

## *Cómo Obtener Libertad Emocional*

**Palabras Claves: Identificar, Perdonar, Quitar, Reemplazar**

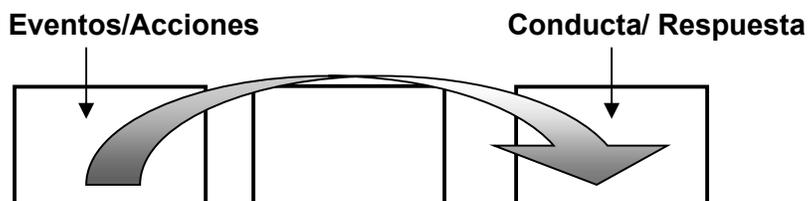
**Introducción:** El 1 de Febrero de 2003, el transbordador espacial Columbia se desintegró sobre Texas durante la reentrada a la atmósfera terrestre con la pérdida de los siete miembros de la tripulación, poco antes de que estuviera previsto que concluyera su misión número 28. De todos los restos del Columbia que quedaron esparcidos por Texas, Luisiana y Arkansas, lo que más deseaban recuperar las autoridades era la "caja negra" o grabadora de vuelo. Al analizarla, esperaban determinar qué había fallado antes de que explotara.



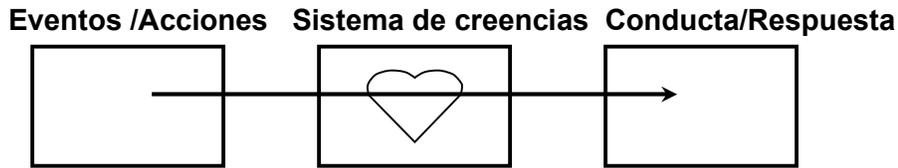
Dios ha diseñado una "grabadora de vuelo" llamada corazón (literalmente la mente). Todos los acontecimientos de la vida, los pensamientos y las emociones se registran allí. Nuestra tarea es ir al interior del corazón (sistema central de creencias) y determinar lo que está funcionando y lo que no está funcionando y ajustar o corregir las creencias que no están funcionando para nosotros. Usualmente lo que no está funcionando bien para nosotros son nuestras emociones negativas o las emociones dolorosas de nuestro pasado.

### SISTEMA CENTRAL DE CREENCIAS

- I. **Reconoce que las Emociones Negativas Pueden Controlar el Comportamiento del Creyente incluso más que el Espíritu Santo.**
  - A. **La mayoría de las personas creen que la conducta o nuestras reacciones emocionales, son una consecuencia de lo que otras personas hacen (ofensa) o un evento (accidente automovilístico). Pensamos que respondemos en función del acontecimiento.**



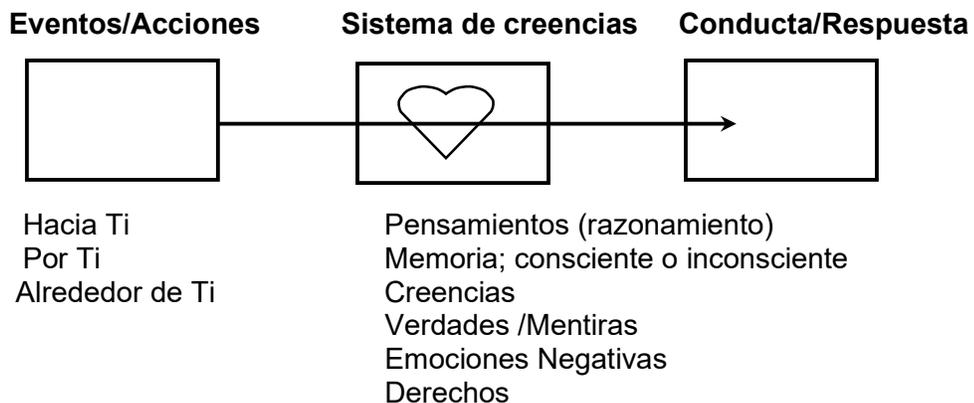
**B. En realidad, los eventos y las acciones de otros son procesados (muy rápido), inicialmente en nuestro sistema de creencia central, el cual la Biblia define como el corazón.**



1. Mateo 15:19, "Porque del corazón provienen malos pensamientos, homicidios, adulterios, fornicaciones, robos, falsos testimonios y calumnias."
2. Proverbios 4:23, "Con toda diligencia (con todas tus fuerzas) guarda (protege) tu corazón (mente), porque de él brotan los manantiales de la vida."
  - a. El 90% de nuestro sistema de creencias se almacena en la biblioteca subconsciente de nuestra mente como ocurre en un iceberg.



3. Prov. 23:7, "Pues como piensa dentro de sí, así es él.."
  4. Mateo 12:34, "Porque de la abundancia del corazón, habla la boca."
- C. Nuestro sistema de creencias (el corazón) contiene nuestros pensamientos (razonamientos), recuerdos de acciones contra nosotros, hechos que nosotros cometimos contra otros o situaciones que ocurrieron alrededor de nuestro entorno (nuestra historia), y los sentimientos que estas experiencias produjeron. Lo cual contribuye a formar nuestro sistema de creencias, y como consecuencia las emociones negativas, las cuales controlan nuestro comportamiento y reacciones.**



1. Las acciones actuales que otras personas cometen o los eventos que ocurren en nuestra vida son filtrados a través de nuestro sistema de creencias (corazón), lo cual es el centro de procesamiento; pues controla como nos comportamos y nuestras reacciones ante la vida.
2. La verdad es que los sentimientos los produce el pensamiento, no las emociones: "Entre más pienso en esto, más enojado me siento". Los pensamientos aparecen antes que el enojo, aunque, pareciera que ambos aparecen simultáneamente. Por lo tanto, puedes pensar que tu Ira surgió repentinamente.
  - a. La culpa, la vergüenza, el miedo y el enojo se acumulan con el tiempo. Uno pudo haber iniciado en nivel "0" (el más bajo) y haber acumulado una emoción del nivel "7", "8" o "9" en una escala del "1" al "10", por lo tanto, pensamos que exageramos, pero en realidad es una reacción acumulada.

### Solicita al grupo:



Que hagan una lista de sus emociones negativas. Luego, pídeles que resalten: ¿Qué les impide disfrutar de una mejor calidad de vida con Dios y otros? ¿Cómo creen que podrán superar estos obstáculos en el presente o qué hicieron en el pasado para lograrlo? ¿Cómo ha funcionado para ellos?

### D. La triste realidad, nuestras emociones negativas aún tienden a manejar nuestra vida y relaciones más que las emociones positivas. Por ello Dios dijo, "Protege lo que crees acerca de Dios, de otros y de ti mismo" (Proverbios 4:23).

1. Las emociones negativas pueden controlar nuestros pensamientos, sentimientos, metas, comportamientos, relaciones, espiritualidad, ministerio, finanzas y carrera.
2. Muchas personas hacen un gran esfuerzo para ignorar las mentiras que han creído de sí mismas, sin logro alguno, pues estas mentiras están alojadas en su sistema de creencias del corazón.
3. Sin embargo, aún podemos funcionar en la vida, aunque estemos emocionalmente discapacitados por nuestras emociones negativas.
  - a. Aunque tengamos nuestras manos atadas, aún es posible hacer diversas funciones.

### E. (Reconoce) Las emociones negativas no solamente manejan tu vida y relaciones, más aún, definen nuestra esfera de seguridad, protección y comodidad. Estas esferas son llamadas "zonas de comodidad."

1. Las zonas de comodidad, o esferas de nuestras vidas, usualmente son definidas por temores o mentiras que creemos de nosotros mismos, de otros o de Dios. Además, no son determinadas por nuestra fe. Las emociones de culpa y vergüenza pueden forzarnos a crear una zona de comodidad. Sin embargo, usualmente lo que controla nuestras emociones es el miedo.

## MIEDO

2. Las zonas de comodidad, basadas en nuestros miedos nos impiden por lo menos tres cosas:
  - a. Disfrutar de una mejor calidad de vida en Cristo.
    - 1) Josué tuvo que salir de su zona de comodidad para cruzar el Rio Jordán para poder disfrutar los beneficios de la tierra de Canaán.
      - a) Josué 3:13, “Y sucederá que cuando los sacerdotes que llevan el arca del Señor, el Señor de toda la tierra, pongan las plantas de los pies en las aguas del Jordán, las aguas del Jordán quedarán cortadas, y las aguas que fluyen de arriba se detendrán en un montón.”
    - 2) Pedro tuvo que salir de la seguridad de su barca para poder caminar en el agua.
      - a) Mateo 14:28-29.



