

# Introducción a la consejería bíblica

¿Cómo puedo ser libre del control de las emociones negativas?

Traductor y Expositor  
Bernard López  
lopezbernard@yahoo.com

**Palabras claves: Identificar, Perdonar, Renunciar**

**I. INTRODUCCIÓN: ¿Cuáles son las emociones negativas que pueden impedirnos a los creyentes hacer la voluntad de Dios y disfrutar la vida de calidad que Dios diseñó para nosotros?**

**A. Las emociones negativas no solo controlan nuestra vida y relaciones; sino que definen nuestra zona de seguridad y comodidad.**

1. Las zonas de seguridad o las esferas de nuestras vidas, usualmente, se definen por el temor; mentiras que creemos acerca de nosotros mismos o de Dios.
2. Las zonas de seguridad definidas por el temor impiden al menos tres cosas:
  - a. Disfrutar una mejor calidad de vida en Cristo. Josué 3:13
  - b. Las emociones negativas pueden impedir que agrade a Dios, porque se basan en temor, no en fe. He. 11:6
  - c. Pueden impedir que crezcas y madures. Deuteronomio 8:2-3

**B. ¿Cuáles son las emociones negativas que, usualmente, nos impiden tener una vida abundante más significativa y un crecimiento espiritual?**

1.  Temor al fracaso.
2.  Temor al rechazo.
3.  Temor a no estar en control.
4.  Temor a estar solo o ser abandonado.
5.  Temor a amar o a no ser amado
6.  Temor a la incapacidad.
7.  Profundos sentimientos de poco valor, sucio, roto.

8.  Profundos sentimientos de vergüenza y culpa.

9.  Necesidad de ser perfecto.

10.  Ira.

**C. Es una tremenda sorpresa para los cristianos que todas sus emociones negativas no desaparecen en el momento de su conversión.**

**D. Nacer de nuevo, solo le da vida a tu espíritu; no cambia tu mente y tus emociones.** Juan 3:6, Ro. 12:2; 2 Pedro 1:5

Juan 3:6; Tito 3:5

Antigua forma de pensar (historia) alimenta las:

Nuevo Espiritu

emociones, heridas, temores, frustraciones. Estas no desaparecen.

2 Pedro 1:5

Romanos 12:2

Nueva forma de pensar

Antigua forma de pensar

**E. Tu historia pasada puede seguir alimentando tus emociones presentes.**

**F. Con frecuencia las emociones negativas no son lógicas (razonables).**

1. Los sentimientos, usualmente, no son manejados por hechos o realidades.
2. Los sentimientos no se sujetan a la verdad, o no responden a la verdad, tal cual como es.
3. Los sentimientos negativos, usualmente se basan en mentiras. Jeremías 17:9

**G. Las emociones negativas tienden a controlar más nuestra vida y relaciones que las positivas.**

**H. Las emociones parecen tener más poder en nuestra vida que la teología correcta.** Gá. 2:11-13

**I. Usualmente, estamos más conscientes de las emociones negativas; que de la fuente histórica de éstas.**

**J. La mayoría de estas emociones, controladoras, son el resultado de mentiras que creímos hace mucho tiempo, las cuales fueron sembradas en nosotros cuando éramos niños.**

**K. ¿Cuál es nuestra reacción normal a estos sentimientos?**

1. Culpamos al diablo por estos sentimientos.
2. Nos culpamos por tener estas pobres actitudes.
3. Ni siquiera oramos para que esas emociones sean removidas sin descubrir la mentira que está detrás de la emoción y perdonar a las personas que podrían ser responsables por los eventos que están detrás de esta mentira.
4. Entramos en negación.
5. Nosotros adormecemos estos sentimientos con comportamientos adictivos: drogas, alcohol, sexo, trabajo, niños, T.V., computadoras, actividad religiosa, pasatiempos, relaciones, juegos de azar, etc.

