

Cómo funcionan las emociones

 www.buscadedios.org/como-funcionan-las-emociones/

Vida y Relaciones

Dios creó todas nuestras emociones, y se puede utilizar cada parte de nuestra vida emocional para ayudarnos a crecer.

Resumen

Las emociones son parte de la vida diaria. Algunas emociones son estupendas, pero otras son más difíciles. Sin embargo, Dios creó todas nuestras emociones. Él puede usar tus emociones para ayudarte a buscar de Él.

Las emociones pueden ser confusas.

La mayoría de las personas disfrutan de las emociones como el afecto o la alegría. Pero otras emociones pueden ser intensas y aterradoras. Los arrebatos emocionales pueden causar daños. Muchos cristianos no están seguros de cómo relacionarse con sus sentimientos. Ellos pueden creer que sentir ciertas emociones es impío o una muestra de debilidad. Pero la Biblia es muy abierta acerca de las emociones humanas.

Salmo 42:3-5, 9 *Día y noche solo me alimento de lágrimas, mientras que mis enemigos se burlan continuamente de mí diciendo: «¿Dónde está ese Dios tuyo?». Se me destroza el corazón al recordar cómo solían ser las cosas... ¿Por qué estoy desanimado? ¿Por qué está tan triste mi corazón?... «¡Oh Dios, roca mía! —clamo—, ¿por qué me has olvidado? ¿Por qué tengo que andar angustiado, oprimido por mis enemigos?».*

El escritor de este Salmo no tiene vergüenza de expresar tristeza, pesar, depresión y vergüenza. Sin embargo, muchas personas piensan que la vida cristiana se trata principalmente de ideas y acciones – por lo que es confuso saber dónde encajan las emociones. Como resultado, tu impulso puede ser de negar tus sentimientos o esconderlos de los demás.

Las emociones “negativas” pueden ser positivas.

La Biblia proyecta a Dios expresando emociones, incluso las que consideramos negativas.

Deuteronomio 9:22 *»Ustedes también hicieron enojar al Señor en Taberá,[a] en Masá y en Kibrot-hataava.*

Salmo 78:40 *¡Oh, cuántas veces se rebelaron contra él en el desierto y entristecieron su corazón en esa tierra seca y baldía.*

La Biblia también muestra que Jesús – El Hijo de Dios, que nunca pecó – experimentó toda la gama de emociones humanas (véase también [Lucas 10:21](#)).

Marcos 3:5 Jesús miró con enojo a los que lo rodeaban, profundamente entristecido por la dureza de su corazón.

Mateo 26:37-38 ... (Jesús) comenzó a afligirse y angustiarse. Les dijo: «Mi alma está destrozada de tanta tristeza, hasta el punto de la muerte...

A causa de nuestro pecado, las emociones tan a menudo se expresan en formas negativas y perjudiciales. Pero también pueden ser expresadas para bien. Jesús experimentó la ira y la tristeza sin pecado. Así que es posible que la ira no sea pecaminosa (ver [Efesios 4:26](#)).

La ira puede llevarte a tomar acción cuando alguien necesita justicia o protección. No es un pecado sentir miedo o tristeza. El miedo nos puede proteger del peligro. La tristeza puede expresar lo mucho que nos preocupamos por los demás. Dios puede usar cada parte de nuestra vida emocional.

Hazte responsable de tus emociones.

La gente a menudo comete el error de negar o enterrar sus emociones. Pero está bien experimentar tus emociones. La Biblia nos da grandes ejemplos de gente que reconoció y expresó sus emociones – como vimos en el [Salmo 42](#). Pero David también reflexionó sobre sus emociones desde una perspectiva centrada en Dios.

Salmo 42:9, 11 «¡Oh Dios, roca mía! —clamo—, ¿por qué me has olvidado? ¿Por qué tengo que andar angustiado, oprimido por mis enemigos?». ¿Por qué estoy desanimado? ¿Por qué está tan triste mi corazón? ¡Pondré mi esperanza en Dios! Nuevamente lo alabaré, ¡mi Salvador y mi Dios!

Dios nos invita a hacer las preguntas más profundas hacia las que nuestras emociones apuntan (ver [Génesis 4:6](#)). Las emociones nos pueden conducir a aprender más acerca de nuestra vida interior, como motivos, actitudes y problemas no percibidos. Procesa tus emociones pasando tiempo pidiéndole a Dios que te muestre tu corazón y vida. Al meditar en la Biblia en oración, pregunta “¿Por qué me sentí enojado cuando ella dijo eso?” O “¿Por qué ese evento me hizo sentir miedo?” Luego, responde a tus sentimientos de una manera que honre a Dios – no escondiéndolos, sino eligiendo la manera de Dios, a pesar de cómo te sientes.

Preguntas de Discusión

1. **Preparación:** Ver el video juntos o invita a alguien para [resumir el tema](#).
2. ¿Alguna vez las emociones te parecen confusas? Si es así, ¿de qué manera?
3. ¿Crees que las emociones son buenas, malas o neutral? Explica.
4. ¿De qué manera son las emociones de Dios como las nuestra, y diferentes de las nuestras? (Ver [¿Tiene Dios emociones?](#)).
5. ¿Qué es lo que aprendes de los ejemplos de la vida emocional de Jesús?
6. ¿Por qué es importante reflexionar sobre tus emociones en la presencia de Dios? ¿Cómo una persona realmente hacer eso?
7. ¿Cómo puedes responder
8. **Llévatelo:** Escribe una [medida de acción personal](#) basada en esta conversación.

