

## Preguntas acerca de la ira

### “¿Es pecado enojarme?”

No. La emoción inicial del enojo nos fue dada por Dios. Pero la forma en que respondemos y expresamos nuestra ira determinará si permitimos que ésta se convierta en pecado. La Biblia dice:

“*Airaos, pero no pequéis; no se ponga el sol sobre vuestro enojo*”.  
(Efesios 4:26)

### “¿Cómo puedo evitar sentirme culpable cuando me enojo?”

Su enojo es señal de que algo no está bien, así como lo señala una luz roja encendida en el tablero de su automóvil. Su propósito es alertarlo para que tome un curso de acción, que haga un alto, evalúe lo que está sucediendo y luego tome la acción adecuada. Jesús se enojó con los líderes religiosos hipócritas que interpretaban el “descanso del sábado” al extremo de querer castigar con la pena de muerte un acto de sanidad en ese día. Como resultado, él sanó al hombre de la mano seca en un día de reposo.

“*Entonces, mirándolos alrededor con enojo, entristecido por la dureza de sus corazones, dijo al hombre: Extiende tu mano. Y él la extendió, y la mano le fue restaurada sana*”.  
(Marcos 3:5)

## Creencia Falsa

**“Basado en lo que creo que es lo correcto, tengo el derecho a seguir enojado todo el tiempo que quiera por las decepciones de la vida”.**

## Creencia Correcta

**“Puesto que Dios es el Soberano de mi vida y le he confiado mi vida, someto mis derechos a él. Las decepciones humanas que sufra son oportunidades que él usará para hacer que mi fe crezca y para desarrollar su carácter en mí”.**

Adaptado de la *Biblioteca de Consejería Bíblica* de HOPE FOR THE HEART (Esperanza Para El Corazón). Las 100 *Referencias Rápidas* proveen verdades bíblicas concisas—La verdad de Dios para los problemas de hoy.

Para mayor información, pida la *Clave Bíblica Para Consejería* y escuche la serie en CD acerca de **La ira: Cómo actuar en vez de reaccionar**.

### Temas relacionados con La ira . . .

- Como resolver los conflictos: *Solucionando los problemas con otros*
- La crítica: *Anime, no critique*
- El perdón: *Cómo liberar a otros*
- El luto: *Cómo recobrar la paz después de perder a un ser querido*
- El rechazo: *Sanando el corazón herido*
- Las víctimas: *Cómo vencer la mentalidad de víctima*

© 2007-2008 HOPE FOR THE HEART

Si desea más información, llame al 1-800-488-HOPE (4673)

visite [www.hopefortheheart.org](http://www.hopefortheheart.org)

[www.esperanzaparaelcorazon.org](http://www.esperanzaparaelcorazon.org)

Todas las citas bíblicas están tomadas de la Versión Reina Valera Revisión 1960. Todos los derechos reservados.

1. H. H. Norman Wright, *Anger*, “La ira”, (Waco, Tex.: Word, 1980), audio casete.

2. H. Norman Wright, *Anger*, “La ira”,

3. Para una explicación de las tres necesidades internas dadas por Dios, véase Lawrence J. Crabb, Jr., *Understanding People: Deep Longings for Relationship*, Ministry Resources Library “Entendiendo los deseos internos de la gente en las relaciones interpersonales, Biblioteca de Herramientas para el Ministerio” (Grand Rapids: Zondervan, 1987), 15–16; Robert S. McGee, *The Search for Significance*, “La búsqueda del reconocimiento” 2ª ed. (Houston, TX: Rapha, 1990), 27–30.

4. Russell Kelfer, *Tough Choices: Secrets to Bringing Self Under Control from the Book of Proverbs*, “Decisiones difíciles: secretos del libro de Proverbios para el dominio propio”, (San Antonio, TX: Into His Likeness, 1991), 65-73; Oliver y Wright, *When Anger Hits Home*, “Cuando la ira toca a la puerta”.



ESPERANZA PARA EL CORAZÓN

P.O. Box 7, Dallas, TX 75221

# La ira

REFERENCIAS RÁPIDAS  
Tomadas de las  
CLAVES BÍBLICAS PARA LA CONSEJERÍA



BIBLIOTECA  
DE  
CONSEJERÍA  
BÍBLICA



ESPERANZA  
para el Corazón

## Un vistazo a través del lente de la ira

“*Airaos, pero no pequéis; no se ponga el sol sobre vuestro enojo, ni deis lugar al diablo*”  
(Efesios 4:26-27)

- La ira es aceptable a veces.
- La ira debe resolverse pronto antes de que se convierta en pecado.
- La ira se puede restringir y controlar.
- Si no se le pone un alto a la ira, Satanás puede usarla en nuestra contra.
- Si la ira se prolonga, le abre la puerta a Satanás.

