

“SIN EXCUSAS”

Emociones sin excusas

“Mejor es el lento para la ira que el poderoso, y el que domina su espíritu que el que toma una ciudad”. (Prov. 16:32 LBLA)

PASO 1: RESULTADOS ALCANZADOS

¿Qué acción específica te comprometiste a realizar la semana pasada? ¿Cuáles fueron los resultados?

PASO 2: REFLEXIONES

Instrucciones: Por turnos lee con tus compañeros los siguientes párrafos. Conforme vayas leyendo, subraya las ideas que te llamen la atención.

Del libro “Una Vida Sin Excusas” P. Dinora Jiménez nos cuenta que, durante un viaje con su esposo, observaron como las olas del mar rompían en la playa. Notaron que hay unas zonas más peligrosas que otras, y por esa razón las autoridades ponen señales de precaución para que la gente no nade ahí, pero ellas deciden si obedecerán o no; y lo mismo ocurre con las emociones descontroladas, y es necesario ponerles límites y señales de precaución.

Hay dos tipos de emociones: Positivas como, la alegría, el agradecimiento y la satisfacción. Estas ayudan en nuestra manera de pensar, de razonar, de actuar, y nos hacen sentir bien.

Las emociones negativas como, el miedo, la culpa, el enojo, la vergüenza o la tristeza, manifestadas en grandes proporciones producen un efecto dañino en nuestra vida; pueden provocarnos el deseo de huir, de pelear, pueden paralizarnos o aun enfermarnos. Los médicos y psicólogos dicen que muchas de las enfermedades que padecemos son el resultado de una mala salud emocional. Las emociones en sí mismas no son malas, sin embargo, lo importante es aprender a manejarlas y no darles rienda suelta, ya que estas pueden ser como las olas que revientan y se pueden llevar todo a su paso.

Dios hizo a los seres humanos con sentimientos y emociones. No somos robots que no sienten, ni piensan para actuar. Nosotros reímos, lloramos, nos entristecemos, comemos, etc. Necesitamos amar y ser amados. En todo lo que hacemos están envueltas nuestras emociones. Lo peligroso es cuando lo que sentimos se descontrola y se convierte en tóxico, dañino y genera emociones peligrosas que nos hacen vivir estresados y angustiados. Por ejemplo, cuando cargamos odio, culpa, envidia y resentimiento cuando no sabemos cómo lidiar con los cambios, con los problemas en el hogar, con las pérdidas o los recuerdos traumáticos del pasado.

¿CÓMO NOS AFECTAN LAS EMOCIONES?

Si no aprendemos a ordenar, manejar y desechar lo dañino de nuestros sentimientos, aparecerán tres emociones tóxicas en escena con el propósito de enfermarnos, deprimirnos, hacernos perder relaciones importantes como el matrimonio, pérdida de metas, sueños y de la salud. Necesitas despojarte de las siguientes bendiciones:

Culpa. “Por consiguiente, no hay ahora condenación para los que están en Cristo Jesús^o, los que no andan conforme a la carne sino conforme al Espíritu.” (Rom. 8:1) La culpa surge cuando pensamos que hicimos algo

malo o cuando creemos que debimos haber hecho algo y no lo hicimos. Como consecuencia atentamos contra nosotros mismos autoimponiéndonos un castigo.

La culpa positiva nos ayuda a darnos cuenta de que actuamos mal, nos permite analizar, arrepentirnos, corregir y aprender de lo que sucedió. La culpa negativa es aquella que nos lleva a pensar y repasar constantemente en lo que estuvo mal. Es dañarnos mentalmente, martirizarnos al pensar que perdimos algo. Esta culpa nos hace sentir que no merecemos cosas buenas, que no somos dignos, y hasta nos hace rechazar las bendiciones de Dios.

No tomes a modo personal lo que no fue tu error. Créele a Dios, pon todo en sus manos, recuerda que Él es experto en quitarnos el peso de toda la culpa que hemos acumulado por años. Por otro lado, si en verdad fallaste, si hiciste algo que daño a otros, o si diste lugar al pecado; la Biblia dice que si confiesas tus pecados y te arrepientes de corazón, Dios te limpia y te perdona. Ya no debes cargar con esa culpa. Recibe el perdón que la gracia de Dios te ofrece.

