

## CAPÍTULO 1

# Las emociones, el alma y Dios

### *1.1. ¿Qué son las emociones?*

¿ALGUNA VEZ SUFRISTE por tu primer amor? ¿Recuerdas el momento en que diste tu primer beso? ¿Aquella vez que fuiste traicionado por tu mejor amigo? ¿Puedes visualizar el rostro de tu madre o tu padre cuando te graduaste de la escuela? ¿Cómo fue aquella larga espera para abrir un regalo en Navidad? ¿Lloraste cuando tu padre o tu madre te abandonó junto con tus hermanos? ¿Viste a alguien cometiendo un crimen frente a ti? ¿Alguien sobrepasó tus límites sin tu permiso? ¿Sentiste mariposas en el estómago cuando te casaste? ¿Cómo fue tener a tu hijo en tus brazos por primera vez? ¿Sentiste tristeza cuando perdiste a ese familiar? ¿Qué sentiste cuando tuviste que marcharte de la casa de tus padres? ¿Cómo fue aquella ocasión cuando sentías que ibas a perder el control y tu cuerpo se aceleró en cuestión de segundos?

Ante cada una de estas situaciones, los seres humanos activamos, de forma natural, reacciones en nuestro comportamiento. Por ejemplo, si una persona con fobia a los insectos, enciende la luz de su cuarto y encuentra una araña en su cama, su reacción posiblemente sea la de gritar, huir o matar al animal de un solo golpe. O bien, a quien se le da una buena noticia sobre una promoción laboral después de un tedioso proceso de espera posiblemente su reacción sea celebrar. Cada momento específico de nuestra vida detona emociones específicas.

La emoción va primero y, luego, se concreta la acción. Las emociones están presentes antes de cada una de estas “reacciones” o “respuestas”. Por ejemplo, primero sentimos temor y, luego, corremos o nos quedamos paralizados; o bien, si algo nos afecta mucho,

primero sentimos tristeza (nudo en la garganta) y, luego, lloramos. Cuando nos tratan mal injustificadamente, es posible que sintamos enojo y, después, tomemos una decisión al respecto. O puede ser que algo nos asombre positivamente y en primer lugar expresemos alegría, pero seguidamente saltemos o extendamos nuestros brazos demostrando satisfacción.

En el original, el término emoción viene del latín *emotio*, que significa “alteración del ánimo, intensa y pasajera, que va acompañada de cierta reacción física”.<sup>1</sup> Las emociones son el conjunto de reacciones en nuestra conducta para interpretar y resolver lo que ocurre a nuestro alrededor. En otras palabras, no podríamos hacer absolutamente nada sin las emociones de por medio. Podría decir que las emociones son casi tan importantes como la respiración porque sin oxígeno, sencillamente moriríamos. Algo similar ocurre cuando desplazamos el espectro de las emociones a un segundo plano. ¡Morimos internamente al anular nuestra capacidad de sentir!

Las emociones se ponen en marcha a través de nuestros sentidos y pueden manifestarse de muchas formas. Por ejemplo, puede ser que creamos que la forma natural de resolver un conflicto sea gritando e imponiendo nuestra posición sin importar cómo se puedan sentir los demás. Quizás creemos que reprimir nuestras emociones y no expresarlas ante otras personas sea la mejor forma de superar un problema o trauma. Puede ser que nos encontremos ante la negación de un dolor o una pérdida que atravesamos en algún momento de nuestra vida.

Podríamos estar ante la primavera más grata de la existencia, pero con nuestra alma congelada. Las emociones necesitan ser sentidas, de hecho, es uno de los propósitos originales que tienen en nuestra vida. Aunque parezca obvio, gran parte de la población, a la que he tenido la oportunidad de atender en consulta privada e incluso de entrevistar para otras investigaciones, sigue creyendo que las emociones y los sentimientos son menos importantes y deben ser evadidas para no entrar en conflictos “existenciales” o “dramatismos”. Lo cierto es que uno de los peores desiertos que puede atravesar un ser humano es la evasión y la minimización lúcida de lo que siente.

## 1.2. ¿Cuáles emociones existen?

Los seres humanos nos pasamos el tiempo intentando describir cómo nos sentimos. Hay quienes confunden la tristeza con la depresión, o la ansiedad con el estrés. A causa de esa confusión sobre nuestras propias emociones y las diferentes clasificaciones que existen, se han estudiado seis emociones primarias o básicas. Estas emociones están presentes en todos los seres humanos alrededor del mundo y son las siguientes: tristeza, felicidad, sorpresa, asco, miedo e ira.