“*Ninguna palabra corrompida salga de vuestra boca, sino la que sea buena para la necesaria edificación, a fin de dar gracia a los oyentes. Y no contristéis al Espíritu Santo de Dios, con el cual fuisteis sellados para el día de la redención.*”  
(Efesios 4:29-30)

- La ira puede provocar palabras corrompidas y pecaminosas.
- La ira puede entristecer al Espíritu Santo.
- La ira puede controlarse y sofocarse.
- La ira se convierte en pecado cuando produce amargura.
- La ira debe controlarse antes de convertirse en furia.
- La ira debe apagarse antes de provocar pleitos.
- La ira debe detenerse antes de dar lugar a las difamaciones.
- La ira debe someterse antes de convertirse en malicia.
- La ira puede dominarse a través de la benignidad y compasión.
- La ira puede ser vencida con el perdón.

“*Quitense de vosotros toda amargura, enojo, ira, gritería y maledicencia, y toda malicia. Antes sed benignos unos con otros, misericordiosos, perdonándoos unos a otros, como Dios también os perdonó a vosotros en Cristo*”.  
(Efesios 4:31-32)

## ¿Cuáles son los cuatro orígenes de la ira?

“¿Qué espera Dios de mí en cuanto a la ira inapropiada?”

Dios quiere que examinemos la verdadera fuente de nuestra ira. ¿Se trata de una herida, injusticia, temor o frustración, o una combinación de dos o más? Luego debemos evaluar si estamos utilizando la ira para llenar alguna de nuestras necesidades íntimas de amor, reconocimiento o seguridad.<sup>3</sup>

- **Injusticia:** ¿Ha sufrido una *injusticia* real o percibida? Si así fuera, *evalúe* si...  
¿Está usando palabras llenas de ira y condena para provocar que alguien se sienta culpable y obligado con usted de alguna manera?
- **Heridas:** ¿Ha sido *herido* por el rechazo de alguien o por sus palabras hirientes? Si ése es el caso, *evalúe* si...  
¿Está usando la ira para intimidar o coaccionar a alguien para retenerlo en la relación con usted?
- **Temor:** ¿Le ha sucedido algo que le produjo *temor*? Si es así, *evalúe* si...  
¿Está utilizando la ira para dominar y controlar a alguien para salirse con la suya?
- **Frustración:** ¿Siente *frustración* por causa de alguna expectativa no realizada? Si ese es el caso, *evalúe* si...  
¿Está utilizando amenazas airadas y palabras vergonzosas para manipular a alguien para que cumpla sus demandas?  
Cuando examine su corazón decida no usar la ira para tratar de satisfacer sus necesidades. Más bien, arrepíentase y dependa más profundamente del Señor, quien es el único que puede suplir nuestras necesidades.

“Temblad, y no pequéis; Meditad en vuestro corazón estando en vuestra cama, y callad”.  
(Salmos 4:4)

## ¿Tiene Usted Ciertas Exigencias?

“Usted debería . . . Usted tiene que . . . Usted necesita . . . Ni se le ocurra . . .” Renuncie a todas estas demandas. Deje de creer que tiene el “derecho” a salirse siempre con la suya.

“Regocijaos en el Señor siempre. Otra vez digo: ¡Regocijaos!!”  
(Filipenses 4:4)

