

*Controla*  
**tus**  
*emociones*  
**en 30 días**

Alcanza la paz y  
tranquilidad interior

Deborah Smith Pegues



La misión de *Editorial Portavoz* consiste en proporcionar productos de calidad —con integridad y excelencia—, desde una perspectiva bíblica y confiable, que animen a las personas a conocer y servir a Jesucristo.

Título del original: *30 Days to Taming Your Emotions* © 2012 por Deborah Smith Pegues y publicado por Harvest House Publishers, Eugene, Oregon 97402. Traducido con permiso.

Edición en castellano: *Controla tus emociones en 30 días* © 2012 por Editorial Portavoz, filial de Kregel Publications, Grand Rapids, Michigan 49501. Todos los derechos reservados. La obra en castellano es un resumen de la obra original en inglés.

Traducción: Beatriz Fernández

Ninguna parte de esta publicación podrá ser reproducida, almacenada en un sistema de recuperación de datos, o transmitida en cualquier forma o por cualquier medio, sea electrónico, mecánico, fotocopia, grabación o cualquier otro, sin el permiso escrito previo de los editores, con la excepción de citas breves o reseñas.

A menos que se indique lo contrario, todas las citas bíblicas han sido tomadas de la versión Reina-Valera © 1960 Sociedades Bíblicas en América Latina; © renovado 1988 Sociedades Bíblicas Unidas. Utilizado con permiso. Reina-Valera 1960™ es una marca registrada de la American Bible Society, y puede ser usada solamente bajo licencia.

EDITORIAL PORTAVOZ

P.O. Box 2607

Grand Rapids, Michigan 49501 USA

Visítenos en: [www.portavoz.com](http://www.portavoz.com)

ISBN 978-0-8254-1842-6 (rústica)

ISBN 978-0-8254-0360-6 (Kindle)

ISBN 978-0-8254-8515-2 (epub)

1 2 3 4 5 / 16 15 14 13 12

*Impreso en los Estados Unidos de América*  
*Printed in the United States of America*

*Dedico este libro a todos mis fieles lectores.  
Su pasión por aprender y aplicar la Palabra en  
sus vidas me inspira a llegar a nuevas alturas  
y mayor profundidad en Dios. Gracias por  
brindarme esta motivación.*



## *Contenido*

Introducción . . . . .	7
1. Descansa en la Palabra de Dios . . . . .	9
2. Cuida tu cuerpo . . . . .	13
3. Busca la excelencia . . . . .	17
4. Controla tu enojo. . . . .	22
5. Programa tu día . . . . .	26
6. Sé flexible. . . . .	30
7. No vivas en el pasado. . . . .	33
8. Vive sin prisas . . . . .	38
9. Aumenta tus conocimientos . . . . .	43
10. Acepta a los demás tal como son . . . . .	47
11. Pelea a la manera de Dios. . . . .	51
12. Trabaja en equipo . . . . .	56
13. Define tus expectativas. . . . .	60
14. Libera tu tensión . . . . .	65
15. Comparte el poder . . . . .	68
16. No seas egoísta. . . . .	73
17. Camina en humildad . . . . .	77
18. Sé feliz . . . . .	81
19. Busca significancia en Dios . . . . .	84
20. Ten una perspectiva positiva . . . . .	89
21. Aprende a reír . . . . .	93
22. No critiques a los demás. . . . .	96
23. Acepta tu individualidad . . . . .	102
24. Aprende a decir “no” . . . . .	107

25. Entiende que nadie es perfecto. . . . .	112
26. Vive según tus valores . . . . .	116
27. Busca la paz . . . . .	121
28. Mira hacia el futuro . . . . .	126
29. Enfrentate a tus temores. . . . .	131
30. Cosecha la recompensa. . . . .	136
Epílogo. . . . .	141

## *Introducción*

Julia estaba abrumada con emociones que le dejaban sin fuerzas. Los directivos de la empresa parecían haber pasado por alto a una gran cantidad de ejecutivos jóvenes más cualificados que ella, y le pidieron que presentara una propuesta para uno de los clientes más importantes de la compañía. Ella estaba convencida de que fallar en esta oportunidad significaría el final de su carrera. Esta suposición hizo que perdiera aún más confianza en ella misma. La mañana de la presentación, estaba nerviosa y habló bruscamente con todos los que se cruzaron con ella. Cuando llegó a la sala donde se celebraba la reunión, su actitud entera desprendía negatividad. No hace falta decir que su actuación no resultó ser su mejor momento. Sus emociones le habían controlado a cada paso.

