

Grupos de Discipulado — Nivel 7
SEMANA 2
Examinando Mi Vida: Emociones

Hola, queridas mujeres, y bienvenidas de nuevo a nuestra segunda semana de discipulado. Hoy hablaremos de **nuestras emociones y de lo que la Palabra de Dios dice sobre ellas.**

El Salmo 34:18 dice:

"El Señor está cerca de los que tienen el corazón roto; Salva a los que están aplastados en espíritu."

Este versículo nos muestra algo muy importante: en tiempos de dolor, Dios no se aleja. En cambio, se acerca para consolarnos y cambiar nuestro dolor por su sanación.

Sin embargo, en algunos entornos legalistas, se enseña a la gente que expresar emociones es señal de fe débil o inmadurez espiritual. A menudo escuchamos cosas como:

- "No deberías sentirte así"
- "Eso es falta de fe"
- "Tienes que confiar más en Dios"
- "Hablas negativamente"
- "Eso es pecado, tienes que arrepentirte"
- "Si realmente rezaras, no te sentirías así"
- "Estás en desobediencia" • "Siempre deberías estar alegre"
- "Eso es carnalidad"

Aunque estas palabras surjan del deseo de ayudar, pueden invalidar la realidad emocional de una persona y conducir a la culpa y la condenación.

Dios no nos llama a escondernos tras una imagen falsa de espiritualidad y a fingir que todo está bien. Pero en cambio, Él nos invita a acercarnos a Él con honestidad con todo lo que sentimos. Las emociones forman parte de cómo Él nos creó, y son válidas.

Entonces, ¿cómo deberíamos responder cuando alguien comparte sus sentimientos?

La Biblia enseña en **Santiago 1:19** que debemos ser rápidos para escuchar y lentos para hablar. En lugar de corregir de inmediato, se nos llama a escuchar, a estar presentes y a crear un espacio seguro que la persona pueda desahogarse.

Y mientras escuchamos en silencio, deberíamos pedir al Espíritu Santo la guía y sabiduría sobre qué decir que dé consuelo y verdad a la situación, o tal vez no decir nada, solo algunas respuestas sencillas como:

- "Gracias por confiar en mí y compartirme esto."
- "Siento mucho que estés pasando por esto—no estás solo."

- "Te escucho."
- "Entiendo que esto es difícil."
- "Oremos juntas al respecto."

En lugar de negar sus emociones, afirmamos que:

- Dios está presente con ellos.
- Lo que sienten es real y puede ser llevado a Dios
- No tienen que llevarlo solos

Dios nos dio las emociones con un propósito; no nos creó como robots, sino como seres humanos capaces de pensar, sentir, amar y elegir.

También es interesante que Dios a menudo usa las emociones como señales internas. No están diseñadas para controlarnos, sino para guiarnos, alertarnos sobre lo que ocurre dentro de nosotros y acercarnos a Él cuando llevamos esos sentimientos a Su presencia con honestidad y confianza.

Permítanme compartir un testimonio personal:

En 2010, tras dar a luz a mi hijo pequeño, tuve que volver al hospital un par de días después debido a una parálisis facial. Gracias a Dios, me recuperé tras dos semanas, pero me quedé con un zumbido en el oído derecho.

Un día en la iglesia, oraron por mí y Dios me tocó. Con el tiempo, el sonido desapareció. Sin embargo, noté que cada vez que me ponía ansioso o abrumado, el zumbido volvía.

Entonces me di cuenta de que era como una alarma interna, recordándome que soltara mis preocupaciones y descansara en Dios.

De la misma manera, las emociones pueden revelar lo que ocurre dentro de nosotros:

- La ansiedad puede mostrar la necesidad de entregar el control a Dios.
- La tristeza puede indicar un dolor que necesita sanar.
- El miedo puede revelar la necesidad de confianza y seguridad en Dios.
- La culpa puede indicar algo que debe salir a la luz para el arrepentimiento o la restauración

Pero aquí está la clave: ***las emociones son señales, no las autoridades para dominarnos.***

¿Qué haría Jesús?

En Mateo 26:38, Jesús está en Getsemaní con sus discípulos, apenas unas horas antes de su crucifixión. Les dijo: *"Mi alma está abrumada por la tristeza hasta el punto de la muerte. Quédate aquí y vigila conmigo."*

Jesús no ocultó sus emociones a los discípulos. Compartió abiertamente su tristeza con ellos. Aquí nos revela una verdad poderosa: que nunca debemos cargar con el dolor solos.

Dios nos dio una comunidad, "la IGLESIA", para ofrecer apoyo, sanación y cobertura espiritual. Estamos llamados a caminar juntos y a cargar con las cargas unos a los otros.

Jesús Oro

Mateo 26:42, En medio de su terrible aflicción, Jesús en oración va al Padre. Jesús se acerca con honestidad y le dice: No quiero pasar por este dolor que viene, *"pero no mi voluntad, sino la tuya."*

Jesús no permitió que sus emociones determinaran o cambiaran su decisión de ir a la muerte en la cruz. Cumplió la voluntad del Padre en sumisión y obediencia, empoderado y guiado por el Espíritu Santo.

Gálatas 5:16 dice: *"Caminad por el Espíritu..."*

El Espíritu Santo esta para ayudarnos...

Caminar por el Espíritu significa renunciar a los impulsos de nuestra naturaleza humana. No significa que dejemos de ser humanos, sino que elegimos vivir bajo la guía de Dios.

Como resultado, el Espíritu Santo produce Su fruto en nosotros (Gálatas 5:22–23), ayudándonos a responder con autocontrol, paz y equilibrio en lugar de reaccionar impulsivamente.

Cuando sentimos que las emociones suben, debemos:

- Reconocer el sentimiento.
- Identificar la creencia detrás del sentimiento.
- Entregar las emociones a Dios en la oración.
- Declarar lo que dice la Palabra de Dios respecto a.

Y sigue el ejemplo de Jesús

- No niegues tus emociones, pero tampoco te dejes controlar por ellas.
- Confía en el Espíritu Santo para que te ayude a tomar las decisiones correctas.
- Lleva todo al Padre en oración.
- Encuentra a alguien de confianza con quien hablar.
- Deja que la Palabra de Dios renueve tu mente y llene tu corazón con Su paz.

Dios te bendiga.