

Nuestra  
Mente y Emociones  
en la  
Guerra Espiritual  
(Introducción)



## AGRADECIMIENTOS

La paz del Señor Jesús esté con todos vosotros.

Hermanos/as, agradecer a Claudia y Richielle por la oportunidad de aportar mi grano de arena en estas charlas que están teniendo lugar sobre Guerra Espiritual, Liberación y Curación, aunando dichos temas con el de las emociones en el ser humano; y a ustedes por su atención y tiempo al compartir estos momentos.

Dado el escaso tiempo de que disponemos, **intentaré resumir puntos que, aunque constituyen los primeros pasos en el control de nuestros pensamientos y emociones, los considero importantes y prácticos** para que, en la medida en que cada cual lo necesite, pueda aplicar, si así lo quiere, este conocimiento, a sus vidas.

### INTRODUCCIÓN: LAS EMOCIONES Y NUESTRA INTELIGENCIA

Desde siempre habréis sabido que al ser humano se le ha catalogado en cuanto a **su Inteligencia, a través de distintos "Test"** a través de los cuales se nos "Puntuá", calificando así nuestra inteligencia. Así se nos clasificaba a unos de "Torpes", y a otros de "Superdotados". Sin embargo, con el transcurso de los años, se observaron **cosas extrañas**. Con frecuencia el "superdotado" fracasaba profesionalmente, o socialmente (quedaba "arrinconado", sin relación con el resto). Muchas veces quedaba en el trabajo bajo el mando de jefes cuyo coeficiente intelectual era menor que el suyo. **¿Cómo es posible?**

Desde hace unos 27 años, (a raíz del Best-Seller, "**Inteligencia Emocional, de Daniel Goleman**"), comenzó a verse la inteligencia del ser humano desde otra perspectiva: **el éxito** en las distintas facetas de la vida, no estaba tan relacionado con "esa inteligencia que hasta ahora habían mediado los test" (a la que dieron un valor cercano al 20% ), sino con lo que vino a llamarse nuestra "**inteligencia emocional**" (cuyo valor era de **casi el 80 %** en cuanto al éxito que se obtenía con ella en la vida).

De alguna manera poseemos **dos cerebros**:

- Uno que **piensa**.
- Otro que **siente**.

Ambos **cerebros se desarrollan y evolucionan**, desde nuestro nacimiento. Así:

Niños: **Emoción >>>>> Provoca una conducta directa;**

Adultos: **Emoción >>> ¿Pensamiento Reflexivo? >>> Conducta.**

Llegados a este punto, cuando somos adultos, el Ser humano ya tiene plena potestad y capacidad para elegir y decidir por sí mismo. Es decir, tenemos **LIBRE ALBEDRÍO**.

### (Algunas Citas Bíblicas sobre el Libre Albedrío)

#### **Génesis 1:26**

*“Entonces dijo Dios: Hagamos al hombre a nuestra imagen, conforme a nuestra semejanza; y señoree en los peces del mar, en las aves de los cielos, en las bestias, en toda la tierra, y en todo animal que se arrastra sobre la tierra”*

La vida es un escenario de elecciones en todos los ámbitos. En ella, Dios nos bendice con su Gracia Divina, la capacidad de tomar decisiones, elegir nuestro propio camino, lo hagamos bien o mal, sin influir en nosotros.

Si bien nos lo dio, pronto comenzamos a utilizarlo mal:

#### **Génesis 2:17**

*“mas del árbol de la ciencia del bien y del mal no comerás; porque el día que de él comieres, ciertamente morirás.”*

#### **Génesis 3:6**

*“Y vio la mujer que el árbol era bueno para comer, y que era agradable a los ojos, y árbol codiciable para alcanzar la sabiduría; y tomó de su fruto, y lo comió; y dio también a su marido, el cual comió así como ella.”*

Otras citas, donde se nos muestra esta capacidad del ser humano:

#### **Josué 24:15**

*“Y si mal os parece servir a Jehová, escoged hoy a quién sirváis; si a los dioses a quienes sirvieron vuestros padres, cuando estuvieron al otro lado del río, o a los dioses de los amorreos en cuya tierra habitáis; pero yo y mi casa serviremos a Jehová”.*

#### **1 Corintios 9:17**

*“Por lo cual, si lo hago de buena voluntad, recompensa tendré; pero si de mala voluntad, la comisión me ha sido encomendada”.*

Si bien a través del libre albedrío que Dios nos ofrece, se pueden hacer malas y buenas obras, el cristiano debe entenderlo como la oportunidad para poder cumplir sus mandamientos por voluntad propia:

## Mateo 22:37

*“Jesús le dijo: Amarás al Señor tu Dios con todo tu corazón, y con toda tu alma, y con toda tu mente”.*

Aunque volvamos más adelante, sobre el libre albedrío y la capacidad del Ser Humano para tomar decisiones, sigamos ahora con los dos cerebros del ser humano, y con la llamada Inteligencia Emocional:

**Pero, ¿Qué es la Inteligencia Emocional?** Brevemente, sería algo así como nuestra **capacidad\*** para:

*“Conocer nuestras emociones, Identificarlas, Expresarlas, Ser capaces de controlarlas, regulando y modificando su expresión, motivarnos a través de ellas, y motivar a los demás, entendiéndolas en los demás a través de la empatía, y relacionándonos emocionalmente con los demás de la forma adecuada según las circunstancias”.*

*\*He subrayado **capacidad**, pues eso quiere decir, esta inteligencia la podemos desarrollar (y así lo hacemos) durante toda la vida. Las conexiones que se forman (especialmente durante los primeros años de vida) en el ser humano; no sólo siguen formándose durante el resto de su vida, sino que*

**PODEMOS INFLUENCIAR ESTAS CONEXIONES EN NUESTRO CEREBRO**

**Y ASÍ,**

**CAMBIAR NUESTRA FORMA DE PENSAR,**

**Y CAMBIANDO NUESTRA FORMA DE PENSAR,**

**CAMBIAREMOS NUESTRAS VIDAS:**

## Romanos 12:2

*“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”.*

Así, hoy día, en el ámbito científico se habla de la **“maleabilidad del cerebro humano”**. Las **conexiones cerebrales** que se van formando desde que nacemos y que muestran la personalidad que se va formando, **podemos “modificarla”** por nuestra **intención y voluntad**.

**Y por otra parte, ¿Qué son las Emociones?** Todos tenemos una idea más o menos vaga de lo que son. Sabemos que tenemos emociones que podemos calificar de **“positivas”** y otras de **“negativas”**. Desde mi punto de vista, lo importante, es saber que las emociones son un

*impulso enfocado que nos mueve a actuar de una determinada manera* que incluye diferentes elementos:

- **Pensamientos.**
- **Sentimientos.**
- **Respuesta Fisiológica** (la sentimos en nuestro cuerpo, se nos acelera el pulso, sudamos, ...etc).
- **Genera una Conducta.**

Como "*impulso*" que hemos dicho que es, destaca en ellas su "**corta duración en el tiempo**".

### ¿Qué Tipos de Emociones hay y por qué es importante esta distinción?

Se suelen distinguir básicamente **2 tipos de emociones** (que, a su vez, podemos polarizarlas en positivas o negativas). Éstas son:

- **Las Primarias, Básicas o Universales:** Aquí entrarían, por ejemplo: *Alegría, Tristeza, Miedo, Ira, Aversión, Sorpresa.*  
De alguna manera, las llevamos en los genes. Transmitidas de generación en generación, como mecanismo de supervivencia.
- **Emociones Secundarias.** Para resumir, podemos decir, que son todas las demás, que se desprenden de las anteriores, cuando éstas no han sido procesadas convenientemente. Suelen ser de duración más larga.

Dicho de otro modo. Cuando en la vida nos enfrentamos ante una emoción podemos:

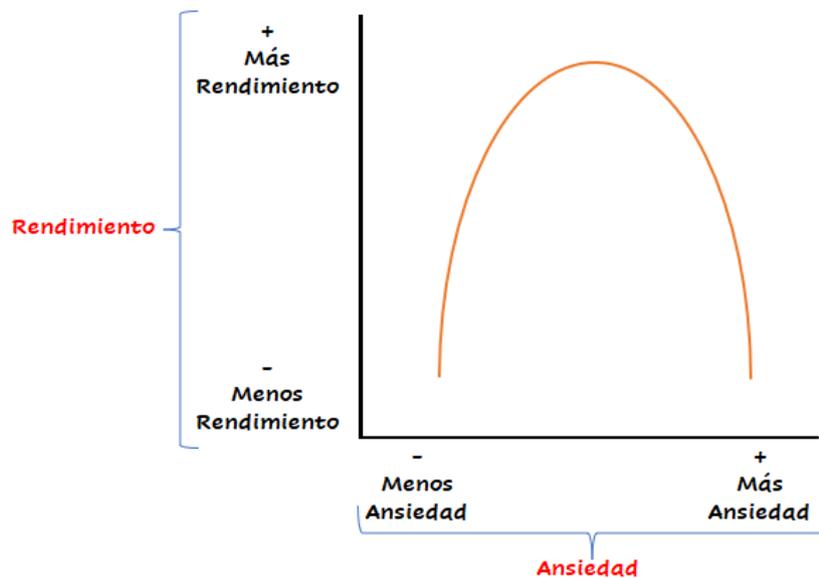
- **Podemos procesarlas,** con nuestra mente y "nuestro corazón", aceptarlas, modificarlas, en la medida de lo necesario, y seguir adelante. Cuando las procesamos adecuadamente "se desvanecen". Desaparecen. Dejan de influir en nosotros.
- **O no procesarlas adecuadamente.** En este caso, como dijimos, provocarían emociones secundarias, que se asemejan a estados de ánimos "más o menos" permanentes, o de más larga duración en el tiempo.

