

Si deseas adquirir este libro, pulsa aquí.

e625.com

EMOCIONES SUJETAS A DIOS

e625 - 2021

Dallas, Texas

e625 ©2021 por Karen Quiroz

Todas las citas bíblicas son de la Nueva Biblia Viva (NBV)
a menos que se indique lo contrario.

Editado por: **Marcelo Mataloni**

Diseño interior y portada: **Bárbara Soriano**

RESERVADOS TODOS LOS DERECHOS.

IISBN 978-1-946707-67-3

IMPRESO EN ESTADOS UNIDOS



CONTENIDO

Introducción	7
PARTE I	
<i>GESTIÓN EMOCIONAL</i>	11
<hr/>	
CAPÍTULO 1	
Todo comienza con Dios	13
CAPÍTULO 2	
Las emociones desde la perspectiva de la neurociencia	29
CAPÍTULO 3	
De la emoción al sentimiento	45
CAPÍTULO 4	
Sabiduría e inteligencia para nuestras emociones	59
CAPÍTULO 5	
Gestión emocional: aprendamos a ser gobernadas por el Espíritu de Dios	73
CAPÍTULO 6	
Identidad: ¿quién soy? ¿Qué opinión tengo de mí misma?	85
CAPÍTULO 7	
Jesús, el modelo para alcanzar la madurez emocional	97



PARTE II
ALGUNAS EMOCIONES

107

CAPÍTULO 8	
Seamos empáticas	109
CAPÍTULO 9	
Cuidado con los detonantes	
y la NDA	119
CAPÍTULO 10	
Victimismo: un enemigo emocional	129
CAPÍTULO 11	
Cuando el temor y la tristeza	
te inmovilizan	139
CAPÍTULO 12	
¿Por qué preocuparse?	151
CAPÍTULO 13	
Acompañada por el enojo	159
CAPÍTULO 14	
En las redes de los celos	
y la envidia	169
CAPÍTULO 15	
Alérgense siempre en el Señor	179
Bibliografía	187



INTRODUCCIÓN

¿Te imaginas una vida sin sentimientos ni emociones? Seríamos seres estáticos; solo haríamos las cosas de manera monótona, sin expresión, relación o reacción. ¡Qué aburrido sería todo! ¡Cuánta frialdad rodearía al ser humano! Sería todo gris... y por eso damos gracias a Dios por las emociones. Ellas traen color a la vida, movimiento, agitación, expression y conexión.

Sin embargo, las emociones también han sido estigmatizadas como algo que trae desequilibrio y se las relaciona más con el alboroto que con la tranquilidad. No creo ser la única que ha experimentado emociones de manera intensa, y si me pidieran describir un episodio en donde he sentido una carga emocional, lo compararía con una montaña rusa, en donde nos sentimos en las alturas pero bajando rápidamente; pasamos por movimientos veloces que impiden que reaccionemos, y luego nos encontramos sin saber qué hacer. Quizás mi descripción de una carga emocional puede parecerte algo exagerada, pero si el tema emocional no se canaliza de la manera correcta puede generar muchos problemas.



No se trata únicamente de expresar o ventilar las emociones, sino de integrarlas a la razón; a veces se pone mucho esfuerzo en solo querer controlarlas, cuando sería mejor entendernos a nosotras mismas, con todo lo que ello implica. Las emociones forman la amalgama que nos mantiene conectadas con lo que es significativo y también con los demás, y por eso el mejor camino sería prestarles atención y escuchar atentamente lo que quieren decirnos, sin hacer oídos sordos o ignorarlas.

Es necesario ampliar el escaso conocimiento que hay respecto de las emociones y los sentimientos e integrarlos a nuestros contextos de lo cotidiano y también de manera íntima, sanando la división que hay entre lo emocional y lo racional, porque tener un coeficiente intelectual alto no significa que sepas manejar de manera inteligente tus emociones. Es un error pensar que por el hecho de tener habilidades para estudiar y que tus calificaciones

hayan sido siempre altas seas una persona que maneja bien sus emociones.

