



# La Ira

Cómo actuar en vez de reaccionar

---

1

## Capítulo 7- Resuelva la Ira Presente

*“Sed sobrios, y velad; porque vuestro adversario el diablo, como león rugiente, anda alrededor buscando a quien devorar”.*

*1 Pedro 5:8*

### Resuelva la ira presente

1. Dios quiere que \_\_\_\_\_ la ira de inmediato antes de que consuma nuestro corazón y \_\_\_\_\_ los puentes que nos unen con las personas con quienes tenemos relaciones interpersonales.
2. La ira puede convertirse en un verdadero \_\_\_\_\_”. Este dicho refleja una dolorosa realidad. Y ya que tantas veces nuestra lengua no ha sido domada, algunas conversaciones se pueden salir de \_\_\_\_\_.
3. Admita su enojo. (Proverbios 28:13)
  - Esté dispuesto a reconocer que está \_\_\_\_\_.
  - Observe si reprime o \_\_\_\_\_ su ira por causa del temor.
  - Esté dispuesto a asumir su \_\_\_\_\_ por la expresión inapropiada de la ira.
4. Analice su forma de ser. (Salmos 26:2)
  - ¿Con qué frecuencia se enoja? (¿Muy seguido? ¿A veces? ¿Nunca?)
  - ¿Cómo sabe cuándo está enojado?
  - ¿Cómo saben los demás que usted está enojado?
  - ¿Cómo da rienda suelta a su ira? ¿Explota? ¿Se le llenan los ojos de lágrimas? ¿Hace bromas o molesta a los demás? ¿Habla con sarcasmo?
  - ¿Critica al otro? ¿Se torna agresivo?



# La Ira

Cómo actuar en vez de reaccionar

---

2

## 5. Analice el origen. (1 Crónicas 29:17)

- Dolor: ¿Es el origen de su ira los sentimientos heridos por las palabras o acciones de los demás?
- Injusticia: ¿Es el origen de su ira una respuesta emocional a la injusticia de alguien contra otra persona?
- Temor: ¿Está enojado porque sufrió una pérdida o porque tiene miedo?
- Frustración: ¿Es el origen de su enojo la frustración porque algo no salió como usted esperaba?

## 6. Considere sus pensamientos. (Proverbios 21:29)

- ¿Espera que los demás se comporten como usted quiere?
- ¿Es usted culpable de pensar en forma distorsionada? ¿Exagera la situación? ¿Piensa lo peor? ¿Califica una acción con base en otras? ¿Generaliza las cosas diciendo: “tú nunca” o “tú siempre”?

## 7. Acepte sus necesidades. (Filipenses 4:19)

- A menudo se usa la ira como una táctica para llenar las necesidades íntimas.
- ¿Usa el enojo para manipular a los demás a que hagan lo que “deben” para sentirse amado?
- ¿Utiliza la ira explosiva para salirse con la suya, tratando de recibir reconocimiento?
- ¿Utiliza la ira manipuladora esperando que se den las circunstancias necesarias para sentirse seguro?
- ¿Sabía usted que solo Cristo puede llenar todas esas necesidades?

## 8. Abandone sus exigencias. (Jeremías 31:3)

- En lugar de exigir que los demás llenen sus necesidades de amor, reconocimiento y seguridad, aprenda a depender del Señor para que él las llene.



# La Ira

## Cómo actuar en vez de reaccionar

---

- “Señor, aunque me gustaría ser \_\_\_\_\_ por los demás, ser \_\_\_\_\_ por los que me rodean y sentirme más \_\_\_\_\_ en mis relaciones con los demás, yo sé que estoy \_\_\_\_\_ en mi relación contigo. Me gustaría que los demás estuvieran pendientes de mis necesidades, pero sé que tú has prometido llenarlas todas”.

### 9. Resuelva su enojo. (Proverbios 21:29)

- Determine si su ira es \_\_\_\_\_.
- Decida cuál es la reacción \_\_\_\_\_.
- Dependá del Espíritu Santo para que lo \_\_\_\_\_.
- Desarrolle un \_\_\_\_\_ constructivo cuando se enfrente a alguien.
  - **No** hable sin haber perdonado.
  - **Sí** piense antes de hablar.
  - **No** use frases como: “¿Cómo pudiste?” o “¿Por qué no puedes?”
  - **Sí** use declaraciones personales como: “Yo siento. . .”
  - **No** traiga al caso las ofensas pasadas.
  - **Sí** apéguese al asunto a tratar en ese momento.
  - **No** asuma que la otra persona está equivocada.
  - **Sí** escuche el otro punto de vista.
  - **No** espere que lo entiendan automáticamente.
  - **Sí** sea paciente y siga reaccionando con \_\_\_\_\_.
- Demuestre la gracia de Dios diciendo para sus adentros:
  - “He puesto mi enojo sobre la cruz de Cristo”.



# La Ira

## Cómo actuar en vez de reaccionar

---

- “Ya no estoy controlado por la ira”.
- “Estoy vivo porque Cristo vive en mí”.
- “Permitiré que Cristo perdone, ame y revele su verdad a través de mí”.

### ¿Cómo debo comunicar mi ira?

10. Antes de expresar su ira hacia los demás, tome tiempo para \_\_\_\_\_ si realmente es necesario, \_\_\_\_\_ y si cree que hacerlo logrará algo de provecho. Algunas personas simplemente no saben cómo manejar la ira y se vuelven hostiles y \_\_\_\_\_ o débiles y pasivos.
11. Si lo único que desea es \_\_\_\_\_ sus sentimientos, entonces hágalo delante de Dios o con otra \_\_\_\_\_, pero no con la que está enojado.
12. Si se va a encontrar con esa persona, hay varias cosas que usted necesita hacer de antemano.
  - Examine sus \_\_\_\_\_.
  - Sea \_\_\_\_\_ en cuanto a sus expectativas.
  - \_\_\_\_\_ de antemano lo que quiere lograr.
  - \_\_\_\_\_ la manera en que va a tratar el tema.
  - Anticipe las posibles \_\_\_\_\_ de la otra persona.
  - Piense bien cómo podría responder a tales reacciones.
  - Decida si está \_\_\_\_\_ a asumir cualquier consecuencia negativa.
  - Si no está seguro en cuanto a lo que quiere hacer, hable con alguien \_\_\_\_\_ y \_\_\_\_\_.



## La Ira

Cómo actuar en vez de reaccionar

---

5

13. Si va a tener un encuentro con la persona en conflicto, debe tener en cuenta el lugar y la hora para platicar:
- Seleccione el día y la hora que sea factible para ambos y que provea el ambiente adecuado para hablar y escuchar.
  - Reúnase en un lugar “neutral” para que ambos sientan equidad en importancia y oportunidad.
14. Recuerde: No nos toca a nosotros \_\_\_\_\_ a nadie a que cambie. Pero el cambio sí es \_\_\_\_\_... con la ayuda de Dios.

Versículo clave para memorizar

*“Por esto, mis amados hermanos,  
todo hombre sea pronto para oír,  
tardo para hablar, tardo para airarse;  
porque la ira del hombre no obra la justicia de Dios”.*

Santiago 1:19-20