**Conociendo nuestras emociones**

**Introducción:** El señor de 60 años de edad que se puso a llorar diciendo que su mamá lo había negado cuando era un adolescente. En esa mesa estaban hombres dueños de negocios, ingenieros, representantes de ventas, eran profesionales y la mayoría eran mayores de 50 años. Algunos se pusieron a llorar, eramos como unos 350- 400 hombres. Luego nos dividiamos en grupos. Este hombre tiene un dolor que lleva cargando desde su adolescencia. Hay una herida emocional que no ha sanado.

Por eso el dia Miercoles 23 de Septiembre de 4pm-5pm por 8 semanas el pastor del departamento de consejería nos va a dar un capacitación acerca de las emociones. Como funcionan en nuestro ser y el papel que juega en nosotros.

Una lista de las emociones que vamos a estudiar:

1) Aprovación:

2) Aprecio:

3) Aceptación: Fuiste a una escuela donde discriminaban a los de diferente clases sociales.

4) Afecto: Creciste en una familia disfuncional donde papa y mama pasaban peleando y no te prestaron atencion.

5) Apoyo:

6) Seguridad: : creciste en un hogar donde había escases economica y los escuchabas de tus padres constantemente.

7) Respeto:

El concepto de la olla, vamos cargando nuestras heridas, conflictos, ofensas, un caldo de emociones sin poderlos procesar. Lo que sucede es que se van acumulando y sin darnos cuenta nos pasan la cuenta en nuestra etapa adulta.

Por qué es importante este tema?

1. Porque cuando ignoramos nuestras emociones estas nos pasan la cuenta en el futuro.

Esta es la razón por la cual muchos de nosotros nos comportamos como nos comportamos, respondemos a eventos de la vida con temor, anciedad, ira, porque se nos hace dificil expresar afecto a los demás, porque a veces nos aislamos.

El pastor que llevó a la bancarrota a tres iglesias porque tenía un problema de aprovación. El quería ganarse el respeto de su padre. Quería demostrarle que no era un perdedor como su padre le llamó durante su niñez. El quería tener edificios grandes y ser un pastor exitoso para demostrarle a su padre que estaba equivocado.

La mujer que se sentia insegura en su matrimonio porque su mamá trataba a su papá y ella vio eso y creció con temor. Tenía un buen esposo pero su inseguridad la hacía siempre estar a la defensiva. Cuál era el temor que ella tenía, tenía temor a ser amada y temor a amar de verdad. En su mente era un signo de debilidad y por eso se ponía su armadura de dureza, yo no necesito de esas cosas.

Alguna vez alguien te hirio y nos has sanado todavía esa herida emocional está abierta? Será que la manera en que te comportas en ciertas cituaciones es el resultado de esa herida y ni siquiera te das cuenta? O tal vez te das cuenta pero no tienes el valor de tratar de resolver el asunto, hablar con alguien? Que vas hacer, vivirás el resto de tu vida así?

Conocí a una familia que trataba de vivir en un vecindario donde sus posibilidades economicas no les daba. Tanto el esposo como la esposa tenían dos niños pequeños bien lindos pero estos padres vivian en tremenda anciedad y temor todo el tiempo. Por qué la calidad de vida que pretendían tener no era real en comparación a sus ingresos. Esto les traía pleito entre ellos. Cuando alguien les sugirió mudarse a una casa más deacuerdo a sus posibilidades, la esposa se enojó horriblemente diciendo, no si nosotros no somos pobres, nunca seremos pobres. Nadie estaba hablando de eso. Era de vivir deacuerdo a tus posiblidades. Que buscaba ella al pretender vivir en un vecindario de ricos. Respeto. Que el resto de sus familiares no pensaran menos de ella y a la vez aceptación este grupo social.

El pastor Wayne cuenta que cuando era pequeño su papá nunca fue a verlo a un partido de baseboll por lo tanto creció creyendo que él era un inutil. Mi papá no me quiero porque debe ser que no sirvo para nada.

Padres que quieren que sus hijos triunfen en el deporte para cumplir sus sueños a través de ellos. Los empujan y los empujan porque alguien los lastimó en el pasado y quieren vengarze de ellos.

Estadisticas debido al Covid19:

* 53% of adults in the United States reported that their mental health has been negatively impacted due to worry and stress over the coronavirus.
* Polling data shows that women with children under the age of 18 are more likely to report major negative mental health impacts than their male counterparts.
* What to do if someone is feeling depressed because of the coronavirus disease crisis?

If you, or someone you care about, are feeling overwhelmed with emotions like sadness, depression, or anxiety, or feel like you want to harm yourself or others:  
  
Call 911. Visit the Disaster Distress Helpline, call 1-800-985-5990, or text TalkWithUs to 66746. Visit the National Domestic Violence Hotline or call 1-800-799-7233 and TTY 1-800-787-3224.

