

**VENCIENDO
LA IRA**



INTRODUCCIÓN

Tú estás leyendo este folleto porque **tienes un problema con tu temperamento**. Probablemente lo has tenido por largo tiempo. Puedes ver hacia atrás en tu vida y recordar muchos incidentes cuando la ira te ha causado decir y hacer cosas de las que luego te arrepentiste.

Para muchas personas, **la ira parece ser una emoción que está fuera de control**. A ellos no les gusta esta parte de su personalidad, pero les falta el poder para hacer algo sobre ello. Sus mejores intentos terminaron en fracaso. Algunos, frustrados, eventualmente pueden aceptar la idea que: "Así es como soy".

¡Dios tiene buenas noticias! **¡Podemos lograr la victoria sobre la ira!** En este folleto, examinaremos lo que la Biblia enseña sobre la ira, y cómo la victoria puede ser nuestra.

COTENIDO

¿QUÉ ES LA IRA?

LA IRA DE DIOS

DONDE FALLAMOS

CUANDO LA IRA ES DESTRUCTIVA

LA IRA PUEDE SER CONTRUCTIVA

EL RESULTADO DE UNA IRA DESCONTROLADA

USTEDE PUEDE CONTROLAR LA IRA

CONDICIONES PARA EL CONTROL

PASOS ESPECIFICOS PARA LA VICTORIA

UNO- CONFESAR DE INMEDIATO LOS PENSAMIENTOS DE IRA

DOS- CONTROLAR LA RESPUESTA

TRES- PERDONAR AL OFENSOR

CUATRO- ACTUAR EN AMOR

CINCO- SER PACIENTE CON UNO MISMO

¿QUÉ ES LA IRA?

La ira es un **sentimiento de irritación u ofensa** que surge cuando no nos gusta algo que está sucediendo. Esta ocurre en diferentes grados de intensidad desde una leve irritación, hasta un enojo violento. Algunas veces podemos controlarla, y otras no. Puede ser breve en duración, o puede continuar como un resentimiento y amargura arraigada.

La ira, por sí misma, no es necesariamente mala. Esta puede ser destructiva o constructiva, dependiendo de cómo se use. Sin embargo, con mucha frecuencia, la vemos expresarse en forma destructiva.

La Biblia revela que **la ira es también parte de la naturaleza de Dios**. Ya que Él es perfecto, nosotros necesitamos ver cómo usa Él la ira. Podemos luego establecer esto como una meta hacia la cual podremos dirigir nuestros esfuerzos.



LA IRA DE DIOS

La Biblia justifica la ira de Dios, aunque nos advierte en contra de la ira humana. Existe una buena razón para esto. Dios es perfecto y santo, y por lo tanto **su ira es justa y constructiva**. Examinemos la naturaleza de la ira de Dios:

1. **Él tiene entendimiento perfecto**- “¡Oh profundidad de las riquezas de la sabiduría y de la ciencia de Dios!” (Romanos 11:33).
2. **Su ira va dirigida al pecado**- “Dios está airado contra el impío todos los días” (Salmos 7:11).
3. **Su justicia es imparcial**- “Mas sabemos que el juicio de Dios es según verdad” (Romanos 2:2).
4. **Su ira es paciente y controlada**- Dios es “lento para la ira y grande en misericordia y verdad” (salmos 86:15).
5. **Él quiere ver al transgresor restaurado**- “... es paciente para con nosotros, no queriendo que ninguno perezca, sino que todos procedan al arrepentimiento” (2 Pedro 3:9).

DONDE FALLAMOS

La ira del hombre con frecuencia es diferente de la ira de Dios. Santiago 1:20 dice: **“porque la ira del hombre no obra la justicia de Dios”**. Nuestra ira es con frecuencia peligrosa y destructiva porque falla en las siguientes áreas:

1. **Tenemos un entendimiento limitado-** La mayor parte del tiempo sólo vemos un lado de la moneda. No consideramos las razones de la conducta del otro. Nuestra propia frustración nubla nuestro entendimiento.
2. **Nuestra ira va dirigida hacia un error cometido contra nosotros-** Nuestra reacción viene de una amenaza o daño personal, en vez de un interés por la justicia y la verdad.