Quiero invitarte a que por medio de este libro puedas sumergirte en el mundo de las emociones, que puedas conocer y comprender los beneficios que trae para la salud física, mental y espiritual el manejo correcto de las mismas, ya que estas influyen en muchas áreas de nuestra vida, como la toma de decisiones, el aprendizaje, el rendimiento y las relaciones. Te mostraré su origen y cómo estas fueron desarrollándose en el hombre a medida que fue pasando el tiempo.

Profundizaremos sobre las emociones y sentimientos que cotidianamente nos acompañan, quizás la forma más correcta de decirlo sería que nos confunden: aparecen en los momentos que menos esperamos, nos desbordan, nos inmovilizan, traen malestar corporal y pensamientos que mantienen por demasiado tiempo nuestra mente ocupada, y esto le suele pasar normalmente a las personas que no tienen una formación de qué hacer con ellas. Hay falsas percepciones respecto a las emociones.

Quiero advertirte que este libro no fue escrito solamente para personas con altos niveles de dolor emocional o para cuando se está en una crisis o en un momento de malestar intenso, sino para todos porque sea donde sea que te encuentres ahora con tus emociones, es crucial dejarte guiarlas a la luz de las Escrituras para que puedas encontrar fortaleza, salud y madurez.

Dios quiere enseñarte esta parte de ti que tiene que ver con las emociones, no para que huyas ni te reprimas. Él quiere ser el gobernante de ellas, quiere dirigirte y tomar el control, para que tu vida sea un reflejo de su carácter y para que con tu vida puedas ayudar a otros.

Sí, tú puedes ser aquella persona que lleve de la mano a otra que se sienta deprimida, aquella que haga reír a quien se sienta triste, quien motive a quien no tiene motivo alguno para seguir adelante; tú puedes ser un ejemplo para todas aquellas que vienen detrás de ti.

Es por eso que en **e625.com/extras** encontrarás una **Guía de Trabajo Grupal** con quince secciones para aplicar a cada uno de

los capítulos de este libro. Esta guía está especialmente diseñada para grupos pequeños o grupos de discipulado con actividades, videos y temas musicales que podrás descargar para acompañar a otras mujeres a conocer sobre las emociones e intentar desarrollar, mediante la ayuda del Espíritu Santo, una sana gestión emocional.

¡Vamos, demos inicio a este recorrido!





CAPÍTULO 1

TODO COMIENZA CON DIOS

Tú hiciste todas las delicadas partes internas de mi cuerpo y las uniste en el vientre de mi madre. ¡Gracias por haberme hecho tan admirable! Es admirable pensar en ello. Maravillosa es la obra de tus manos, y eso lo sé muy bien. (Salmos 139:13-14)

¿Alguna vez te has levantado con el deseo de no hacer nada? Hay días así, en que sientes tristeza pero no sabes el motivo exacto, días en que puedes sentir toda la euforia del mundo y quisieras realizar infinitas actividades, y sin embargo, hay otros momentos donde el miedo puede tomar el control, paralizándote o animándote a huir.

Cada día somos invadidas por distintas sensaciones y emociones que nos hacen pasar de un estado a otro: alegría, tristeza, enojo, desánimo, frustración, distintas situaciones que pueden llevarnos al desborde y el descontrol. Las emociones nos guían cuando se trata de enfrentar momentos que son difíciles y también nos ayudan con tareas que son muy importantes como para dejarlas en las manos del intelecto: peligros y pérdidas que causan grandes dolores, querer formar una familia, o invertir en nuevas amistades; incluso cuando tienes metas en mente y persistes en alcanzarlas, y aunque no siempre se logren los objetivos, las emociones estarán presentes todo el tiempo.

Aquellos sentimientos que están en lo profundo de tu ser (pasiones y anhelos) son guías esenciales sobre asuntos humanos. No podemos ser razonables sin aquellos movimientos interiores



llamados *emociones*: estas también constituyen nuestra humanidad y le dan color a la vida; de lo contrario todo sería del mismo tono.

Las emociones cumplen la función de alertarnos. Los sentimientos cuentan tanto como el pensamiento cuando se trata de darle forma a nuestras decisiones y a nuestras acciones.

