



La Ira

Cómo actuar en vez de reaccionar

1

Capítulo 3 Causas de la Ira

*“Mas tenga la paciencia su obra completa,
para que seáis perfectos y cabales, sin que os falte cosa alguna”.*
Santiago 1:4

Los cuatro orígenes de la ira

1. La ira puede comenzar y avivarse por alguna de las siguientes cuatro fuentes:
_____, _____, _____, _____. La ira es un efecto de una o más de ellas.
2. Es muy doloroso tratar de analizar y _____ los sentimientos pasados. Parece más fácil seguir enojados que encontrar la verdadera _____ del enojo y renunciar a nuestros “_____”.
3. Dolor: Todos tenemos la necesidad íntima dada por Dios de recibir _____ incondicional. Cuando nos rechazan o hieren, estallamos en ira, la cual es como un muro _____ que impide el paso a las personas y evita más heridas. (Ejemplo bíblico: Génesis 37:3-4).
4. Injusticia: Nos enojamos cuando se _____ alguno de nuestros derechos. Todos tenemos un código moral interno que establece el sentido de lo que es _____ y _____ y lo que no es.
5. Cuando percibimos que se ha cometido una _____ en nuestra contra o de los demás, nos enojamos. Si nos aferramos a la _____, la ira sin resolver crecerá y se anidará en nuestro _____.
6. Complete el versículo y vea el ejemplo Bíblico de ira por injusticia en 1 Samuel 20:32-34: *“¿Por qué morirá? ¿Qué ha hecho? Entonces Saúl le arrojó una lanza para herirlo a Jonatán; de donde entendió _____ que su padre estaba resuelto a matar a David. Y se levantó Jonatán de la mesa con exaltada _____, y no comió pan el segundo día de la nueva luna; porque tenía _____ a causa de David, porque su padre le había afrentado”.*



La Ira

Cómo actuar en vez de reaccionar

2

7. Temor: Amenaza sobre nuestro _____. Fuimos creados por Dios con la necesidad íntima de vivir en _____.
8. Cuando nos preocupamos, nos vemos _____ o nos enojamos por el cambio de circunstancias, estamos respondiendo al _____.
9. Un corazón amedrentado _____ del plan perfecto de Dios para su vida. (Ejemplo bíblico: 1 Samuel 18:5-15, 28-29).
10. Frustración: cuando nuestro desempeño no recibe _____, nos enojamos. Todos tenemos la necesidad dada por Dios de ser reconocidos.
11. Cuando nuestros esfuerzos personales no cumplen con nuestras _____ o de los demás, se ve amenazada nuestra necesidad de sentirnos importantes.
12. La _____ resultante por fallar al cumplir nuestras expectativas es una de las principales razones para sentir enojo. (Ejemplo bíblico: Génesis 4:3-5, 8)

Cambios en la intensidad de la ira

13. La manera de expresar la ira de una persona puede _____ ligeramente en el transcurso del tiempo, pero pocas veces cambia abruptamente.
14. Cuando un cambio mayor ocurre se debe a una _____ mayor. Si no es normal que alguien se muestre impaciente, irritable o irascible, sepa que los cambios en el estado de ánimo y comportamiento pueden deberse a:
 - Uso de _____ (esteroides, cocaína)
 - Herida en la _____ (en el deporte, caídas o accidente automovilístico)
 - Medicinas (algunos antidepresivos)
 - Deficiencias _____ (desequilibrio hormonal)



La Ira

Cómo actuar en vez de reaccionar

3

- Algunas enfermedades (tumor cerebral, cáncer cerebral)
- Trauma físico o emocional, o _____ (desorden de estrés post-traumático).

15. Los cambios repentinos de comportamiento son un _____ urgente a un examen minucioso para determinar cuál es la _____ física, especialmente en el cerebro.

16. La ira puede ser muy negativa, pero en ocasiones puede ser un _____ de que algunas de nuestras necesidades no están siendo _____ o que hay asuntos del pasado que no hemos _____.

*“Todo hombre prudente procede con sabiduría,
mas el necio manifestará necedad”.*

Proverbios 13:16