Son este segundo grupo el que más preocupa.

Existen investigaciones que demuestran que **nuestro estado mental, emociones y relaciones sociales** influyen directamente sobre nuestra **Salud y Las Enfermedades que padecemos.** (*Investigaciones en el año 2000 de la Universidad De Wisconsin-Madison*)

¡Ojo! El procesamiento correcto de las emociones, no significa reprimirlas, ocultarlas, o “hacer como que no existen”. Todo lo contrario. Debemos identificarlas, reconocerlas, afrontarlas, expresarlas y aprender a manejarlas. **Las emociones negativas y las que reprimimos son el vivero de donde se desarrollan enfermedades psicosomáticas como: Úlceras, Estrés, Depresión...**

Las **preocupaciones diarias y la ansiedad** que puedan llegar a provocar, en dosis moderadas favorecen el **aprendizaje y rendimiento**; no obstante, si dichas **preocupaciones** no se controlan, generando **ansiedad y estrés**, perpetuándose en el tiempo general y produciendo en nuestro organismo una hormona: **cortisol**, nefasto para la salud de ser prolongado en el tiempo su permanencia en el organismo.



En el gráfico vemos que, con poca o ninguna ansiedad, nuestro rendimiento no se ve afectado. A medida que comenzamos a tener ansiedad moderada el rendimiento aumenta hasta llegar a su máximo (zona superior de la curva); pero, si nuestra ansiedad perdura, aumentando... nuestro rendimiento caerá empicado.

Así, ya vimos que dichas preocupaciones afectarán a “**nuestro cerebro pensante**” afectará nuestra **capacidad de aprendizaje, desempeño, a posibles exámenes, en definitiva, a cualquier toma de decisiones que debamos hacer**. Junto a la preocupación, la ansiedad generada, entorpecerán en definitiva el funcionamiento de nuestro intelecto, siendo fácil concluir o predecir el **fracaso de cualquier tarea que emprendamos de cierta complejidad.**

## Consejos útiles para combatir nuestras preocupaciones:

### 1º) Ejercicio: Vive Hoy, Ahora.

El pasado, ya se fue, y el futuro, está por venir. No desperdices tu regalo del "Presente" ocupando tu mente con el "ayer" o "el mañana". Haz hoy lo que puedas, con lo que tienes, donde estás.

¿A caso, puedes hacer algo más?

Jesucristo ya nos lo enseñaba, y nos lo recuerda S.Mateo en su evantelio:

#### **Mateo 6:34**

*"Así que, no os afanéis por el día de mañana, porque el día de mañana traerá su afán. Basta a cada día su propio mal."*

### 2º) Ejercicio: Identifica qué te preocupa. Toma conciencia del motivo/razón.

Simplemente con afrontar e identificar qué es lo que nos preocupa, en muchas ocasiones desaparece. Descubrimos que, realmente no tiene entidad suficiente para fastidiarnos la vida.

¿Qué es lo peor que podría pasar, con esa preocupación?