Deja esto grabado en tu mente:

Ser racionalmente inteligente puede no tener la menor importancia si eres dominada por las emociones.

En ocasiones las pasiones aplastan la razón, y es por eso que hay momentos en que quisiéramos no tenerlas, porque habitualmente las relacionamos a situaciones que nos traen conflictos y desorientación.

Las emociones son idea de Dios

Pues claro, todo lo que somos y lo que tenemos en nuestro cuerpo fue creado por sus preciosas manos. Como un alfarero, que está moldeando la arcilla requiriendo de mucha habilidad y cuidado para que su trabajo sea preciso, Dios se dio el tiempo de tomar simple polvo inanimado de la tierra y con delicadeza y destreza lo transformó en un hombre, creando infinidad de átomos, células, órganos, tejidos y músculos; un cerebro, un corazón, soplando su propio aliento para que todos aquellos órganos se convirtieran en un ser vivo, un reflejo de su propia imagen. Y dado que Dios no hace nada sin un propósito, cada delicada parte tenía una función por cumplir.

Entonces Dios dijo: «Hagamos a los seres humanos a nuestra imagen, a nuestra semejanza [...].» (Génesis 1:26)

La creación más maravillosa de Dios fue el hombre, quien no evolucionó ni descendió de ninguna forma inferior animal sino que fue creado por Dios. Y cuando me refiero al hombre incluyo, por supuesto, a la mujer, porque su palabra dice: «Y Dios los creó hombre y mujer. Luego Dios los bendijo [...]» (Génesis 1:27-28). Dios



es Señor soberano del universo y creador de la vida, y todo lo que existe fue creado para su deleite y para su gloria.

¡Somos seres maravillosamente complejos! Si hasta nosotras mismas desconocemos cómo funciona nuestro cuerpo y lo complejo que puede llegar a ser; las emociones no quedan exentas de esto: estas fueron creación de Dios y su propósito es que ellas se manifiesten para nuestro bien.

Maravillosas son tus obras. No tenemos por qué ir a los confines de la tierra para ver maravillas, ni aun hemos de cruzar el umbral de nuestra casa; abundan en nuestros propios cuerpos. (Charles Spurgeon)

Dios conoce cada parte interna de nuestro cuerpo y cómo estas funcionan, ¿cómo no va a conocernos perfectamente el que nos ha creado? Nos conoce desde antes de nacer, y Aquel que ha creado esta máquina sabe perfectamente cómo funciona.

Nada escapa de la mano de Dios, y todo está en su pleno conocimiento: todas nuestras emociones, las que expresamos y las que reprimimos, pensamientos y sentimientos que solo nosotras conocemos y a veces desconocemos. Todo lo que conforma nuestro ser está en pleno conocimiento de quien nos creó.



Al salir de las manos del Creador, el ser humano era un ser perfecto, creado a la imagen y semejanza de Dios, colocando en él identidad, rol y responsabilidad. «Todo era muy bueno», afirma la Biblia; en ese «todo» incluía a las emociones humanas, ya que no existía el desequilibrio emocional, no existían las emociones negativas como la ira, la rabia, el rencor, el enojo y el resentimiento, porque el hombre era a imagen de un Dios perfecto.

La humanidad es parte de la hermosa creación de Dios, y el propósito de por qué fuimos puestos en la tierra es para reflejar su carácter y expresar su gloria.

¿Cuándo comenzaron los conflictos emocionales?

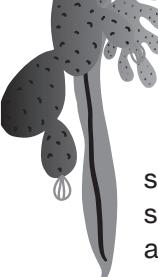
Aceptar nuestra feminidad como mujeres es un tema que muchas veces es complicado ya que nos cuesta tener una correcta percepción de ella, pero todo comienza en el jardín del Edén, en ese momento en que Adán y Eva decidieron desobedecer a Dios apartándose de él, la fuente de vida, y de todo aquello que les había dado al crearlos para que gobernasen la tierra y fructificaran. Utilizaron incorrectamente la libertad que les dio para desafiarlo, al decidir no ser ese hombre y esa mujer «a su imagen», sino que quisieron independizarse apropiándose del conocimiento del bien y el mal. Lamentablemente, las consecuencias de las malas decisiones de ambos nos persiguen hasta el día de hoy.

Un instigador entra a la escena

Dios quiere que enfrentemos nuestra vida de manera sabia, bien pensada y por sobre todo guiadas por su Espíritu Santo. Por supuesto que él no quiere que seamos mujeres sin carácter, él no viola nuestra personalidad, pero quiere que todo nuestro ser esté bajo su control y que nuestro mayor deseo sea obedecerlo, simplemente porque el ser humano encuentra la plenitud en él.

El enemigo de Dios es Satanás, quien tiene un único objetivo en mente: destruir y hacer daño a toda la belleza de nuestro diseño divino. Él siempre estará intentando estropear esa belleza y esplendor con el que fuimos creadas, intentará hacer todo lo posible para impedir que el hombre y la mujer cumplan el plan de Dios de ser un reflejo de su gloria.

En el huerto había una serpiente, era la más astuta de todos los animales del campo que Dios había hecho (Génesis 3:1), y Satanás la utilizó para acercarse a la mujer y tentarla. La persuadió para que cuestionara a Dios y tergiversara todo lo que Dios le había dicho a Adán; la instigó con una duda en su corazón respecto a Dios y



sus ordenanzas. Eva, inocente e ingenua –o quizás codiciosa–, se rindió ante lo que el Diablo estaba ofreciéndole, llevándola a abandonar la maravillosa voluntad de Dios y a negar así su feminidad, es decir, el rol de ayudadora y su diseño original que Dios le había otorgado previamente. Eva, al ver que el árbol era bueno, codiciable, apetecible, deseable para comer y también agradable a los ojos, para alcanzar la sabiduría tomó de su fruto y comió, y para complicar más la situación, ella ofreció del fruto que comió a Adán, quien no se negó y también comió. Veamos lo que sucedió:

La serpiente era el más astuto de todos los animales salvajes que el Señor Dios había hecho.

Cierto día le preguntó a la mujer:

¿Es verdad que Dios no les permite comer de ningún árbol que hay en el jardín?

La mujer le contestó:

Sí podemos comer los frutos de cualquier árbol, menos del que está en el centro del jardín. Dios nos dijo que si comemos o tocamos el fruto de ese árbol, moriremos.

¡Mentira! —silbó la serpiente—. ¡No morirán! Lo que pasa es que Dios sabe que, cuando ustedes coman del fruto de ese árbol, obtendrán todo el conocimiento, pues podrán conocer el bien y el mal. ¡Ese día ustedes serán como Dios!



Ser racionalmente inteligente puede no tener la menor importancia si eres dominada por las emociones

La mujer contempló el árbol y se convenció de que su fruto era bueno para comer. Además, lo vio muy hermoso, y pensó que era su oportunidad para conseguir la sabiduría. Así que agarró el fruto y comió. Luego le dio de comer a su marido, el cual estaba con ella. (Génesis 3:1-6)

El resultado de aquel pecado hizo que ambos fueran expulsados del huerto del Edén, y esa relación profunda que ambos tenían con Dios fue alterada, afectándolos no solo a ellos sino también a toda la tierra y la humanidad. Lamentablemente su respuesta significó que, desde ese día en adelante, habría una «serpiente» en el huerto de cada mujer; eso quiere decir que a partir de ese momento seríamos el blanco de un enemigo que constantemente estaría maquinando planes en nuestra contra, queriendo tentarnos, hacernos caer y separarnos de Dios. Ese enemigo es el mismísimo Diablo.

Por su lado Adán, influenciado por la propuesta de Eva, renunció a su responsabilidad masculina que Dios le había dado hacia ella. Esta fue la primera ocasión en que un hombre y una mujer pecaron, y fue esta acción la que está llevándonos a experimentar hoy en día la inversión de roles.

