

DOMINIO PROPIO II

Las consecuencias del enojo

“Entró Jesús al templo y echó fuera a todos los que vendían y compraban en el templo. Volcó las mesas de los cambistas y las sillas de los que vendían palomas..”. Mateo 21:12 RV60

PASO 1: RESULTADOS ALCANZADOS

¿Qué acción específica te comprometiste a realizar la semana pasada? ¿Cuáles fueron los resultados?

PASO 2: REFLEXIONES

Instrucciones: Por turnos lee con tus compañeros los siguientes párrafos. Conforme vayas leyendo, subraya las ideas que te llamen la atención.

El enojo es importante para Dios porque arruina vidas, destruye matrimonios, afecta a los hijos, aparta a los amigos y crea desunión en las iglesias. El enojo y el resentimiento pueden cobrar un precio terrible: (1) en nosotros, (2) en nuestras relaciones con los demás, y (3) en nuestra comunión con Dios. A menos que nuestras respuestas estén bajo la autoridad del Señor y dirigidas por su Palabra, nos hacemos vulnerables a grandes daños.

LAS CONSECUENCIAS DEL ENOJO

A nosotros mismos: *Deforma el carácter.* El enojo llega a lo más íntimo de nuestro ser con su veneno. En vez de experimentar la paz y el gozo de Cristo, nos llenamos de ansiedad y frustración. Un espíritu crítico y condenatorio lleva a menospreciar a los demás con palabras duras. La hostilidad nos vuelve polémicos, y hace que nos ofendamos con facilidad por cuestiones sin importancia. Las amenazas o los insultos imaginarios echan raíces y crean respuestas desproporcionadas a la situación.

Afecta el cuerpo. Dios no diseñó nuestros cuerpos para vivir con rabia permanente. Ésta hace estragos en nuestro organismo, e incluso puede ocasionar males fatales como ataques cardíacos y derrames cerebrales. Nos haría bien preguntarnos. ¿Vale la pena morir por mantener el resentimiento?

A otros: *Daña las relaciones.* Nuestra ira no es solo nuestro problema; siempre afecta a los demás y, trágicamente, las personas más cercanas a nosotros son las que más sufren. El resentimiento latente crea barreras de silenciosa hostilidad. Y un episodio explosivo de ira puede causar mucho daño emocional, o a veces hasta daño físico.

Es contagioso. Proverbios 22:24-25 nos dice: “No te entremetas con el iracundo, ni te acompañes con el hombre de enojos, no sea que aprendas sus maneras, y tomes lazo para tu alma”. Nuestra rabia y nuestro resentimiento afectan a aquellos con quienes trabajamos y vivimos, pero son especialmente contagiosos a nuestros hijos. Ellos desarrollan actitudes y patrones de conducta similares a los que aprenden de nosotros.

A Dios.

Levanta una barrera entre nosotros y el Señor. La consecuencia más trágica de la ira es la ruptura de la comunión. Usted no puede estar bien con Él si está enojado y guarda resentimiento contra alguien (Mt. 5:21-24). En realidad, entristecemos su corazón cuando decidimos aferrarnos a nuestra hostilidad en vez de a Él.

Pone trabas a su trabajo y limita sus bendiciones. El Señor tiene grandes planes para nuestras vidas, pero cuando nos aferramos a la animosidad, no podemos escuchar su voz ni tener acceso a su poder para obedecer. Por consiguiente, nos volvemos estériles y terminamos perdiendo las bendiciones de caminar en su voluntad.

¿Cómo manejar el enojo?

Durante toda la vida enfrentamos situaciones que desencadenan este sentimiento. La cuestión no es si vamos a sentir enojo, sino si lo manejaremos de una manera que honre a Dios. A veces, nuestra indignación es una respuesta adecuada a la injusticia o al maltrato de otros, pero por lo general tiene sus raíces en nuestro propio interés personal. Tal vez alguien nos insultó, rechazo o irritó. O quizás la razón de nuestro malestar es una situación frustrante.

Seamos sinceros: la mayor parte de nuestra agitación interna es el resultado de no lograr nuestro propósito. Cuando los demás no cooperan con nuestros planes o no aprecian nuestros esfuerzos, o cuando las cosas no salen como nosotros queremos, sentimos como aumenta ese sentimiento.

La rabia es una expresión incontrolada que hiere a todos, mientras que el resentimiento se interioriza y hierve a fuego lento como en una vasija de barro que escupe veneno tóxico en el corazón.

Aunque somos propensos por naturaleza a estas expresiones impropias de ira, no tenemos que ceder a ellas. El Señor nos ha dado su poder para controlar nuestras reacciones, y por eso no tenemos que dejar que nos controlen. Al aprender la manera correcta de hacer frente a situaciones que nos saquen de quicio, podemos tener la victoria sobre las actitudes, palabras y acciones.

Beneficios de tener dominio propio:

1. **Vivirás con gozo y paz.**
2. **No te perderás las bendiciones de Dios.**
3. **Serás de ejemplo para tus hijos.** Ellos aprenderán de ti a tener dominio propio.

Pasos a seguir:

1. **Confiese su enojo a Dios.** Cuando los sentimientos de hostilidad nos devoren, debemos de reconocerlos de inmediato ante el Señor. Todos necesitamos una manera de desahogarnos, pero sin herir a nadie. El único que puede manejar ese desahogo es el Señor.
2. **Pídale a Dios que trabaje en su corazón.** Para que le ayude a responder de una manera que lo glorifique a Él y que sea de bien para usted y para otros.
3. **Practique contar hasta diez o salirse a caminar.** Esto le ayudará a controlar el enojo y a no responder de una manera explosiva que dañe a otros.

DOMINIO PROPIO II

Las consecuencias del enojo

PASO 3: REFLEXIONA Y RESPONDE

Escoge algo que hayas subrayado que sea importante para ti. Toma un minuto para decirles a todos lo que escogiste y por qué es importante para ti.

.....

PASO 4: AUTOEVALUACIÓN

Responde la siguiente sección de autoevaluación:

En una escala del 1 al 10 ¿Qué tan bien demuestras esta cualidad en tu vida? _____

¿Por qué te diste esa calificación?

¿Qué beneficios obtendrías al mejorar tu calificación?

¿Qué persona conoces que sea un ejemplo de esta cualidad? ¿Qué es lo que más admiras de esa persona?

¿Qué acción específica puedes llevar a cabo inmediatamente para mejorar tu puntuación?

PASO 5: COMPARTE TUS PASOS DE ACCIÓN

Toma un minuto para compartir tus respuestas a la sección de autoevaluación, incluyendo la acción que vas a realizar para mejorar en esa área. Pedimos que todos participen.

Instrucciones para el facilitador:

1. Hacer el llamado:

“Señor Jesús reconozco que he pecado y que tú moriste por mí. Hoy me arrepiento y te pido perdón. Te entrego mi vida y mi corazón para que seas mi Señor y Salvador personal, amén”.

2. Impartición: Orar y activar lo aprendido del día de hoy.

3. Orar por la ofrenda.