**¿Cómo sería tu calidad de vida, si no estuvieras controlado o limitado por tus miedos?**

- b. Las emociones negativas pueden impedir que agrades a Dios, porque ellas están basadas en el miedo y no en fe, pero hoy puedes decidir vivir por fe para que puedas agradar a Dios.
  - 1) Hebreos 11:6, “Y sin fe es imposible agradar a Dios. Porque es necesario que el que se acerca a Dios crea que Él existe, y que recompensa a los que lo buscan.” (Los que le buscan fuera de su zona de miedo, ahí es donde Dios trabaja).
  - 2) Todos los hombres y mujeres de fe nombrados en el libro de Hebreos, capítulo 11 tuvieron que salir de su zona de miedo hacia una esfera de fe, lo cual incluía un riesgo potencial de pérdida o dolor.

### **Pregunta al grupo:**



¿Qué cosas has sentido que Dios quiere que hagas, pero debido a que tienes que salir de tu zona de comodidad has decidido no hacer nada? ¿Qué hiciste para salir de tu zona de comodidad, si es que has salido? ¿Cuáles son los beneficios de haber dado ese valiente paso?

- c. Las emociones negativas te impiden lograr crecimiento espiritual a futuro y madurez, manteniéndote en tu zona de comodidad. Deuteronomio 8:2-3.
- 1) Números 1:28-29, 32-33, Diez espías aterrados redactaron un reporte equivocado de la tierra prometida, lo cual impidió a generaciones disfrutar los beneficios de la tierra de Canaán.
  - 2) Deuteronomio 8:2-3, “Y te acordarás de todo el camino por donde el Señor tu Dios te ha traído por el desierto *durante* estos cuarenta años, para humillarte, probándote, a fin de saber lo que había en tu corazón, si guardarías o no Sus mandamientos. <sup>3</sup> Él te humilló, y te dejó tener hambre, y te alimentó con el maná que tú no conocías, ni tus padres habían conocido, para hacerte entender que el hombre no solo vive de pan, sino que vive de todo lo que procede de la boca del Señor.”



**¿Cómo sería tu vida y crecimiento espiritual si antes no hubieras dado un paso de fe?**

## **Emociones Negativas**

**II. Identifica las emociones que te controlan. ¿De las emociones negativas más comunes, cuáles son las que más te impiden disfrutar de una vida y un crecimiento espiritual significativamente abundante?**

### **A. Temor al fracaso, lo cual puede resultar en sentirse rechazado.**

1. Esto no significa que tú has sido un fracasado, pero quizá tengas el temor de fracasar en alguna área de tu vida, o has tenido unos cuantos fracasos y crees que esto “prueba” que en realidad eres un fracasado.
2. Irónicamente, la mayoría de las personas con temor al fracaso no tienen antecedentes de fracasos, especialmente en su vida adulta. Usualmente, una persona crítica del pasado ha sido quien le ha sembrado este temor.

### **Solicita al grupo:**



Que comparta sus propias experiencias con el temor al fracaso y si recuerdan dónde y cuándo comenzaron a sentir esta emoción negativa.

## **B. Miedo al rechazo o a sentirse “rechazado.”**

1. Significa que alguien ha evaluado algo que has hecho y lo ha desechado tirándolo a un lado.
2. El miedo al fracaso puede resultar en temor a la intimidad. Este temor a la intimidad puede ser a causa de muchas razones.
  - a. Si de niño fuiste golpeado por cometer errores, es probable que hoy seas una persona temerosa de fallar, así que te mantienes distante a relaciones cercanas.
  - b. Si fuiste avergonzado cuando buscabas cariño, ahora te distancias.
  - c. Si no viste a tus padres ser afectivos físicamente.
  - d. Si te obligaron a participar en una actividad sexual inapropiada cuando eras niño.
  - e. Si tus padres fueron impredecibles y con cambios de carácter repentinos, y nunca sabías que esperar, esto se reflejará en un temor a la intimidad.
  - f. El enojo puede ser usado para distanciarnos de otros.

### **Invita al grupo:**



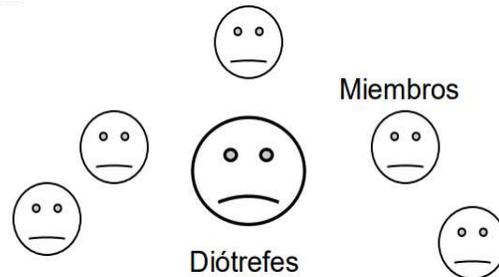
A que comparta sus experiencias de rechazo. ¿Cómo sucedieron? ¿Qué efecto ha tenido en ellos ahora?

## **C. Miedo a no tener el control (esta es una fuente de mucho pánico/ataques de ansiedad) lo cual genera una gran necesidad de controlar todo, inclusive a las personas).**

1. Los controladores necesitan dominar a las personas, lugares y cosas externas, porque dentro de ellos están controlados por el miedo. Estas personas tienen que estar en control de todo, pues piensan que podrían quedar indefensos. El control es la forma de asegurarse que nadie los pueda lastimar nuevamente.
2. Es importante llamarle miedo, no control, pues el control es un resultado, no es una causa. Dios dará gracia (ayuda) para obtener la verdad o la realidad tal cual como es (Juan1:14). En estos casos el miedo se ocupa del problema, o sea nosotros, más no Cristo.
3. Tipos de Control:
  - a. Abierto – Control Total
  - b. Secreto – Sutil
  - c. Manipulación – ambos casos combinados

4. El Nuevo Testamento registra un ejemplo de un líder cristiano controlador: Diótrefes:
- a. 3 Juan 1:9-10, “Escribí algo a la iglesia, pero Diótrefes, a quien le gusta ser el primero entre ellos, no acepta lo que decimos. <sup>10</sup> Por esta razón, si voy, llamaré la atención a las obras que hace, acusándonos injustamente con palabras maliciosas. No satisfecho con esto, él mismo no recibe a los hermanos, se lo prohíbe a los que quieren hacerlo y los expulsa de la iglesia.”

b. ilustración



- c. Diótrefes cortó relaciones con miembros de otras iglesias para aislar su pequeño reino y removía a los que estaban adentro si ellos mantenían relaciones con otros creyentes ajenos a su congregación. Esto es una clara violación de las instrucciones que Dios da a los ancianos y pastores, pues nadie se puede enseñorear de las personas por su posición y autoridad dentro de la iglesia (1 Pedro 5:2-3).
5. Las personas cuando piensan que su opinión siempre es la más importante son controladores de la información, orgullosos, temerosos y conflictivos.
6. ¿Cuáles son las razones que causan la necesidad de controlar?
- a. El temor de ser lastimados nuevamente, emocional o físicamente.
- b. El temor de experimentar de nuevo dolor físico o emocional.
- c. Puede ser el temor de experimentar impotencia, porque en el pasado te causaron heridas y no estabas en capacidad de defenderte.
7. El enojo usualmente es la emoción que usan los controladores para controlar a otros, como también amenazas de rechazo y abandono.
8. Los controladores tienden a ser abusivos, y las personas que están a su alrededor deben ser sumisas a ellos.
9. Dios hace énfasis en que nos controlemos a nosotros mismos, mas no a otros. Gálatas 5:22-23.
10. Los controladores tuercen las Escrituras para reforzar su control, extraen un verso de un contexto para crear un pretexto y justificar su conducta.

11. Los controladores hacen a otros responsables de su seguridad emocional para evitar su propia responsabilidad de crecer y confiar en Dios.
12. El orgullo y el deseo por el poder también son las bases para controlar.

### Pregunta al grupo:



¿Cómo te ha influenciado un controlador? ¿Cómo te hizo sentir? ¿Alguien te ve como un controlador? ¿Por qué? ¿De qué forma has abordado la situación? ¿Cómo lo hiciste?

### D. Miedo a la soledad o a ser abandonado.

1. Este es uno de los miedos que nos controla con mayor profundidad.
2. El tema de la soledad de Adán, fue el único aspecto negativo mencionado durante los seis días de creación.
  - a. Génesis 2:18,22, "Entonces el Señor Dios dijo: No es bueno que el hombre esté solo; le haré una ayuda adecuada. <sup>22</sup>De la costilla que el Señor Dios había tomado del hombre, formó una mujer y la trajo al hombre."

### Pregunta al grupo:



¿Qué impacto ha tenido el temor de ser abandonado en ti y/o en tus relaciones? ¿Qué te sucedió? ¿Lo procesaste bíblicamente? ¿Cuál fue el resultado?