Para entender el origen y funcionamiento de las emociones necesitamos primero ir a la creación del primer hombre y la primera mujer, ya que es ahí donde inicia todo. Ellos fueron los que le dieron un vuelco total a la creación inicial, porque como dije anteriormente, Dios había creado todo a su imagen, perfecto y bueno; sin embargo, cuando el hombre decide desobedecer y abrirle la puerta al pecado, ocurre un cambio que no solo los afectó a ellos como primer hombre y mujer sino que afectó a toda la humanidad, y hasta el día de hoy vivimos las consecuencias del pecado.

Esta desobediencia desafinante arruinó el perfecto diseño de Dios en el hombre y la mujer: se tornaron inútiles para su propósito.

Por el pecado de un hombre, el pecado entró en el mundo, y por el pecado llegó la muerte. Y como todos pecaron, la muerte ha pasado a todos. (Romanos 5:12)

Adán tenía ciento treinta años cuando le nació un hijo, a su imagen y semejanza, y le puso el nombre de Set. Adán vivió ochocientos años más, tuvo hijos e hijas, y murió a los novecientos treinta años de edad. (Génesis 5:3-5)

Al pecar, el hombre se separó de Dios y perdió la imagen y semejanza de él, y a partir de ese momento, Adán y Eva comenzaron a



engendrar hijos a su propia imagen y semejanza, una de hombre caído y degenerado. Las emociones no se libraron de las consecuencias del pecado.

Estamos unidos en la raza humana. Al pecar, el patrón original de Dios fue modificado y por eso las cosas están tan complicadas desde entonces. Muchos ignoran que toda la raza humana está unida en Adán y que todos sufrimos las consecuencias de la primera transgresión, por eso es importante que atendamos y evitemos subestimar el poder de todo pecado, considerando cómo este puede estar afectando nuestras vidas y nuestro círculo de influencia.

Con una simple observación de la historia bíblica podemos ver cómo el pecado, al dominar al hombre, pasó también a dominar sus emociones. Hoy nuestra realidad no es la de Adán y Eva antes de caer en pecado: hoy necesitamos entender cómo lidiar con nuestras emociones, no rechazarlas ni reprimirlas sino conocerlas, entenderlas, gestionarlas y encaminarlas con la dirección de Dios.

A medida que vayas avanzando y atendiendo aquellas áreas que están en descontrol o con falta de guía de Dios (como consecuencia de una naturaleza caída), haciendo un autoanálisis de tus acciones o actitudes que podrían estar lejos de agradarlo, será fundamental buscar arrepentimiento y perdón de Dios, quien es justo y fiel para perdonar por medio de su hijo Cristo Jesús y restaurar nuestras vidas al modelo original.



¿Qué son las emociones?

Todo el mundo sabe qué es una emoción hasta que se le pide definirla. (Joseph LeDoux)

Para que puedas sumergirte en el mundo de las emociones debes saber primeramente qué son.

Todas las emociones son impulsos que recibimos para actuar. La palabra *emoción* viene del latín *emovere* que significa «agitar»,

«movimiento exterior», y esto nos indica que en toda emoción hay implícita una tendencia a actuar.

El *Dictionnaire Universel de Furetière* (1690), uno de los primeros en la lengua francesa, dice acerca de la emoción: «Movimiento extraordinario que agita el cuerpo o el espíritu y que turba el temperamento o el equilibrio». ¡Qué definición más profunda! Si esa definición tan antigua se ha conservado hasta ahora, es porque paradójicamente contiene las características esenciales que la ciencia moderna utiliza en la actualidad para definir una emoción.

La emoción nos llevará a movernos, algo ocurrirá dentro de ti. Sin darte cuenta, un impulso nacerá de tu interior y hablará a tu entorno; es una sensación que también te dice quién eres y puede llevarte a conectarte con el mundo.

Hay momentos en nuestra vida en donde por más que queramos ocultar que algo nos pasa no podemos. En la noche dejas todo preparado para presentarte al otro día a primera hora a una reunión, sabes lo que harás desde la mañana hasta el final del día, dejas todo preparado para que no quede nada pendiente, pero algo sucede: te quedas dormida y olvidas poner la alarma para levantarte temprano. De repente, despiertas asustada porque percibes que tu despertador nunca sonó; te levantas muy apurada, apenas te das tiempo para arreglarte y comer algo. A esa altura ya te sientes enojada porque sabes que no alcanzarás a llegar a tiempo. El transcurso del viaje es solo una tortura, porque vas pensando únicamente en esa alarma que no dejaste programada, y una vez en la reunión, te cuesta deshacerte de la molestia que tienes y se nota en tu rostro. Al pasar el día, vas reponiéndote y puedes disfrutar un poco más lo que estás haciendo en ese momento.