A continuación, una tabla que muestra las ventajas y las desventajas sobre algunas de las emociones más comunes. Es importante mencionar que las emociones **no son malas ni buenas**. Debemos mantener un equilibrio en cada una de ellas y entender que todas forman parte del propósito de Dios para nuestra vida.

Emoción	Ventajas	Desventajas
Ira	Expresamos lo que nos parece injusto, saca a relucir nuestro poder y nos hace establecer límites.	Conductas violentas que dañan la dignidad e integridad de otras personas.
Alegría	Nos abre posibilidades y nos conecta con la gratitud.	No tomar las cosas en serio.
Tristeza	Nos permite conectarnos con el dolor y superar etapas.	Puede llevarnos a una depresión profunda.
Miedo	Nos protege y nos hace reconsiderar los riesgos.	Nos paraliza.
Ternura	Nos hace construir relaciones con otros y da seguridad a otros.	Podemos ser atropellados si no establecemos límites claros.
Gratitud	Nos permite honrar y disfrutar lo simple de la vida.	Pasividad, y esperar que los otros hagan las cosas.

Uno de los peores engaños en que podríamos caer, luego de leer esta lista, es en la clasificación de las emociones de acuerdo con lo que hemos pensado a lo largo de la vida o lo que se nos ha enseñado incorrectamente. Se ha creído que las emociones como la ira, la tristeza y el miedo son dañinas para cualquier persona. O bien, se nos ha enseñado que siempre debemos estar alegres, sin que ninguna situación nos perturbe. Eso no está bien, debemos entender que todas y cada una de las emociones pueden ser utilizadas como aliadas de nuestra experiencia de vida y no como enemigas.

Por eso, es de suma importancia enseñar a las nuevas generaciones que no está mal sentir, sino que lo que podría estar en desorden es lo que hacemos con lo que sentimos; enojarnos no es inadecuado siempre y cuando no nos lleve a una conducta violenta; sentirnos tristes es fundamental para encontrar un sentido de vida; o, mantener la alegría durante mucho tiempo podría hacernos perder la seriedad de las decisiones importantes. La frase que se ha popularizado a lo largo de las generaciones “*todo extremo es malo*” aplica igualmente en la plataforma de las emociones. Cualquier emoción en su extremo es nociva para la salud mental y espiritual.

### ***1.3. ¿Qué tiene que ver Dios en mis emociones?***

Por mucho tiempo se ha pensado que la parte emocional es un área completamente opuesta a la fe, y que a Dios no le interesa cómo podamos sentirnos en el día a día. A continuación encontrarás un listado de pensamientos respecto a nuestras emociones y nuestra vida de fe que posiblemente aprendimos de forma incorrecta:

- “*No debo vivir por mis emociones*”.
- “*Las emociones no importan*”.
- “*Mis emociones no tienen nada que ver con mi relación con Dios*”.
- “*Dios me hizo una nueva criatura y eso es suficiente. Lo que sienta queda fuera*”.

- “Las emociones son cosas de mujeres, no de hombres”.
- “Los hombres no lloran ni sienten tanto”.
- “Debo mostrarme como una persona fuerte porque soy cristiano”.
- “Los cristianos no debemos sentirnos tristes, enojados ni ansiosos”.
- “No debo mostrar mi debilidad de ninguna manera y mucho menos llorando”.
- “Tengo que sentirme bien pronto porque no puede ser que esto me haya afectado tanto”.

La intención de Dios es que podamos vivir emocionalmente libres, sin ataduras ni hábitos tóxicos que drenen nuestra energía para amar, servir y disfrutar lo que Él nos ha dado. De hecho una de las conclusiones más importantes de Salomón, considerado el hombre más sabio que ha existido en la historia, es la siguiente: *Además, la gente debería comer, beber y aprovechar el fruto de su trabajo, porque son regalos de Dios.* (Eclesiastés 3:13, NTV). Es importante desarrollar la capacidad del deleite y el disfrute de la vida, y esto está directamente relacionado con experimentar constantemente nuestras emociones. Para evaluar su estado de asombro, suelo preguntarles a las personas: ¿Cuándo fue la última vez que disfrutaste un atardecer? ¿Un amanecer? ¿El trinar de las aves? ¿Una tarde lluviosa? ¿El abrazo de tus seres queridos? Si has perdido el asombro, es hora de regresar a los pequeños detalles de la existencia humana.

