**Tema: ¿Cómo controlar mis emociones?**

¿Qué son las emociones según la Biblia?

Las emociones **son parte de la belleza de la creación de Dios en nosotros, porque todo lo que Dios hizo es bueno** él nos creó con emociones.

**Las emociones son reacciones que manifestamos frente a cualquier estímulo de nuestro entorno.**

Cuando Jesús estuvo en este mundo experimentó lo mismo que nosotros vivimos o sentimos,

Pero sin llegar a pecar.

**JESÚS CONOCES NUESTRAS VULNERABILIDADES Y NOS ENTIENDES Y NOS OFRECE SU AYUDA PARA SUPERARLAS.**

**Hebreos 4:15**

**Porque no tenemos un sumo sacerdote que no pueda compadecerse de nuestras debilidades, sino uno que fue tentado en todo según nuestra semejanza, pero sin pecado.**

¿Dónde sentimos las emociones?

**En el cerebro en el sistema límbico**, localizado el lado derecho del cerebro el cual está asociado con las emociones.

**Ilustración.**

A veces nos hacemos promesas de dejar de hacer algo que nos perjudica, pero es solo eso una promesa que no se cumple. Nos vivimos fallando a nosotros mismo.

El problema de cómo enfrentamos nuestros problemas \*es que vamos tras el problema\*. \*Nos enfocamos únicamente en el comportamiento\*, comprometiéndonos a iniciar o dejar de hacer algo.

¿cierto?

Es importante reconocer cuando se necesita ayuda y gestionarlas.

**Dice la palabra:**

**Los pensamientos con el consejo se ordenan; Y con dirección sabia se hace la guerra.**

Proverbios 20:18

**Quizás has dicho o declarado que vas a cambiar.**

**Ejemplos**:

Bajar de peso: ¡Este año voy a comer saludable y haré ejercicio todos los días!

Voy a dejar de salir con personas que son malas influencia para mí.

De hecho, ¡no voy a salir con nadie!

No voy a seguir perdiendo mi tiempo:

Estoy cansado de perder mi tiempo en las redes sociales y comparar mi vida con la de otros. ¡Lo dejaré de verdad!

¡Suficiente! Esta es la última vez. ¡No veré pornografía!

No voy a exagerar, mentir o chismear para llamar la atención o sentirme mejor.

¡No más!

¡Voy a leer la Biblia todas las mañanas este año!

Cualquiera que haya sido tu promesa, ¿**cómo te fue?**

Yo diría que nada bien. ¿O sí? ¿Por qué?

**Modificar el comportamiento no funciona si solo nos enfocamos en modificarlo**.

Solo preocuparse por el comportamiento y no hace nada a cambio no va cambiar la conducta.

Los malos comportamiento alteran nuestras emociones, porque nos incomodan y causamos malestar a los demás.

También el descontrol emociones causa cambios y comportamientos incómodos para los de nuestro entorno.

Ej.:

El comportamiento de hablar mentiras de alguien, al ser descubierta causa ira enojo, enemistades, rencor etc.

¿**COMO CAMBIAR UN COMPORTAMIENTO?**

**pasos para lograr cambios:**

* Lo primero es identificar los factores desencadenantes de dicho comportamiento o conducta.
* Los comportamiento o conductas dependen **de** algo que los activa.
* Reemplace **el** comportamiento por otro.
* No complique **las** cosas. (decide tratar un tema a la vez)
* Pienses **a** largo plazo. (proponte un lazo de tiempo a lograr, 2 meses 6 meses, un año, etc.)
* Perseverancia. (si lo intentas y no lo logras, no pasa nada, no te detengas o desanime. Vuelve y comienza, recuerda que el fracaso y el éxito son amigos, andan juntos, sin fracasos no hay éxito).

**Dice la palabra:**

**2- tim.1:7**

**Porque no nos ha dado Dios espíritu de cobardía, sino de poder, de amor y de dominio propio.**

Ilustración

**Ej.: El árbol en el patio.**

Si necesita eliminar un árbol de tu patio, porque la raíz levantó el terreno, el árbol es problema para la estructura de la casa, Y piensa lo voy a eliminar y tu sale al patio muy entusiasmado y con un machete y les cortas unas ramas albor, y luego mira el árbol muy feliz y dice ya el árbol se secará, será eliminado y se acabara el problema.

Pero la realidad es que no va a eliminar el árbol sólo cortando esas ramas, el árbol sigue ahí, pero también podrás cortar todas las ramas, y el árbol seguirá ahí fortaleciéndose, para volver a salir con nuevas ramas. porque todavía sus raíces están enterradas.

**Para eliminarlo tiene sacarlo desde la raíz, para poder eliminarlo por completo.**

Así es con aquellos comportamientos o conductas que queremos cambiar porque no estamos cómodos o felices con ellos.

**Si no llegas a la raíz del problema, es decir, al pensamiento que produce la emoción y el comportamiento.**

El problema va a seguir si solo atacamos los síntomas y no la fuente del problema.

Pensar que podemos cambiar un comportamiento con solo removerlo o decirlo es absurdo.

**Ej.2**

**La auto estimulación**

**(masturbación)**

Es el comportamiento, pero la raíz del problema puedes ser, ver pornografía, algunos traumas desde la niñez, abuso sexual, violación, caricias genitales por un adulto y que no se te trató, conversaciones de sexo. También puede tener un problema de ira y enojo, y que es detonado cuando se presenta algo que no puede

resolver, te desahoga o te relaja auto estimulándote, porque de esa manera siente placer y olvida ese momento incómodo.

