

DOMINANDO LOS SENTIMIENTOS



2 PEDRO 1:6

“Al Conocimiento Dominio propio; al Dominio propio, paciencia; a la paciencia, piedad”.

El Dominio Propio es la capacidad natural y dada también por el Espíritu Santo de Dios como uno de sus frutos que nos permite controlar nuestros pensamientos, nuestras emociones y nuestros actos.

pen s a m i e n t o s ,
llevándolos cautivos a la obediencia a Cristo, derribando argumentos y fortalezas que se forman en nuestras mentes; Dios nos renovará nuestra mente y pondrá su mente y pensamientos, en nuestra mente.

Hemos aprendido en la lección anterior sobre el dominar nuestros pensamientos. Dios quiere que tengamos buen criterio, seamos razonables, que seamos equilibrados en toda nuestra manera de pensar; pero sobre todo quiere que tengamos su mente. Al aprender a dominar nuestros

Ahora veamos el siguiente paso que Dios quiere que demos:

DOMINANDO NUESTRAS EMOCIONES Y SENTIMIENTOS.

Las emociones y los sentimientos a menudo son confundidos por



muchas personas, debido a que estos conceptos comparten ciertas similitudes; incluso en algunos casos se usan estas palabras de manera indistinta para referirse a lo mismo. Vamos a conceptualizarlos para luego analizar sus diferencias.

EMOCIONES:

Etimológicamente, el término emoción viene del latín "emotio", que significa "movimiento o impulso", "aquello que te mueve hacia".

La emoción está asociada con el temperamento, la personalidad y con la motivación de las personas. Los estados emocionales son causados por la liberación de hormonas y neurotransmisores, que luego convierten estas emociones en sentimientos.

Los neurotransmisores más importantes son: la dopamina, serotonina, noradrenalina, cortisol y la oxitocina. Se puede decir que las emociones provienen especialmente de la forma en cómo trabaja nuestro organismo y nuestro cerebro. El cerebro es el

que se encarga de convertir a las hormonas y neurotransmisores en sentimientos.

El investigador Ekman y sus colaboradores en 1983 hicieron una investigación donde presentaban 6 grandes emociones, las cuáles declararon que son universales y biológicamente básicas, las cuales son: La sorpresa o asombro, el asco, la tristeza, la ira, el miedo, la alegría/felicidad.

SENTIMIENTOS:

La palabra sentimiento viene del verbo "sentir" y ésta viene del Latín "Sentire". Desde su origen significó: "Experimentar una sensación que te llega por los sentidos, y a la vez el sentimiento, reflexión o acto de decisión que esta percepción conlleva o provoca".

Puede decirse que su sentido más primitivo es tomar una dirección por haberse orientado por los sentidos, significado que aún conservamos cuando hablamos de un movimiento o de las agujas del reloj.

DIFERENCIAS ENTRE SENTIMIENTO Y EMOCIÓN.

Los sentimientos son el resultado de las emociones. Generalmente, se considera que las emociones son de menor duración que los sentimientos y se cree que son las que impulsan y motivan a que las personas actúen. Son más intensas que los sentimientos, pero duran menos que éstos.

Las emociones son reacciones psicofisiológicas ante diversos estímulos, mientras que los sentimientos son evaluaciones conscientes de nuestras emociones.

Un Sentimiento es un estado del ánimo que se produce por causas que lo impresionan, y éstas pueden ser alegres y felices, o dolorosas y tristes. El sentimiento surge como resultado de una emoción que permite que el sujeto sea consciente de su estado anímico.

RELACIÓN DE LOS PENSAMIENTOS Y LOS SENTIMIENTOS.

El Sentimiento lo podemos definir también como una reacción física a un Pensamiento. Si no tuviéramos cerebro no sentiríamos, con algunas lesiones en el cerebro no se siente ni el dolor físico.

Todas las sensaciones llegan precedidas por un pensamiento y sin la función del cerebro no se pueden experimentar sensaciones. Si se controlan los pensamientos, entonces ya se es capaz de tener un dominio propio o autocontrol; porque las sensaciones y sentimientos vienen de los pensamientos.