### E. Miedo a no ser amado o no sentirse amado.

1. Este temor está totalmente basado en mentiras y es contrario a lo que Dios declara. Romanos 5:8; 1 Juan 4:10.

### F. Miedo a ser inadecuado. Este temor está relacionado con el miedo al fracaso.

1. Parece que los hombres muestran más el temor de ser inadecuados que las mujeres.
  - a. Profetiza Débora y Barac – Jueces 4:4-8
2. Hay muchos ejemplos en las Escrituras de este temor en la vida de los personajes bíblicos.

- a. Moisés - Éxodo 3:11; 4:10
- b. Gedeón - Jueces 6:12,13
- c. Jeremías - Jeremías 1:6
- d. Saúl – 1 Samuel 10:21,22
- e. Salomón - 1 Reyes 3:7-9
- f. Pablo - 1 Corintios 2:3; 4:4; 5:23; 2 Timoteo 1:7
- g. Timoteo - 1 Timoteo

### Pregunta al grupo:



¿De qué manera te has sentido inadecuado y como lo has manejado? ¿Hasta qué punto has sido afectado por alguien que se siente inadecuado?

### G. Sentimiento de poco valor (sucio o defectuoso)

1. Uno de los tres mayores cambios que sucedieron después de que Adán y Eva pecaron en el jardín del Edén fue la pérdida de identidad (¿Quién soy yo?), pérdida de propósito (¿Qué debo hacer?), pérdida del valor (¿hay algo bueno en mí?)
2. Sentir poco valor refleja una pobre opinión acerca de ti mismo a un nivel profundo.
  - a. Proverbios 23:7, “Pues como piensa dentro de sí, así es él...”
  - b. Mateo 12:34b, “Porque de la abundancia del corazón habla la boca.”
3. Jesús reafirmó nuestro valor personal a Sus discípulos.
  - a. Mateo 6:26, “Miren las aves del cielo, que no siembran, ni siegan, ni recogen en graneros, y *sin embargo*, el Padre celestial las alimenta. ¿No son ustedes de mucho más valor que ellas?”

### Pregunta al grupo:



¿Hasta qué punto estos sentimientos de poco valor han afectado tu vida?  
¿Qué has hecho para enfrentarlos y corregirlos? ¿Has sido impactado por alguien que ha luchado con estos sentimientos negativos?

## H. Profundo sentimiento de vergüenza, culpa y auto condenación.

1. La vergüenza es una consecuencia de lo que hicimos; lo que otros nos hicieron o por un evento que sucedió alrededor nuestro.
  - a. La vergüenza es como un veneno, y produce una actitud controladora de que hay algo defectuoso en ti y como ser humano eres un error. Esta se convierte en nuestro centro de identidad. Además, la vergüenza genera en nosotros sentimientos de poco valor, vacío y soledad.
  - b. Una persona que actúa basada en su vergüenza trabaja arduamente para no exponer su ser interior o vida privada a otros, ni aun a ellos mismos.
  - c. La vergüenza puede ser la raíz, de la ira, crítica, culpa, cuidados extremos, codependencia, comportamientos adictivos, complacientes, desórdenes alimenticios (Mason, p.42).

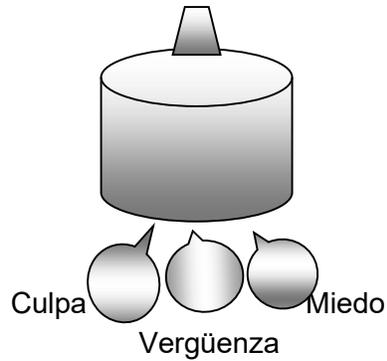


**Pídele al grupo que comparta sus experiencias de retar sus falsas culpas y vergüenzas.**

## I. Miedo a no ser perfecto (lo que puede resultar en un profundo sentimiento de vergüenza y rechazo).

1. “El perfeccionismo es, probablemente la más común y una de las más dañinas características de las familias disfuncionales.”
2. Los perfeccionistas usualmente son pensadores disfuncionales, pues todo debe ser a los extremos o blanco o negro. Ellos o son totalmente buenos o malos y esperan que otros tengan este patrón irrealista.
3. Los objetos, el valor de éstos y el orden de los mismos es más importante que las personas o las relaciones.
4. El perfeccionismo tiene como base la culpa; vergüenza y el temor a que alguien descubra una debilidad o error en nosotros, pues las consecuencias podrían ser: el rechazo, y como consecuencia el abandono.

a. ilustración



5. Los perfeccionistas son los fariseos de esta época (Mateo 23).

## J. La Ira

1. El enojo se desarrolla en varias velocidades (es gradual), y niveles desde la irritación hasta airarse.
2. La Ira puede ser expresada por lo menos de tres formas inapropiadas.
  - a. Explosiva – arrebatarse.
  - b. Implosiva- internaliza el enojo y actúa por fuera en una manera sutil.
  - c. Evasiva – evita cualquier y todos los conflictos.
3. Usos equivocados del enojo:
  - a. Para controlar
  - b. Para cambiar
  - c. Para manipular
  - d. Para evitar enfrentar responsabilidades
  - e. Para evitar sentimientos negativos como culpa y miedo
  - f. Para llevar a cabo una venganza
4. Cuando las personas están llenas de enojo no tienen la habilidad de dar o recibir amor.

### Pregunta al grupo:



¿De qué forma el enojo de otra persona te ha afectado en tus años de desarrollo? ¿Qué has tenido que hacer para manejarlo?

## DINAMICAS DE LAS EMOCIONES NEGATIVAS

### III. Comprende las Dinámicas de las Emociones Negativas.

**A. Es una sorpresa para el creyente el hecho que las emociones negativas no desaparecen cuando nos convertimos a Cristo. En algunos, estas emociones negativas cambiaron o fueron alteradas, sin embargo, para muchos, solamente hubo un cambio insignificante.**

1. La experiencia de la vida nos confirma que las emociones negativas no desaparecen automáticamente al momento de la salvación.
2. Todos los conflictos en el Nuevo Testamento demuestran la realidad de la permanencia de emociones negativas. Además, observa el comportamiento equivocado de los creyentes descritos en las epístolas. El apóstol Pablo lo describe en la carta que escribió a la iglesia de Corintios.
  - a. Muchos tenían crisis de identidad. Ellos intentaban obtener valor asociándose con algunos que ellos consideraban tenían valor. ¿Por qué? Se sentían inferiores, con falta de valor en su relación personal con Cristo.
  - b. 1 Corintios 1:10-13, “Yo soy de Pablo,” “Yo de Apolos,” “Yo de Cefas,” “Yo de Cristo.”

1) ilustración



Pablo



Apolos



Necesidades  
Identidad



Cefas



Cristo

3. La realidad es que las emociones negativas no cambian en el momento de salvación pueden ser una fuente de resentimiento hacia a Dios. El sentimiento es “no funcionó para mí” (la salvación).



**Permite que el grupo comparta algunas de las dificultades que todavía enfrentan aun después de su experiencia de salvación.**

4. Pero, algunos argumentan que el apóstol Pablo fue capaz de dejar su pasado atrás y seguir adelante. Ellos se refieren a lo que Pablo compartió con la iglesia de Filipenses acerca de su pasado.
  - a. Filipenses 3:13-14, “Hermanos, yo mismo no considero haberlo ya alcanzado. Pero una cosa hago: olvidando lo que queda atrás y extendiéndome a lo que está delante, <sup>14</sup> prosigo hacia la meta para obtener el premio del supremo llamamiento de Dios en Cristo Jesús.”
  
5. ¿Cómo sabemos que Pablo no se enfocó en olvidar sus fracasos y pecados del pasado? Pablo le explicó a Timoteo como él interpretaba su pasado; su comportamiento abusivo y los beneficios que su vida anterior había traído a su ministerio presente.
  - a. (Pablo a Timoteo), “Doy gracias a Cristo Jesús nuestro Señor, que me ha fortalecido, porque me tuvo por fiel, poniéndome en el ministerio, <sup>13</sup> Aun habiendo sido yo antes blasfemo, perseguidor y agresor (violento y arrogante) ... <sup>15</sup> Cristo Jesús vino al mundo para salvar a los pecadores, entre los cuales yo soy el primero.” (1 Timoteo 1:12-15).
  - b. (Pablo a la iglesia de Corintios), “Porque yo soy el más insignificante de los apóstoles, que no soy digno de ser llamado apóstol, (¿Por qué) pues perseguí a la iglesia de Dios. <sup>10</sup> Pero por la gracia de Dios soy lo que soy...” (1 Corintios 15:9-10).
  
6. Es un mito cristiano que todo cambia al momento de tu salvación. La verdad es que en algunos cristianos hay cambios drásticos. Sin embargo, para muchos esa no ha sido la experiencia.
  - a. Esta fantasía de creer que todo cambia al momento de recibir la salvación aumenta nuestra negación, en cuanto a creer que no deberíamos sentir como creyentes las emociones negativas.
  - b. Cambiar todo en nosotros al momento de recibir la salvación es más un deseo que una realidad, pues es necesario desarrollar el carácter de Cristo.
    - 1) Romanos 12:2, “Y no se adapten a este mundo, sino transfórmense mediante la renovación de su mente, para que verifiquen cuál es la voluntad de Dios: lo que es bueno y aceptable y perfecto.”
    - 2) Gálatas 4:19.
    - 3) Filipenses 2:12-13.

**B. Las emociones (negativas o positivas) influyen en nuestros recuerdos grandemente.**

## Cómo obtener libertad emocional

1. En la medida que le des suma importancia a un evento, o te enfoques demasiado en él, este acontecimiento se sumergirá a mayor profundidad en tu memoria.
2. Sin embargo, los recuerdos no quedan grabados solo en el cerebro, pues se alojan en otras áreas de nuestros sentidos.
  - a. Lo que escuchas, ves, olfateas y pruebas – todo queda guardado en diferentes partes de tu cerebro. ¿Por qué esto es importante?
  - b. Una imagen, el olor, sabor o sonido pueden activar recuerdos.
  - c. Tú puedes tener activadores (gatillos) que te generen/activen el placer o dolor.

**C. Cuando nacemos espiritualmente, solo se convierte el espíritu, no cambiamos nuestra manera de pensar, ni nuestro estado emocional, automáticamente (Juan 3:6, Romanos 12:2; 2 Pedro 1:5).**

Juan 3:6: Tito 3:5

Nuevo Espíritu

Los viejos pensamientos (historia) se alimentan de las emociones, heridas, miedos y frustraciones. Estas no desaparecen al ser salvo.

2 Pedro 1:5; Gálatas 4:19

Nuevo Pensamiento

Romanos 12:2

Viejo Pensamiento



1. Tu mente debe ser reprogramada (cambiar la programación original) como las computadoras.
  - a. Romanos 12:2, “Y no se adapten a este mundo, sino transfórmense mediante la renovación (reprogramación) de su mente, para que verifiquen cuál es la voluntad de Dios: lo que es bueno y aceptable y perfecto.”
2. Los recuerdos de tu historia pasada (o cultura) pueden alimentar tus emociones presentes. Lo cual pueden controlar tu comportamiento, respuesta y relaciones.

### Solicita al grupo:



Hacer cuatro gráficos en forma de cuadrado, luego asegúrate, de que ellos pueden identificar eventos del pasado, y emociones con las que luchan hoy como resultado de esos acontecimientos. Luego, constata si pueden identificar las verdades acerca de estas emociones.

**D. Reconoce que las emociones negativas no son lógicas (razonables).**

1. En tu mente tú sabes cuál es la verdad, pero las emociones te hacen dudar.
2. Los sentimientos usualmente no se basan en hechos o realidades.
3. Los sentimientos no están sujetos a la verdad o no responden a la verdad. Por lo cual son respuestas a hechos o realidades, basados en nuestro sistema de creencias.

**Proyecto en grupo:**



Solicita al grupo hacer un círculo y presentarse cada uno con su primer nombre, pero delante del nombre deben colocar el prefijo “Santo” (hola, mi nombre es San Roberto). Luego, pregúntales cómo se sintieron cuando se llamaron a ellos mismos “Santos”. Algunos dirán “me sentí extraño”, “me sentí raro”, “me sentí incómodo” “fue duro porque sé que no soy un santo” En realidad, si ellos son creyentes, ellos son santos, aunque ellos actúen así o no. Todas las cartas del apóstol Pablo fueron dirigidas a los “Santos” aunque tuvieran problemas personales. En El Nuevo Testamento Dios nos llama Santos 60 veces.

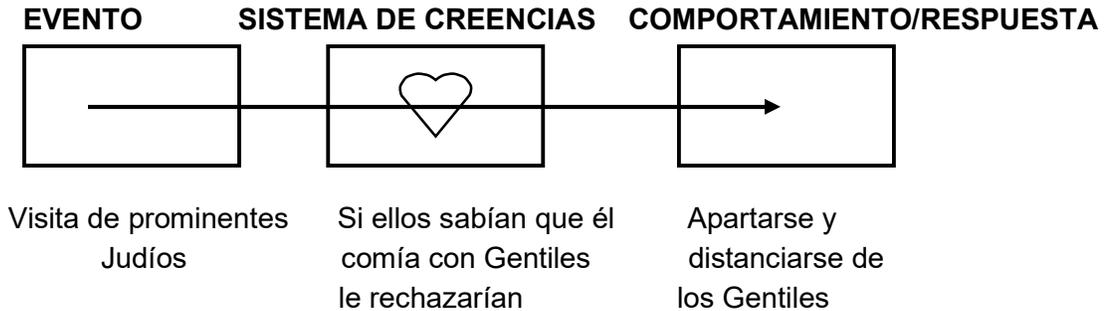
4. Los sentimientos negativos usualmente están basados en eventos del pasado (sean reales o percibidos) Esto nos da una idea de cómo corregirlos. El corazón fue programado para estar basado en las mentiras desde el nacimiento debido a nuestra naturaleza de pecado.
  - a. Jeremías 17:9, “Más engañoso que todo es el corazón, y sin remedio; ¿quién lo comprenderá?”
  - b. Los datos de investigación exhaustiva sobre mecanismos de defensa muestran que todos los seres humanos básicamente son auto engañosos.
  - c. A quien más engañamos es a nosotros mismos.

**E. De hecho las emociones negativas suelen tener más poder en nuestras vidas que las verdades bíblicas o la teología correcta.**



**¿Por qué estas afirmaciones no son buenas noticias para predicadores y maestros de la Biblia, aunque trabajan bastante en la enseñanza?**

1. Grandes personalidades bíblicas con frecuencia fueron controladas por sus emociones negativas a pesar de su vasta exposición a las verdades bíblicas.
  - a. El apóstol Pedro temía ser rechazado por los representantes de los prominentes líderes judíos, pues el temor al rechazo ejercía más poder en Pedro que las enseñanzas y toda la experiencia que adquirió con Jesús durante tres años. Dios usó a Pedro en el Pentecostés donde 3,000 personas fueron salvadas (Hechos 2:41). Además, Pedro abrió la puerta del evangelio a los gentiles con la conversión de Cornelio (Hechos 10). Sin embargo, observen lo que sucedió cuando iba a enfrentar un posible rechazo por parte de los judíos de Jerusalén. Gálatas 2:11-13.
  - b. Los representantes judíos de Jerusalén no hicieron pecar a Pedro, solamente fueron el gatillo que reveló su necesidad de aceptación y miedo al rechazo, lo cual fue la causa de su pecado.



2. Nuestras emociones negativas pueden tener el poder de distorsionar nuestra creencia teológica de Dios.

**F. Usualmente estamos más conscientes de nuestras emociones negativas que del origen histórico de estas emociones. ¿Por qué?**

1. El origen de estos sentimientos pudo haberse originado al inicio de nuestras vidas a través de eventos y acciones de otros. Por otra parte, existen por lo menos dos tipos de traumas (heridas) que podemos experimentar.
  - a. Trauma Tipo A (activo). Estas son malas cosas que nunca debieron sucedernos. (Abuso físico/emocional, sexual, financiero etc.)
  - b. Trauma Tipo B (pasivo) ausencia de las buenas cosas que todos necesitamos (ser amados, afirmados, validados, cuidados, aceptados, instruidos en la Palabra de Dios, alimentados etc.)

2. Las emociones negativas pueden ser parecidas a un vagón de un tren, que fue dejado a un lado. La parte principal del tren (nuestro cuerpo) ha continuado hacia la edad adulta, pero nuestras emociones (vagón) están atrapadas en el pasado.
3. El origen histórico de nuestras emociones negativas pudo ser suprimido, reprimido, negado, bloqueado, pero los sentimientos continúan manejando nuestra vida hoy.
4. Usualmente, estas emociones tienen largo tiempo de estar presente en nuestras vidas, y cuando las experimentamos pensamos que así somos nosotros y que por eso solo debemos intentar manipularlas.