### ¿Qué importancia tienen las emociones?

Si bien, el experimentar moderadamente emociones como **tristeza, miedo o alegría, pueden favorecer nuestro aprendizaje**; o bien las preocupaciones y la ansiedad, moderadamente también lo favorecen, así como nuestro rendimiento... No todas las emociones influyen positivamente en nuestras vidas. Hemos de tener cuidado, pues **cuando estamos en un estado emocional intenso:**

- **Perdemos** nuestra **capacidad de atención.**
- Nuestra **capacidad de pensar disminuye.**
- Se **dificulta el acceso** a nuestra **memoria.**
- **Disminuye** nuestra **capacidad de aprendizaje.**

Por tanto: **Estamos en las peores condiciones de tomar decisiones.**

**¡Ojo! Esto sucede tanto con emociones positivas como con negativas. Todas, cuya intensidad sea excesiva perturbará nuestra capacidad de pensar adecuadamente.**

**(Pues no disponemos de toda la capacidad de nuestro cerebro pensante)**

## ¿Cómo podemos manejar nuestras emociones? (También las negativas)

Hay muchos métodos y formas. Aquí, daremos alguna pincelada que nos ayude a comenzar en esta tarea.

Vimos que **el Ser Humano tiene “libre albedrío” para tomar decisiones**. Y ese libre albedrío sería inútil, si no lo pudiera ejercer. Para ejercerlo, estamos dotados de “raciocinio” e “inteligencia”. **Nuestra herramienta** en la cual tiene lugar este proceso es en **nuestra mente, a través de nuestros pensamientos**.

Si nos paramos a pensar por un momento. En nuestras vidas pueden suceder (y de hecho suceden) muchas cosas. Pero todas ellas comienzan por algo sobre lo que tenemos exclusivo control. En realidad, es lo único sobre lo que **tenemos un exclusivo control**:

### **Nuestro pensamiento.**

**Recuerda: Somos responsables de lo que pensamos.**

En nuestra batalla contra el Mal, hemos de tener presente, al menos, tres cosas:

- 1) **Somos los responsables de nuestros pensamientos.**
- 2) **El Mal (El Diablo, Satanás) NO PUEDE LEER NUESTRA MENTE.**

### **Ezequiel 28:15-16**

*“<sup>15</sup>Perfecto eras en todos tus caminos desde el día que fuiste creado, hasta que se halló en ti maldad.*

*<sup>16</sup>A causa de la multitud de tus contrataciones fuiste lleno de iniquidad, y pecaste; por lo que **yo te eché del monte de Dios**, y te arrojé de entre las piedras del fuego, oh querubín protector.”*

El Monte de Dios simboliza su Mente, en la que estamos nosotros. **El Diablo no puede leer a nuestra mente. No obstante,**

**3) Sí puede influenciarnos mentalmente, y nosotros tenemos podremos o no acoger o descartar esa influencia, según nuestra voluntad.**

Habiendo en la Biblia numerosos ejemplos, siendo el primero y más significativo en que nos recuerdo el **apóstol Pablo** en **2 Corintios 11:3** *“Pero temo que como la serpiente con su astucia engañó a Eva, vuestros sentidos sean de alguna manera extraviados de la sincera fidelidad a Cristo”*.

Así pues, no estamos libres de la influencia del Maligno. Pero somos nosotros los que elegimos. Somos nosotros los dueños de **nuestros**

**pensamientos**, los cuales, dicho sea de paso, **nunca son neutrales. Esto es otra cosa de la que debemos ser conscientes y estar siempre atentos.**

Nuestros pensamientos, son el producto de todo lo que hemos heredado, aprendido y experimentado a lo largo de nuestra vida y, en última instancia, de nuestra voluntad. Podemos cambiar nuestros pensamientos y, dado que, nuestros pensamientos nunca son neutrales (siempre son positivos o negativos respecto de algo), debemos de cuidar nuestra mente y lo que pensamos. Debemos estar atento a nuestros pensamientos, para cambiar nuestra forma de pensar. Así, “uno a uno”, “ladrillo a ladrillo”, cambiaremos los soportes de ese muro que hemos construido durante años, hasta que nuestra pared mental sea limpia y pura como el cristal transparente. Cambiaremos todos aquellos pensamientos que nos causen dolor. Puesto que, de lo contrario, sólo veremos en nuestras vidas dolor. Todos los que nos generen sentimientos y emociones negativas. Tenemos el poder de decidir qué pensar, y con ello, cómo ver la vida que nos rodea, y consecuentemente qué sentir y cómo emocionarnos.

**Recuerda algo: “El diablo fue expulsado del Monte de Dios, ¡¡¡pero nosotros no!!!. Nosotros permanecemos en el Monte Santo de Dios, compartimos su mente, junto a él.”**

**“¡¡¡Dios está con nosotros, somos mayoría, no nos pueden vencer!!!”**

Cada uno de nosotros, cuando “sufrimos” algún acontecimiento “sobre todo negativo”, ni siquiera lo pensamos. Damos por supuesto, que todo el mundo lo ve igual. ¿Crees que es así? Piénsalo un momento.

Por ejemplo. Una pareja se separa. A diario sucede en todo el mundo.

Y ¿Qué ocurre? ¿Cómo reaccionamos?

- Unos, directamente, pasan a buscar otras relaciones, sin más importancia.
- Otros, persisten en querer seguir unidos al ser con el que hemos compartido nuestra vida.
- Unos lloran. Otros, no.
- Algunos, incluso llegan a adoptar actitudes cercanas a (o incluso a) suicidarse.

Es fácil ver cómo, ante una situación similar, cada uno responde de manera diferente. ¿Y esto qué quiere decir?

**Simple: Siempre Puedes Elegir. (Tienes libre albedrío, ¿recuerdas?)**

Tú puedes elegir cada día, cómo levantarte y afrontar el día (con una sonrisa, o con tristeza). Es tu pensamiento (lo único sobre lo que

realmente puedes influir y “mandar”) el que determina que el resto de consecuencias (puesto que forman un todo conjunto) se den y concluyan en una emoción: positiva o negativa.

Mediante nuestro diálogo interno, vamos a poder canalizar nuestras emociones negativas. Es decir, cuando te sucede algo, sabiéndolo o sin saber, a nivel mental, estás hablando contigo mismo. Estás decidiendo cómo “quieres” o “debes” sentirte. Normalmente, decides en base a todo lo que has aprendido y experimentado durante tu vida. Pero... ¿sabes qué pasa? Que no todo lo que aprendemos es correcto, ni es la Verdad. Y cuando llegas a la edad adulta y ves que lo que sientes, no es lo que quieres sentir, debes cambiar tu pensamiento, para cambiar tu vida (*Romanos 12:2*).

*Por tanto, si queremos desprendernos de todos los pensamientos negativos, identifiquémoslos y cambiémoslos por su contrario; Por uno positivo. Aquel que anule su influencia sobre nosotros.*

Así pues:

**1º) Ejercicio:** El primer paso para poder controlar nuestras emociones (ya sean positivas o negativas), es ser capaces de identificar y reconocerlas.

Para ello, podemos hacer el siguiente ejercicio:

- Busca un lugar donde nadie te moleste. Aquíétate. Has de estar equilibrado. Exento de emociones.  
Recuerda una situación en la que tus emociones te hayan jugado una mala pasada. Es decir, donde por “culpa” de las emociones hayas tomado decisiones o hecho cosas de las cuales, después te hayas arrepentido.

**¿Eso qué significa?** Imagino que si te has arrepentido es porque, de no estar experimentando ese “estado emocional” habrías reaccionado de otra manera (recuerda que las emociones no te dejan decidir racionalmente, anulan tu capacidad de pensar). Por tanto, podemos comenzar a cambiar eso. ¿Cómo? Analizando estas situaciones:

- ¿Qué pasó?
- ¿Qué emoción se apoderó de ti?
- ¿Qué pensabas?
- ¿Qué sentiste?
- ¿Qué hiciste? (de lo que luego te arrepentirías)
- ¿Por qué? ¿Cuáles fueron los argumentos para actuar así?
- Si te arrepentiste, realmente no estás de acuerdo con tus acciones. En las respuestas de las preguntas anteriores,

existen circunstancias que debes cambiar para que no concluyan (si la situación se repite, en unas mismas acciones que no quieres). Así pues:

- ¿Por qué te comportaste así?
- ¿Cómo quieres comportarte la próxima vez que ocurra algo semejante?

Al analizar las causas que impulsan tus acciones y tus correcciones. Negando las que no quieres y sustituyéndolas por las que decides tener a partir de ahora. Estás cambiando tu forma de pensar, tus pensamientos, sentimientos... a la postre, emociones y tu conducta. Estás memorizando cómo quieres ser y actuar, estás cambiando, poco a poco, las conexiones cerebrales que te impulsan a actuar de una manera determinada, de forma que haciéndolo reiteradamente irás cambiando tus respuestas emocionales, siendo menor el impacto emocional negativo cada vez.

Irás construyendo tu pared mental, con ladrillas de cristal transparente.

**¡Ojo! Recuerda: No se trata de reprimir lo que sientes. Se trata de aceptarlo.** Reflexionar sobre ello. Tomar la determinación de que quieres cambiar la respuesta ante determinados estímulos respondiendo de forma distinta "X". Si inhibes o reprimes tus emociones, estarás acumulando una energía que podría explotar en cualquier momento.