Somos lo que pensamos y si aprendemos a controlar nuestros pensamientos también así podremos controlar nuestras emociones.

El dominio propio es la capacidad que nos permite controlar a nosotros mismos, nuestros pensamientos y nuestras emociones y no que estas nos controlen a nosotros, sacándonos la posibilidad de elegir lo que queremos sentir en cada momento de nuestra vida.

Las ocasiones en las que surgen las emociones son frecuentes y comunes en todas las personas. El mero hecho de conducir parece incitar la ira contra los demás conductores, así como los embotellamientos, los juegos competitivos, los impuestos, la falta de puntualidad o el haber cometido un error o un olvido. En cualquier caso, la pérdida del dominio propio no sólo resulta molesta e inútil para aportar soluciones, sino que incluso nos impide disfrutar del momento y de la situación y es aquí cuando nuestras emociones dominan nuestros actos.

Suele considerarse algo normal y un signo de carácter fuerte y hasta de entusiasmo, pero la realidad es que la pérdida del dominio propio llevado a su extremo tiene efectos dañinos sobre lo físico y lo psicológico. Por otro lado interfiere en las relaciones personales por ser un obstáculo a la comunicación y favorecer la culpabilidad y la depresión, otra vez nuestras emociones juegan un rol importante en nuestra vida.

No se pueden evitar las emociones; sentirse desilusionado por la frustración de lo que sucede, ni dejar de sentir rabia o enfado, pero sí se puede evitar que el sentimiento de la ira nos domine y afecte a nuestra vida.

Resulta paradójico que la clave para superar este sentimiento, originado por nuestro deseo de controlar a los demás, es precisamente no dejarnos dominar por ellos ni por los sentimientos que nos inspiran. Y para esto, no hay como tener una buena opinión de uno mismo al saber que somos capaces de dominar nuestras emociones para que no nos afecte nuestro diario vivir.

¿QUÉ DICE LA BIBLIA SOBRE DOMINAR NUESTRAS EMOCIONES?

La Biblia dice en:

Proverbios 16:32. R.V. 1960 "Mejor es el que tarda en airarse que el fuerte; y el que se enseña de su espíritu, que el que toma una ciudad."

Proverbios 16:32.

N.V.I. "Más vale ser paciente que valiente, más vale dominarse así mismo que conquistar ciudades".

Proverbios 25:28. R.V. 1960. "Como ciudad derribada y sin muro es el hombre cuyo espíritu no tiene rienda.

Proverbios 25:28. N.V.I. "Como ciudad sin defensa y sin murallas es quien no sabe dominarse".

Es importante que aprendamos que nuestra fe debe estar basada en la Palabra de Dios, no en emociones ni sentimientos. Por eso debemos alimentarnos de su Palabra y de sus promesas para que cuando pasemos por algún trastorno emocional, éstos, no nos dominen, sino que podamos encontrar en la Biblia la manera de conservar la paz y la tranquilidad que necesitamos.

Veamos las diversas emociones experimentadas por la primera mujer de la Biblia:

1. EVA SINTIÓ VERGÜENZA. Leer Génesis 3:7-10.

La vergüenza es esa emoción que nos hace sentir calor aunque nieve. Esa emoción es la que nos hace sonreír aunque nos estemos muriendo por dentro. Esa emoción que nos hace desear desaparecer, esfumarnos... que nos hace desear que nos trague la tierra literalmente.

Suele aparecer en situaciones en las que se pone de manifiesto nuestra falta de competencia, nuestras falencias, nuestros defectos más inconfesables, aunque también visita a muchas personas con frecuencia por el simple hecho de ser el centro de atención en un momento determinado.

Al pecar, Eva tuvo vergüenza, emoción que la llevó a esconderse de la presencia de Dios, también dice la Biblia que tuvieron "miedo", emoción que en fase extrema puede llegar a bloquearnos, combinándose con cuadros de ansiedad, estrés, fobias, paranoias... etc..