### Pregunta al grupo:



¿Alguna vez has oído a alguien decir que tú eres como tu padre o tu madre?  
 ¿Qué quisieron decir con esto? ¿Cómo te sentiste cuando escuchaste esto?  
 ¿Qué hiciste como resultado cuando te dijeron esto?

**G. La mayoría de estas emociones negativas son el resultado de las mentiras que hemos creído durante mucho tiempo, acerca de nosotros, otras personas o de Dios. Estas mentiras fueron instaladas en nosotros cuando éramos niños a través de eventos, acciones de otros o la cultura que nos tocó vivir.**

**H. ¿Cómo reaccionamos usualmente cuando sentimos estas emociones?**

1. Culpamos al diablo por estas emociones.
2. Nos culpamos a nosotros mismos por el hecho de reaccionar con actitudes tan pobres o carnales.
3. Responsabilizamos a otros por nuestros rasgos desagradables, como también por nuestro comportamiento inadecuado.
4. Tampoco, oramos a Dios para que esas emociones sean removidas, pero tomando en cuenta que antes debemos revisar de donde provienen estas emociones –eventos, acciones de otros (ofensas) y mentiras instaladas en nuestro corazón tales como: (“No soy bueno”, “No puedo hacer nada bien”)
  - a. Pero, las emociones negativas fueron diseñadas por Dios para notificarnos que hay heridas en nosotros.
  - b. Si tú no remueves las emociones negativas que te controlan, tu fe podría verse disminuida.

5. Es probable que vivas en negación a la verdad, pues es un mecanismo que permite controlar el miedo y el dolor.
  - a. La definición cristiana de la negación es: “Negar el acceso a Dios a una herida que Él quiere sanar para tu beneficio y Su gloria.”
  - b. Cuando tú no consideras una herida, por simple que sea, pierdes la oportunidad de sanarla bíblicamente, pues ignorarla no hará que desaparezca.
6. Anestesiarnos las emociones negativas con comportamientos adictivos tales como: drogas, alcohol, sexo, trabajo, niños, televisión, computadora, actividades religiosas, pasatiempos, compras, ministerios, trabajo en exceso, apostar, obras filantrópicas, pornografía, etc.



**De las cinco reacciones usuales hacia las emociones negativas tales como: culpar al demonio, culpar a otros, remover las emociones, la negación y anestesiarnos las emociones. ¿Cuáles has usado? ¿Cuál te ha funcionado mejor?**

## **PROPÓSITO DE LAS EMOCIONES NEGATIVAS**

**IV. Reconoce que las emociones negativas te pueden servir por lo menos para dos propósitos positivos: sirven como ventanas para ver las heridas, pérdidas, pensamientos, y mentiras. Además, te ayudan a ver como valoras a otros y a ti mismo. El pasado es nuestro amigo, no nuestro enemigo.**



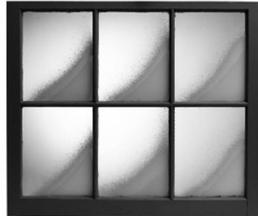
**¿Crees que las emociones negativas pueden ser de gran ayuda en tu vida y para otras personas?**

**A. El primer beneficio de las emociones negativas es que pueden mostrar como ves la vida realmente o cuál es tu verdadera forma de pensar.**

1. Nuestra visión del mundo, se basa en nuestras emociones, las cuales pueden ser claras o distorsionadas. Jesús llama a los ojos la lámpara del cuerpo.
  - a. Mateo 6:22-23, “La lámpara del cuerpo es el ojo; por eso, si tu ojo está sano, todo tu cuerpo estará lleno de luz. <sup>23</sup> Pero si tu ojo está malo, todo tu cuerpo estará lleno de oscuridad. Así que, si la luz que hay en ti es oscuridad, ¡cuán grande será la oscuridad!”

- b. Lucas 11:35-36, “Mira, pues, que la luz que en ti hay no sea oscuridad. <sup>36</sup> Así que, si todo tu cuerpo está lleno de luz, sin tener parte alguna en tinieblas, estará totalmente iluminado como cuando la lámpara te alumbró con sus rayos.”

2. Las emociones son como una ventana, se puede ver a través de ella.



EMOCIONES

- a. La oscuridad puede sentirse como luz porque no tienes nada con que compararla.
3. Las emociones son las ventanas por las que nuestros ojos ven al mundo.
4. Las emociones negativas nos pueden notificar las necesidades de nuestro sistema central de creencias, el cual Dios desea sanar para nuestro beneficio y Su gloria (Mateo 5:16). Estos son: Aspectos de nuestra vida que necesitamos procesar, pues “si no puedo sentirlo, no puedo sanarlo” o “si lo siento puedo sanarlo.”
- B. El segundo beneficio de las emociones negativas es que pueden revelar como otras personas ven la vida. Esto nos sirve como una herramienta para ayudar a otras personas. Usa sus emociones para revelar las necesidades que Dios quiere ayudarte a satisfacer.**

### Pídele al grupo:



Que comparta sus experiencias personales, cuando ellos pudieron observar una emoción en alguna persona y descubrieron el origen de esa emoción. ¿Alguien ha hecho lo mismo por ti? ¿Qué sucedió y cuál fue el resultado?

## **PASOS HACIA LA LIBERTAD**

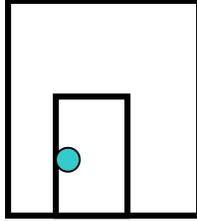
**V. Usa las emociones negativas para obtener libertad emocional. Existen once herramientas básicas claves para hacer este proceso. Se sugiere que no lo hagas a solas. Dios nos anima a que permitamos que otros nos ayuden a llevar nuestras cargas (Gálatas 6:1-2).**

- Identifica las emociones negativas
- Identifica las heridas que causaron estas emociones negativas
- Perdona a los que te han lastimado
- Identifica las mentiras que fueron instaladas en ti
- Renuncia a estas mentiras
- Reemplaza estas mentiras con la verdad
- Recibe el perdón de Dios
- Recupera el terreno que cediste a Satanás
- Rompe el control de la historia
- Acepta las consecuencias
- Prepárate para ministrar

### **A. Identifica las emociones negativas que te controlan.**

1. En oración, date permiso de sentir nuevamente las emociones negativas (miedo/enojo) mientras oras. ¿Por qué?
  - a. Por años has reprimido tus emociones negativas, o has negado su existencia. Esto es como tapan la basura para evitar el mal olor o como si cubrieras el tablero de tu carro con un manto para tapan la luz roja. Muchos esfuerzos se han hecho para silenciar o ignorar estas emociones. ¿Por qué? El dolor emocional puede ser intenso y sentimos que va a durar por siempre.
  - b. Recuerda que Dios te dará la fortaleza, energía y esperanza mientras sientes la emoción; escuchas y descubres cual es la causa de esas emociones.
    - 1) 2 Corintios 1:4, “El cual nos consuela en todas nuestras tribulaciones, para que también nosotros podamos consolar a los que están en cualquier aflicción, dándoles el consuelo con que nosotros mismos somos consolados por Dios.”
    - 2) Filipenses 4:13, “Todo lo puedo en Cristo que me fortalece.”
  - c. Pero, una de las mentiras más grandes de Satanás es que tú puedes experimentar emociones muy fuertes y que Dios no podrá consolarte. Por consiguiente, deberás primero manejar el miedo a sentir las. El Dr. Ed Smith dice que el miedo es producido por una mentira denominada guardián. Esta mentira es el cuidador de la puerta de las heridas que impide la entrada de la verdad a nuestras heridas para sanarlas y darle la gloria a Dios.

1) Heridas

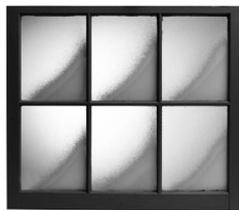


Las mentiras evitan que la verdad entre

2. (Opcional) Determina la intensidad de las emociones negativas en una escala del 1-10. 1 siendo bajo y 10 lo más alto. En oración dile al aconsejado que sienta la emoción negativa y la intensidad de ésta. Después de completar el proceso bíblico, la intensidad de la ira debería estar muy por debajo de 10.
  - a. Solo el aconsejado puede determinar la intensidad de sus emociones.
  - b. Es importante que sea muy honesto con sus emociones.
  - c. Hay subjetividad cuando determinas la intensidad de las emociones.
  - d. Esta escala sirve de barómetro para determinar el descenso de la intensidad después del proceso.

**B. Identifica las heridas (acciones de otros) que causaron el dolor emocional.**

1. En oración permite al espíritu de Dios tomar de nuevo estos eventos históricos mientras sientes como te controlan tus emociones negativas. Dios ha prometido guiarnos a toda verdad (Juan 16:13). Las emociones son solamente una ventana para buscar y ver los acontecimientos y personas detrás de esos eventos.



