



LICENCIATURA EN PSICOLOGÍA

MATERIA: CICLO DE VIDA HUMANA LPF208

ALUMNA: MARÍA JULIETA VILLARREAL CARRASCO

TEMA: EMOCIONES CONTROLADAS POR EL ESPÍRITU

FECHA: 22/ 03/ 2026

LUGAR: CD. JUAREZ CHIHUAHUA

EMOCIONES CONTROLADAS POR EL ESPÍRITU

Las emociones forman parte de la vida del ser humano, ya que Dios creó al hombre como un ser integral que esta compuesto por la forma tripartita espíritu, alma y cuerpo. Dentro de esta estructura, el alma es el área donde residen las emociones, las cuales influyen directamente en la conducta, los pensamientos y las decisiones.

La Biblia afirma en **1 Tesalonicenses 5:23** “**Y el mismo Dios de paz os santifique por completo; y todo vuestro ser, espíritu, alma y cuerpo, sea guardado irreprochable para la venida de nuestro Señor Jesucristo**”.

Todo nuestro ser debe ser guardado irreprochable, lo que incluye también el área emocional es un cuidado integral.

Por ello, comprender el origen, el propósito y control de las emociones es fundamental para una vida espiritual equilibrada.

En primer lugar, es importante reconocer que las emociones no son malas en sí mismas, ya que fueron dadas por Dios. Estas emergen a raíz de estímulos internos o externos, y pueden ser provocadas por circunstancias naturales, bendiciones de Dios o incluso influencias espirituales.

Es decir, el problema no radica en sentir emociones, sino en permitir que ellas aniden y dominen la vida. Cuando las emociones no son controladas, pueden afectar el cuerpo la mente y por ende a tu familia, amigos y pareja generando consecuencias físicas, mentales y espirituales.

Asimismo, las emociones deben ser expresadas de manera correcta. No es aconsejable reprimirlas o manifestarlas de forma inadecuada puede provocar daños significativos, como enfermedades y conflictos relacionales.

La Escritura advierte en:

Hebreos 12:15 Mirad bien, no sea que alguno deje de alcanzar la gracia de Dios; que brotando alguna amargura, os estorbe, y por ella muchos sean contaminados; debemos tener mucho cuidado de caer en el peligro de la raíz de amargura, la cual puede contaminar la vida y alejar a la persona de la gracia de Dios.

Por esta razón, el creyente debe aprender a manejar sus emociones con sabiduría divina, es necesario buscar ayuda profesional, para obtener herramientas adecuadas.

La amargura y el resentimiento son el resultado de emociones no resueltas. Estas no deben ser simplemente controladas, tienen que ser eliminadas desde la raíz mediante el perdón.

Efesios 4:31-32 Quítense de vosotros toda amargura, enojo, ira, gritería y maledicencia, y toda malicia. Antes sed benignos unos con otros, misericordiosos, perdonándoos unos a otros, como Dios también os perdonó a vosotros en Cristo.

Nos muestra claramente que se debe quitar toda amargura y practicar el perdón, siguiendo el ejemplo de Jesús cuando dijo no solo debes perdonar 7 veces al día sino, hasta 70 veces 7. Debe ser parte de la vida del ser humano el perdonar y no dejar que se ponga el sol sobre el enojo, esto significa que no es pecado que te enojas, es pecado cuando no lo dejas ir y te aferras a el.

El control de las emociones depende directamente de quién gobierna la vida de la persona. Si el individuo vive conforme a la carne, será dominado por los impulsos de la misma; pero si es guiado por el Espíritu Santo, podrá actuar con dominio propio y sabiduría.

Romanos 8:14 Porque todos los que son guiados por el Espíritu de Dios, estos son hijos de Dios.

Así que nos enseña que los hijos de Dios son aquellos que son guiados por el Espíritu, esto implica un control espiritual sobre las emociones, ya no vivimos nosotros, ahora el Espíritu de Dios mora en nosotros y el guía nuestros pasos a buscar las cosas del cielo.

Por otro lado, existen diversas causas que pueden llevar al descontrol emocional, tales como experiencias pasadas, el ambiente familiar, patrones aprendidos y la influencia espiritual.

Efesios 6:12 Dice: Porque no tenemos lucha contra sangre y carne, sino contra principados, contra potestades, contra los gobernadores de las tinieblas de este siglo, contra huestes espirituales de maldad en las regiones celestes.

Aquí señala que la lucha no es solo contra lo natural, sino contra las fuerzas espirituales, lo cual indica que las emociones también pueden tener una dimensión espiritual que debe ser atendida.

Entre las emociones más comunes se encuentra **la ira**. Definición de ira, es un enojo intenso, indignación o disgusto que surge al momento que la persona percibe injusticia o siente que lo ofenden.

La Biblia no condena el hecho de sentir enojo, pero sí advierte sobre el peligro de no controlarlo y que se torne en ira.

Mateo 5:22-25 Pero yo os digo que cualquiera que se enoje contra su hermano, será culpable de juicio; y cualquiera que diga: Necio, a su hermano, será culpable ante el concilio; y cualquiera que le diga: Fatuo, quedará expuesto al infierno de fuego. Por tanto, si traes tu ofrenda al altar, y allí te acuerdas de que tu hermano tiene algo contra ti, deja allí tu ofrenda delante del altar, y anda, reconcíliate primero con tu hermano y entonces ven y presenta tu ofrenda. Ponte de acuerdo con tu adversario pronto, entre tanto que estás con él en el camino, no sea que el adversario te entregue al juez, y el juez al alguacil, y seas echado en la cárcel.

Nos enseña que Jesús condena ambas cosas tanto la ira como el enojo nos hace reflexionar y saca a luz lo que hay en el corazón. La palabra “Necio” se traduce como simplón, alcorcho, zoquete, estúpido, idiota sin cerebro es de mucho desprecio son palabras vulgares.

Y no se debe creer que Dios pasa por desapercibido el pecado, las malas relaciones con los hermanos o que es justificado por el servicio que le ofrecemos.

Efesios 4:29-32 Ninguna palabra corrompida salga de vuestra boca, sino la que sea buena para la necesaria edificación, a fin de dar gracia a los oyentes. Y no contristéis al Espíritu Santo de Dios, con el cual fuisteis sellados para el día de la redención. Quitense de vosotros toda amargura, enojo, ira, gritería y maledicencia, y toda malicia. Antes sed benignos unos con otros, misericordiosos, perdonándoos unos a otros, como Dios también os perdonó a vosotros en Cristo.

El creyente debe cuidar su lengua, debe ser consciente de que esta permitiendo que salga de su boca, salen palabras de edificación? O palabras obscenas y vulgares?.

El Espíritu Santo al igual que los seres humanos también siente emociones, como la alegría y tristeza cuando descuidamos la santidad desviando nuestra mirada a lo terrenal invirtiendo más tiempo en lo que no obra para la eternidad, el se entristece, cuando pasamos tiempo hablando mal del hermano, o quejandonos, mal influenciando a otros en lugar de cumplir su palabra y usar los dones para la edificación del cuerpo, la Biblia nos aconseja que nos reunamos y que compartamos conocimiento de la Biblia, que cantemos salmos y que oremos los unos por los otros.

Santiago 1:19-20 Por esto, mis amados, todo hombre sea pronto para oír, tardo para hablar, tardo para airarse; porque la ira del hombre no obra la justicia de Dios.

Estos versos nos exhortan a ser tardos para airarnos, mientras que:

Efesios 4:26 Airaos, pero no pequéis; no se ponga el sol sobre vuestro enojo,

Así que el enojo no debe prolongarse por ninguna circunstancia.

Leí una declaración del libro, Las mujeres valientes son imparables y dice así: decido permitirme ser humana y sentir lo que siento. Es sano llorar con sinceridad, delante de Dios pero también delante de un amigo, un consejero, el hecho de llorar te ayuda a despejarte de las cosas que se interponen, sentir enojo y experimentar mis emociones en lugar de contenerlas. Claro esta que dejar salir las emociones debe ser con la persona adecuada una persona que sepa escuchar y ser guiada por el Espíritu Santo para que se logre el propósito de sanidad del alma.

Y decido buscar maneras saludables de desahogarme y expresar mis emociones negativas para que no me dañen en el futuro, ni dañar a los que estan a mi alrededor. Cuando la ira no es manejada adecuadamente, puede generar consecuencias dañinas, es necesario externarlas dejar que salgan para que no se vuelvan una bomba de tiempo que se torna peligrosa.