3. **Nuestro sentido de justicia es incorrecto** - dondequiera que esté la ira, lo que sea que pensemos que es la forma correcta de reaccionar será un error. Sólo podemos juzgar correctamente cuando consideramos todos los hechos en su correcta perspectiva.

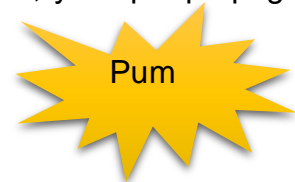
4. **Fácilmente perdemos el control** -- nuestra ira busca la inmediata venganza. Actuamos de acuerdo a la emoción en vez de acuerdo a la razón. Herimos a la persona que nos ha ofendido.

5. **Buscamos herir en vez de restaurar** -- a causa de nuestro amor imperfecto, buscamos venganza en vez de restauración. Nuestro principal deseo es obtener lo mejor de nuestro oponente.

CUANDO LA IRA ES DESSTRUCTIVA

Si nuestra ira no contribuye al amor, la verdad y la justicia, entonces es pecado. Es destructiva tanto para nuestra vida como para la vida de otros. **La ira conduce al pecado cuando cae dentro de uno de los grupos siguientes:**

- 1. Busca venganza por sí mismo-** “No os venguéis vosotros mismos, amados míos, sino dejad lugar a la ira de Dios” (Romanos 12:19).
- 2. Abuso verbal del otro-** “Hay hombres cuyas palabras son como golpes de espada; más la lengua de los sabios es medicina” (Proverbios 12:18).
- 3. Oculta una mala voluntad-** “Fieles son las heridas del que ama; pero inoportunos los deseos del que aborrece” (Proverbios 27:6).
- 4. Reprimir la ira-** “El que encubre el odio es labios mentirosos; y el que propaga calumnia es necio” (Proverbios 10:18).



LA IRA PUEDE SER CONTRUCTIVA

Muchas injusticias tienen pequeñas consecuencias y pueden ser pasadas por alto. 1 Pedro 4:8 dice que "el amor cubre, multitud de pecados". Otras son más serias y deben ser confrontadas. La Ira puede ser constructiva si seguimos estos principios:

1. **No vengarnos nosotros mismos-** No actuar motivados por nuestra herida personal. Dios ha prometido defender a quienes hayan sido tratados injustamente (Romanos 12:19).
2. **Dirigir nuestra ira hacia el pecado-** Las soluciones vienen cuando nos concentramos en el problema en vez de en la gente involucrada.
3. **Desear ver restaurado al ofensor-** Cuando una persona comete una falta nos debemos acercar a ellos con un espíritu de mansedumbre y un deseo de restaurarlos (Gálatas 6:1).
4. **La disciplina debe ser de acuerdo a la Escritura-** Algunas ofensas requieren disciplina. Esta siempre deberá ser de acuerdo a las escrituras (Mateo 18:15,16; Romanos 16:17, etc.).

EL RESULTADO DE UNA IRA DESCONTROLADA

Se nos advierte en Efesios 4:26 "**AIRAOS, PERO NO PEQUEIS**". La ira descontrolada puede tener efectos devastadores en un número de áreas.

1. **Arruina nuestro testimonio cristiano** - La ira descontrolada destruye nuestro testimonio y reputación (Santiago 3:9).
2. **Destruye la paz de la iglesia** - Resulta en contienda y división entre los hermanos (Efesios 4:31).
3. **Hiere a nuestros seres queridos**- Nuestros hogares se vuelven en un lugar de tensión y temor en vez de paz y amor (Efesios 6:4).
4. **Nuestras actitudes se pasan a nuestros hijos**- Muchas actitudes y reacciones son conducta aprendida (Proverbios 22:24, 25).
5. **Sufrimos consecuencias físicas**- La ira, la amargura y el resentimiento producen tensión, dolores de cabeza, colitis, úlceras, etc.

