

# Puedes controlar tus emociones

## 1 ¿QUÉ SIENTES?

¿Cuál de estos sentimientos o emociones te resulta más difícil controlar?

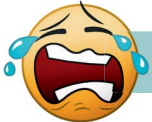

☐ ENOJO

☐ ENVIDIA

☐ RENCOR

☐ ANSIEDAD

☐ MIEDO

☐ PREOCUPACIÓN

☐ DESÁNIMO

☐ NEGATIVIDAD

☐ TRISTEZA

☐ OTRO:

## 2 ¿POR QUÉ TE SIENTES ASÍ?

¿En qué situaciones es más probable que te sientas así?

---



---



---

“Para poder controlar mis emociones, trato de analizar la situación. Me hago preguntas como: ‘¿Qué siento exactamente? ¿Por qué me siento así? ¿Tengo motivos para sentirme de esa forma? ¿No será que estoy exagerando? ¿De verdad es para tanto? ¿Qué pensaría de alguien que reaccionara como yo? ¿Qué le gustaría a Jehová que hiciera en esta situación?’. Pensar en todo esto me ayuda a ser razonable” (Olivia).

## 3 ¿CÓMO LO HARÍAS AHORA?

Pon un ejemplo de alguna vez que no hayas podido controlar esa emoción.

---



---



---



---

¿Qué podrías haber hecho para controlarte en esa situación?

---



---

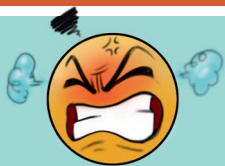


---



---

Escoge los textos de la Biblia que te pueden ayudar a dominar tus emociones.



**PARA EL ENOJO,  
LA ENVIDIA O EL RENCOR**

- ☐ **Proverbios 14:29** (*La Palabra de Dios para Todos*) “El que mantiene la calma es inteligente; el que se enoja fácilmente es un tonto”.
- ☐ **Proverbios 29:11** “Todo su espíritu [o sus emociones] es lo que el estúpido deja salir, pero el que es sabio lo mantiene calmado”.
- ☐ **Proverbios 29:22** “El hombre dado a la cólera suscita contiendas [o provoca peleas], y cualquiera dispuesto a la furia tiene muchas transgresiones”.
- ☐ **Efesios 4:31, 32** “Que se quiten toda amargura maliciosa y cólera e ira y gritería y habla injuriosa, junto con toda maldad. Más bien háganse bondadosos unos con otros, tiernamente compasivos, y perdónense liberalmente unos a otros, así como Dios también por Cristo liberalmente los perdonó a ustedes”.
- ☐ **Santiago 1:19, 20** “Todo hombre tiene que ser presto en cuanto a oír [o estar dispuesto a escuchar], lento en cuanto a hablar, lento en cuanto a ira; porque la ira del hombre no obra la justicia de Dios”.



**PARA LA ANSIEDAD,  
EL MIEDO O LA PREOCUPACIÓN**

- ☐ **Isaías 41:10** “No tengas miedo, porque estoy contigo. [...] Yo ciertamente te fortificaré. Yo cierta y verdaderamente te ayudaré. Sí, yo verdaderamente te mantendré firmemente asido con mi diestra de justicia”.
- ☐ **Mateo 6:34** “Nunca se inquieten acerca del día siguiente, porque el día siguiente tendrá sus propias inquietudes. Suficiente para cada día es su propia maldad”.
- ☐ **Filipenses 4:6, 7** “No se inquieten por cosa alguna, sino que en todo, por oración y ruego junto con acción de gracias, dense a conocer sus peticiones a Dios; y la paz de Dios que supera a todo pensamiento guardará sus corazones y sus facultades mentales mediante Cristo Jesús”.
- ☐ **1 Pedro 5:7** “A la vez que echan sobre él [sobre Jehová] toda su inquietud, porque él se interesa por ustedes”.



**PARA EL DESÁNIMO,  
LA NEGATIVIDAD O LA TRISTEZA**

- ☐ **Salmo 34:18** “Jehová está cerca de los que están quebrantados de corazón [o angustiados]; y salva a los que están aplastados en espíritu [o deprimidos]”.
- ☐ **Salmo 46:1** “Dios es para nosotros refugio y fuerza, una ayuda que puede hallarse prontamente durante angustias”.
- ☐ **Revelación [o Apocalipsis] 21:4** “[Jehová] limpiará toda lágrima de sus ojos, y la muerte no será más, ni existirá ya más lamento ni clamor ni dolor. Las cosas anteriores han pasado”.

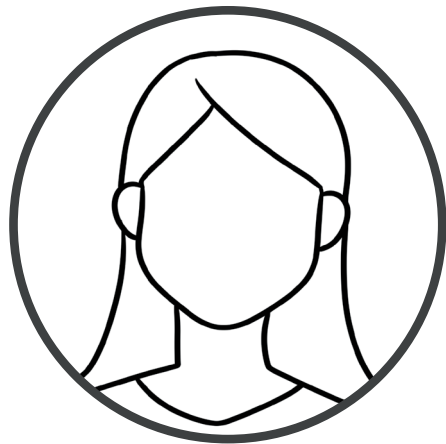
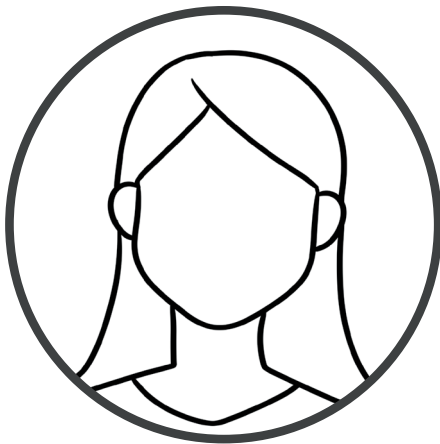
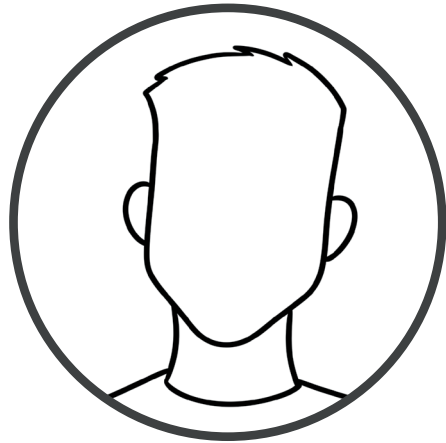
PARA:

(Escribe alguna emoción o sentimiento que no esté arriba).

¿Qué textos de la Biblia te pueden ayudar a controlarte?

## 5 ¿QUÉ QUIERES LOGRAR?

Primero dibuja una cara que muestre la emoción que no logras controlar. Después dibuja otra que muestre cómo te quieres sentir.



Ahora escribe lo que vas a hacer para controlar esa emoción.

La próxima vez que sienta esto:



En lugar de hacer esto:



Haré esto:

