

Siguiendo a Jesús



TERCERA SEMANA

1. ¿QUIÉN MANDA?

2. DECISIONES EQUIVOCADAS

3. UN REGALO DE DIOS

4. UNA VIDA CAMBIADA

40DÍAS
DEL 1 DE ABRIL AL 10 DE MAYO
2022



UN REGALO DE DIOS

Domina tus emociones

versículo clave

«Mas el fruto del Espíritu es amor, gozo, paz, paciencia, benignidad, bondad, fe, mansedumbre, templanza; contra tales cosas no hay ley» (Gálatas 5; 22, 23)

Casi todos hemos tenido experiencias en las que el control de las emociones nos ha parecido una batalla agotadora. El lema de esta generación parece ser: “*Lo que deseas hacer, ¡hazlo!*” Esta manera de pensar afirma que las emociones son tu amo. Las emociones pueden ser buenos siervos aunque también pueden ser amos dolorosos. Cristo debe ser tu amo, incluso de tus emociones. Él quiere ayudarte a usar las emociones de una manera responsable. La Biblia tiene un plan para que puedas manejar tus emociones y el Espíritu Santo puede ayudarte a conseguirlo.

QUÉ SON LAS EMOCIONES

Las emociones son sensaciones dadas por Dios para experimentar el gusto o el disgusto de infinidad de sensaciones. Son reacciones a estímulos internos o externos. Las emociones no son buenas ni malas. De ti depende usar las emociones para honrar a Cristo o para dañar a los demás y a ti mismo.

Las emociones constituyen una parte esencial de tu personalidad. La vida sería tediosa sin emociones. Si no las tuvieras, no experimentarías la ira o la ansiedad, pero tampoco el gozo ni el amor de DIOS.:

Lee *Marcos 3:5*, *Juan 13:34* y *Juan 17:13* y marca las emociones que experimentó Jesús:

ira amor angustia gozo

Debido a que Jesús era plenamente humano, experimentó la gama completa de las emociones humanas. La diferencia entre Jesús y tú radica en que Él no pecaba cuando experimentaba emociones.

LA FUENTE DE TUS EMOCIONES

Las emociones son reacciones espontáneas a tus principios y creencias. Con el paso de los años, tus reacciones emocionales se han afirmado o desafiado. Debido a que tus principios y creencias no son exactamente iguales a los de cualquier otra persona, tú reaccionas a las mismas circunstancias de manera diferente.

Responde la siguiente pregunta acerca de *Mateo 21:12-17*: ¿Cuáles fueron las diferentes emociones que y por qué tuvieron Jesús y los principales sacerdotes y maestros de la ley?

Jesús sintió que _____

Los principales sacerdotes y los maestros de la ley sintieron _____

Con frecuencia una persona no puede controlar las emociones porque las mismas se concentran estrechamente en la persona misma y surgen de su naturaleza carnal.

¿Cómo llamó Pablo (1ª Corintios 3:1-3) a los creyentes controlados por emociones tales como los celos y las contiendas? _____

Los creyentes espirituales también experimentan emociones fuertes, pero han aprendido a controlarlas al dominar su reacción a ellas en lugar de permitir que las emociones controlen sus reacciones.

Trata de recordar la emoción más fuerte que recientemente experimentaste y marca los sentimientos que con mayor precisión lo describían entonces:

- | | | | |
|---------------------------------------|--------------------------------------|---------------------------------------|----------------------------------|
| <input type="checkbox"/> decepcionado | <input type="checkbox"/> esperanzado | <input type="checkbox"/> abandonado | <input type="checkbox"/> apoyado |
| <input type="checkbox"/> satisfecho | <input type="checkbox"/> solitario | <input type="checkbox"/> entusiasmado | <input type="checkbox"/> otras: |
| <input type="checkbox"/> atemorizado | <input type="checkbox"/> victorioso | <input type="checkbox"/> avergonzado | <input type="checkbox"/> _____ |
| <input type="checkbox"/> jubiloso | <input type="checkbox"/> impotente | <input type="checkbox"/> confiado | <input type="checkbox"/> _____ |
| <input type="checkbox"/> traicionadio | <input type="checkbox"/> tranquilo | <input type="checkbox"/> confundido | <input type="checkbox"/> _____ |

Aceptar la emoción es imprescindible pero es más importante comprender por qué se experimenta. Marca ahora, ¿por qué te sentiste así?