Otra emoción importante es **el temor**, definamos ¿Qué es el temor? El temor es un estado profundo y continuo, tiene relación con pensamientos de preocupación, de inseguridad o esperar que ocurra algo negativo.

El temor puede ser normal en ciertos momentos, pero dañino cuando se vuelve constante.

Filipenses 4:6-7 Por nada estéis afanosos, sino sean conocidas vuestras peticiones delante de Dios en toda oración y ruego, con acción de gracias. Y la paz de Dios, que sobrepasa todo entendimiento, guardará vuestros corazones y vuestros pensamientos en Cristo Jesús.

Por lo tanto debemos vivir confiados en Dios, quien da una paz que sobrepasa todo entendimiento. De igual forma, encontramos en:

Isaías 26:3 Tú guardarás en completa paz a aquel cuyo pensamiento en ti persevera; porque en ti ha confiado.

Dios asegura que el guarda con toda paz a aquellos que en Él confían.

Las **dudas** son inseguridades, no saben que creer o decidir. Las dudas son lo contrario a la fe, la fe, es la confianza, es la seguridad plena en Dios, en el carácter, las promesas y su palabra a pesar que las cosas no vayan bien. La fe se mueve en lo invisible y es más real de las cosas visibles.

Las dudas pueden debilitar la fe y abrir la puerta a la incredulidad.

Hebreos 11:6 Pero sin fe es imposible agradar a Dios; porque es necesario que el que se acerca a Dios crea que le hay, y que es galardonador de los que le buscan.

Afirmando que sin fe es imposible agradar a Dios, por lo que el creyente debe fortalecer su fe a través de la Palabra y la comunión con Dios.

¿Qué es el miedo? El miedo es una emoción natural e inmediata que surge ante el peligro real o imaginario, es una reacción automática para defenderse o huir, el miedo es momentaneo es intenso, puede ser físico o psicológico este activa para huir, luchar o te paraliza.

Dios dice: en **Isaias 41:10** *No temas, porque yo estoy contigo.*

No estas solo, que hermoso conocer esta verdad, que estamos acompañados todo el tiempo, y recibir el animo de no tener temor ante nada de lo que se mueve en nuestro mundo natural porque él camina a nuestro lado.

Tanto el temor como el miedo son armas usadas por el enemigo para desanimar y desenfocar al pueblo de Dios, por ejemplo: cuando vivimos en Medio Oriente y experimente lo que se siente estar en medio de la guerra entre países que se estan atacando mutuamente y ver pasar los misiles por encima de tu casa, sentir como se cimbran los departamentos, que sientes que se derrumbaran en un momento a otro.

Ver que caen grandes fragmentos de misiles en las ciudades cercanas de nuestro hogar, y pensar en esos momentos, moriré lejos de mi familia, en momentos así surge el temor el miedo, pero cuando recordamos las promesas y corremos a Dios y abrimos el corazón expresandole lo que sentimos y que nos ayude a permanecer fieles cueste lo que cueste en medio de las circunstancias difíciles.

Dios me ha librado deteniendo la guerra trayendo paz entre países en conflictos porque él vence, el es nuestra paz en momentos de guerra y nuestra confianza se fortalece más y más lo mas bello es ver que el fortalece mi fe y discipa la duda.

Juan 16:33 *“Estas cosas os he hablado para que en mí tengáis paz. En el mundo tendréis aflicción; pero confiad, yo he vencido al mundo.*

Cuando actuamos motivados por el temor no es buena idea, porque no conduce a un cambio real y positivo que perdure, aunque la pasión y la convicción mostrada puede ser admirable pero permanecer en este estado de temor o miedo afecta trayendo angustia emocional, salud mental y eso produce que haya una disminución en la capacidad de actuar y tomar decisiones.

Dice la Sociedad Australiana de la Psicología: Que aunque las amenazas del medio ambiente sean reales y aterradoras mantenerse en este estado no es útil para nosotros ni para los que nos rodean. Y que cuando estamos relajados y tranquilos somos mucho más eficaces para actuar de forma razonable.

Debemos reflexionar como cristianos que nuestra fe no nos hace estar menos preocupados por estas cuestiones de temor.