A lo largo de la Biblia, podemos ver ejemplos de personas que aprendieron a procesar correctamente sus emociones, e incluso nos dejaron los pasos a seguir para que nosotros también pudiéramos administrarlas adecuadamente. Es importante mencionar que Dios no espera que nos sintamos bien siempre, sino que aprendamos a expresar adecuadamente nuestras emociones.

Podemos observar un ejemplo clásico en la persona de Jesús.

Dejaremos de lado que Jesús poseía una naturaleza divina. A fin de cuentas, Él experimentó las mismas luchas que nosotros afrontamos todos los días (cf. Hebreos 4:15). La parte emocional no fue la excepción. A continuación, veremos cómo el Maestro de las emociones superó los agitados momentos emotivos que atravesó antes de ir a la cruz.

En Mateo 26:38 (NTV) Jesús expresó: *«Mi alma está destrozada de tanta tristeza, hasta el punto de la muerte. Quédense aquí y velen conmigo»*. Jesús estaba en medio de una crisis emocional. Hoy en día, al estado que Jesús estaba experimentado se le califica como un *ataque de pánico*, donde las personas perciben elevados niveles de angustia y ansiedad con pensamientos intensos y aterradores de que algo grave puede ocurrir, incluso llegan hasta a perder el control de sí mismos.

Aunque Jesús tenía conocimiento de su desenlace, seguía sufriendo física y emocionalmente los males que estaba enfrentando en el Getsemaní. Jesús procesó adecuadamente sus emociones y nos dejó varias lecciones que podemos aprender:

- *Expresó sus emociones naturalmente sin temor a ser juzgado.*
- *Su reputación no estaba en la apariencia.*
- *Buscó un espacio idóneo para exteriorizar sus sentimientos.*
- *Pidió ayuda a los demás y llevó a sus amigos más cercanos.*
- *Consideró la compañía como una forma de superar su crisis.*
- *Supo clasificar bien sus necesidades emocionales y espirituales. A cada una le dio prioridad.*

Augusto Cury, psiquiatra brasileño y escritor cristiano, concluyó: *“Él tenía todos los motivos para sufrir de depresión y ansiedad. Pero nunca alguien fue tan feliz y libre en el área de la emoción”*.<sup>2</sup> Esta verdad cambió mi perspectiva sobre la vida y personalidad de

Jesús. Dejé de verlo como un ser humano inalcanzable y empecé a comprenderlo como un compañero de vida y de sufrimiento. Cuando divinizamos a Jesús, olvidándonos de su naturaleza humana, perdemos de vista estos detalles que nos recuerdan a un Amigo empático y solidario.

Recuerdo que a mis veinte años comencé a experimentar graves episodios de ansiedad, sentía que me iba a morir, mi cuerpo temblaba hasta perder el control y mi pecho se inflaba como si algo dentro de mí se estuviera quemando. No podía estar rodeado de gente porque me daba temor hacerlos sentir parte de mi crisis. Evité constantemente el contacto social y me refugié en la soledad de mi interior. No hablaba con nadie, y mi relación con Dios era completamente plana y árida. No pasaba nada extraordinario, solo había un silencio sepulcral que parecía formar telarañas en las cámaras secretas de mi corazón. Cuando me daban las crisis de ansiedad sentía que me moría, pero cuando ya habían pasado sentía que me estaba muriendo por dentro. Estaba como congelado.

Durante dos años aproximadamente pensé que cada día que pasaba era un martirio. No lograba levantarme. Accedí a todos los métodos habidos y por haber. Buscaba salir de mi situación, asistí a consejería pastoral, terapia psicológica, hablaba con amigos constantemente y nada parecía resolver mi situación. Buscaba constantemente a Dios, y aunque mis disciplinas espirituales se mantenían firmes, mi alma estaba vulnerable, herida y llena de inseguridades.

Pasó el tiempo y entendí que Jesús experimentó escenas parecidas a la mía. Solo quien ha atravesado una crisis existencial, puede bajarse al nivel de aquellos que la sufren. Solo aquel que no ve ninguna salida y la encontró con el paso del tiempo, tiene la capacidad de conducir a otros a encontrarla. Me impresioné al darme cuenta de que una persona que ha tenido tanta influencia y sigue mencionándose como una figura histórica tuvo una noche oscura, gris y llena de interrogantes. Fue a partir de ese momento que empecé a ver a Jesús bajo la lupa de su naturaleza humana y no solamente como

una deidad inexplorable. ¡Jesús fue expuesto al máximo nivel de sufrimiento emocional que jamás alguien haya podido soportar!

