

**¿Qué es una Emoción?**

- “Es un estado de ánimo caracterizado por una conmoción orgánica consiguiente a impresiones de los sentidos, ideas o recuerdos.”  
Diccionario de la Real Academia Española.

**¿Qué es un Sentimiento?**

- “Estado afectivo del ánimo producido por causas que lo impresionan vivamente. Estado del ánimo afligido por un suceso triste o doloroso.”  
Diccionario de la Real Academia Española.

**ROMANOS 12.2**

- “No vivan ya según los criterios del tiempo presente; al contrario, cambien su manera de pensar para que así cambie su manera de vivir y lleguen a conocer la voluntad de Dios, es decir, lo que es bueno, lo que le es grato, lo que es perfecto.”

**ESQUEMAS**

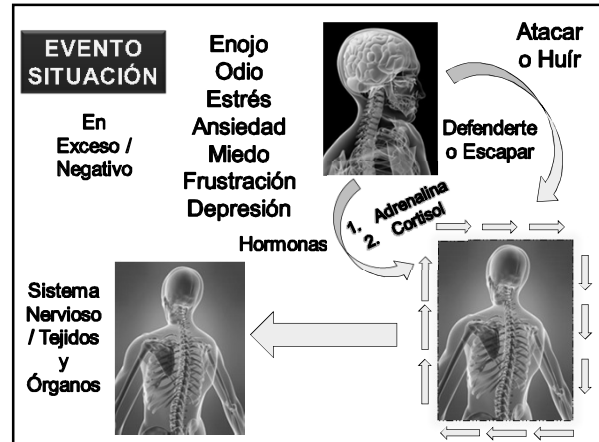
“Yo soy....”

“Dios siempre...”

“Los hombres son buenos para...”

“Tener hijos es...”

“Matrimonio es...”



Ira y hostilidad—	Hipertensión y enfermedades cardiovasculares
Resentimiento—	Amargura, falta de perdón, odio a usted mismo, desórdenes autoinmunes, artritis reumatoide, lupus y esclerosis múltiple.
Ansiedad—	Síndrome de colon irritable, ataques de pánico, prolapso de válvula mitral y palpitaciones cardíacas.
Ira reprimida—	Dolores de cabeza por tensión nerviosa, migrañas, dolor crónico de espalda, problemas de articulación temporomaxilar y fibromialgia.

**Emociones y Enfermedades**

**MATEO 26.36-44**

• <sup>36</sup>Luego fue Jesús con sus discípulos a un lugar llamado Getsemaní, y les dijo: “Sientense aquí, mientras yo voy allí a orar.” Y se llevó a Pedro y a los dos hijos de Zebedeo, y comenzó a sentirse muy triste y angustiado. <sup>37</sup>Les dijo: “Siento en mi alma una tristeza de muerte. Quedense ustedes aquí, y permanezcan despiertos conmigo.” En seguida, Jesús se fue un poco más adelante, se inclinó hasta tocar el suelo con la frente, y oró diciendo: “Padre mío, si es posible, líbrame de este trago amargo; pero que no se haga lo que yo quiero, sino lo que quieras tú.” Luego volvió a donde estaban los discípulos, y los encontró dormidos. Le dijo a Pedro: “— ¡Ni siquiera una hora pudieron ustedes mantenerse despiertos conmigo! ¿Manténganse despiertos y oren, para que no caigan en tentación. Ustedes tienen buena voluntad, pero son débiles.” Por segunda vez se fue, y oró así: “Padre mío, si no es posible evitar que yo sufra esta prueba, hágase tu voluntad.” Cuando volvió, encontró otra vez dormidos a los discípulos, porque sus ojos se les cerraban de sueño. <sup>40</sup>Los dejó y se fue a orar por tercera vez, repitiendo las mismas palabras. <sup>41</sup>Entonces regresó a donde estaban los discípulos, y les dijo: “— Siguen ustedes durmiendo y descansando? He llegado la hora en que el Hijo del hombre va a ser entregado en manos de los pecadores.

**MATEO 26.47, 50, 56, 59, 70**

• <sup>47</sup> Todavía estaba hablando Jesús, cuando Judas, uno de los doce discípulos, llegó acompañado de mucha gente armada con espadas y con palos. Iban de parte de los jefes de los sacerdotes y de los ancianos del pueblo.

• <sup>50</sup> Jesús le contestó: — Amigo, adelante con tus planes. Entonces los otros se acercaron, echaron mano a Jesús y lo arrestaron.

• <sup>56</sup> Pero todo esto sucede para que se cumpla lo que dijeron los profetas en las Escrituras. En aquel momento, todos los discípulos dejaron solo a Jesús y huyeron.

• <sup>59</sup> Los jefes de los sacerdotes, y toda la Junta Suprema buscaban alguna prueba falsa para condenar a muerte a Jesús.

• <sup>70</sup> Pero Pedro lo negó delante de todos, diciendo: — No sé de qué estas hablando.

**REACCIONES DE JESÚS**

1. En los sufrimientos: en lugar de abatirlo, hicieron crecer su sabiduría.
2. En las pérdidas: en lugar de destruirlo, refinaron su arte de pensar.
3. En las frustraciones: en lugar de desanimarlo, renovaron sus fuerzas.

## 4 Claves para Aprender a Controlar tus Emociones

### I. PERDÓN Y PERDÓNATE

- **Lucas 23.34** (DHH-LA)
- <sup>34</sup>Jesús dijo: "Padre, perdónalos, porque no saben lo que hacen."
- **Colosenses 3.13** (DHH-LA)
- <sup>13</sup>Sopórtense unos a otros, y perdónense si alguno tiene una queja contra otro. Así como el Señor los perdonó, perdonen también ustedes.

### II. CUIDA TUS PENSAMIENTOS

- **Filipenses 4.8** (DHH-LA)
- <sup>8</sup>Por último, hermanos, piensen en todo lo verdadero, en todo lo que es digno de respeto, en todo lo recto, en todo lo puro, en todo lo agradable, en todo lo que tiene buena fama. Piensen en toda clase de virtudes, en todo lo que merece alabanza.

### CUIDA TUS PENSAMIENTOS

1. Cuida tus pensamientos porque se convertirán en palabras.
2. Cuida tus palabras porque se convertirán en acciones.
3. Cuida tus acciones porque se convertirán en hábitos.
4. Cuida tus hábitos porque formarán carácter.
5. Cuida tu carácter, porque se convertirá en tu destino.

### III. VIVE AGRADECIDA

- **1 Tesalonicenses 5.16–18** (DHH-LA)
- <sup>16</sup>Estén siempre contentos... <sup>18</sup>Den gracias a Dios por todo, porque esto es lo que él quiere de ustedes como creyentes en Cristo Jesús.

### IV. APRENDE A ORAR

- **Filipenses 4.6** (DHH-LA)
- <sup>6</sup>No se aflijan por nada, sino preséntenselo todo a Dios en oración; pídanle, y denle gracias también.
- TLA: "No se preocupen por nada".
- RVR95: "Por nada estéis angustiados".

## RESULTADOS

- **Filipenses 4.7 (DHH-LA)**
- <sup>7</sup>Así Dios les dará su paz, que es más grande de lo que el hombre puede entender; y esta paz cuidará sus corazones y sus pensamientos por medio de Cristo Jesús.

## ¡TE INVITAMOS!



# EMOCIONES QUE MATAN

