

# EMOCIONES QUE DESTRUYEN

Siento enojo, soledad, miedo, tristeza ¿!Qué debo hacer!?



**INTRODUCCIÓN**

Gracias a las redes sociales, es cada vez más sencillo expresar a las demás personas que es lo que sentimos, pensamos, hacemos, sin necesidad de estar presentes con ellos, sino por medio de un mensaje de texto poniendo imágenes, stickers, emojis, etc.

Hasta hay una película acerca de los emojis, ¿la recuerdas? Se llama "EMOJI", esta película nos habla de cómo usamos los emojis de las apps de los celulares para demostrar cómo nos sentimos, por medio de un mensaje de texto. Así nuestros amigos saben inmediatamente que fue lo que sentimos en alguna situación.

Alguna vez te has preguntado: ¿Por qué tenemos emociones? ¿Dios tendrá emociones y si, si por qué siento tristeza? ¿No sería mejor quitarlas, así no me deprimó, así no me duele lo que me hagan, etc? ¿Las estaré usando bien? ¿No sería mejor no tenerlas?

Para poder responder esas preguntas primero tenemos que entender **¿QUÉ SON LAS EMOCIONES? ¿PARA QUÉ SON? ¿POR QUÉ? ¿QUÉ HACER CON ELLAS?**

El Significado de EMOCIÓN es: Estado de ánimo, causado por impresiones de los sentidos, experiencias, ideas o recuerdos, que se manifiesta en diferentes sentimientos como alegría, tristeza, miedo, enojo, amor.

Las emociones forman parte de nuestras experiencias, ideas, recuerdos, etc, entonces podemos decir que sin ellas, seríamos piedras, no tendríamos compasión por las demás personas, no amaríamos, no nos alegraríamos, no sentiríamos nervios, en pocas palabras seríamos MAQUINAS.

Entonces, ¡Dios nos creó como seres emocionales!. Dicho esto podemos comenzar a responder nuestras preguntas:

**ACTIVIDAD**

Elige 1 punto de los siguientes 3 y compártelo con nosotros :

- Algo muy bonito que te pasó y lloraste de la felicidad
- Una situación donde estabas muy nervioso
- Cuenta cuando sentiste enojo en este tiempo de cuarentena

**¿POR QUÉ DIOS ME HA DADO EMOCIONES?**

- A. **Dios nos hizo seres emocionales:** En la Biblia vemos que nosotros estamos conformados por 3 partes: Espíritu, alma y cuerpo (1Tes 5:23). A esto se le llama que somos seres TRIPARTITOS. En el alma es donde están nuestras emociones y trabajan con la mente y la voluntad.
- B. **Dios nos creó a imagen y semejanza suya** (Gn 1:27): Entonces por lo tanto DIOS TAMBIÉN TIENE EMOCIONES (Salmo 5:4-5, Génesis 6:6, Sofonías 3:17) como tú y como yo.

“Jehová está en medio de ti, poderoso, él salvará; **se gozará sobre ti con alegría, callará de amor, se regocijará sobre ti con cánticos.**” Sofonías 3:17

En Génesis también después de que Dios ha creado algo dice la Biblia **“Y VIO DIOS QUE ERA BUENO”** y en Génesis 1:31 dice: **“Y vio Dios todo lo que había hecho, y he aquí que era bueno en gran manera.”**

Nuestras emociones son amorales, es decir, por sí mismas no son buenas ni malas, depende cómo las usemos (Ej. cuando nos alegramos porque le paso algo malo a quien no nos cae bien, entonces nuestra alegría no es buena, pero cuando nos alegramos por algún logro de alguien, estamos utilizando bien esta emoción). Cada una de nuestras emociones tienen propósito y Dios anhela que no seamos dominados por ellas, al contrario, quiere usarlas para agradecerle y ser de bendición a otros.

### **¿CÓMO PUEDEN AFECTARME MIS EMOCIONES? 3 escenarios distintos**

Dios nos hizo seres con emociones y cada emoción tiene un propósito, el problema es que no sabemos cómo usarlas. Estudiemos 3 escenarios distintos de qué es lo que puede estar pasando con mis emociones:

#### **1.- LAS REPRIMIMOS:**

Es decir, impedimos que una emoción, estado de ánimo o impulso se muestre y se exprese abiertamente, por ejemplo: mostrarme amigo/a por miedo a la burla o al qué dirán. Esto nos puede llevar a deprimirnos, molestarnos e incluso a no saber relacionarnos con otros. Imagina una olla exprés, si no la apagas o le quitas la campana de alguna manera busca sacar el vapor que tiene dentro y explota.

