



# La Ira

Cómo actuar en vez de reaccionar

---

1

## Capítulo 2 - Características de la ira

*“Mía es la venganza y la retribución”.  
Deuteronomio 32:35*

### ¿Cuáles son las señales del enojo?

1. El cuerpo humano tiene reacciones físicas cuando nos enojamos, esas son señales de \_\_\_\_\_. Si aprendemos a reconocerlas nos evitaremos \_\_\_\_\_. También podemos detectar esas señales en los demás y defendernos si fuera necesario.  
(1 Samuel 20:34)
2. Identificar las señales de su enojo. Esto puede ayudarle a invertir su energía para producir un resultado positivo.
  - ¿Se le va el hambre?
  - ¿Sus músculos están tensos?
  - ¿Tiene frío o calor inusual?
  - ¿Está respirando con agitación?
  - ¿Ha optado por guardar silencio?
  - ¿Se siente sonrojado?
  - ¿Está hablando fuerte o con un tono de voz elevado?
  - ¿Sus puños están tensos?
  - ¿Siente dolor de estómago o que está revuelto?
  - ¿Siente agitación en el corazón?



# La Ira

## Cómo actuar en vez de reaccionar

---

- ¿Rechina los dientes?
- ¿Usa palabras inapropiadas?
- ¿Siente sobresalto o ansiedad?
- ¿Se le seca la boca?
- ¿Camina rápido o va de un lado a otro?

### ¿Actúa o reacciona cuando está enojado?

3. Responda estas preguntas:

¿Quién controla la situación, su razón o sus emociones? \_\_\_\_\_

¿Permite que la mente de Cristo determine la mejor manera de actuar o tiene una reacción impulsiva que lo lleva a una acción inapropiada? \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_.

4. Complete el versículo Proverbios 2:3-6

“Si clamares a la \_\_\_\_\_, y a la prudencia dieres tu voz; si como a la plata la buscares, y la escudriñares como a tesoros, entonces entenderás el \_\_\_\_\_ de Jehová, y hallarás el \_\_\_\_\_ de Dios. Porque Jehová da la sabiduría, y de su boca viene el conocimiento y la inteligencia”.

5. Una reacción apropiada a la ira consiste en \_\_\_\_\_ nuestros sentimientos con confianza y preocupación por el \_\_\_\_\_ de la otra persona. ( Proverbios 17:27)

6. Una reacción inapropiada a la ira es dar rienda \_\_\_\_\_ a los pensamientos y sentimientos de tal manera, que \_\_\_\_\_ ira en los demás y comienza una pelea.



# La Ira

## Cómo actuar en vez de reaccionar

---

3

7. Analice las siguientes preguntas para saber si actúa o reacciona

- ¿Usa palabras diplomáticas y compasivas o sin tacto y condenatorias?
- ¿Toma en cuenta la opinión del otro o sólo le interesa su propio punto de vista?
- ¿Quiere ayudar al que le hace enojar o castigarlo?
- ¿Se fija primero en sus faltas o en las de los demás?
- ¿Sus expectativas de los demás son reales o irreales?
- ¿Su actitud es flexible y de cooperación o es inflexible y no coopera?
- ¿Olvida pronto las injusticias o le cuesta trabajo perdonarlas?

### Síntomas de la ira no resuelta

8. El sentimiento del enojo no es un \_\_\_\_\_, pero puede serlo si no se resuelve. La ira prolongada aviva la llama de la \_\_\_\_\_ y la falta de perdón. Una manera en que podemos albergar ira es rehusándonos a \_\_\_\_\_ nuestras emociones de manera saludable.
9. La ira no resuelta provoca daño físico, \_\_\_\_\_ y \_\_\_\_\_, y un abismo entre \_\_\_\_\_ y Dios. (Mateo 5:22)
10. La ira no resuelta puede producir algunos de los siguientes síntomas:  
Síntomas físicos:  
Alta presión arterial, \_\_\_\_\_, enfermedades \_\_\_\_\_, visión empañada, desórdenes \_\_\_\_\_, insomnio, problemas \_\_\_\_\_, hambre compulsiva.



# La Ira

## Cómo actuar en vez de reaccionar

---

Síntomas emocionales:

\_\_\_\_\_, \_\_\_\_\_, \_\_\_\_\_, \_\_\_\_\_,  
\_\_\_\_\_, \_\_\_\_\_.

Síntomas espirituales:

Pérdida de \_\_\_\_\_: hace que las emociones distorsionen los pensamientos.

Pérdida de visión: pierde el \_\_\_\_\_ de propósito en la vida.

Pérdida de sensibilidad: no \_\_\_\_\_ la voz del Espíritu de Dios que habla a su corazón.

Pérdida de \_\_\_\_\_: pierde la fuerza para servir a Dios y a los demás.

Pérdida de libertad: se convierte en \_\_\_\_\_ de las circunstancias.

Pérdida de confianza: se siente \_\_\_\_\_ de cómo actuar.

Pérdida de fe: carece de \_\_\_\_\_ en que Dios está obrando en su vida.

Pérdida de identidad: se hace igual al \_\_\_\_\_.

11. La ira no resuelta provoca \_\_\_\_\_ y la Biblia relaciona la amargura con estar esclavizados al pecado.
12. Complete el versículo Hechos 8:23  
“Porque en hiel de \_\_\_\_\_ y en prisión de maldad veo que estás”.
13. La ira escondida proviene de \_\_\_\_\_ recibidas en la niñez, pero sus efectos siempre salen a flote. (Lea Salmos 19:12)



## La Ira

### Cómo actuar en vez de reaccionar

---

#### 14. Claves para reconocer la ira escondida

- ¿Se irrita por pequeñeces?
- ¿Sonríe por fuera cuando se duele por dentro?
- ¿Trata de encontrar su identidad y valor en el trabajo?
- ¿Niega que en ocasiones sea impaciente?
- ¿Siempre tiene que decir la última palabra?
- ¿La gente más cercana dice que culpa a los demás?
- ¿Se siente desmotivado?
- ¿Se fatiga con facilidad?
- ¿Ha perdido interés en la vida?
- ¿Se frustra con facilidad?

15. Si reconoce que hay ira no resuelta en su vida siga las instrucciones de Dios en Colosenses 3:8 *“Pero ahora dejad también vosotros todas estas cosas \_\_\_\_\_, enojo, \_\_\_\_\_, blasfemia, palabras deshonestas de vuestra boca”*.

*“El que ahorra sus palabras tiene sabiduría;  
De espíritu prudente es el hombre entendido”*. Proverbios 17:27