### *1.4. Nuestro escenario actual*

Lo que Jesús experimentó en aquel escenario no dista de lo que muchas personas enfrentan actualmente. Cada día es más común ver a una sociedad esclava de episodios intensos de ansiedad, tal como los tuve yo. Solamente en Latinoamérica y en algunos países (como Costa Rica) aproximadamente el 10 por ciento de la población vive continuamente ansiosa.<sup>3</sup> Sufren de ataques de pánico, estrés excesivo, pensamientos suicidas, fobias, temores y ansiedad en general que se traducen en múltiples malestares en todas las demás áreas.

La depresión, que hace algunos años parecía un tema de “lunáticos” y “locos”, hoy, de forma alarmante, llama a la puerta de miles de personas sin hacer distinción alguna. Incluso, se ha demostrado que las personas hoy en día se ausentan de sus trabajos más por enfermedades mentales que por padecimientos físicos.

Lastimosamente, la depresión se ha convertido en la enfermedad de este siglo. Es una realidad y hay que atenderla. Las estadísticas dictan que, de cada tres suicidios consumados, dos personas se encontraban deprimidas antes de tomar esa decisión fatídica.

El primer paso para remediar esta delicada realidad es prestar especial atención a esa voz interna que clama e implora por un nuevo propósito y razones para querer vivir. Claro que existe un propósito, y es posible reconstruir una vida que está hecha pedacitos. La depresión no es solo una enfermedad que aparece bruscamente; es el resultado de una vida que carece de propósito y sentido.

Por eso, debemos actuar a tiempo y considerar la correcta gestión de las emociones como una prevención constante frente a problemáticas mayores. A la larga, la ansiedad, la depresión, el estrés o cualquier mal manejo de las emociones puede detonar enfermedades incapacitantes eclipsando el desarrollo integral de las personas.

Es fundamental poner atención al manejo que le damos a nuestras emociones y a las señales que emana nuestro organismo: falta



de concentración, desinterés por la vida, pérdida de apetito, poca socialización, pensamiento acelerado, taquicardia, insomnio, tristeza profunda, entre otras. Estas podrían ser alertas de lo que no ha sido resuelto interiormente. Por eso, este libro tiene el objetivo de ayudar a las personas a hacer un manejo adecuado de sus emociones, sin llegar al extremo de mantenerlas en el subsuelo de nuestra vida secreta.

### ***1.5. ¿Para qué sirven las emociones?***

Cómo primer paso, es importante conocer algunas de las funciones que tienen las emociones en nuestro diario vivir. He conocido muchas personas, que al hacer este descubrimiento, incrementan sustancialmente su calidad de vida, mejoran sus relaciones y hasta su apariencia física.

Me acuerdo de una mujer que asistía a un curso de inteligencia emocional que yo impartía en la iglesia Oasis en Costa Rica. Esta señora llevaba algún tiempo de estar luchando contra su peso. Había tenido grandes problemas para lograr resultados visibles. Lo había intentado una y otra vez, bajo todos los métodos existentes, y aun así, cada vez se alejaba más del cuerpo que soñaba tener.

Cuando descubrió que incluso podía usar la ansiedad que sentía (y que trataba de evadir) para lograr el objetivo de bajar de peso, su felicidad apareció nuevamente como un amanecer. Los niveles de ansiedad disminuyeron considerablemente y después de finalizar el curso de dos meses, ya había bajado 26 libras. No se trata de satanizar las emociones, sino de utilizarlas a favor de nuestros objetivos.

La ansiedad, en cierta medida, nos permite estar atentos y a no desenfocarnos de nuestro proyecto. Nos mantiene activos y nos impide bajar la guardia cuando debemos aplicar la autodisciplina. Esta mujer utilizó su ansiedad adecuadamente y la condujo a tomar decisiones saludables.