Esto nos puede llegar a pasar si reprimimos nuestras emociones, explotar en lágrimas, como José de Egipto que explotó en lágrimas (Génesis 45:1,2) o también puedes explotar en enojo, depresión o alguna otra manifestación negativa. **¿Recuerdas por qué José reaccionó de esta manera? Compártela con el grupo.**

#### **2.- NOS CONTROLAN:**

Alguna vez habías escuchado esta frase **“CUANDO LAS EMOCIONES SUBEN, LA INTELIGENCIA BAJA”** pues justo eso es lo que pasa, cuando nuestras decisiones son movidas por una emoción descontrolado, somos altamente propensos tomar malas decisiones. Por ejemplo: Un compañero de clase me insulta y se burla de mi continuamente por mi aspecto físico. Un enojo descontrolado nos puede llevar a la ira, insultos y a dañar a otros. Un enojo bajo control, nos puede llevar a reaccionar bien ante una injusticia.

Advertencia: ¡Ten mucho cuidado de que tus emociones te dominen! Las emociones nos pueden llegar a controlar, mira lo que dice Proverbios 25:28

*“Como ciudad derribada y sin muro  
Es el hombre cuyo espíritu no tiene rienda”  
En NTV (otra versión) dice:  
Una persona sin control propio  
es como una ciudad con las murallas destruidas”*

Es decir, el hombre que su espíritu no tiene rienda, es aquel que hace lo que quiere, que actúa solo por el calor del momento, ya sea porque esta triste, enojado o feliz; tal vez nos podría pasar como a cualquiera de estos personajes bíblicos:

- I. Jonás se enojó tanto porque Dios no destruyó la ciudad y no pudo ver la misericordia de Dios (Jonás 4:1-11)
- II. Moisés, aunque él era muy manso, se enojó tanto con el pueblo que en lugar de obedecer a Dios y hablarle a la peña, la golpeo 2 veces (Números 20:1-13)
- III. Pedro por miedo a lo que le pudieran hacer, negó a Cristo 3 veces (Mateo 26:69-75)

Entonces Proverbios define que una persona sin control o sin dominio, es como una ciudad derribada y sin muros. Los muros protegían la ciudad de las bestias y de los enemigos, pero si no tiene una ciudad ese muro, es una ciudad desprotegida.

Si no tenemos ese muro que es el autocontrol, no tendríamos protección, es decir, haríamos cosas impulsivas llenas de malas consecuencias y emociones descontroladas, dañando a los demás, a ti mismo y ofendiendo a Dios.

**3.- QUE ESTÉN EN EQUILIBRIO:** Lo que Dios quiere es que nuestras emociones estén en equilibrio, pero, **¿Cómo lograr que mis emociones estén en equilibrio?**

- A. **VIVIR BAJO EL CONTROL DEL ESPÍRITU SANTO:** Cuando ponemos en manos de Dios nuestras emociones, entonces podemos evitar que nos controlen y nos dañen. (Santiago 4:7, Romanos 12:11)
- B. **USARLAS CON EL PROPÓSITO QUE DIOS LAS CREO:** Ya estudiamos para que las creó Dios. Y si las usamos con ese propósito, nos llevará a la madurez emocional y espiritual que permitirá que en nuestra vida se cumpla lo que dice Romanos 8:28 “Y sabemos que a los que aman a Dios, todas las cosas les ayudan a bien...”

**IDENTIFICA:** en cuál de las 3 posturas me encuentro, si las estoy reprimiendo o me están controlando o las 2.

ü Si hay alguna emoción que no sientes jamás, y si consideras que esa emoción es inaceptable. Por frases como estas “LAS NIÑAS BONITAS NO LLORAN”, “LOS HOMBRES NO PUEDEN LLORAR AGUANTATE”, “No seas tonto/a, a poco eso te da felicidad es muy infantil”, si la respuesta es SI Esa podría ser una de las emociones que tiendes a reprimir.

ü Si cuando tienes que tomar una decisión no analizas lo que pasa pero la alegría y el impulso te gana, sin considerar o platicarlo con tus papás, si estas feliz y de la nada comienzas a llorar sin razón alguna, si te enojas y le pegas a tu hermano/a o compañeros de la escuela, si haz subido a redes sociales una foto llorando para que te pregunten qué tienes, si te gustan todos los niño/as de tu salón, entonces lo más seguro es que tienes emociones que te controlen.

## ¿PARA QUÉ ME CREÓ DIOS CON EMOCIONES? Ejemplos prácticos

La Biblia también enseña acerca de nuestras emociones, descubre algunas de ellas, su propósito y cómo se les puede dar un mal uso. Según la descripción y el pasaje, relaciona con una línea el propósito y el mal uso de las emociones.

EMOCIONES	PROPOSITO	MAL USO
CELO	no pequen; que el enojo no les dure todo el día (Efesios 4:26)	No hace lo que es justo ante Dios (Santiago 1:20)
MIEDO	Su propósito es que volvamos a Dios, conduce a una conversión que da por resultado la salvación, y no hay nada que lamentar. (2 Corintios 7:9-11)	En lo oculto pecan contra Dios (2 Samuel 13:9-14) Viene el ocio y le da lugar al pecado sexual (2 Samuel 11:1-5)
SOLEDAD	Él quiere que lo busquemos (Salmo 55: 22) Buscar a Dios (Marcos 1:35)	Escondese de Dios (Génesis 3:8) Pone lazo (Proverbios 29:25)
ENOJO	Interés en defender la palabra de Dios,. (Hechos 21:20)	No querer comer (1 Reyes 21:4-5). Depresión (Proverbios 12:25) Alejarte de Dios por saber qué es lo que tenemos que dejar por él. (Mateo 19:20-22)
TRISTEZA	Honar a Dios (Proverbios 1:7)	Celos amargos y rivalidad en nuestro corazón, arrogantes, mentir contra la verdad, donde hay celos y ambición personal, allí hay confusión y toda cosa mala. (Santiago 3:14-16)

## ¿QUÉ ESPERA DIOS DE MI EN CUANTO A MIS EMOCIONES?

1. **Trabaja en tu dominio propio:** En 2 Timoteo 1:7 dice: *“Porque no nos ha dado Dios espíritu de cobardía, sino de poder, de amor y de dominio propio”*

Dios nos ha dado DOMINIO PROPIO, el autocontrol viene de Dios, no tenemos que vivir encadenados a nuestras emociones, LAS EMOCIONES NO NOS TIENEN QUE DOMINAR. Si no las sabemos controlar terminan siendo como un pequeño fuego que causa un incendio en nuestra vida.

Pídele a Dios poder tener ese dominio propio en tus emociones, pensamientos y acciones, si se lo pides él te lo dará.

2. **ORA A DIOS:** Sé que has escuchado muchas veces que ores sin cesar (1 Tes 5:17), pero ¿realmente lo haces?, tal vez es por esta razón que tus emociones están en desorden, por qué tu corazón está lejos de Dios.

Cuando sientas tristeza, enojo, celo, soledad, miedo, incluso amor y felicidad ora a Dios para que te dé sabiduría al usarlas correctamente.

CUIDADO: NO LE CUENTES TUS SENTIMIENTOS A TODOS, PUES LO PUEDEN USAR EN TU CONTRA, MEJOR CORRE Y CUENTALE A DIOS.

Esto no significa que no pidas consejo o que le cuentes a alguien cómo te sientes, sino que a la persona que te acerques a contarle que sea alguien que ya se haya ganado tu confianza, que te pueda ayudar espiritualmente, que sea capaz de no divulgar lo que le cuentas.

3. **PIDE CONSEJO:** Pide ayuda a tus papás o a un hermano maduro en la fe, habla con tus papás respecto al tema, no le pidas consejo a tus amigas y muchos menos si no son creyentes, pues te dirán lo que quieres escuchar y no lo que Dios quiere en tu vida. (Proverbios 12:15).
4. **NO DEJES DE ESFORZARTE:** Tal vez al inicio sea difícil y en algunas ocasiones falles, pero no dejes de seguir intentándolo, recuerda que al permanecer esforzándonos por obedecer a Dios, Dios hará los cambios en el interior (2 Corintios 5:17, salmo 51:10), el poder es de Dios y nuestra parte es permanecer obedeciendo no importa lo difícil que sea. Nadie nace sabiendo controlar sus emociones, pero es posible con la ayuda de Dios, aunque no será de la noche a la mañana, es un proceso (Proverbios 4:18).

Si al estudiar esta lección te has dado cuenta, que no has sometido tus emociones al control de Espíritu Santo y que las estas utilizando mal, estás a tiempo para pedirle perdón a Dios y su ayuda para que tus emociones estén en equilibrio y te sigas dejando moldear por él.

**Recuerda que Dios no puede trabajar con nosotros si nosotros no decidimos primero entregarnos a él.**