## Cómo resolver la ira del pasado<sup>4</sup>

- **Reconozca su ira descontrolada.**  
“Todo camino del hombre es recto en su propia opinión; Pero Jehová pesa los corazones”. (Proverbios 21:2)
- **Repase la raíz de la ira y su(s) fuente(s).**  
“Examínate, 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)
- **Reciba el amor de Dios.**  
“Mirad cuál amor nos ha dado el Padre, para que seamos llamados hijos de Dios; por esto el mundo no nos conoce, porque no le conoció a él”. (1 Juan 3:1)
- **Renuncie a sus derechos.**
  - Confiese que es pecado acumular ira en su corazón.
  - Entregue al Señor sus deseos de venganza.
  - Renuncie a su derecho de seguir aferrándose a las heridas del pasado y entrégueselas a Dios.
  - Pida al Señor que obre en la vida de quienes lo han herido y que cambie sus sentimientos hacia ellos.
  - Deposite a quien lo hirió en las manos del Todopoderoso, y ¡perdónelo como él lo hizo con usted!  
“Antes sed benignos unos con otros, misericordiosos, perdonándoos unos a otros, como Dios también os perdonó a vosotros en Cristo”. (Efesios 4:32)
- **Regocíjese en el propósito de Dios.**  
“Y sabemos que a los que aman a Dios, todas las cosas les ayudan a bien, esto es, a los que conforme a su propósito son llamados. Porque a los que antes conoció, también los predestinó para que fuesen hechos conformes a la imagen de su Hijo”. (Romanos 8:28-29)
- **Restauré la relación... cuando sea apropiado.**  
“Por tanto, si traes tu ofrenda al altar, y allí te acuerdas de que tu hermano tiene algo contra ti, deja allí tu ofrenda delante del altar, y anda, reconcíliate primero con tu hermano, y entonces ven y presenta tu ofrenda”. (Mateo 5:23-24)
- **Refleje el amor de Cristo.**  
“Un mandamiento nuevo os doy: Que os améis unos a otros; como yo os he amado, que también os améis unos a otros”. (Juan 13:34)

## Cómo manejar la ira en el presente

“La ira puede convertirse en un verdadero peligro”. Este dicho refleja una dolorosa realidad. Y ya que tantas veces nuestra lengua no ha sido domada, algunas conversaciones se pueden salir de control.

- **Admita su enojo.**  
“El que encubre sus pecados no prosperará; mas el que los confiesa y se aparta alcanzará misericordia”. (Proverbios 28:13)
- **Abandone sus exigencias.**
  - En lugar de exigir que los demás satisfagan sus necesidades de amor, reconocimiento y seguridad, aprenda a depender del Señor para que él las llene.
    - “Señor, aunque me gustaría ser *amado* por los demás, yo sé que tú me amas incondicionalmente”.  
“Con amor eterno te he amado; por tanto, te prolongué mi misericordia”. (Jeremías 31:3)
    - “Señor, aunque me gustaría ser *reconocido* por los que me rodean, sé que soy importante para ti.”  
“Porque yo sé los pensamientos que tengo acerca de vosotros, dice Jehová, pensamientos de paz, y no de mal, para daros el fin que esperáis”. (Jeremías 29:11)
    - “Señor, aunque me gustaría sentirme más *seguro* en mis relaciones con los demás, yo sé que estoy seguro en mi relación contigo”.  
“Jehová está conmigo; no temeré lo que me pueda hacer el hombre”. (Salmos 118:6)
    - “Señor, me gustaría que los demás estuvieran pendientes de mis necesidades, pero sé que tú has prometido llenarlas todas”.  
“Todas las cosas que pertenecen a la vida y a la piedad nos han sido dadas por su divino poder, mediante el conocimiento de aquel que nos llamó por su gloria y excelencia”. (2 Pedro 1:3)

## Preguntas y respuestas

“Alguien en quien confiaba plenamente me hizo daño. La gente quiere que perdone a esa persona. Pero, ¿cómo puedo ignorar mi enojo y simplemente perdonarlo?”

Imagínese un gancho colgado a su cuello. Luego imagine que pegado a ese gancho está su ofensor y el dolor que éste le provocó. ¿Realmente quisiera llevar a esa persona y todo ese dolor atados a usted por el resto de su vida?

El Señor quiere que suelte el enojo y el dolor que éste le causó en el pasado y que lo deje en sus manos. Luego libere al que lo ofendió de su gancho emocional y colóquelo en el de Dios. El Señor sabe cómo tratar de manera justa y efectiva a todos aquellos que lo han lastimado en su vida. El dice:

“Mía es la venganza, yo pagaré, dice el Señor”.  
(Romanos 12:19)

## Oración Para Soltar Su Ira

“Señor Jesús, gracias porque te interesa el dolor que siento en mi corazón. Tú sabes que sufro por causa de ( mencione todas las ofensas ). En este momento entrego todo ese dolor en tus manos, y decido voluntariamente perdonar a ( nombre de la persona ). Ahora mismo libero a ( nombre de la persona ) de mi gancho emocional. Confío en que a tu tiempo y de acuerdo a tu voluntad tu tratarás con ( esa persona ). Señor, gracias por darme el poder para soltar mi ira para ser libre. En tu nombre. Amén.”

“Soportándoos unos a otros, y perdonándoos unos a otros si alguno tuviere queja contra otro. De la manera que Cristo os perdonó.” (Colosenses 3:13)