Definición del **resentimiento**: Es un sentimiento de enojo o dolor que emerge cuando una persona se siente herido, ofendido o tratado injustamente.

Proverbios 14:30 “El corazón apacible es vida de la carne; mas la envidia es carcoma de los huesos”.

Es necesario sacar todo resentimiento deshacerte porque destruye lentamente atacando los huesos, el resentimiento no es un juego.

Romanos 12:20-21 Así que, si tu enemigo tuviere hambre, dale de comer; si tuviere sed, dale de beber; pues haciendo esto, ascuas de fuego amontorás sobre su cabeza. No seas vencido de lo malo, sino vence con el bien el mal.

Estos versiculos nos muestra un camino increíblemente práctico para bendecir a nuestro enemigo, debemos hacerlo nuestro amigo.

Definición de **ansiedad**: es un mecanismo humano de adaptación al medio; es una experiencia que se experimenta en el interior y sale a flote en el area física. Cuando es normal ayuda a llegar a las metas pero cuando no es normal lleva a la enfermedad y deterioro físico.

La ansiedad es una reacción natural pero es peligrosa cuando es excesiva porque afecta la rutina diaria de la vida.

W. Churchill dijo: “ Cuando miro atrás a todas mis preocupaciones, recuerdo la historia de un hombre mayor, en su lecho de muerte, que decía muchas de las cosas por las que se había preocupado en su vida nunca pasaron”

En nuestra actualidad vemos la ansiedad como una autentica pandemia, cada cuatro pacientes que visitan al psicólogo o psiquiatra tres de esas cuatro personas sufren de ansiedad.

Existen 3 factores que provocan que brote el síndrome de la ansiedad.

- Predisposición genética,
- Ambiente con mucho estrés.
- Vulnerabilidad de la persona.

Cómo podemos afrontar la ansiedad? confiando en Dios y aprender a vivir el presente.

Filipenses 4:6-7 Por nada estéis afanosos, sino sean conocidas vuestras peticiones delante de Dios en toda oración y ruego, con acción de gracias. Y la paz de Dios que sobrepasa todo entendimiento, guardará vuestros corazones.

Para vencer la ansiedad debes acudir a la Palabra de Dios y usar versiculos poderosos. Cambiar tus pensamientos negativos con pensamientos de acuerdo a los versiculos que te animen a seguir adelante.

Detecta cuales son los pensamientos intrusos que te atacan e intenta sustituirlos por lo que Dios piensa de ti.

Sonríe mucho como dice la enseñanza de mi amado esposo, basada en ***Filipenses 4:4 Regocijaos en el Señor siempre. Otra vez digo: ¡Regocijaos!***

Así que ponte en modo gozo decide cada día sintonizar la red celestial y vive en lo sobrenatural que no te gobiernen las circunstancias del mundo.

Tuve una trayectoria de mucha ansiedad y dudas hace como 4 años cuando mi esposo y yo experimentamos el nido vacío, debíamos regresar solos al campo de trabajo al Medio Oriente y dejar a nuestras tres hijas en México para concluir sus estudios universitarios, ahí como sufrí, llore, no podía dormir, así que abrí mi corazón y exprese todo lo que sentía y busque ayuda de una psicóloga cristiana, lo cual me ayudó muchísimo.

Ore muchas veces delante de Dios, hasta que escuche a Dios hablándome con tanta ternura “Yo tengo el control” tu no puedes controlar nada “Yo cuido de ellas mejor que tu”. Yo las amo más de lo que tu las amas. Me desarmé, me rendí a él y le dije: es cierto Señor, decido confiar en ti, fue tan liberador, entendí que mis hijas no eran mías, son de él, y tengo el gran privilegio de ser llamada “mama” por ellas, ellas le pertenecen a mi Dios y eso me da una tranquilidad infinita.

Así que aprendamos a disfrutar cada momento, vivamos al máximo nuestras vidas en esta tierra disfrutando cada etapa del ciclo de vida, es tan lindo y es increíble servirle a Dios en cada etapa.

Romanos 8:13-14 el hombre espiritual

Porque si vivís conforme a la carne, moriréis; mas si por el Espíritu hacéis morir las obras de la carne, viviréis. Porque todos los que son guiados por el Espíritu de Dios, estos son hijos de Dios.