¿Qué pasa con nuestras emociones cuando pecamos? Por ejemplo cuando mentimos, ¿qué sucede en nuestra mente?, ¿Sentimos culpa? ¿Sentimos arrepentimiento? ¿Nos comienza a doler partes de nuestro cuerpo? O simplemente, ¿estamos tan acostumbrados a hacerlo que nuestra mente se cauteriza por completo no sintiendo absolutamente nada?

El comienzo del pecado fue con una mentira del engañador que indujo a dudar de la palabra de Dios, de su benevolencia y de su fidelidad.

Pero ¿qué causa al recibir la mentira? Cuando se recibe una mentira y ésta es descubierta también causa estragos en nuestras emociones: desilusión, tristeza, rabia, y en nuestro cuerpo pueden causar dolor en el pecho por la desilusión, dolor de estómago, insomnio e intranquilidad; el tema es; ¿cómo controlamos nuestras emociones a tal punto de que lo que sucede a nuestro alrededor no nos afecte hasta imposibilitarnos...?

Veamos los siguientes

versículos para encontrar las emociones que sintieron cada uno de los personajes mencionados, puedes aplicarlos a tu vida y ver si estás teniendo la misma emoción:

1. CAÍN SINTIÓ ENOJO.

La versión de las Américas dice: Génesis 4:69 "...Caín: ¿Por qué te has enojado y por qué ha decaído tu semblante?".

El enojo en esta versión es sólo un sinónimo de lo que aparece en la versión de R.V.1960 dice: ¿Por qué te has ensañado?

Ensañar es causar un intenso daño, de manera deliberada e innecesaria, a alguien o algo en concreto, especialmente una víctima inocente e indefensa. Odiar.

¿Cuántos de nosotros no hemos sentido ira y enojo? Las emociones se parecen a un coche: correctamente encendido y conducido te puede llevar a muchos lugares, pero fuera de control te puede destruir.

Cuando Dios preguntó a Caín: "¿Porque te has

enojado con tu hermano?" (Génesis 4:69) parafraseado, lo que estaba diciendo era así: "Escúchame, Caín. Tus emociones te están enviando un mensaje y no consigues manejar esto, crearás un lío tan grande que no podrás vivir con él. Sí, te arrepentirás y lo lamentarás, pero no serás capaz de deshacer lo que hayas hecho". Pero Caín no quiso escuchar. La situación pareció injusta; se sintió menospreciado. Pensó que la bendición de su hermano había venido a su costo. ¿Qué clase de emociones se estaba manifestando aquí? Celos, resentimiento, odio, Ira, enojo y sentirse la víctima. Estas fuerzas descontroladas hicieron que asesinara a su hermano Abel y que cruzara una línea de donde no podía regresar.

A no ser que aprendas a dominar tus emociones, perderás la credibilidad, distanciarás a otros, y perderás grandes oportunidades.

2. RUT SINTIÓ AMOR.

Leer Rut: 1:16, 17 - 4:14,15.

Rut demostró el mismo amor incondicional que Dios tiene por nosotros, cuando renunció a su propia vida por su suegra.

3. ANA SINTIÓ ANGUSTIA.

Leer 1 Samuel 1:5, 7,10.

Ana no solo sintió angustia; sino también mucha tristeza, incluso un poco de depresión, por su esterilidad, pero ella así en ese estado, oro al Señor.

4. JESUS SINTIÓ TRISTEZA.

Juan 11:35,36

"35 Jesús lloró. 7 36 Dijeron entonces los judíos: Mirad cómo le amaba".

Aquí vemos la emoción de Jesús, al saber que su amigo Lázaro había muerto y Lloró.

Hay muchísimos ejemplos más, pero nos quedamos solamente con éstos.

¡Cuán importante es tener el dominio propio que Dios nos da!

Todos tenemos Cristo somos más que MAS!", Atemos nuestras emociones y controlar vencedores, y esto nos pensamientos a los esas emociones no es debe bastar para dar la pensamientos de Cristo y tarea fácil ni se da de un batalla a nuestra mente y veremos un cambio día para otro, Pero en emociones y decir "¡NO radical en nuestras vidas.

¿Deben nuestras emociones, dominar nuestra voluntad y razón? o, por el contrario, ¿Nuestra voluntad y razón, debe regir nuestros sentimientos y emociones?