- | | | |
|--|---|--------------------------------------|
| <input type="checkbox"/> Mi condición física | <input type="checkbox"/> Mis pensamientos | <input type="checkbox"/> Mi voluntad |
| <input type="checkbox"/> Lo que alguien me dijo, o dijo acerca de mí | | |
| <input type="checkbox"/> Lo que alguien me hizo, o hizo por mí. | | |
| <input type="checkbox"/> Mis deseos pecaminosos | <input type="checkbox"/> Mi relación con Dios | |
| <input type="checkbox"/> Otro: _____ | | |

Una muestra de cómo el discípulo puede tratar sus emociones lo hallamos en *Gálatas 2:20*:

“Con Cristo estoy _____, y ya no vivo yo, mas vive _____ mí; y lo que ahora vivo en _____, lo _____ en la fe del Hijo de DIos, el cual _____ y se entregó a sí mismo por mí.”

Escribe una E junto a los conceptos que describen al creyente espiritual:

- ___ Hace morir su vieja naturaleza
- ___ Tiene la promesa de victoria sobre el mundo, la carne y el diablo.
- ___ Deja de lado los deseos de la carne
- ___ El Espíritu Santo en su personalidad
- ___ Dios gobierna en tu alma y su cuerpo.

La Biblia nos brinda principios para responder a las emociones. Cuanto más conozcas la Biblia, más fácilmente podrás aplicarla al manejo de las emociones.

Con tus propias palabras rescribe las respuestas bíblicas a las siguientes emociones:

ODIO (*Lucas 6:27-28*) _____

ANSIEDAD (*Filipenses 4:6-7*) _____

GOZO (*Filipenses 4:4*) _____

IRA (*Efesios 4:25-26, 31, 32*) _____

ENVIDIA (*1ª Pedro 2:1-3, 1ª Cor. 13:4*) _____

OBEDECER LA ORIENTACIÓN DEL ESPÍRITU SANTO

Las personas carnales desean hacer lo que les dictan sus emociones, mente o voluntad. Por el contrario, las personas espirituales obedecen el llamamiento superior y hacen lo que les revela el Espíritu Santo. Hacer lo que Dios dice es lo correcto, en lugar de hacer lo que tú deseas: es un acto consciente de tu voluntad. Los creyentes comprenden su obligación de actuar correctamente para con los demás, incluso si no tienen ganas de hacerlo. De lo que estamos hablando es de **tomar acciones** sobre las emociones.

Cuando *1ª Corintios 13:4-7* te dice que ames a tus hermanos en la fe, el amor se describe como:

un sentimiento emocional una forma de conducta.

Cada aspecto del fruto del Espíritu es más que una emoción. Cada una constituye un rasgo estable para tu carácter. Al mantener una relación estrecha con Cristo mediante el Espíritu Santo y al crecer en la madurez por tu experiencia, tú desarrollas cada elemento del fruto del Espíritu.

¿Qué parte del fruto del Espíritu (*Gálatas 5:22-23*) consideras más necesario para llegar a dominar tus emociones? Puedes marcar más de uno.

<input type="checkbox"/> amor	<input type="checkbox"/> paciencia	<input type="checkbox"/> fe
<input type="checkbox"/> gozo	<input type="checkbox"/> benignidad	<input type="checkbox"/> mansedumbre
<input type="checkbox"/> paz	<input type="checkbox"/> bondad	<input type="checkbox"/> templanza

Dominar nuestras emociones ni es fácil ni es instantáneo, pero es posible si dejamos que el Espíritu Santo vaya imprimiendo el carácter de Cristo, como lo hizo con sus discípulos y lo ha seguido haciendo en millones de creyentes en los últimos veinte siglos, y también lo puede hacer en ti.