USTED PUEDE CONTROLAR LA IRA

Esto puede sorprenderlo, pero **Dios dice claro que usted tiene el poder para controlar su ira**. En Colosenses 3:8 nos dice: “Pero ahora dejad también vosotros todas estas cosas: ira, enojo, malicia, blasfemia, palabras deshonestas de vuestra boca”. Esta y otras muchas escrituras revelan que Dios nos hace responsables de nuestra ira.

Tal vez usted se haya hecho a la idea de que sólo tiene un mal temperamento, algo que es común en su familia, o que está fuera de su control. Usted debe **librarse de estas falsas nociones y aceptar la responsabilidad de su comportamiento**.

Examines algunas de las condiciones que nos darán control sobre nuestra ira.

CONDICIONES PARA EL CONTROL

1. **Usted debe desear la victoria-** Debemos ver nuestra ira descontrolada como nuestro enemigo. Nuestra atención debe centrarse más en esta área de pecado de nuestro comportamiento que en las faltas o de los otros. **Debemos estar dispuestos a humillarnos repetidas veces** si queremos ver la ira vencida.
2. **Pida ayuda a Dios- Debemos confesar nuestra genuina necesidad de la ayuda de Dios.** Nuestro propio poder de voluntad no es suficiente. Cuando nos acercamos a Él en esta condición, Él nos ayudará. *"Y TODO LO QUE PIDIEREIS EN ORACIÓN, CREYENDO, LO RECIBIREIS"* (Mateo 21:22).



3. Identificar las áreas de problema- Existen muchas razones posibles para un consistente problema de ira. La **amargura** de una situación de nuestra vida puede crearnos un “espíritu iracundo”. El **orgullo** puede producir impaciencia. El **temor** y la **inseguridad** pueden causarnos el usar la ira como una protección. Nos debemos examinar a nosotros mismo y ver cuál puede ser la raíz del problema.

4. Traer a Dios a la situación- Debemos introducir a Dios a las situaciones que causan ira en nuestra vida. Necesitamos una total confianza en que “TODAS LAS COSAS OBRAN PARA BIEN PARA AQUELLOS QUE AMAN A DIOS” (Romanos 8:28). **Dios puede utilizar toda situación para su gloria y para nuestro bien** si nos relacionamos con ella en la forma apropiada.

PASOS ESPECIFICOS PARA LA VICTORIA

La verdadera prueba a nuestro compromiso de traer la ira bajo control sucede cuando comenzamos a sentirnos irritados. En esos momentos, nos convertimos como gladiadores enfrentando a nuestro enemigo. **El que nosotros o la ira triunfe depende de cómo reacciones a los sentimientos de irritación.** Los primeros pocos segundos son los más críticos.

Durante este tiempo, nuestra atención será la de señalar los errores de otros, o centrar nuestra atención en las causas externas de nuestra irritación.

En lugar de esto, **debemos detenernos y aplicar los siguientes pasos** que pueden llevarnos a la victoria.

1. CONFESAR DE INMEDIATO LOS PENSAMIENTOS DE IRA

"SI CONFESAMOS NUESTROS PECADOS, él es fiel y justo para perdonar nuestros pecados, y limpiarnos de toda maldad" (1 Juan 1:9).

La mayoría de los pensamientos iracundos son pecados. Estos están llenos de potencial destructivo. **Cuando usted comienza a sentirse enojado, de inmediato confiese sus pensamientos a Dios.** Debemos identificar nuestra ira como el enemigo Potencial en lugar de las causas externas que la provocaron. Por medio de Identificar al verdadero enemigo (ira) y volverse a DIOS, sentiremos un nuevo control.

Cuando estamos libres del poder de nuestro temperamento, entonces somos capaces de Juzgar y actuar apropiadamente a las circunstancias en las que estamos. **Recuerde- usted debe hacer esta confesión lo antes posible ya que la ira aumenta con rapidez.**

2. CONTROLAR LA RESPUESTA

“Mejor es el que TARDA EN AIRARSE que el fuerte; y el que se enseñorea de su espíritu, que el que toma una ciudad”. (Proverbios 16:32).