Las emociones son funcionales y duran algunos segundos, o como máximo unos minutos. Si pasan las horas y la emoción continúa entonces ya estamos hablando de un *estado anímico* (una actitud o disposición en la vida emocional). Existen emociones que pueden ser más complejas, como la vergüenza ante una situación específica, que sigue una ruta que es más lenta y puede tardar segundos o minutos para que se desarrolle; es una emoción que sigue al pensamiento. También existen emociones que pueden ser

buscadas, y a esto podemos verlo directamente en las personas que se dedican a la actuación (un actor recuerda momentos tristes para llorar). Esto nos indica que nosotras podemos elegir. Tú puedes elegir en qué pensar; es cierto que pueden venir pensamientos de manera repentina, pero dependerá solo de ti si quieres que estos permanezcan o si decides cambiarlos por otros.

No puedes evitar que los pájaros vuelen sobre tu cabeza, pero sí puedes evitar que hagan nido en ella. (Martín Lutero)

Tomar la decisión de que un pensamiento se quede o se vaya será muy importante para evitar cualquier episodio complejo en la vida. Por ejemplo, cuando recordamos situaciones en las que nos sentimos felices, esos pensamientos que vienen a la mente nos animan. ¿A quién no le gusta recordar aquellos momentos en donde experimentamos felicidad? Sin embargo, cuando viene un pensamiento que es más bien melancólico nuestra reacción es tornarnos más reflexivas, pero generalmente son reflexiones de las que no sacamos experiencias buenas ya que apagan nuestro ánimo.

Las emociones duran algunos minutos. Si pasan las horas y la emoción continúa entonces ya estamos hablando de un estado anímico



¡Esto es increíble! Personalmente me ha pasado que cuando viene un buen recuerdo a mi mente siento una alegría inmensa, e incluso lo percibo hasta en la expresión de mi rostro porque esos momentos me hacen sentir bien, y viene esa añoranza de querer revivirlos. Por eso es importante recolectar memorias, aquellas memorias que reconfortan el corazón. Pero también, al venir a mi cabeza un pensamiento de aquel momento de conflicto o de tristeza, mi sensación es distinta; a pesar de haberlo resuelto, es como si generara una pesadez en mi interior.

Las emociones, quieras o no, están presentes en tu vida y en distintas situaciones. Si no les prestas atención no lo notarás, pero son energía, te alteran y cambian tu estado. En muchos casos las

emociones viven, hablan, piensan y actúan por ti. Puedes estar pensando: «¿Será que las emociones pueden hablar y vivir por mí?». ¡Así son las emociones! Ahora mismo, intenta recordar un día en que te hayas emocionado... ¿Qué sentiste? ¿Qué pasó con tu cuerpo? ¿Qué pensaste?

Seguramente vas a responder «Ni siquiera pensé en eso, no recuerdo si mi cuerpo sintió algo». ¿Y los pensamientos? «Eran tantos los que vinieron a mi mente en ese momento que no puedo recordarlos».

Hay reacciones evidentes

Con la emoción el cuerpo incluye fenómenos físicos, y esto puede abarcar todo nuestro interior (se nos puede acelerar el corazón, por ejemplo). La emoción no agita solo el cuerpo sino también el espíritu, y nos hace pensar de manera distinta (algo que los investigadores denominan el *componente cognitivo de la emoción*, que hace que podamos calificar nuestro estado emocional y le demos un nombre), pero las limitaciones del lenguaje hacen que muchas veces haya restricciones en los sentimientos y que lleguemos a la conclusión de que no sabemos lo que nos pasa; puede turbar la razón o puede animarla. ¿Te has sentido así, sin poder transmitir lo que realmente sientes? Eso se produce por el lenguaje limitado: la dificultad de poner nombre a lo que sentimos puede limitar en gran medida la capacidad de comunicación, por eso es muy importante que te eduques respecto al área emocional.