Las emociones revelan eventos y sucesos dolorosos

- a. Debes ver en la pantalla de tu mente, o sea, recordar los eventos que viviste, los cuales como consecuencias produjeron esas emociones negativas.
- b. Es posible que solo le des un vistazo a esos recuerdos, pero pídele a Dios que trate con esa foto parcial de la memoria. No te sorprendas, si no has pensado sobre estos eventos por años pues es probable que los tenías reprimidos en lo profundo de tu mente.

- c. No minimices eventos tuyos o de otros mientras que vienen a tu mente.
  - 1) “Esto es tonto.” “Estoy avergonzado.” “¿Cuál es la importancia?”
  - 2) Cuando se minimiza el dolor es una perspectiva adulta. Pero, para el niño era muy importante cuando sucedieron estos eventos.
- d. Recuerda que estos eventos los experimentaste cuando eras un niño. Ahora, pueden parecer inmaduros e insignificantes a nosotros como adultos. Sin embargo, es posible que nuestras memorias de dolores o heridas están alimentando nuestras emociones de hoy día.
  - 1) Recuerda, es nuestra meta identificar y apartar las cosas de niños para crecer y lograr la madurez. No puedes dejar lo que desconoces. Las personas se refieren a estas cosas como su equipaje.

1 Corintios 13:11, “Cuando yo era niño, hablaba como niño, pensaba como niño, razonaba como niño; pero cuando llegué a ser hombre, dejé las cosas de niño.”

    - a) “Dejé las cosas” es un verbo en tiempo perfecto. Es algo que una vez dejaste y que el resultado continúa en el futuro.
    - b) Es como sumergir una pelota en el agua. Una vez que la sueltas vuelve inmediatamente a la superficie.
2. Recuerda que solo tú estás retrocediendo al pasado. Dios ya está allí, no es que Dios no “estaba” allí. ¿Cómo lo sabes?
  - a. Dios no vive en una esfera de tiempo – Nosotros sí. Dios creó el tiempo para el hombre, pero Dios es una persona eterna. Génesis 1:1; Deuteronomio 33:27.
  - b. No hay pasado, presente, o futuro para Dios. Dios es sin tiempo y eterno. Dios existe fuera del tiempo. Apocalipsis 1:8
  - c. La existencia eterna de Dios responde muchas preguntas prácticas.
    - 1) ¿Puede Dios sanar hoy? Sí
    - 2) ¿Puede Dios sanar mañana? Sí
    - 3) ¿Podía Dios curar ayer? Sí, Dios puede curar el dolor que produjeron los eventos de nuestra vida y frenar el control que tenían esos acontecimientos en nosotros. Inclusive, es probable que Dios no cambie la historia. Sin embargo, Dios eliminará el control de las emociones dolorosas de nuestra historia.

- a) El hizo esto en la vida de José. Génesis 37-50.
3. Comienza a hacer una lista de los eventos hirientes que Dios traiga a tu mente y las personas que los causaron. Puedes hacer un diario de ellos o solo enlistarlas. Hay una gran importancia en escribir el nombre de la persona o de las personas que te lastimaron y en escribir específicamente qué fue lo que te hicieron.
- a. Si tú no reconoces la emoción (ira), tampoco reconocerás la ofensa.
- b. Si no (identificas) la ofensa, tampoco reconocerás al agresor.
- c. Si no reconoces al agresor, tampoco podrás perdonarlo.
- d. Si no perdonas al agresor permanecerás estancado, esclavizado, atormentado y controlado por tus emociones negativas el resto de tu vida. Mateo 18:34-35.
- e. Resumen: Anotar heridas y los que te lastimaron.

### **C. Perdona al ofensor**

1. Visualiza al Señor Jesús frente a ti y siente su presencia. Luego visualiza al ofensor (es) cerca de él. Ellos solamente pueden escucharte, no pueden tocarte ni hablarte.
- a. ¿Por qué imaginar a Jesús? Porque Jesús nos invita a buscarle personalmente. Mateo 11:28-30
- b. ¿Por qué imaginar a Jesús en tu mente? Este procedimiento sirve para instalar nuevos rastros paralelos a las memorias dolorosas.
- 1) Las memorias son rastros o funciones electrónicas y químicas del cerebro.
- a) Es como un rastrillo de arar el jardín. Tú aras un canal a lo largo del jardín. Luego, das la vuelta y aras el segundo canal justo cerca de él.
- b) El primer canal es la memoria de la herida/ofensa.
- c) El segundo canal es recordar el perdón dado o recibido.
- 2) El Apóstol Pablo hizo esto con Alejandro el herrero. 2 Timoteo 4:14
2. Mientras visualizas al ofensor(es) al lado tuyo delante del Señor, confiesa o reconoce en voz alta los pecados que específicamente cometieron contra ti. Puedes mencionarlo, pero no tienes que describirlos, especialmente si son de naturaleza sexual.

## Cómo obtener libertad emocional

- a. No hagas alegatos. “Yo también he cometido cosas terribles”
- b. No minimices sus pecados “En realidad lo que me hicieron no fue tan grave”
- c. No justifiques el pecado “Ellos hicieron lo mejor que pudieron”
- d. No los defiendas “Bueno, a mi papá lo hirieron mucho sus padres.”
  - 1) Esto es expresar entendimiento, no perdón, pues estabas atado a estas personas y aún es una atadura que necesita ser sanada.
- e. No trates de dar una explicación acerca de su conducta “tuvieron una vida dura”, “es que no eran cristianos.”
  - 1) Estos argumentos probablemente tengan algo de verdad. Ellos tal vez no intentaban lastimarte. Sin embargo, si te disparan en el hombro intencionalmente o accidentalmente, tu cuerpo no conoce cuál es la diferencia y debe ser tratado de la misma manera. Tú debes tratar las heridas emocionales de la misma manera. Debes usar las mismas herramientas bíblicas, ya sea que te lastimaron intencionalmente o accidentalmente.
  - 2) Es importante recordar que en el Antiguo Testamento, los israelitas que pecaron, sin intención aun así tenían que ofrecer sacrificios. Levíticos 5:17,18
  - 3) Alguien te podrá decir “Yo no quiero culpar a mis padres de mi comportamiento”. En este punto tienes que distinguir entre excusas o explicación de comportamientos. Una vez que tú has explicado lo que te han hecho, estás obligado a perdonarlos. Ahora proponte cambiar tu comportamiento. Si fallas en asignarle la responsabilidad a las personas por sus pecados, no perdonarás y permanecerás atado.
- f. Detalla aspectos del pecado, pero evita dar o describir los pecados sexuales.
  - 1) Es importante nombrar el pecado (por ejemplo “El me violó”) pero no necesita ser descrito o detallado para que la sanidad sea dada.
  - 2) Si hay una necesidad legítima de expresar detalles, sugerimos que sean por escrito en un diario privado. Este procedimiento ha sido de ayuda para muchos, también puedes compartirlo con un consejero del mismo sexo.
- g. ¿Por qué debes confesar en voz alta los pecados de otros al Señor? Las confesiones verbales parecen ser una de las formas de Dios.
  - 1) Salvación: Romanos 10:9-10, “Que si confiesas con tu boca a Jesús por Señor, y crees en tu corazón que Dios lo resucitó de entre los muertos, serás salvo. <sup>10</sup> Porque con el corazón se cree para justicia, y con la boca se confiesa para salvación.”

