

Lección 7

Las emociones bajo control

Fuimos creados con un corazón con deseos (Salmo 37:5). Tenemos sentimientos que expresamos por las emociones. Son las que dan color a la vida, son una forma de responder al ambiente preparándonos para una acción. Las emociones básicas (que no dan origen a las demás) son: ira, alegría, tristeza, miedo y afecto. En sí son neutras, pero en muchos casos, han dado origen a sufrimientos a muchos que simplemente no logran dominarse; y en otros casos, a los que no necesitan convivir con alguien que tiene dificultades para tratar con sus propias emociones o las de otros. ¿Qué hacer para mantener las emociones bajo control?

Usted y su familia

1

¿Qué dice la Biblia sobre la falta de control emocional?

- Job 5:2 _____
- Job 18:4 _____
Perder el equilibrio emocional no es saludable.

2

¿Qué podemos aprender con Jesús al tratar con nuestras emociones?

- Lucas 19:43 _____
- Mateo 26:38 _____
- Lucas 15:10 _____
- Mateo 27:43 _____
- Mateo 20:28 _____

En cada una de estas situaciones, Jesús expresó sus emociones, ira, tristeza, alegría, miedo y afecto de forma equilibrada. El gran problema no es si debemos expresar las emociones o no, la cuestión es hacerlo de manera saludable.

3

¿Qué puede hacer cuando está dominado por la emoción o alguien de su familia pierde el control? (Mateo 26:41)

No se hace frente a una emoción con otra emoción o por medio de la razón, sino por el espíritu. La mejor forma de equilibrar las emociones es a través de una vida de oración y comunión con Dios. Debemos permitir que él sea el Señor de nuestras emociones.

4

¿Qué puede hacer Dios si en algún momento perdemos el control con nuestras emociones? Salmo 145:14

Su familia y Dios

1

¿Cuál es el fundamento para la edificación de nuestro carácter?
Mateo 7:24-27

Si queremos tener auto control en todas las situaciones, es necesario que edifiquemos nuestras vidas en Cristo.

2

¿Quién puede ayudarnos a reconocer y elegir entre lo correcto y lo equivocado? Juan 16:8

El Espíritu Santo nos convence del cambio que tenemos que hacer en nuestras vidas. Nos hace entender qué es pecado y qué es justo en nuestras vidas.

3

¿Quién debe ser nuestro ejemplo? 1 Pedro 2:21

4

¿Qué quiere Dios que desarrollemos?

Gálatas 5:22-23

La expresión “fruto del Espíritu Santo” indica que, si se lo permitimos, él nos ayudará a crecer en cada una de estas áreas importantes de nuestra vida.

5

¿De qué manera podemos vencer nuestros malos hábitos?

Gálatas 2:20

Decisión en familia

Deseo vencer mis resentimientos.

Quiero el poder de Dios en mi vida para lograr dominar mis emociones.

Decido andar como Cristo, hacer de él mi guía.

Quiero permitir que el Espíritu Santo me dé poder para desarrollar el fruto del Espíritu en mi vida.



Para pensar



“Si observamos el lado luminoso de las cosas, encontraremos energía suficiente para estar alegres y felices. Si sonreímos, recibiremos sonrisas en cambio; si pronunciamos palabras agradables y animadoras, nos serán retribuidas”.

(Mente, carácter y personalidad, p. 788.)



La Biblia habla mucho sobre el dominio propio, incluso como una virtud que es parte del fruto del espíritu referido en el capítulo 6 del libro de Gálatas.

Cuando se trata de la familia, entonces, esa virtud se vuelve imprescindible para la convivencia aceptable entre padres e hijos. Las emociones existen y son parte de nuestro ser, sin embargo, es necesario comprender que ellas no pueden predominar al punto de crear una ruptura en el ambiente familiar.

No hay una regla específica y única para hablar de autocontrol o control de las emociones, pues se trata de algo bastante individual, sin embargo, algunas sugerencias, venidas de la propia Palabra de Dios, la Biblia, pueden ayudar a fortalecer esa importante característica. Algunos aspectos podrían ayudar:

- Permítase ser guiado constantemente por el Espíritu Santo y búsquelo diariamente por medio de la oración y del estudio de la Biblia. Sin la intervención sobrenatural y externa de Dios es imposible hablar sobre autocontrol.
- Comprenda y siga comprendiendo que no siempre es prudente dar rienda suelta a todo tipo de emoción como la rabia y la ira. Las consecuencias para las relaciones pueden ser destructivas en este caso. Palabras mal usadas, imprudentes, o fuera de mo-

mento, en el calor de la discusión, pueden angustiarse y profundizar los abismos que muchas veces ya existen.

- Aprenda a respirar antes de hablar o actuar de alguna manera. En el caso de las emociones negativas, eso puede reducir el impacto malo de una respuesta áspera, impensada.
- En el caso de las emociones positivas, es muy bueno compartirlas siempre, pero siempre en la medida justa. Es importante continuamente intentar ponerse en el lugar del otro (empatía). A veces, la euforia de un padre o de un hijo extremadamente alegre contrasta con otro miembro de la familia que está muy triste y no logra, en ese momento, contagiarse con la alegría del otro. Es necesario respetar los sentimientos ajenos.
- Guardar emociones negativas relacionadas a alguien de la familia puede, a corto plazo, ser perjudicial para la resolución de problemas simples. Y, a largo plazo, es un instrumento muy fuerte para minar el amor mutuo.

De las palabras a la práctica

La pareja puede leer partes del libro *Cómo lidiar con las emociones*, de Elena de White. Disponible en: adv.st/lidaremocoes