## **2º) Ejercicio: Un truco para cambiar tu estado emocional.**

Hemos dicho que somos un "todo" un "sistema interrelacionado" donde cada una de nuestras partes influye a la otra. Si la emoción está compuesta de diversos elementos (**pensamientos, emociones, sentimientos, respuesta física...**) **cualquier cambio que hagamos en uno de los elementos repercutirá en los demás. ¿Se entiende?**

De la misma manera que una experiencia emocional te hace sentir física y psíquicamente de una forma. Un cambio en tu comportamiento físico, (por ejemplo) repercutirá a la inversa, en tu estado emocional.

*Ejemplo: ¿Escuchando una determinada música te sientes bien? ¿Tal vez haciendo deporte? A través de nuestras acciones podemos influir en nuestros sentimientos... etc.*

### **3º) Ejercicio: Una herramienta cristiana (y universal) para liberarnos de las emociones negativas: El Perdón.**

Sin ánimo de profundizar aquí, qué sea el perdón (todos tenemos una idea aproximada), baste con recordar aquí los beneficios de ejercer el mismo, es decir, de perdonar.

Si, como Jesucristo dijo "*Vosotros sois la luz del mundo*" (Mateo 5:14), abrigar resentimientos hacia un hermano/a tan sólo puede ocultar dicha luz. Abrigar resentimientos, es un ataque contra el Plan de Dios para nuestra Salvación. ¿No crees? La respuesta a ello es el Perdón.

**Cuando perdonamos, no sólo liberamos al otro. En realidad, nos liberamos a nosotros mismos.** Si buscamos las raíces latinas del verbo "perdonar", encontraremos que significa algo así como "dejar ir", "soltar de nosotros".

#### **Ejercicio:**

- Busca un sitio donde no te molesten. Donde estés solo/a. Reflexiona:
  - o **1º) Sobre tu pasado.** ¿Alguien te hizo algo que tienes clavado "en el alma" como una "espinita"? Sean Padres, Hermanos, Amigos, Relaciones Sentimentales, Jefes...  
¿Si? Perdónalos. Haz una oración, y eleva tu perdón al Señor nuestro Dios. Pídele ayuda para dejar atrás el rencor que te causaron. Hazle partícipe de tu voluntad, de no retener en tu mente y memoria aquello que te hicieron. Reconoces que son hermanos espirituales y que sus errores materiales, no manchan el ser espiritual que comparten contigo: ambos sois hijos de Dios.  
Si es posible: Sincérate con ellos, escríbeles, háblales sobre lo que sucedió y hazles partícipes de tu voluntad de que desaparezca de tu corazón tal recuerdo.  
Si no es posible: Al menos, díselo Al Padre. Sincérate en tu corazón. Perdónalos.
  - o **2º) Haz lo mismo en tu situación presente.** Pide disculpas a quien ofendiste. Búscalos. Sincérate.
  - o **3º) Haz lo mismo sobre Ti.** Perdónate a ti mismo. Tus errores, tus debilidades, tus equivocaciones. Tu falta de voluntad y de fe. Sabes que eres hijo de Dios, y que estás inmerso en esta lucha entre el bien y el mal. Entre la luz y las tinieblas. Y sabes que estás en constante lucha y evolución. Es tu intención la que cuenta. La Victoria, te la

dará Dios. Si tu intención es perdonar, decidir por el bien entre dos elecciones en la que la otra es el Mal, habrás vencido. Porque la Victoria tuya es la de Dios. Y. si Dios está contigo, jamás podrás ser vencido.

- **Repite este ejercicio cada semana/mes.**

**A modo de Resumen. Recuerda:**

- El Ser Humano Tiene **Libre Albedrío**, capacidad para decidir sobre su vida qué elegir en cada momento.
- Tú eres el **responsable de tus pensamientos**, por tanto, de tus sentimientos.
- **Cambiando tus pensamientos**, cambias tu estado emocional, **cambias tu vida**.
  - El Mal, no puede controlar lo que piensas, tan sólo influenciarte, **tú eres quien decide qué pensar**: Tú eliges.
- **Podemos modificar las emociones**, cambiando un elementos: **Pensamientos – Sentimientos – Respuesta Física – Conducta**
  - **Recuerda: El Perdón es nuestra mejor herramienta** para erradicar las emociones negativas de nuestro ser.

***“Dios está con nosotros. Somos mayoría. ¡¡No nos pueden vencer!!!”***

**Espero que estas breves reflexiones os sirvan de ayuda.**

**¡¡ Dios os bendiga a tod@s!!!**