**El comportamiento no es el problema, sino lo que te hace sentir ese comportamiento.**

**Ej.2**

**Para eliminar la mentira.**

\***Elimine**\* la mentira desde la raíz, y \***reemplace**\* la ruta neural, mental, que te lleva a ese comportamiento, \***Ve al inicio**\* cuando comenzaste hablar mentiras, pregúntate ¿porque lo hago?

Porque tengo baja autoestima (Para impresionar, llamar a la atención, para sentirme mejor o importante). Es un comportamiento aprendido (Porque quizás lo viste en tu casa, o tu entorno, escuela, vecindario, era muy normal que la familia se mintiera unos a otros).

**¿Tiene miedo decir la verdad?**

Todos estos comportamientos alteran o descontrolas las emociones.

¿**Cómo Controlar los pensamientos?**

**¿Dónde no lo controlare?**

En las redes sociales. Escuchando tu música. favorita, o llamando a un amigo para pedir su opinión.

Pasos para controlar el comportamiento de mentir:

**1.Guardando en nuestra mente palabra de Dios.**

**2. Creyendo lo que Dios promete cuando decimos la verdad.**

**3. Adoptando la mente de Cristo en nuestros pensamientos.**

Decía David:

Salmos 119:11

En mi corazón he guardado tus dichos, Para no pecar contra ti

Pablo dice: que tenemos la mente de Cristo.

Porque ¿quién conoció la mente del Señor? ¿Quién le instruirá? **Mas nosotros tenemos la mente de Cristo.**

1 Corintios 2:16.

Los nuevos pensamientos los vamos a encontrar en la palabra de Dios, es la única fuente de la verdad absoluta y más segura para confiar.

**Lo que Dios aborrece.**

Proverbios 6:16-19

Hay seis cosas que el Señor aborrece, y siete que le son detestables:

**los ojos que se enaltecen, la lengua que miente, las manos que derraman sangre inocente,**

**el corazón que hace planes perversos, los pies que corren a hacer lo malo,** **el falso testigo que esparce mentiras, y el que siembra discordia entre hermanos.**

Colosenses 3:16

**Que habite en ustedes la palabra de Cristo con toda su riqueza: instrúyanse y aconséjense unos a otros con toda sabiduría;** canten salmos, himnos y canciones espirituales a Dios, con gratitud de corazón.

**Pero no se mienta uno a otros, porque la mentira te lleva a otros pecados y comportamiento que luego te hacen sentir mal.**

Jesús guardó la palabra de su padre en su corazón.

Cuando Satanás tentó a Jesús él no sacó Su cel. y abrió la Biblia o en las redes sociales para buscar el versículo que le podría ayudar.

Él ya había interiorizado las verdades de la Palabra de Dios las que marcaron una ruta mental y útil.

\*Jesús siguió el camino de la palabra y la verdad, cuando fue tentado, **el cual lo llevó a obediencia, libertad y victoria.**

**Para mantener nuestras emociones estables y tener el control de ellas debemos ser inteligentes emocionalmente.**

**Daniel Goleman en su libro inteligencia emocional habla de la importancia de ser inteligente emocionalmente.**

Hace referencia de las dos mentes que tenemos.

La mente emociones y la mente racional o intelectual.

Anterior mente se le daba casi todo en créditos del éxito a lo racional lo lógico.

Pero en pleno siglo XXI estadísticamente se ha demostrado que la iglesia internacional emocional está tan importante como la racional para lograr el éxito.

Se determinó que la inteligencia emocional se desarrolla y se puedes controlar.

**Según Goleman hay dos principios importantes para saber controlar nuestras**

**emociones.**

**Principio no 1**

Identificar y etiquetar (frente a cualquier estímulo saber reconocer la emoción que está sintiendo y llamarla por su nombre.

Por ej.: Ira, enojo, miedo, ansiedad, tristeza, alegría, asco.

Es importante saber qué es lo que está sintiendo en ese momento.

**Principio no.2**

Regular tus propias emociones.

Ej. Saliste ayer hacer una diligencia y un vehículo se fue en rojo y casi te arrolla, y por el impacto del vehículo sentiste miedo, enojo, e ira y le quieres decir hasta del mal que va a morir a esa persona,

Pero no se lo dice, En su lugar te calma lo dejas pasar y respira profundo, dando lugar a tu ritmo cardíaco para que se reponga, entonces tuviste control del estímulo situacional, fuiste inteligente emocionalmente.

Si aplicamos estos principios y aprendemos a **reconocer y a regular nuestras emociones,** esto

nos ayudará **a generar empatía con las personas en nuestro entorno (familia, pareja, en el trabajo, universidad e**tc.)

**La empatía**

**Nos** da la capacidad de identificarnos con nuestro prójimo, compartir con ellos y entender sus pensamientos y sentimientos y a no juzgarlos.

¿Qué nos dice el Señor de la ansiedad?

**Para remplazar la ansiedad (miedo, dudas e inseguridad).**

Tres pasos muy efectivos para controlar la Ansiedad.

Remplaza la ansiedad por:

1. La meditación y Oración, (ora por eso que te preocupas)

2. Confiar, (creer en sus promesas.)

3. Agradecer. (Ser agradecido por lo que ya tienes.)

Hay que ir a la presencia de Dios porque él nos da seguridad y paz.

**Por nada estéis afanosos, sino sean conocidas vuestras peticiones delante de Dios en toda oración y ruego, con acción de gracias. Y la paz de Dios, que sobrepasa todo entendimiento, guardará vuestros corazones y vuestros pensamientos en Cristo Jesús.**

**Filipenses 4:6-7**

**Cambiemos nuestros pensamientos por estos:**

Por lo demás, hermanos, To**do lo que es verdadero, todo lo honesto, todo lo justo, todo lo puro, todo lo amable, todo lo que es de buen nombre; si hay virtud alguna, si algo digno de alabanza, en esto pensad**.

Filipenses 4:8