El hombre carnal que vive conforme a sus deseos pecaminosos termina en muerte eterna, aunque su trampa es hacerte creer que si hay vida en obedecer la carnalidad. Pero el hombre espiritual que hace morir los deseos carnales sometiendo al Espíritu viviendo como hijos clamamos Abba Padre. Pablo menciona: Todos los que participan en la comunión estos son hijos de Dios.

Hebreos 11:1 Es, pues, la fe la certeza de lo que se espera, la convicción de lo que no se ve.

La fe no puede ser medida en un laboratorio, tiene que ser medida y entendida espiritualmente, la fe es el órgano que permite al humano ver el orden invisible (Bruce y Morris).

2 Corintios 5:7 (Porque por fe andamos, no por vista);

Para muchos creyentes este paso de vivir por fe y no por vista se les hace muy difícil de asimilar pero gracias a la ministración del Espíritu el creyente puede caminar por fe.

Sería útil este conocimiento en el ministerio donde ministras? Por supuesto que si, creo que sería muy útil usar esta herramienta que es fundamental, debemos ponerla en práctica, porque nosotros como servidores de Cristo, estamos llamados a ministrar el corazón de todos aquellos que vienen a nuestras iglesias buscando ayuda con heridas emocionales, traumas, resentimientos o temores que vienen arrastrando. Debemos dar de gracia lo que de gracia recibimos. Y la palabra de Dios nos insta a confiar, en:

Salmos 147:3 El sana a los quebrantados de corazón.

Con esta promesa en mente de sanidad que provee Dios para todo aquel que sufre, al experimentar esta sanidad divina prepara para crecer mejor en la relación con Dios y con su prójimo a su vez evita obstáculos espirituales, promueve un mover de amor y compasión en toda la iglesia llevandola a una madurez bíblica y nos hace cumplir la misión que aun no se ha terminado de una manera mucho mas efectiva, con los motivos correctos.

Crees que en tu congregación toman en cuenta el tema de las emociones? Actualmente en nuestra organización se le esta dando mucha importancia a las emociones, piden que estemos recibiendo ayuda psicológica constantemente en cada situación que surge, nos piden estudios de salud, nos dan platicas cada mes, nos llaman por telefono para saber como estamos emocionalmente. Si no estamos bien mentalmente, emocionalmente o físicamente no nos permiten salir al campo de trabajo.

En el ministerio de la enseñanza en muchas otras iglesias estan predicando pero muy suave porque no quieren que la gente se vaya de la iglesia y dicen, La gente viene lastimada no enseñaremos sobre ese tema, pero creo que lo hacen porque les falta conocimiento.

Crees que es muy necesario enseñar en la iglesia sobre las emociones con el fundamento bíblico? Absolutamente si, es muy necesario. Gracias a Dios algunas iglesias ya lo estamos haciendo.

Para controlar las emociones es necesario vivir una vida espiritual activa, lo cual implica nacer de nuevo, renovar la mente, someterse a Dios y permitir que sea el Espíritu Santo quien guíe cada área de la vida.

Santiago 4:7 Someteos, pues, a Dios; resistid al diablo, y huirá de vosotros.

Nos enseña que al someternos a Dios y resistir al enemigo, este huirá. Asimismo, es fundamental entender que el control de las emociones comienza con el control de los pensamientos, ya que, lo que piensa influye directamente en cómo actúa cada persona.

Por eso debemos enfocar nuestro animo y fuerzas meditando su palabra, contamos con una lista de ocho cosas en la que debemos pasar tiempo rumiendo su consejo:

Filipenses 4:8 Por lo demás, hermanos:

- *Todo lo verdadero,*
- *Todo lo honesto,*
- *Todo lo justo,*
- *Todo lo puro,*
- *Todo lo amable,*
- *Todo lo de buen nombre,*
- *Si hay virtud alguna,*
- *Si hay algo digno de alabanza, en esto piensa.*

En conclusión, las emociones son parte del diseño divino, pero deben estar bajo el control del Espíritu Santo. Cuando son correctamente dirigidas, producen paz, equilibrio y crecimiento espiritual; pero cuando dominan la vida, generan conflicto, daño y alejamiento de Dios. Por lo tanto, el creyente está llamado a vivir guiado por el Espíritu y no por sus emociones, desarrollando así una vida plena conforme a la voluntad de Dios.