



La Ira

Cómo actuar en vez de reaccionar

1

Capítulo 6- Resuelva la Ira del Pasado

“Por tanto, confesaré mi maldad, y me contristaré por mi pecado”.

Salmos 38:18

Resuelva la ira del pasado

1. La ira no resuelta es como un tizón de carbón que arde _____ profundas heridas en su _____ con Dios y con los demás. Esta poderosa emoción nos _____ la paz y el contentamiento de espíritu.
2. Reconozca su ira descontrolada (Salmos 38:18)
 - _____ que tal vez tiene ira que no ha resuelto.
 - Pida a Dios que le _____ la causa de la ira escondida en su corazón.
 - Determine la _____ principal de su ira pasada.
 - _____ de su ira con Dios y con un amigo o consejero.
3. Repase sus sentimientos básicos (Salmos 139: 23-24)
 - ¿Alguna vez fue _____ (rechazado, traicionado, no amado o ignorado)?
 - ¿Alguna vez fue tratado _____ (engañado, afectado, objeto de malicia, o atacado)?
 - ¿Alguna vez tuvo _____ (se sintió amenazado, inseguro, fuera de control o indefenso)?
 - ¿Alguna vez ha estado _____ (sintiéndose fuera de lugar, inferior, obstaculizado, manipulado)?
4. Reciba el amor de Dios (1 Juan 3:1)
 - Medite y _____ versículos que hablen del amor de Dios por usted: (Jeremías 31:3; Salmos 32:10; Lamentaciones 3:22-23; Salmos 89:1; Salmos 13:5-6; Salmos 103:17)



La Ira

Cómo actuar en vez de reaccionar

2

- Lea cinco Salmos diariamente por un mes.
- Descanse en la aceptación de Dios por usted y deje de buscarla de los demás.

5. Renuncie a sus derechos (Colosenses 3:13)

- Confiese que es pecado la _____ acumulada en su corazón.
- Entregue al Señor sus deseos de venganza.
- Renuncie a su derecho de seguir _____ a las heridas del pasado y entréguelas a Dios.
- Pida al Señor que obre en la vida de quienes lo han herido y que cambie sus sentimientos hacia ellos.

6. Regójese en el propósito de Dios (1 Pedro 5:10)

- Agradezca a Dios por la manera en que él _____ esta prueba en su vida.
- Alabe al Altísimo porque él quiere usar todas las circunstancias de su vida para desarrollar en usted el carácter de Cristo y para hacerlo más fuerte, firme y perseverante.

7. Restaure la relación cuando sea conveniente (Mateo 5:21-24)

- Aun si la reconciliación no es _____ usted siempre debe confesar su propio pecado.
- _____ que cuando alguien peca en su contra y usted se aferra a la _____ o se niega a reconciliarse, usted también está pecando contra Dios y contra esa persona.
- Confiese al Padre celestial la ira que alberga en su corazón y pídale perdón al ofensor por haberse negado a buscar la reconciliación.
- Escriba primero su confesión para utilizar las palabras correctas.
- Asegúrese de no hacer la _____ con enojo o recriminaciones.



La Ira

Cómo actuar en vez de reaccionar

8. Refleje el amor de Cristo (Juan 13:34-35)

- Procure _____ conscientemente el amor de Dios hacia la persona que lo hizo enojar.

Cómo resolver la ira arraigada por las heridas sufridas en la niñez

9. La próxima vez que la ira invada su corazón, hágase las siguientes preguntas:

- ¿Me siento _____?
- ¿Alguna vez _____ esto cuando era niño?

10. Enfrente la ira que alberga en su corazón por causa del dolor que sintió cuando fue rechazado.

- Reconozca que su ira prolongada y no _____ es pecado, aunque piense que está justificada.
- Asuma la responsabilidad de enfrentar las heridas que haya sufrido en su niñez.
- Pida perdón a quienes haya ofendido.
- Perdone y ore por aquellos que lo _____.
- Ore y pida a Dios que lo llene de _____ incondicional hacia los demás.