Cinco de las funciones principales que tienen las emociones son:

1. *Nos motivan a establecer límites y a tomar medidas.*

2. *Nos ayudan a sobrevivir, a prosperar y a evitar el peligro.*
3. *Nos ayudan a tomar decisiones.*
4. *Nos permiten ser empáticos con los demás.*
5. *Nos permiten comprender a los demás.*

### **1.6. ¿Cómo estamos diseñados?**

Imagina que compras un celular que tiene la capacidad de detener el tiempo. Lo sacas de la caja y pones a cargar la batería. Hasta el momento no sabes que el celular tiene muchas más funciones de las que crees. Pasa el tiempo, y usas tu teléfono solamente para llamadas, mensajes y para descargar las aplicaciones que te dan ingreso a tus redes sociales. Después de muchos meses de haberlo usado, el aparato te parece normal y ya no lo ves con la misma ilusión como cuando lo compraste. Te acostumbraste a tenerlo y a usarlo, ya no te impresiona. No hay capacidad de asombro frente al aparato. Más bien, quieres venderlo o desecharlo para comprar uno más moderno.

Resulta que, un día, haces limpieza en tu cuarto y encuentras el manual de uso en la caja donde venía el celular. Durante todo este tiempo ignorabas que tu teléfono tenía un súper poder que hubieras querido utilizar para evitar algunas malas experiencias en tu último año. Pero ya no puedes devolver el tiempo. A partir de ese momento, solo tienes en tu celular la función de elegir, en el presente, los momentos que quieres detener y cambiar.

Sucede igualmente en la vida. No podemos devolvernos al pasado para cambiar momentos que nos avergonzaron o nos marcaron. Sin embargo, tenemos la oportunidad de conocer todas las increíbles “funciones” y “capacidades” que Dios ha puesto dentro de nosotros. Es nuestra tarea descubrirlas para tener una mejor calidad de vida, tomando mejores decisiones en el presente. La decisión más sabia que podemos tomar es vivir en la temporalidad del presente y no en la añoranza del pasado o en la incertidumbre del futuro.

De acuerdo con la Organización Mundial de la Salud (OMS)

somos individuos físicos, emocionales, sociales y espirituales.<sup>4</sup> Esta definición no está muy apartada de la concepción cristiana del ser humano, que de hecho el apóstol Pablo lo expone en 1 Tesalonicenses 5:23, al decir: “*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* (énfasis añadido).

Dios creó al ser humano bajo un diseño perfecto. La arquitectura del hombre y la mujer consta de tres grandes dimensiones: espíritu, alma y cuerpo; y como administradores de la vida que nos ha sido concedida, debemos velar, cuidar y mantener en buen estado cada una de ellas.

Existen tres extremos altamente peligrosos en los cuales podríamos caer con respecto al diseño original que Dios nos ha otorgado:

1. **Los creyentes solo espíritu:** Estos son excesivamente peligrosos, aunque tienen buenas intenciones y su motivación interna es ser cada día más sólidos espiritualmente, su deseo siempre ha sido crecer en los caminos de Dios y adquirir la mayor cantidad de principios sobre la fe para ser verdaderamente espirituales. No obstante, al enfocarse solamente en el crecimiento espiritual, dejan de lado mantener una vida emocional y físicamente sana. Con facilidad, pueden convertirse en religiosos y la categoría de fariseos les queda a la perfección. No les importa estar enfermos en su cuerpo o llevar heridas emocionales del pasado porque creen que, de alguna manera, su crecimiento espiritual justifica sus dolencias. Ayunan mucho, leen la Biblia y la llevan bajo el brazo y cantan salmos en todo momento. Sin embargo, cuando tratan con los demás, dejan mucho que desear. No sonríen ni saludan. Son impacientes, juzgan y critican todo lo que no se ajusta a su doctrina o línea teológica. El dogma está por encima de la persona y defienden la verdad sin importar a quién atropellen. Por lo general, les exigen a los demás prácticas que ellos mismos no

cumplen. Debemos tener cuidado de caer en este extremo, porque aunque la prioridad sea la de estar bien delante de Dios, su personalidad podría indicar todo lo contrario. (cf. Lucas 11:46, Lucas 18:9-14, Mateo 23:27-32)

