

## DOMINIO PROPIO III

### ¿Cómo manejar el enojo?

*“Además, no pequen al dejar que el enojo los controle. No permitan que el sol se ponga mientras siguen enojados, porque el enojo da lugar al diablo”. Efe. 4:26-27 NTV*

#### 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.

Hay personas que pasan gran parte de su vida luchando con este sentimiento del enojo. Alguien hizo algo en el pasado que los hirió, y nunca lo han olvidado. Cuando los sentimientos vuelven a aflorar, esas personas quedan atrapadas en una resaca emocional como si el agravio acabara de producirse. Nadie nace airado; es una conducta aprendida. Esta es la razón por la que la advertencia de la Biblia debe tomarse seriamente.

#### SEÑALES DE ADVERTENCIA DE LA FURIA:

**La persona irritable explota con facilidad.** Lo más probable es que haya experimentado alguna experiencia dolorosa en la vida -quizás la muerte de un ser querido-. El sentimiento de agravio personal puede llevar a un resentimiento profundo. En vez de tomarse el tiempo para luchar con el trauma emocional de la herida, la persona puede dejar que la amargura se vuelva cada vez mayor, hasta que ya no pueda contenerla.

**Las personas iracundas pueden tener problemas de depresión, y una serie de problemas físicos.** Los cuales pueden ser padecimientos permanentes que agraven la situación.

**La gente temerosa tiene una mayor tendencia a enojarse.** Anhelan aventurarse y probar algo nuevo, pero nunca lo hacen porque le tienen miedo al fracaso. La mezcla de temor e indignación es una combinación fatal.

**La frustración es también una señal de que la persona está luchando con sentimientos de hostilidad.** La mayoría de las personas se fijan metas en la vida. Cuando pasan los años y las puertas de la oportunidad no se les abren, en la vida de la persona puede crearse frustración, por lo que cualquier chispa puede generar una gran explosión.

#### PAUTAS PARA MANEJAR EL ENOJO

**Identifiquen el origen.** Aunque esto parece relativamente sencillo, precisar la raíz del enojo puede ser un proceso difícil. Como maestros en desquitarnos con otros o culpar a otros. Puede ser tan simple como

gritarle a los niños por una situación frustrante en el trabajo, o tan complejo como un patrón de comportamiento destructivo que tiene su origen en un trato abusivo en la niñez.

Es posible que a usted no le agrade la idea de escarbar en los lugares dolorosos de su alma para sacar una raíz de amargura. Pero, si no cambia, pasará su vida tratando los síntomas, mientras que el cáncer oculto del resentimiento se apodera de su alma.

**Enfréntelo de inmediato.** *Efesios 4:26-27* nos dice que no debemos dejar que el sol se ponga sobre nuestro enojo. De lo contrario, le damos al diablo una oportunidad de torcer nuestra manera de pensar con mentiras, justificaciones y excusas; fomentando el odio, incitando el deseo de venganza, y sembrando semillas de amargura.

Aunque se nos dice que debemos resolver nuestra ira con prontitud, el grado de la ofensa o de la herida puede afectar el tiempo que nos lleve tomar la decisión. Un agravio menor puede ser perdonado fácilmente, pero una tragedia personal tomará más tiempo.

**No peque.** La ira en sí no es pecado. De hecho, la Biblia habla a menudo de la ira de Dios. Nuestra capacidad de tener este sentimiento es simplemente parte de haber sido hechos a su imagen. Sin embargo, por nuestra inclinación al pecado, esta capacidad dada por Dios es mal utilizada. Hay dos maneras en que nuestra ira se expresa de manera pecaminosa: cuando nos aferramos a ella, o cuando arremetemos contra otros. (*Efes. 4:26-29*).

**Cambie de actitud.** Como hijos de Dios estamos siendo transformados según su imagen. Ya que la amargura, el enojo y la ira no corresponden más con lo que somos, tienen que ser “quitados” como la ropa sucia. En lugar de eso, vestírnos de entrañable misericordia, de benignidad, de mansedumbre, de paciencia” (*Col. 3:12*).

---

### **Beneficios de tener dominio propio:**

1. Tendrás autocontrol también sobre otras emociones.
2. Te evitará daños presentes y futuros.
3. Evitarás pecar.
4. No tendrás de qué arrepentirte por hablar cosas sin sentido por estar enojado.

---

### **Pasos a seguir:**

1. **Vaya a la raíz.** ¿Por qué explota tan fácilmente? ¿Qué vivió en la niñez? ¿Qué es realmente lo que le molestó tanto? ¿Será que anda cansado o estresado y eso hizo que por cualquier cosa explotara?
2. **Resuelva los malentendidos rápidamente.** No tenga conflictos sin resolver. Arrégelos rápidamente, bíblicamente, con dignidad y respeto. No se defienda, escuche y pídale a Dios que le ayude a entender a la otra persona.
3. **Perdone al ofensor.** Si no perdona, la amargura y resentimiento echarán raíces en su vida. Solo renunciando a nuestro derecho a la venganza es que podremos experimentar la libertad que Dios desea para sus hijos.
4. **Entréguele a Dios sus sentimientos.** Su presencia comenzará a restaurar y a sanar su corazón herido.

## DOMINIO PROPIO III

### ¿Cómo manejar el 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.