- 2) Sanidad: Santiago 5:16, “Por tanto, confiésense sus pecados unos a otros, y oren unos por otros para que sean sanados. La oración eficaz del justo puede lograr mucho.”
  - 3) Perdón: Levíticos 16:21, “Después Aarón pondrá ambas manos sobre la cabeza del macho cabrío y confesará sobre él todas las iniquidades de los israelitas y todas sus transgresiones, todos sus pecados, y poniéndolos sobre la cabeza del macho cabrío, *lo* enviará al desierto por medio de un hombre preparado *para esto*.”
  - 4) 1 Juan 1:9, “Si confesamos nuestros pecados, Él es fiel y justo para perdonarnos los pecados y para limpiarnos de toda maldad.”
3. Reconoce en voz alta que Dios es el responsable de castigar al ofensor por sus pecados. Con esto reconoces que la venganza es bíblica, pero aclara quien la realiza, si es necesario.
    - a. Romanos 12:19, “Amados, nunca tomen venganza ustedes mismos, sino den lugar a la ira de Dios, porque escrito está: Mía es la venganza, Yo pagaré, dice el Señor.”
  4. Pídele a Dios que otorgue al ofensor, así como hizo contigo: gracia, misericordia y perdón.
    - a. Esta es la base de la oración del Señor Mateo 6:9-13.
  5. Ahora, visualiza a tu ofensor en oración, y dile todo lo que quisieras que él sepa, sienta, comprenda y especialmente lo que te hizo.
    - a. Esto es como la despedida en un funeral, pues cuando hablas a alguien que ya falleció es para tu beneficio.
  6. Dile al ofensor que has reconocido, que Dios es el responsable de castigarle por lo que te hizo, pero que por lo Cristo hizo en la cruz has pedido gracia, misericordia y perdón para él, así como te ha sido concedida a ti.
  7. Ahora envía al ofensor y su pecado hacia el Señor Jesús y dile “adiós”.
    - a. En el Nuevo Testamento, la palabra perdón significa “enviar lejos”, pues tienes un lugar para enviar a los ofensores y sus agravios: al Señor Jesús. Los no creyentes no tienen una persona o lugar a donde enviar a sus ofensores y sus pecados para que sean clavados en la cruz con Jesús. (Colosenses 2:14)
    - b. Ahora, puedes decidir ser un “emisor” del Señor Jesús, y no un “receptor” (del ofensor en la prisión de tu corazón).

1) Los receptores son también cobradores de las “cuentas” que el agresor ha adquirido al ofenderte. Esto es bien peligroso porque el Juez Justo, advierte a los cobradores lo que hará con ellos, debido a la deuda pecaminosa que tienen con Dios, pues el Señor actuará en referencia a lo que estas personas hayan hecho (Mateo 18:34-35).

c. La palabra “adiós” significa que hemos acabado o que hemos terminado.

1) Usualmente, decimos adiós a alguien en su funeral o a una persona que amamos, y ya no nos puede oír, pues ha fallecido.

**D. Identifica las mentiras que fueron instaladas en ti, cuando fuiste herido física o emocionalmente.**

1. Los eventos traumáticos son como una espada de doble filo, pues hieren y siembran mentiras en el corazón. Por lo general, para romper con el control de la mentira, hay que sanar la herida.
2. La mayoría de las mentiras que fueron instaladas en nuestros corazones, fueron instaladas al momento de sufrir el trauma o herida, ya sea física o emocional.
  - a. Si creciste en un ambiente de crítica, es probable que en ti se haya instalado la mentira: “no puedo hacer nada bien”.
  - b. Si fuiste violada(o) sexualmente, quizá hayas creído la mentira de que estas sucio(a), dañado(a) para siempre o que nadie podrá quererte.
3. Usualmente, no son las ofensas/heridas que te están dañando sino son las mentiras que están instaladas en ti desde la niñez.
  - a. Cuando vives con un corazón herido, esto indica que las mentiras están controlando tu vida.
4. Cuando alguien es herido, es la oportunidad de Satanás para instalar mentiras.
5. Muchos agresores no tienen idea de las mentiras que siembra su hiriente comportamiento.
  - a. Si un padre abandona a sus hijos por su egoísmo, ignorará las mentiras que los hijos han creído, de que son malos, defectuosos, sin valor, poco queridos, un error y no amados.
6. Detrás de una emoción negativa hay una mentira.
  - a. Las mentiras duran más que el efecto de las heridas.

- b. Renunciar a las mentiras es una parte vital para sanar totalmente.
7. Tu tarea es de descubrir y enumerar las mentiras que son parte de tu sistema central de creencias.

### **Pídele a tu grupo:**



Que lea la siguiente lista de mentiras y que analice las que ellos han experimentado o alguien más que ellos conocen.

### **Lista de Mentiras**



- 1) “No puedo hacer nada bien.”
- 2) “Soy un fracaso.”
- 3) “No soy amado.”
- 4) “Los problemas de mis padres fueron mi culpa.”
- 5) “Yo no fui querido.”
- 6) “Tengo que hacer todo correctamente o perfecto.”
- 7) “Si yo no hago las cosas bien puedo ser abandonado.”
- 8) “Yo fui la causa de los problemas de mi papá y mi mamá.”
- 9) “El abuso sexual fue mi culpa.”
- 10) “Si las personas conocieran realmente quien soy o lo que hice no me van a querer.”
- 11) “Tengo que ser madre/padre de esta familia.”
- 12) “Soy responsable de la felicidad emocional.”
- 13) “Yo tengo que resolver los problemas de mi familia.”
- 14) “Dios no me quiere, y no me ama.”

15) “A Dios no le importa.”

16) “Si fuera suficientemente bueno las personas me querrían.”

17) “Yo nunca mejoraré.”

18) “Dios puede ayudar a otros, pero no me ayudará a mí.”

19) “Yo soy muy malo.”

20) “La división en la iglesia fue por culpa mía.”

21) “Yo merezco sufrir el resto de mi vida.”

22) “Nunca seré bueno como otras personas lo son”.

23) “No soy digno de recibir amor.”



**Comparte cómo estas mentiras han impactado tu vida o las vidas de aquéllos que han creído en estas mentiras.**

8. Las mentiras usualmente salen a la superficie cuando estás confesando o reconociendo ante Dios en voz alta las ofensas de otros en contra tuya.

#### **E. Renuncia a las mentiras.**

1. Renuncia (rechaza, repudia) a las mentiras, que como consecuencia de las heridas quedaron insertadas en tu corazón o por eventos en tu vida tales como: un accidente automovilístico; la muerte prematura de tus padres o una enfermedad que debilitó tu cuerpo.
  - a. Es necesario mostrar la verdad de Dios a las heridas que han sido infectadas por las mentiras.
2. Una vez que hayamos identificado las mentiras, es necesario que renunciemos a ellas.
3. Cuando Satanás, el padre de la mentira, (Juan 8:44) sea llevado a juicio en el inicio del milenio del Reinado de Cristo, será echado del cielo por la sangre del Cordero y el testimonio de los creyentes. Esto nos da un patrón para renunciar a las mentiras ahora mismo. (Apocalipsis 12:10, 11)

- a. Afirma en voz alta que Cristo es tu Señor y tu Salvador (Romanos 10:9-10).
- b. Cúbrete con la sangre de Cristo y enfrenta las mentiras.
  - 1) Apocalipsis 12:11, “Ellos lo vencieron por medio de la sangre del Cordero y por la palabra del testimonio de ellos, y no amaron sus vidas, llegando hasta sufrir la muerte.”
- c. Ejemplo: “Yo afirmo que Jesucristo es mi Señor y Salvador (testimonio) y me cubro con la sangre de Cristo y enfrento la mentira (nómbrela) y si hay alguna influencia demoniaca detrás de ella, le ordeno que desaparezca de mi vida. Este templo es del Espíritu Santo (1 Corintios 6:19) y la mentira no tiene derecho de estar allí.”

#### **F. Cambia la mentira por la verdad.**

- 1. Luego que hayas renunciado a la mentira, es necesario que sustituyas la mentira con la verdad bíblica.
  - a. Jesús Ilustró cómo funcionan los demonios cuando han tomado la mente de una persona. Él explicó que los escribas y fariseos de sus días, cuando un demonio (espíritu inmundo) es removido de una persona si es remplazado ese vacío con la palabra de Dios y llenado por el Espíritu Santo, ese espíritu regresará y traerá con él siete espíritus más malvados que él (Mateo 12: 43-45) Está es la razón por la cual hay que renunciar a las mentiras (Satanás es el padre de las mentiras, Juan 8:44).
- 2. Ahora afirma la verdad de los hechos, pues la verdad es la primera arma en la guerra espiritual. Efesios 6:13-14
  - a. Recuerda, Jesús respondió a Satanás con la verdad de la palabra de Dios cuando era tentado (Lucas 4).
- 3. Las verdades bíblicas rompen el poder de las mentiras.
- 4. Ahora, que has dado estos pasos, el propósito de tu corazón debe ser comenzar a vivir desde el punto de vista de la verdad y dejar de practicar más la mentira. 1 Juan 1:6-7; Romanos 6:13; Efesios 4:21-24.

#### **G. Recibe el perdón de Dios.**

- 1. Acércate al Padre celestial, ahora, confiesa tu enojo y amargura a Dios tu Padre, y pídele perdón por tu reacción pecaminosa contra el ofensor.
  - a. 1 Juan 1:9.