2. *Los creyentes solo alma:* Son todas aquellas personas que viven en función de sus emociones. Aunque las emociones son realmente fundamentales, no deben gobernar las decisiones de una persona. Cuando “almatizamos” todas nuestras experiencias en la vida, vivimos en un carrusel de altibajos, puesto que los seres humanos experimentamos bastantes estados emocionales durante un solo día. ¿Se imaginan lo que es permitir que más de 70 estados emocionales, que son los que experimentamos aproximadamente, dicten el rumbo de nuestra vida en un solo día? Caeríamos fácilmente en un abismo de desesperación. Es prudente ser emocionales, mas no emocionalistas. La diferencia está en que ser emocionales tiene relación con dejar que nuestras emociones constituyan parte de la armonía de la vida. Es decir, sentimos, pero pensamos antes de reaccionar. En cambio, ser emocionalistas describe a quienes viven inclinados a las emociones, es decir, sienten y actúan sin utilizar una respuesta racional. (cf. Mateo 5:37, Santiago 1:8)
3. *Los creyentes solo físico:* Aquellos que solamente se enfocan en su aspecto externo y en cómo los perciben los demás. Está asociado directamente a la superficialidad y a la vanidad. Han descuidado su vida espiritual y la dimensión de las emociones no tiene importancia en la construcción de su proyecto de vida. Solo se interesan por verse bien en el exterior. Son los que trabajan arduamente en su apariencia, pero descuidan considerablemente su esencia. Van por la vida trabajando, cumpliendo sus proyectos, ganando dinero, forjando un camino,

pero viven desconectados de sí mismos. Pocas cosas los emocionan. Tienen tendencia a la tristeza porque llevan dentro de sí un alto nivel de insatisfacción, aunque muchas veces pareciera que tienen todo lo necesario para “ser felices”. (cf. Proverbios 27:20; Gálatas 6:3; Jeremías 9:23).

### 1.7. ¿Qué es el alma?

Sobre la parte espiritual, podríamos decir que cuando nacemos de nuevo en Jesús y le recibimos (Juan 1:12), nuestro espíritu se unifica con el Espíritu de Dios (1 Corintios 6:17) y podemos tener una relación directa con Él. Es a través de nuestro espíritu que mantenemos un vínculo constante con Dios. De alguna manera, venimos de la muerte espiritual a la vida espiritual (Colosenses 2:13) y se nos abre la puerta para desarrollar una relación con Dios, quien es Espíritu (Juan 4:24).

Por otro lado, nuestro cuerpo es la cabina o tienda terrenal (2 Corintios 5:1) que Dios diseñó maravillosamente para depositar allí nuestra alma y espíritu mientras vivimos en la tierra. De igual forma nuestro cuerpo es considerado el templo en el que Dios mismo ha decidido habitar. (cf. Juan 14:2)

No obstante, a lo largo de este libro, nuestra base teórica y bíblica será el alma, sitio donde encontramos la actividad de la mente, la voluntad y las emociones. Por medio de nuestra alma mantenemos una relación con los demás y nos expresamos a través de ideas, pensamientos, reacciones, conductas y palabras, entre otras cosas.

De hecho, Salomón reconoce que por encima de cualquier cosa, es el alma la que debe ser preservada (cf. Proverbios 4:23). Debemos cuidar nuestra alma y darle mantenimiento. En Romanos 12:2 encontramos: *“No os conforméis a este siglo, sino transformaos por medio de la renovación de vuestro entendimiento, para que comprobéis cuál sea la buena voluntad de Dios, agradable y perfecta”*.

Mantenernos en esa renovación de nuestra mente es una tarea constante. Cada pensamiento que formamos, cada emoción que

almacenamos e, incluso, nuestra forma de relacionarnos con los demás forman parte de esa renovación. Un alma sana (mente, voluntad y emociones) es el resultado de un proceso de autoanálisis, autoobservación y consciencia de las oportunidades de mejora.

### *Aplicación #1*

*1. En tu opinión, ¿qué son las emociones?*

---

---

---

---

*2. ¿Cuáles son las tres emociones con las que más te identificas?  
¿Por qué?*

---

---

---

---

*3- ¿Identificas algún(os) argumento(s) erróneos con respecto a las  
emociones que has tenido a lo largo de tu vida? ¿Cuál(es)?*

---

---

---

---

*4- ¿Cómo puedes aplicar en tu vida la forma en la que Jesús procesó  
sus emociones?*

---

---

---

---

5- *¿Qué propósito tienen (o tendrán a partir de ahora) las emociones en tu vida?*

---

---

---

---

---

6- *¿Con cuál extremo de “perfil del creyente” te identificas más?  
¿Por qué?*

---

---

---

---

---

7- *Escribe tu reflexión personal sobre el capítulo 1.*

---

---

---

---

---