

38



¡Son tantas las emociones!

Prepara las valijas

Un estudio coordinado por la psiquiatra Jennifer Lerner, en los Estados Unidos, indica que tener rabia, dentro de los límites razonables, es más saludable que sentir miedo. La conclusión la basó en el análisis de las reacciones de 92 voluntarios que se sometieron a un test de matemática. Durante el test, los investigadores trataban deliberadamente de evitar la concentración de los voluntarios y de molestarlos. Por ejemplo, les decían que el test era para medir la inteligencia general y los presionaban a responder más rápido. Por el análisis facial de los voluntarios, identificaron a los que reaccionaron con irritación y a los otros que quedaron con miedo ante la presión. Los investigadores observaron que los voluntarios que sintieron miedo presentaron señales de estrés, presión sanguínea elevada, palpitaciones aceleradas y secreción de la hormona cortisol, más evidentes que los que reaccionaron con indignación. Según Jennifer Lerner, el miedo es una emoción que implica pérdida de control, al contrario de la rabia que sugiere manifestar una acción.

Pon el pie en el camino

La ciencia demostró que hasta las emociones “negativas” (como la rabia) tienen su valor en determinados contextos. ¿Consigues controlar tus emociones? Haz la siguiente actividad: Pídele a cada miembro del grupo pequeño que piense en una emoción que comience con la primera letra de su nombre. En lugar de decir cuál es la emoción, solicite que cada uno demuestre la emoción haciendo una mímica. Promueva una competencia para saber quién logra identificar el mayor número de emociones.

Observa el GPS

“Vino a él un leproso, rogándole; e hincada la rodilla, le dijo: Si quieres, puedes limpiarme. Y Jesús, teniendo misericordia de él, extendió la mano y le tocó, y le dijo: Quiero, sé limpio” (Marcos 1:40-41).

“Entonces, mirándolos alrededor con enojo, entristecido por la dureza de sus corazones, dijo al hombre: Extiende tu mano. Y él la extendió, y la mano le fue restaurada sana” (Marcos 3:5).

“Y salió Jesús y vio una gran multitud, y tuvo compasión de ellos, porque eran como ovejas que no tenían pastor; y comenzó a enseñarles muchas cosas” (Marcos 6:34)

“ Vinieron, pues, a Jerusalén; y entrando Jesús en el templo, comenzó a echar fuera a los que vendían y compraban en el templo; y volcó las mesas de los cambistas, y las sillas de los que vendían palomas; y no consentía que nadie atravesase el templo llevando utensilio alguno” (Marcos 11:15, 16).

“Entonces llegó Jesús con ellos a un lugar que se llama Getsemaní, y dijo a sus discípulos: Sentaos aquí, entre tanto que voy allí y oro. Y tomando a Pedro, y a los dos hijos de Zebedeo, comenzó a entristecerse y a angustiarse en gran manera. Entonces Jesús les dijo: Mi alma está muy triste, hasta la muerte; quedaos aquí, y velad conmigo” (Mateo 26:36-38).

“María, cuando llegó a donde estaba Jesús, al verle, se prostró a sus pies, diciéndole: Señor, si hubieses estado aquí, no habría muerto mi hermano. Jesús entonces, al verla llorando, y a los judíos que la acompañaban, también llorando, se estremeció en espíritu y se conmovió, y dijo: ¿Dónde le pusisteis? Le dijeron: Señor, ven y ve. Jesús lloró” (Juan 11:32-35).

Para, mira y escucha

Observen los tipos de emociones que manifestó Jesús. Si fuera necesario, releen los textos para anotar cada reacción expresada por Cristo. ¿Qué significa el hecho de que la Biblia recalque las diversas emociones de nuestro Salvador? ¿Se puede vivir sin expresar las emociones? ¿Cuál es el papel de las emociones en nuestra vida? Discutan en grupo.

Afirma el paso

Las emociones son fundamentales en nuestra vida. Sin embargo, no siempre las expresamos de manera adecuada. Existen ocasiones en que nos excedemos y se origina la tristeza y la frustración. Tal vez algunos se irritan tanto que comienzan una pelea o a ofender con palabras groseras. Otros, ante el estrés, pueden haber desarrollado algún tipo de enfermedad o comportamiento nocivo. Las Sagradas Escrituras poseen orientaciones valiosas que nos enseñan cómo controlar las emociones. Preparen una tarjeta o un señalador para colocarlo en la Biblia con los siguientes textos:

- Ansiedad - Mateo 6:24-34
- Culpa - Salmo 130:3, 4; 1º Juan 1:9
- Depresión - Salmo 34:18
- Estrés - Mateo 11:18
- Envidia - Santiago 3:14-16; Tito 3:3
- Ira - Proverbios 14:17; Efesios 4:26
- Lucha contra vicios - Juan 8:36
- Miedo - Salmo 27:1; Proverbios 29:25

Que cada miembro del grupo pequeño tenga en su Biblia esta relación de textos, los que seguramente lo ayudarán en momentos emocionales críticos.

Viaja en oración

Padre, quiero aprender a controlar mis emociones de manera saludable y adecuada. Ayúdame a tener autocontrol al expresar mis emociones. En el nombre de Jesús, amén.