2. Porque nos va ayudar a ser vulnerables: si hay algo en nuestra vida que nos va impedir crecer como personas es ponernos una mascara pretendiendo que somos fuertes y que no necesitamos de estas cosas. Esas son tonterías para los debiles. En realidad es lo contrario decidir ser vulnerable no es para debiles, al contrario es para los fuertes. Un debil no le gusta confersar su debilidad, prefiere ocultarla.

Por eso va a ver matrimonios que solo son un fachada, en el fondo ellos saben que necesitan ayuda, pero no, como se te ocurre que voy a buscar ayuda, que van a decir de mi. Que van a decir de nosotros.

La mayoría de nosotros tenemos heridas emocionales que preferimos taparlas, porque nos da miedo que nos conozcan tal y como somos. Esa actitud nunca nos va ayudar a arreglar estos asuntos del alma y probablemente nos lo llevaremos a la tumba con nosotros. Y en que nos ayudó esta acititud? En nada, más bien nos hizo daño.

Jesús expresó sus emociones sin prejuicios: cuantas veces les dijo a sus discipulos que los amaba. Juan se arrecostaba en el pecho del Señor.

**El Señor Jesús fue vulnerable:**

**Mateo 3.16–17 (NVI)**

**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.»**

**Marcos 14.32–42 (NVI)**

**32Fueron a un lugar llamado Getsemaní, y Jesús les dijo a sus discípulos: «Siéntense aquí mientras yo oro.» 33Se llevó a Pedro, a Jacobo y a Juan, y comenzó a sentir temor y tristeza. 34«Es tal la angustia que me invade que me siento morir—les dijo—. Quédense aquí y vigilen.»**

**35Yendo un poco más allá, se postró en tierra y empezó a orar que, de ser posible, no tuviera él que pasar por aquella hora. 36Decía: «*Abba*, Padre, todo es posible para ti. No me hagas beber este trago amargo, pero no sea lo que yo quiero, sino lo que quieres tú.»**

**37Luego volvió a sus discípulos y los encontró dormidos. «Simón—le dijo a Pedro—, ¿estás dormido? ¿No pudiste mantenerte despierto ni una hora? 38Vigilen y oren para que no caigan en tentación. El espíritu está dispuesto, pero el cuerpo es débil.»**

**39Una vez más se retiró e hizo la misma oración. 40Cuando volvió, los encontró dormidos otra vez, porque se les cerraban los ojos de sueño. No sabían qué decirle. 41Al volver por tercera vez, les dijo: «¿Siguen durmiendo y descansando? ¡Se acabó! Ha llegado la hora. Miren, el Hijo del hombre va a ser entregado en manos de pecadores. 42¡Levántense! ¡Vámonos! ¡Ahí viene el que me traiciona!»**

3. Porque al entender estas necesidades emocionales podremos hacer ajustes en nuestra vida personal.

Una vez nos preguntaron cuando fue la última vez recientemente o cuando creciste que tu padre te vio a los ojos y te dijo te amo hijo.

Yo me puse a pensar tratando de recordar y honestamente no recuerdo que me dijeran algo así. Y no estoy diciendo que mi madre no me amaba, por supuesto que me amaba.

Lo que estoy diciendo es que no lo hacía publicamente, ni intencionalmente. Uno crece asumiendo que eso es así. Pero en el estudio en el que aprendí eso, era especialmente para varones. Se trataba de entender que es ser varón desde el punto de vista de la Biblia. Y allí enseñaron que cuando en particular le dice a su hijo te amo, crea un sentido de aprovación, de seguridad, de respeto, de afecto.

Al ver que esa necesidad en mi nunca fue cubierta, no importa, mi Padre celestial me ama, lo demostró al enviar a su hijo por mi, pero a la vez me capacita para cumplir esa necesidad con mi hijo. Para aquel entonces solo tenía al varoncito. Entonces decidí publicamente, verbalmente, intencionalmente hacerle saber a mi hijo que lo amo. Todos los diás como 3,4-6 veces al dia lo quedo viendo y le digo te amo, o le pregunto sabes que te amo verdad y él me responde te amo también papá.

Por eso es importante conocer esta parte de nuestro ser, las emociones.

4. Porque aprenderemos que en nuestro Dios encontramos respuestas a todas ellas.

Salmo 139.1–5 (NVI)

Señor, tú me examinas, tú me conoces. 2Sabes cuándo me siento y cuándo me levanto; aun a la distancia me lees el pensamiento. 3Mis trajines y descansos los conoces; todos mis caminos te son familiares. 4No me llega aún la palabra a la lengua cuando tú, Señor, ya la sabes toda. 5Tu protección me envuelve por completo; me cubres con la palma de tu mano.

Juan 15:13

13Nadie tiene amor más grande que el dar la vida por sus amigos. 14Ustedes son mis amigos si hacen lo que yo les mando. 15Ya no los llamo siervos, porque el siervo no está al tanto de lo que hace su amo; los he llamado amigos, porque todo lo que a mi Padre le oí decir se lo he dado a conocer a ustedes. 16No me escogieron ustedes a mí, sino que yo los escogí a ustedes y los comisioné para que vayan y den fruto, un fruto que perdure. Así el Padre les dará todo lo que le pidan en mi nombre.