**II. Las emociones negativas pueden servir para un propósito muy valioso.**

**A. Las emociones negativas puede servir como la ventana de nuestra vida que guarda adentro el dolor, las heridas y las pérdidas del alma o del corazón.**

1. El primer beneficio, que obtenemos, de las emociones negativas es que nos muestran cómo vemos la vida.

**III. ¿Cómo podemos usar hoy las emociones negativas que nos han estado controlando por largo tiempo para descubrir eventos dolorosos del pasado, heridas o pérdidas y ser libre de su control?**

**A. Pídele a Dios que te muestre la fuente histórica de estas emociones.**

1. Mientras que oras, permítete sentir nuevamente estas emociones negativas (ira/miedo).
2. Determina la intensidad de la emoción en una escala de 1 a 10.
3. En oración pídele al Espíritu de Dios llevarte a esos eventos del pasado; mientras sientes el control de la emoción.
4. Comienza a hacer una lista de los eventos dolorosos, a medida que Dios los trae a tu mente y de las personas que los causaron.

5. Ubica las mentiras que fueron insertadas como resultado de la ofensa y de los eventos.

**B. Las tres claves para obtener la libertad emocional son perdonar al ofensor o a los ofensores, renunciar a las mentiras y afirmar la verdad.**

1. **Imagínate de pie ante el Señor Jesús, o simplemente, siente su presencia contigo. Luego, imagínate al ofensor(es) parado a tu lado.**
2. Mientras te imaginas al ofensor(es) parado a tu lado delante del Señor, confiesa o reconoce en voz audible al Señor Jesús los pecados específicos que él (ellos) cometieron contra ti.
3. **Renuncia.** (repudia, desconozca) las mentiras que creíste como resultado de las heridas.
  - a. Afirma en voz alta que Jesucristo es tu salvador. Ro. 10:9-10
  - b. Cúbrete con la sangre de Cristo y enfrenta las mentiras. Apocalipsis 12:11
  - c. Ahora, afirma la verdad y renuncia a las mentiras. Esta es la primera arma de nuestra batalla espiritual. Efesios 6:13-14
  - d. Propón en tu corazón que a partir de este momento vivirás basándote en la verdad y no practicarás más la mentira. I Juan 1: 6-7
4. Reconoce en voz alta que tú comprendes que es responsabilidad del Señor **castigarlos** por sus pecados. Ro. 12:19
5. Pídele al Señor en oración que ahora le de a tu ofensor su gracia, misericordia, perdón, tal como lo hizo contigo. Mateo 6:9-13
6. Ahora, enfrenta a tu ofensor en oración, y dile cualquier cosa que quieras que él sepa, sienta o comprenda, especialmente lo que hizo contigo. Luego, dile que le has perdonado por eso.
7. Dile que tu has reconocido la responsabilidad de Dios de castigarlo(s), pero por la muerte de Jesús en la cruz tú le has pedido a él que le de gracia, misericordia y perdón, así como Jesús lo hizo contigo.
8. Ahora, envíe al ofensor(es) y sus pecados al Señor Jesús y diga "adiós."

9. Confiesa tu ira y amargura a Dios el Padre y pídele que te perdone por tu respuesta pecaminosa contra los pecados del ofensor o de los ofensores. 1 Juan 1:9
10. Recupera todo el terreno que le has dado a Satanás a través de la ira y la amargura. Efesios 4:27
11. Declara ante Dios que ahora usarás completamente tu nueva energía y libertad.
12. Declara en voz alta que no puedes cambiar la historia, pero hoy en el nombre de Jesús, cortas, rompes el control que esa historia tuvo en ti.
13. Es mi opinión personal que este es el paso más difícil del perdón: Afirmar que aceptas sobre ti todas las consecuencias de los pecados cometidos por el ofensor contra ti. Luego, pídele a Dios que tome todas esas pérdidas y las convierta en un beneficio para la vida tuya y la de otros.
14. **Alaba a Dios por lo que va a hacer en tu vida y en la vida de otros; como resultado de su trabajo en tu vida.** Filipenses 2:13
15. Imagínate como un trofeo de la sanidad de Dios en tu vida. Mateo 5:16
16. Busca oportunidades para ayudar a otros, con las herramientas que aprendistes a través de esta experiencia. 2 Co. 1:4