Lo que decimos y cómo lo decimos es lo que determinará la dirección de una conversación. Las palabras son especialmente importantes cuando las tensiones comienzan a crecer. Proverbios 15:1 nos dice: **“la blanda respuesta quita la ira, más la palabra áspera hace subir el furor”**. Es muy importante que **consideremos nuestras palabras y nuestro espíritu antes de responder** siempre que las cosas estén tensas. Se nos dice en Romanos 14:19 “sigamos lo que contribuye a la paz y a la mutua edificación”. Si en verdad deseamos paz y entendimiento, éstas están en el poder de nuestra lengua.



3. PERDONAR AL OFENSOR

*"Antes sed benignos unos con otros, misericordiosos, **PERDONANDOOS UNOS A OTROS**, como Dios también os perdonó a vosotros en Cristo" (Efesios 4:32).*

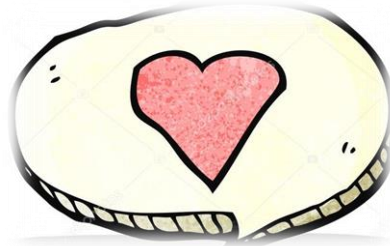
Nos enojamos cuando sentimos que nos han ofendido o que se ha cometido una injusticia. Debemos recordar que **todos nosotros somos susceptibles de cometer un error**. Todos hemos ofendido a otros y cometido injusticias. Cuando admitimos nuestra propia susceptibilidad de error, entonces se vuelve más fácil el perdonar a otros.

Con frecuencia cuando existe un conflicto, la falta es de ambos lados. La nuestra puede ser menor, pero no estamos limpios de pecado. Por tanto, debemos pedirle a Dios que nos perdone. De la misma manera debemos perdonar a los otros. **Es incorrecto estar condenando a los demás cuando Dios nos está perdonando a nosotros.**

4. ACTUAR EN AMOR

“Pero yo os digo, **AMAD A VUESTROS ENEMIGOS**, bendecid a los que os maldicen, haced bien a los que os aborrecen, y orad por los que os ultrajan y os persiguen” (Mateo 5:44).

Los conflictos siempre son asuntos, no personas. Evite enfocarse en la persona y concéntrese en el problema. Evite agresiones personales. **Nuestra meta debiera ser corregir el problema y restaurar a la persona.** Esto debe hacerse de una forma muy sensible. Se nos advierte en Gálatas 6:1 “...restauradle con espíritu de mansedumbre, considerándote a ti mismo, no sea que tú también seas tentado”. Si demostramos a la otra persona que el amor y la rectitud detrás de nuestros esfuerzos, ellos por lo general responderán.



5. SER PACIENTE CON UNO MISMO

“Más tú, Señor, Dios misericordioso y clemente, **lento para la ira**, y grande en misericordia y verdad” (Salmo 86:15).

La ira descontrolada es un enemigo mortal. Debemos hacer un serio compromiso para verla controlada. Aun así, en nuestro camino hacia la victoria, es inevitable que experimentemos algunas caídas. Cuando esto suceda, **no debemos darnos por vencidos**. Debemos pedir perdón tanto de Dios como de aquellos a los que hubiéramos ofendido. Después debemos renovar nuestro compromiso y continuar hacia adelante. Aunque estemos logrando grandes adelantos, la completa victoria sobre la ira puede tomar varios meses o años.

En la medida en que continuemos aplicando las verdades contenidas en este folleto, **experimentaremos victoria sobre la ira**.

Para un breve repaso de los puntos principales en este folleto, vuelva a leer las frases impresas en negrilla de cada página.

Escrito por: Terry D. Edwards

Traducido por: Rodrigo Castillo Ron

Copyright 1984 CRISTIAN EQUIPPERS INTERNATIONAL

MINISTERIOS VERBO

GUATEMALA, C.A

Todas las escrituras son tomadas

De la Versión Reina Valera 1960 de la Santa



IGLESIA CRISTIANA
VERBO
— ZONA 16 —

Guatemala, 2019

Re diagramado y Diseño Visual:
Josué Velásquez (Pedrozza)