Todos nos emocionamos, nadie puede decir lo contrario (si hay alguien que nunca haya experimentado una emoción, seguramente no es de este mundo). Somos seres humanos, todos hemos sentido en algún momento de nuestras vidas esa aceleración interna o sensación de que algo ocurre, que te alerta o te incomoda. Una emoción te predispone a hacer algo, ya sea para enfrentar, aceptar o huir, pero te predispone para una acción; eso que sientes es solo tuyo, solo te ocurre a ti. Podrías estar junto a un grupo de personas y ser la única que siente esa sensación, y ya explicaré el por qué.

Con la ayuda de Dios y a medida que vayamos profundizando más y más en este tema, quiero que te examines y evalúes. Dios quiere que conozcas aquellos lugares que has evitado, aquellos sitios que descuidaste, y como creador de tu vida y de todo tu ser, te extiende la invitación a conocerte en profundidad, a entenderte, pero por sobre todo a dejar que él te guíe, y afirme y sane tu corazón. Él quiere que experimentes las emociones según su diseño divino.

Las emociones necesitan ser liberadas, pero ¡ojo!, eso no quiere decir que, con tal de darte un momento de libertad, debas dejar que estas actúen como quieran. Estas te asustan porque te enfrentan a realidades que preferirías no ver; te obligan a encararlas, es por ello por lo que preferimos guardarlas, pero esto no es una buena solución ya que pueden llegar a oprimirte.

La libertad que debemos darles es para generar un autocontrol y una buena gestión emocional.

¿Para qué sirven las emociones?

Vimos anteriormente que cada vez que sientes una emoción esta trae consigo una acción, ella te llevará a moverte. Las emociones señalan aquellos acontecimientos que son significativos para la persona y también motivan a los comportamientos para que así podamos manejarlos.

Nuestra inteligencia se amplía por medio de las emociones si estas nos aportan información que esté relacionada con nuestro bienestar. Cuando miras tus metas o necesidades, estas te informan si estás satisfecha o si te sientes frustrada; la tristeza te dice que has perdido algo importante; el miedo, que estás en peligro y la alegría, que has alcanzado una meta.

Cuando necesitas tomar decisiones, los sentimientos espontáneos te predisponen rápidamente. Por ejemplo, supongamos que te piden que escojas entre el invierno o el verano; si te gusta el verano, inmediatamente lo escogerás, y de esa manera se limitan las opciones que consideras y evitas sentirte abrumada.

Cada emoción influye de alguna u otra manera en las decisiones que tomamos; por ejemplo, cuando nos sentimos tristes estamos más expuestas a escoger cosas que no nos favorecen (como una relación tóxica o un mal negocio). El enojo puede generar impaciencia en nosotras y hacer que decidamos de manera rápida sin pensar en las consecuencias, y es por esa razón que debemos conocer las señales que estas nos dan, así sabremos cuándo quieren alertarnos para parar o guiarnos para avanzar.

No mires a las emociones como obstáculos sino como procesos organizadores a los cuales debes prestarles atención

No mires a las emociones como obstáculos que aparecen en tu vida y que hace falta eliminar, sino más bien míralas como procesos organizadores a los cuales debes prestarle atención. Si las combinás con la razón te darán armonía y contribuirán para que seas una mujer más eficaz en entornos que siempre están cambiando.

Nuevamente vemos lo compleja y maravillosa que es la creación de Dios: hizo a las emociones para que nos ayuden a adaptarnos rápidamente en el mundo y también nos dan la facultad para la resolución de problemas. En otras palabras, significa que las emociones te ayudan inmensamente a conducir tu vida. ¿Te imaginas una vida sin emociones? No sentiríamos nada ante ciertas situaciones, no habría reacción alguna, no habría expresión de nuestros afectos, no formaríamos relaciones profundas. Si todo estuviera basado en el intelecto, solo estaríamos facultados para aprender, entender y razonar, y todo sería tan frío... Trato de pensar en lo que sería llevar una relación profunda con Dios sin que haya expresión de lo que siento. ¡Qué difícil es pensar tener una relación íntima con él basada solo en la lectura y memorización, solo conocimiento y nada de expresión!

Las emociones nos dan esa facultad de expresar lo que sentimos, nos ayudan a tomar medidas, nos ayudan a prosperar, a sobrevivir y a evitar peligros, nos motivan a tomar decisiones, nos ayudan a escoger. Las emociones nos permiten enviar señales



de cómo nos sentimos, que pueden ser fugaces, potentes o complejas, y pueden incluso cambiar nuestras vidas; permiten que otras personas nos entiendan, ya sea por una expresión emocional a través del lenguaje corporal o a través de la manifestación verbal explícita, todo esto con el fin de aclarar lo que sentimos.

Como podemos ver, las emociones sirven para una amplia variedad de propósitos, por lo que aprender a identificarlas y manejarlas marcará una gran diferencia en nuestra forma de ser y en la manera que tenemos de relacionarnos. Con ellas podemos relacionarnos con Dios, podemos expresar y manifestar cuánto lo amamos y podemos sentir la grandeza de su amor (algo que no podríamos hacer si no tuviéramos emociones). Gracias a Dios la realidad es otra, y podemos amarlo con todo lo que somos.

Internamente, las emociones te proporcionan información que penetra la conciencia refiriéndose a cosas que son muy privadas. Ellas te dicen que te sientes orgullosa, humillada, angustiada, enojada; te hablan de experiencias determinadas que tienes en tu vida. Las emociones simplemente llegan y te llevan a la acción en el proceso que estés viviendo.

Actuamos constantemente y sin pensarlo: nos movemos, sonreímos, abrazamos, nos levantamos y nos rascamos sin hacer esfuerzo consciente, pero el prestar atención a los sentimientos da a la vida significado, color y valor.



Indicadores

Las emociones nos orientan para abordar proyectos con entusiasmo; de esa manera, si nos damos cuenta de que todo va bien, actuamos. Sin embargo, si una mañana nos despertamos con miedo o tristeza, ellas nos indican que algo no anda bien y que hay algún problema.

Esto es de alguna manera como cuando observas el tablero del automóvil: este te entrega toda la información de sus necesidades o de lo que pueda andar mal. Cuándo hay falta de combustible, si

hay un neumático desinflado o no se ha cambiado el aceite; hay luces de alerta que se encenderán indicándonos que hay un problema que solucionar. Lo mismo pasa con las emociones, ya que nos indican cuando algo está saliendo mal, nos señalan la manera en cómo estamos conduciendo nuestra vida o que ha sucedido algo que requiere nuestra atención.

No puedes mirar hacia otro lado al recibir este tipo de mensaje emocional, porque es un indicador de que hay un problema que hay que resolver. El descontrol emocional ocurre cuando no pusiste atención, te sentiste mal y reaccionaste mal, pero no hiciste nada al respecto; tienes que actuar con conciencia y reflexionar sobre lo que está ocurriendo, creando soluciones para esas situaciones que han producido ese malestar. Por eso, es de vital importancia aprender a reorganizar tu mundo emocional de manera consciente.

Emociones desbordadas

Aún recuerdo que en mi etapa de adolescente siempre me veía invadida por la tristeza; estaba tranquila, pero de un momento a otro me envolvía el llanto. Muchas veces lloré por motivos claros, pero hubo muchas otras en que lloré sin saber por qué. En ese tiempo carecía de madurez y había cosas que no comprendía (mucho menos me conocía a mí misma), pero ahora, ya adulta, entiendo y veo todo más claro, y comprendo que las emociones en sí no son malas, porque son un regalo de Dios. Es un inmenso regalo poder sentir, pero también las emociones podrían ser un enemigo terrible, que hasta podrían transformarte en su esclava: por ejemplo, cuando te llevan a tomar malas decisiones, o cuando andas en una *montaña rusa* con cada circunstancia o mala noticia que recibes. Si dejas que ellas dicten tus respuestas y te guíen, tu vida tendrá una gran inestabilidad, por eso necesitamos estar atentas.