**Conociendo nuestras emociones**

**Introducción:** El día de hoy tengo un anuncio importante. El miércoles 23 de septiembre de 4pm-5pm el pastor Wayne, él es el director de consejería de nuestra iglesia va a darnos un entrenamiento de 8 semanas consecutivas acerca de la parte emocional de nuestro ser.

Hay dos objetivos que se perseguimos con esta iniciativa:

1) Que aprendamos un poco de self-leadership (liderazgo personal). En español es que conozcamos más de nosotros mismos para que podamos manejarnos mejor a nosotros mismos. En un segundo les explico esto.

2) Capacitarnos para ayudar a otros: El segundo objetivo que perseguimos es estar capacitados para ayudar a otros.

Veamos estos 2 puntos con más detalles. Empezando con liderazgo personal. La mayoría de nosotros vivimos nuestra vida ignorando o descuidando un área importantísima de nuestra vida. Sabemos que está allí, pero no la entendemos, no la desarrollamos, no la controlamos y al final más bien ella nos controla a nosotros. Sin darnos cuenta mucho de nuestros problemas y reacciones a eventos de la vida, la manera en que nos relacionamos con las personas se ve afectada por ignorar esta área de nuestra vida. Para que lo entendamos mejor veamos la siguiente grafica.

VENN DIAGRAM

I. ¿Por qué estudiar el área emocional de nuestras vidas? Porque muchas de las decisiones que tomamos sin darnos cuenta tienen su raíz en esta área. Sin darnos cuenta tomamos decisiones ignorando esta parte de nuestro ser.

Porque muchos de los problemas que tenemos son debido a esta parte. Me refiero a la manera en que reaccionamos ante un evento o como nos relacionamos con las personas. Lo que creemos de nosotros mismos y lo que creemos de otros.

En ventas se enseña que la mayoría de las personas compran con las emociones. Precisamente en ventas te enseñan a apelar a las emociones.

Venta de casa: La casa que siempre soñaste, la casa que te mereces, vas a pertenecer a otro nivel social.

Venta de carro

Entrenador personal. Vi un anuncio en Facebook. Te vas a sentir bien, te van a admirar. Te vas a poder poner la ropa que siempre quisiste y te vas a ver bien.

Nuestras emociones nos hacen actuar de maneras que a veces no queremos: el ejemplo de Saúl.

Pero entender nuestras emociones nos va a ayudar a entender por qué reaccionamos de cierta manera ante ciertos eventos.

Por qué algunos luchamos con el miedo, con la ira, con sentimientos de culpa, con sentimientos de venganza, no sabemos perdonar, con sentimientos de inferioridad, o de inseguridad como en el caso de Saúl.

a) Ejemplo de Saúl: Veamos como la inseguridad le costó el reino a Saúl. Saúl fue el primer rey de Israel. Dios lo había elegido para que fuera su siervo y gobernara a su pueblo. Dios tenía grandes planes para él y su descendencia. Su reino iba a ser de generaciones en generaciones, sus hijos heredarían el trono y su familia siempre serían los príncipes y reyes de Israel.

Dios le había dicho al profeta Samuel. Que ungiera a Saúl como rey. Le dijo ve a tal ciudad, reúne a los hombres de guerra, vamos a luchar contra los filisteos. Dios te dará la victoria, pero antes que empieces el ataque espérame para que yo, dijo Samuel ofrezca un sacrificio al Señor. No hagas nada antes de que yo llegue.

**1º Samuel 13.4**

**4Todo Israel se enteró de esta noticia: «Saúl ha atacado la guarnición filistea, así que los israelitas se han hecho odiosos a los filisteos.» Por tanto el pueblo se puso a las órdenes de Saúl en Guilgal.**

**5Los filisteos también se juntaron para hacerle la guerra a Israel. Contaban con tres mil carros, seis mil jinetes, y un ejército tan numeroso como la arena a la orilla del mar. Avanzaron hacia Micmás, al este de Bet Avén, y allí acamparon. 6Los israelitas se dieron cuenta de que estaban en aprietos, pues todo el ejército se veía amenazado. Por eso tuvieron que esconderse en las cuevas, en los matorrales, entre las rocas, en las zanjas y en los pozos. 7Algunos hebreos incluso cruzaron el Jordán para huir al territorio de Gad, en Galaad.**

**Saúl se había quedado en Guilgal, y todo el ejército que lo acompañaba temblaba de miedo. 8Allí estuvo esperando siete días, según el plazo indicado por Samuel, pero éste no llegaba. Como los soldados comenzaban a desbandarse, 9Saúl ordenó: «Tráiganme el holocausto y los sacrificios de comunión»; y él mismo ofreció el holocausto. 10En el momento en que Saúl terminaba de celebrar el sacrificio, llegó Samuel. Saúl salió a recibirlo, y lo saludó. 11Pero Samuel le reclamó:**