Las emociones son la locomotora de nuestras vidas. Cada decisión que tomamos es impulsada por una emoción positiva o negativa. De hecho, el significado de la raíz etimológica de la palabra emoción es “moverse”. Lamentablemente, la mayoría de las personas actúan principalmente impulsadas por sus emociones negativas. En las páginas que siguen, he decidido limitar nuestro enfoque a tres emociones negativas comunes que nos



afectan a todos: la inseguridad, el estrés y las actitudes dañinas. Todas ellas implican con frecuencia un estado de la mente que puede descarrilar tu destino y disminuir tu calidad de vida. Pero hay buenas noticias: No tienes por qué estar a merced de tus emociones.

Este libro te explicará cómo reconocer y hacer frente a tus emociones, y tenerlas bajo control. No, no voy a tratar de convertirte en un clon del Sr. Spock, el vulcaniano sin emociones en la serie de televisión *Star Trek*. Las emociones forman parte del ser humano, y el control de las mismas viene al nacer del Espíritu y darle rienda suelta en nuestras vidas.

A lo largo del libro, te pido que mantengas la mente abierta y que estés dispuesto a cambiar. La doctora Caroline Leaf, especialista en aprendizaje, dice: “El comportamiento comienza con un pensamiento. Los pensamientos estimulan las emociones que después traen como resultado actitudes, y finalmente producen comportamiento. Los pensamientos tóxicos producen emociones tóxicas, las cuales a su vez producen actitudes tóxicas, que acaban por acarrear comportamiento tóxico”. Pensamientos. Emociones. Actitud. Comportamiento. Sí, podemos controlar cada paso del proceso. ¡Es hora de empezar!

## *Día 1*

# Descansa en la Palabra de Dios

*¿Quién es este filisteo incircunciso para que  
provoque a los escuadrones del Dios viviente?*

1 SAMUEL 17:26

Dios desea que sus hijos no estén ansiosos por nada. Quiere que descansemos en su Palabra. Acceder a ese descanso es el reto que todos los problemas nos presentan hoy día, y el que tuvieron los hijos de Israel cuando se enfrentaron al gigante Goliat.

Catorce generaciones antes de la batalla con Goliat, Dios le dio a Abraham su palabra acerca de cómo lo cuidaría. Él prometió: “Bendeciré a los que te bendijeren, y a los que te maldijeren maldeciré” (Génesis 12:3). Posteriormente, cuando Él extendió esta y muchas otras promesas a los descendientes de Abraham, introdujo una disposición clave:

*Y éste es el pacto que establezco contigo y con tu  
descendencia, y que todos deberán cumplir: Todos  
los varones entre ustedes deberán ser circuncidados.*

*Circuncidarán la carne de su prepucio, y ésa será la señal del pacto entre nosotros (Génesis 17:10-11, NVI).*

Abraham creyó en las promesas de Dios. También lo hizo David. David sabía que su circuncisión lo convertía en heredero del pacto. Por eso, no pudo evitar sentirse justamente indignado cuando llegó al campo de batalla para llevar provisiones de alimentos y vio a todos los israelitas circuncisos huyendo del gigante. Aparentemente, nadie recordaba que los judíos tenían un pacto con Dios. Se sintió obligado a preguntar: “¿Quién es este filisteo incircunciso, para que provoque a los escuadrones del Dios viviente?” (1 Samuel 17:26).

David estaba en esencia preguntando: “¿Cómo puede este hombre, que no tiene pacto alguno con Dios, siquiera pensar en conquistarnos?”. Lamentablemente, al huir del gigante, los israelitas demostraron que no tenían confianza en ese pacto. ¿Puedes identificarte con su modo de actuar? ¿Cuán firme es tu fe en la promesa de Dios de bendecir, proteger, y hacer prosperar a los que están en buena posición con Él? Si continuamos huyendo de los gigantes en nuestras vidas, nunca veremos manifestado el poder de Dios.

Goliat se había mofado de los israelitas durante 40 días antes de que David entrara en escena. Si alguno de los soldados, incluyendo al rey Saúl, su líder, hubiera creído en el pacto, podrían haberse ocupado ellos mismos de Goliat.

Cuando crees en las promesas de Dios, no tienes por qué tolerar a ningún gigante en tu vida. Somos herederos del mismo pacto que Dios hizo con Abraham. “Y

si ustedes pertenecen a Cristo, son la descendencia de Abraham y herederos según la promesa” (Gálatas 3:29, NVI). ¿Cuánto tiempo has tolerado al gigante de la inseguridad? ¿Crees que “Dios es poderoso como para hacer que abunde en ustedes *toda* gracia, para que *siempre* y en *toda* circunstancia tengan *todo* lo necesario, y abunde en ustedes *toda* buena obra” (2 Corintios 9:8, RVC, cursivas añadidas)? ¿O has optado por permitir que la inseguridad reine en tu vida y te impida perseguir tus metas o tener relaciones significativas, de confianza? Si no se controla, la inseguridad se convertirá en una fortaleza que influirá en todo lo que hagas.

Demasiados hijos de Dios piensan que la Biblia no es aplicable hoy día, que muchas de sus promesas ya están anticuadas. Están tristemente equivocados. David descansó en una promesa de protección que tenía 14 generaciones de antigüedad, y que sigue firme actualmente. A diferencia de los artículos del supermercado, la Palabra de Dios dura para siempre; no hay fecha de vencimiento en sus promesas. Debemos ser diligentes para ocultarlas en nuestro corazón. Para cada proyecto en el que me embarco, imprimo y memorizo o consulto con frecuencia pasajes de la Biblia que me recuerdan que fuera de Dios no puedo hacer nada, y que Él es fiel para completar cualquier obra que comienza en mí. Para mí, estos pasajes de las Escrituras me quitan el punto de enfoque, el peso y la responsabilidad, y la colocan sobre Él.

Sin embargo, no basta simplemente con memorizar pasajes de las Escrituras. Hay una diferencia entre aprender la Palabra y descansar en ella. Descansar implica que

hemos dejado de pensar negativamente; que nuestros pensamientos han dejado de ensayar escenarios del tipo “y si” y han dejado de estar influidos por realidades del presente. Nada es demasiado difícil para Él. Él mismo lo dijo. “He aquí que yo soy Jehová, Dios de toda carne, ¿habrá algo que sea difícil para mí?” (Jeremías 32:27).

La historia de David y Goliat es representativa de muchas de las batallas a las que nos enfrentamos periódicamente: el bien sobre el mal, el poder de Dios sobre la fuerza del hombre, y la fe sobre el miedo. Cualquiera que sea la situación, cuando se asienta el polvo, nos quedamos con una verdad perdurable: podemos descansar en la Palabra de Dios. “Pero los que hemos creído entramos en el reposo, de la manera que [Dios] dijo” (Hebreos 4:3).

Pon por escrito y memoriza la siguiente versión parafraseada y personalizada de 2 Corintios 9:8, tomando nota de las palabras resaltadas.

*Dios es poderoso como para hacer que abunde en mí toda gracia, para que siempre y en toda circunstancia tenga todo lo necesario, y abunde en mí toda buena obra.*

Toma una decisión consciente de descansar en estas palabras en las próximas semanas. Compártelas también con un amigo.