Cómo resolver la ira arraigada por las injusticias sufridas en la niñez

11. La próxima vez que sienta que la ira lo invade, hágase las siguientes preguntas:

- ¿Estoy sintiendo que esto es una _____?
- ¿Alguna vez sentí esto mismo en mi _____?
- ¿Cómo me _____ cuando mis padres me trataron de esa manera?



La Ira

Cómo actuar en vez de reaccionar

12. Enfrente su ira pasada y comience a ver cómo su ira presente está relacionada con la ira no resuelta de su niñez.

- Pídale a Dios que le _____ cualquier sentimiento no resuelto por las _____ que usted vivió cuando era niño.
- Asuma su responsabilidad por su enojo.
- Pida _____ a quien usted haya ofendido con su ira.
- Perdone y ore por los que han actuado _____ con usted.

Cómo resolver la ira arraigada en el temor que experimentó en su niñez

13. La próxima vez que se sienta amenazado o se enoje por un cambio en las circunstancias de su vida, pregúntese:

- ¿Estoy _____ por mi futuro?
- ¿Alguna vez sentí esto mismo durante mi _____?

14. Enfrente su ira causada por el temor de un futuro incierto.

- Pídale a Dios que traiga a su _____ lo que sucedió.
- Pregunte a su familia actual y a sus amigos si han notado momentos en los que haya usted expresado contrariedad o sentimientos de inseguridad.
- Sea totalmente _____ consigo mismo y pida a Dios que le revele en qué áreas tiende a depositar su confianza: ¿Es en la riqueza _____, lazos familiares, _____ o es en los demás?
- Reconozca que depositar su confianza en cualquier otra cosa que no sea Dios, provoca ira contra él cuando sus ídolos de “seguridad” fallan.
- Pida a Dios que lo _____ por no haber confiado en él.



La Ira

Cómo actuar en vez de reaccionar

5

- Memorice versículos que le afirmen la fidelidad divina (Salmos 112:7-8; Isaías 41:10; Proverbios 3:26; Romanos 8:15).
- Complete un versículo para memorizar: Isaías 41:10:
“No _____, porque yo estoy contigo; no _____, porque yo soy tu Dios que te esfuerzo; siempre te ayudaré, siempre te sustentaré con la diestra de mi justicia”.

Cómo resolver la ira arraigada en la frustración que sintió en su niñez

15. La próxima vez que sienta enojo cuando rechazan su esfuerzo personal, hágase las siguientes preguntas:

- ¿Me siento _____?
- ¿Sentí esto mismo cuando era _____?
- ¿Cómo me sentía cuando mis padres tenían esas _____ de mí?

16. Enfrente su frustración y reconozca que el hecho de no conformarse a sus propios estándares o los de los demás indica que su aceptación está basada en las obras y ésta puede ser una fuente de mucha ira.

- Pida a Dios que le _____ cualquier ira _____ que haya guardado contra sus padres u otras personas del pasado que lo aceptaban dependiendo de su conducta.
- Hágase las preguntas:
 - “¿Me he impuesto metas irreales?”
 - “¿Tiendo a enterrar mi enojo?”
 - “¿Tengo la necesidad de controlar a la gente y las circunstancias?”
 - “¿Postergo mis deberes?”
 - “¿Soy alguien que siempre busca agradar a los demás?”



La Ira

Cómo actuar en vez de reaccionar

6

- Entienda que la _____ es una palabra benévola para referirse a la ira que daña profundamente la auto-estima y el anhelo de recibir reconocimiento.
- Acepte que se requiere de un _____ serio y un gran esfuerzo para sacar a luz las frustraciones enterradas profundamente en nuestro corazón.
- Permítase estar _____ y pida al Señor que le dé el valor de expresar su _____ en maneras aceptables.

17. Si se siente frustrado con la vida, recuerde:

Lamentaciones 3:22-23

“Por la misericordia de Jehová no hemos sido _____, porque nunca decayeron sus _____ . Nuevas son cada mañana; grande es tu fidelidad”.

*“Examíname, oh Dios, y conoce mi corazón;
pruébame y conoce mis pensamientos;
y ve si hay en mí camino de perversidad,
y guíame en el camino eterno”.*

Salmos 139:23-24