#### **H. Recupera el terreno o áreas de tu vida que Satanás controlaba.**

## Cómo obtener libertad emocional

1. Recupera las áreas que le entregaste a Satanás, quizá a través de la ira y la amargura.
  - a. Cuando estabas enojado le diste cabida a Satanás en tu vida.
    - 1) Efesios 4:27, “Ni den oportunidad a Satanás.”
    - 2) “Oportunidad” ejemplo lugar, introducirse, terreno, retenerlo.
  - b. Satanás, puede usar esa oportunidad para matar, robar y destruir.
    - 1) Juan 10:10, “El ladrón solo viene para robar, matar y destruir. Yo he venido para que tengan vida, y para que la tengan en abundancia.”
  - c. Ejemplo de oración: “Padre celestial, Yo confieso mi propio enojo y amargura a ti (1 Juan 1:9) ahora toma cualquier terreno que le haya dado a Satanás en mi enojo y amargura”.
2. Declara a Dios que vas a usar toda tu energía y libertad emocional, por lo menos de tres formas:
  - a. Para Su honor y Su gloria
  - b. Para tu familia y amigos
  - c. Para mejorar tu calidad de vida
  - d. Por ejemplo, “Propongo en mi corazón usar toda la energía que he recibido por recuperar el terreno para tu honra y gloria, para mi familia y amigos y para obtener una mejor calidad de vida para mí.

### **I. Rompe con el control de tu historia personal.**

1. Declara en voz alta que no puedes cambiar tu historia, pero hoy en el nombre de Cristo, cortas, rompes, con el control que esa historia tenía sobre ti.
  - a. No puedes cambiar la historia, pero tienes el poder de impedir que tu historia te controle.
    - 1) 1 Juan 3:8, “...El Hijo de Dios se manifestó con este propósito: para destruir las obras del diablo.”

### **J. Acepta las consecuencias.**

1. Es probable que la parte más difícil del perdón es el siguiente paso: Afirma que aceptas las consecuencias que produjeron los pecados del ofensor. Luego, pídele a Dios que use tus pérdidas y las convierta en un beneficio para ti y para otros.
2. El enemigo causó dolor y pérdidas a tu vida, pero Dios lo permitió para Su gloria, y como un beneficio para que ayudes a otros.
  - a. Los hermanos de José lo vendieron como esclavo, Génesis 50:20, “Ustedes pensaron hacerme mal, pero Dios lo cambió en bien para que sucediera como vemos hoy, y se preservara la vida de mucha gente.”
3. Alaba a Dios por lo que va a hacer en tu vida, y en las vidas como resultado de su poder.
  - a. Filipenses 2:13, “Porque Dios es quien obra en ustedes tanto el querer como el hacer, para *Su* buena intención.”
  - b. 1 Tesalonicense 5:18, “Den gracias en todo, porque esta es la voluntad de Dios para ustedes en Cristo Jesús.”
4. Visualízate como un trofeo de sanidad de Dios, y como un vivo ejemplo de la sanidad que Dios puede hacer en tu vida que ha sido herida profundamente por otros.
  - a. Mateo 5:16, “Así brille la luz de ustedes delante de los hombres, para que vean sus buenas acciones y glorifiquen a su Padre que está en los cielos.”
  - b. 1 Timoteo 1:16.

#### **K. Aprovecha la sanidad de tu pasado para ministrar en el futuro.**

1. Busca oportunidades para ayudar a otros con las herramientas bíblicas que has adquirido a través de tu experiencia.
  - a. 2 Corintios 1:4, “El cual nos consuela en todas nuestras tribulaciones, para que también nosotros podamos consolar a los que están en cualquier aflicción, dándoles el consuelo con que nosotros mismos somos consolados por Dios.”
  - b. “Poder”, habilidad y recursos.
2. Cuando ayudas a otros a procesar sus problemas de la vida has cumplido con toda la ley, pues ese es el principio del amor.
  - a. Gálatas 6:2, “Lleven los unos las cargas de los otros, y cumplan así la ley de Cristo.”

## Cómo obtener libertad emocional

- b. Juan 13:34, “Un mandamiento nuevo les doy: que se amen los unos a los otros; que como Yo los he amado, así también se amen los unos a los otros.”
3. Los grandes líderes y autores de nuestro tiempo, en algún momento estuvieron en un profundo fracaso personal.
  - a. Max Lucado – ex-alcohólico
  - b. Franklin Graham – ex-alcohólico

## Oración de Sanidad

“Señor, vengo ante Ti porque tú me lo has pedido. Este es mi papá. Yo reconozco que él no puede decir o hacer nada, pero está a mi lado.”

“Vengo a reconocer que mi papá me lastimó por gritarme y vociferar con todas sus fuerzas “Tu nunca alcanzaras nada.”

“Por tal motivo, siempre he creído la mentira: No puedes hacer nada bien´. Hoy yo afirmo que tú eres mi Dios y mi Salvador y sostengo la sangre de Cristo y me opongo a las mentiras y renuncio a ellas en el nombre del Señor Jesús.”

“Yo reconozco en mi corazón que es tu responsabilidad castigarlo, pero yo oro para que tú puedas concederle la gracia, misericordia y perdón que me has otorgado.”

(Voltea y mira a tu padre) “Padre cuando yo era niño tu perdías la paciencia y me gritabas y me decías que nunca alcanzaría nada. Reconozco que es responsabilidad de Dios castigarte, y solo porque Jesús murió en la cruz, le he pedido que te dé la gracia, la misericordia y el perdón que me ha otorgado. Ahora, te envié y a tu pecado a Cristo Jesús y te digo “Adiós.”

(Acércate a tu Padre celestial) “Padre celestial, confieso mi enojo y amargura e inclusive odio hacía mi papá. Hoy recupero todo el terreno que le he entregado a Satanás. Me propongo en mi corazón usar toda la energía que he recibido para recuperar el terreno para tu honra y gloria, para mi familia y amigos y para obtener una mejor calidad de vida para mí.”

“Yo reconozco que no puedo cambiar mi historia, pero ahora en el nombre del Señor Jesús rompo (termino) el control que esta historia tenía en mí. Ahora, acepto todas las consecuencias del pecado de mi papá en mi contra. Te pido convertir todas las pérdidas en beneficios para mi vida; te agradezco y te alabo a ti por todo lo que tu harás en mi vida.”

“Ahora, soy un trofeo de tu sanidad y un ejemplo para que otros puedan obtenerla, y me propongo en mi corazón buscar oportunidades de ayudar a otros con las herramientas que he aprendido a través de mi dolor.”

## *Claves Para El Éxito*

1. Identifica las emociones negativas que te controlan.
2. Comprende que tus emociones negativas no desaparecieron al ser salvo.
3. Recibe tus emociones negativas.
4. Pídele a Dios que te muestre el origen histórico de esas emociones.
5. Haz una lista de los eventos y las personas detrás de esas emociones.
6. Perdona a los que te ocasionaron esas heridas.
7. Identifica y renuncia a esas mentiras que fueron injertadas a través de esas heridas.
8. Proponte vivir en la verdad, no en las mentiras.
9. Pon a prueba futuras emociones negativas con la verdad y actúa en base a la verdad.
10. Comparte con otros las verdades que has aprendido.

## *Utilería*

1. Cuatro pares de lentes de sol de diferentes colores para ver las cosas desde una nueva perspectiva.
2. 2 cintas amarillas de Precaución para crear la zona de comodidad.
3. Luz roja como notificadora de las heridas.
4. Marco de fotos para usarse como ventana para ver las emociones.
5. Dedo largo de esponja con el dedo índice para señalar e identificar las ofensas y al ofensor.

*Cómo Obtener Libertad Emocional*

*Preguntas Para Grupos Pequeños*

1. ¿Cuál era tu creencia en cuanto al significado o representación del corazón en la Biblia?  
¿Cuán significativo piensas que es ahora?
2. ¿Cuáles son las emociones negativas que te han controlado? ¿Cómo han afectado tu vida y relaciones?
3. ¿Cómo se desarrollaron las emociones negativas en ti?
4. ¿Cómo sería tu vida, si no estuvieras controlado por estas emociones negativas y las mentiras que hay detrás de ellas?
5. ¿Cómo has manejado tus emociones negativas? ¿Cuán efectivo ha sido?
6. En el pasado, ¿Cuáles eran tus temores para resolver tus emociones negativas?
7. ¿Cuáles son las mentiras que has reconocido que están detrás de tus emociones negativas? ¿Cómo descubriste estas mentiras? En el pasado, ¿cómo intentaste trabajar en estas mentiras?
8. ¿Crees que estas emociones negativas pueden ser de beneficio o útiles para ti ahora?
9. ¿En qué forma este grupo te ha ayudado a procesar y romper con el control de las emociones negativas?