**—¿Qué has hecho?**

**Y Saúl le respondió:**

**—Pues como vi que la gente se desbandaba, que tú no llegabas en el plazo indicado, y que los filisteos se habían juntado en Micmás, 12pensé: “Los filisteos ya están por atacarme en Guilgal, y ni siquiera he implorado la ayuda del Señor.” Por eso me atreví a ofrecer el holocausto.**

**13—¡Te has portado como un necio!—le replicó Samuel—. No has cumplido el mandato que te dio el Señor tu Dios. El Señor habría establecido tu reino sobre Israel para siempre, 14pero ahora te digo que tu reino no permanecerá. El Señor ya está buscando un hombre más de su agrado y lo ha designado gobernante de su pueblo, pues tú no has cumplido su mandato.**

**15Dicho esto, Samuel se fue de Guilgal hacia Guibeá de Benjamín.**

El segundo incidente en la vida de Saúl que nos muestra su inseguridad fue cuando Samuel le ordenó que cuando conquistara los amalecitas no dejara vivo nada.

1º Samuel 15.28–35 (NVI)

28Entonces Samuel le dijo:

—Hoy mismo el Señor ha arrancado de tus manos el reino de Israel, y se lo ha entregado a otro más digno que tú. 29En verdad, el que es la Gloria de Israel no miente ni cambia de parecer, pues no es hombre para que se arrepienta.

30—¡He pecado!—respondió Saúl—. Pero te pido que por ahora me sigas reconociendo ante los ancianos de mi pueblo y ante todo Israel. Regresa conmigo para adorar al Señor tu Dios.

El tercer incidente que muestra el problema de inseguridad en la vida de Saúl fue cuando David apareció en la película. Cuando mató a Goliat, las mujeres de Israel empezaron a cantar para David. Saúl se sintió amenazado por el liderazgo de David y desde entonces intentó matarlo. Toda su vida la dedicó a matar a David, porque se sentía inseguro.

¿Pero sabes cuál era el verdadero problema de Saúl? Es que no sabía esa parte de su vida, no entendía su inseguridad. Y por ignorar esa parte de su vida actuaba como actuaba y respondía ante los eventos de la vida de una manera inapropiada y finalmente le su reino.

b) El ejemplo de los hermanos Jacobo y Juan:

Lucas 9.51–56 (NVI)

51Como se acercaba el tiempo de que fuera llevado al cielo, Jesús se hizo el firme propósito de ir a Jerusalén. 52Envió por delante mensajeros, que entraron en un pueblo samaritano para prepararle alojamiento; 53pero allí la gente no quiso recibirlo porque se dirigía a Jerusalén. 54Cuando los discípulos Jacobo y Juan vieron esto, le preguntaron:

—Señor, ¿quieres que hagamos caer fuego del cielo para que los destruya?

55Pero Jesús se volvió a ellos y los reprendió. 56Luego siguieron la jornada a otra aldea.

Se sintieron rechazados, ignorados y querían quemar vivos a todos los del pueblo. Cuál era la emoción con la que estaban luchando en su interior por la manera en que lo habían tratados. Era la necesidad de respeto. Se sintieron irrespetados, como que no eran importantes ante eso reaccionaron con ira y querían darles una lección a todo el pueblo.

c) El ejemplo de Jesús:

**Mateo 3.13–17 (NVI)**

**13Un día Jesús fue de Galilea al Jordán para que Juan lo bautizara. 14Pero Juan trató de disuadirlo.**

**—Yo soy el que necesita ser bautizado por ti, ¿y tú vienes a mí?—objetó.**

**15—Hagámoslo como te digo, pues nos conviene cumplir con lo que es justo—le contestó Jesús.**

**Entonces Juan consintió.**

**16Tan pronto como Jesús fue bautizado, subió del agua. En ese momento se abrió el cielo, y él vio al Espíritu de Dios bajar como una paloma y posarse sobre él. 17Y una voz del cielo decía: «Éste es mi Hijo amado; estoy muy complacido con él.»**

Estadísticas del CDC:

Nuestros paradigmas:

**a) Estas cosas son para débiles**: el hombre al que le invitaron a Celebrate Recovery y se enojó. El dijo que él no necesitaba de esas cosas. O sea que él era lo suficiente macho como para necesitar de estas cosas. Su paradigma es que si buscas ayuda eres un débil. Yo diría que es lo contrario, solo una persona lo suficientemente fuerte tiene la capacidad de ser vulnerable y entender que como seres humanos tenemos necesidades emocionales.

Mi primera experiencia cuando fui con un consejero cristiano. Me puso a practicar como recibir amor de mi esposa de manera verbal. Me sentí incomodo y me pareció ridículo hacer el ejercicio.