Vergüenza. Es el miedo a hacer el ridículo por temor al rechazo. Es esconderse por creer que uno está fallando, creer que nadie nos quiere o que no valemos para este mundo. La vergüenza nos paraliza y nos impide llevar a cabo acciones, sueños y metas; nos mantiene en estado de estancamiento y frustración.

El sentimiento de vergüenza no solo es por algún error o por miedo a equivocarnos, hay personas que tienen a una tendencia natural a ser más vergonzosas que otras. Cualquier situación en la que se ven expuestos o ridiculizados reaccionaran con vergüenza.

Este sentimiento nos roba, nos atrapa, nos relega, nos adormece, nos atormenta y nos aísla del mundo. Pero ese no es el plan de Dios para nuestra vida. Jesús fue avergonzado públicamente para que nosotros ya no lo fuéramos. *“Como nos dicen las Escrituras: «Todo el que confíe en él jamás será avergonzado”.* (Rom. 10:11).

¡Sé libre de la vergüenza de tu pasado o de tu presente! ¡Permite que la obra de Jesús en la cruz te cubra y te haga una persona segura, fuerte y valiente!

Miedo. *“Pues Dios no nos ha dado un espíritu de temor y timidez sino de poder, amor y autodisciplina”.* (2 Tim. 1:7). Una persona que vive en constante temor evita enfrentar situaciones y termina siendo insegura y permanece encerrada en sí misma. El miedo nos hace perder oportunidades, perder la posibilidad de conocer gente nueva, de relacionarnos y hasta nos limita el recibir las bendiciones que Dios tiene para nosotros.

¡No pierdas lo que Dios tiene para ti y para tu familia por no saber controlar las emociones!

Beneficios de eliminar los sentimientos tóxicos:

1. Vendrá una nueva temporada y lo que estaba retenido sobre tu vida.
2. Comenzarás a experimentar verdadera libertad.
3. Serás una persona segura y valiente en Cristo Jesús.

Pasos a seguir:

1. **Aprópiate de las promesas de Dios.**
2. **Arrepíentete por haber albergado emociones de culpa, vergüenza y temor.**
3. **Cambia de ambiente y rodéate de personas de fe y buena actitud.**
4. **Ten un verdadero encuentro con Jesús.** La raíz de los problemas emocionales es espiritual y necesitas el poder sanador y sobrenatural de Dios.

“SIN EXCUSAS”

Emociones sin excusas

PASO 3: REFLEXIONA Y RESPONDE

Escoge algo que hayas subrayado que sea importante para ti. Toma un minuto para decirles a todos lo que escogiste y por qué es importante para ti.

.....

PASO 4: AUTOEVALUACIÓN

Responde la siguiente sección de autoevaluación:

En una escala del 1 al 10 ¿Qué tanto controlas tus emociones? _____

¿Por qué te diste esa calificación?

¿Qué beneficios obtendrías al mejorar tu calificación?

¿Qué persona conoces que sea un ejemplo de esta cualidad? ¿Qué es lo que más admiras de esa persona?

¿Qué acción específica puedes llevar a cabo inmediatamente para mejorar tu puntuación?

PASO 5: COMPARTE TUS PASOS DE ACCIÓN

Toma un minuto para compartir tus respuestas a la sección de autoevaluación, incluyendo la acción que vas a realizar para mejorar en esa área. Pedimos que todos participen.

Instrucciones para el facilitador:

1. Hacer el llamado:

“Señor Jesús reconozco que he pecado y que tú moriste por mí. Hoy me arrepiento y te pido perdón. Te entrego mi vida y mi corazón para que seas mi Señor y Salvador personal, amén”.

2. Impartición: Orar y activar lo aprendido del día de hoy.

3. Orar por la ofrenda.

4. No te pierdas las clases de recertificación que está impartiendo nuestro apóstol Guillermo Jiménez, los martes 6:45 pm.

