

Dr. Ernie Baker
Profesor de Consejería Bíblica
The Master's College

Sesión 6
Un enfoque bíblico para aconsejar a personas con ira pecaminosa

Introducción: “el camino de la rabia”

I. La ira pecaminosa desagrada a Dios

A. Salmo 37:8

B. Proverbios 14:29

II. Definición

A. La definición de *Uprooting Anger* (Cómo sacar la ira de raíz, Robert Jones, página 14): “Nuestra ira es nuestra respuesta activa e integral del juicio moral negativo en contra de un mal percibido”.

- Integral
- Respuesta activa
- Juicio moral negativo
- En contra de un mal percibido

B. Ira justa (Marcos 11:15-18)

C. Ira injusta

- Desahogo de la ira (Prov. 29:11 versus 19:11)
- El fuego lento

Desahogo de la ira

El fuego lento

Vociferar/gritar

Cerrarse/mal humor

Botar cosas al piso

Estar frustrados

Decir malas palabras

Estar irritados

Reprender a alguien	Mirar con furia
Atacar verbalmente/insultos	Resoplar/bufar
Golpear	Estar indignados

1. Cómo identificar la ira pecaminosa (vamos a quitar la cubierta)

Ef. 5: 11, “Y no participéis en las obras estériles de las tinieblas, sino más bien, desenmascaradlas”.

 - a. Es una obra de la carne (Gálatas 5:19-20)
 - b. La ira es natural en el corazón humano (Génesis 6:5; Mateo 15:18-19; Tito 3:3).
 - c. La ira siempre involucra pensamientos e intenciones (Proverbios 4:23; Efesios 4:17-18).
 - d. La ira es causada por no poder alcanzar nuestras metas orgullosas y/o egoístas (Santiago 4:1-3).
 - e. La ira nunca cumple con los fines de justicia de Dios (Proverbios 11:23; Santiago 1:20).
 - f. La ira se expresa en nuestros pensamientos, en nuestro lenguaje corporal, en las palabras y las acciones (Salmo 19:14; Romanos 6:12-13).
 - g. La ira involucra una falta de autocontrol (Proverbios 17:27; 25:8; 29:11, 2 Pedro 1:6).
 - h. La ira siempre viene acompañada de otros pecados, cuando se la tolera (Proverbios 29:22).
 - i. Si no se trata con la ira, ésta se convertirá en algo peor (Job 4:8, Ezequiel 18:30).

III. Evaluación/ cómo estar más consciente de sí mismo (Salmos 139:23-24)

- A. ¿Hay alguien con quien actualmente esté enojado o frustrado?

- B. ¿Por qué estoy enojado?
- C. ¿Cómo he lidiado con el enojo y cómo ha sido mi respuesta para esa persona (o esas personas)?
- D. ¿Qué hago normalmente cuando estoy enojado? ¿Cómo puede estar Dios tratando de revelarme un problema de ira?
- E. ¿Cuáles han sido algunos de los resultados de mi ira?
- F. ¿Me ven los demás como una persona crítica o impaciente? (Sea valiente: ¡Pregúnteles!)
- G. ¿Cuándo fueron las últimas cinco veces en que me enojé?
- H. ¿En qué estaba pensando en cada una de esas veces?
- I. ¿Qué clase de cosas me provocan a la ira? Tarea: Mire la lista del “fruto del Espíritu”. Vea en qué áreas es débil y trate de encontrar la raíz.
- J. ¿Necesito guardar un registro de las veces que me enojo durante las próximas semanas? (Cuando se siente irritado y frustrado, como si se revoliera por dentro o como si estuviera listo para explotar, escriba lo que quiere y desea). **Vea también la tarea asignada “Ver el cuadro completo”.**
- K. ¿Cuántas de estas situaciones son provocadas por algo más que estoy haciendo equivocadamente? (Mi irresponsabilidad, mi pereza, mi mala administración de tiempo o dinero, un mal trato a otras personas, etcétera).
- L. ¿Hay algún “derecho” que yo crea que merezco? (ej: “Merezco paz y tranquilidad”. “Merezco respeto”. “Merezco un hogar ordenado”).

IV. Transformación

A. Antes: Antes que la ira vuelva a atacar

1. Confiese pecados pasados de ira hacia Dios y otras personas (Mateo 5:23-24).
2. Ore pidiendo la ayuda de Dios (2 Corintios 9:8).
3. Escriba los pensamientos bíblicos para remplazar los pensamientos equivocados (Romanos 12:2).
4. Memorice el versículo apropiado (Efesios 4:23).
5. Busque vestirse con pensamientos y acciones de amor y humildad (Juan 13:35; 1 Corintios 14:4-7; 1 Pedro 5:5).
 - a. Haga una lista de las veces y las formas en que puede demostrar amor y humildad
6. Determine deseos y metas piadosos en los cuales centrar la atención (Salmo 40:8; 1 Corintios 10:31)
7. Estudie sobre la paciencia y longanimidad de Dios (Numbers 14:18; Salmo 145:8; 2 Timoteo 2:15).
8. Esté alerta, listo para ejercer autocontrol y para cambiar su forma de pensar. Esté pendiente de las situaciones y pensamientos que ha descubierto. Haga una lista concisa de cada uno (1 Pedro 1:13).
9. Pida a otras personas que le hagan rendir cuentas por su ira (Gálatas 6:1-2; Hebreos 10:24-25).
10. No se asocie con personas iracundas, a menos que estén buscando cambiar (Proverbios 22:24-25).
11. Aprenda a manejar bíblicamente los problemas relacionales. (Por ejemplo, aprenda a usar el principio PACIENCIA de Peacemaker Ministries. Filipenses. 2:3-4)
Prepárese (ore, averigüe los hechos, busque un consejo piadoso, desarrolle opciones)
Afirme las relaciones (Muestre preocupación y respeto genuinos por los demás)
Comprenda los intereses (identifique las preocupaciones, deseos, necesidades, limitaciones o temores de la otra persona)
Investigue para encontrar una solución creativa (lluvia de ideas en oración)
Evalúe las opciones objetiva y razonablemente (evalúe, no discuta)

B. Durante: En el momento en que se vea tentado a enojarse o empiece a tener ira (**Tarea: desarrolle un plan de tentación utilizando los principios de John Piper: Evitar situaciones, Decir No, Volver la mente a Cristo, Cumplir con las promesas, Disfrutar una satisfacción superior, Trasladarse a una actividad útil**).

1. Ore pidiendo la ayuda de Dios (Hebreos 4:16) y enfóquese en la verdadera adoración.

2. Sea lento para la ira (Proverbios 14:17). Arrepiéntase de la adoración falsa (ej. “SEÑOR, perdóname por tratar de controlar mi mundo”. O, “He estado equivocado al ver a otras personas como interrupciones o al ver las responsabilidades como un fastidio”.
 - a. Hágase la pregunta, “¿Qué es lo que quiero con tanta desesperación?” Renuncie a la idea de que eso es algo que debe tener. ¡El único deseo que debe tener es el de glorificar a Dios!
 - b. Hágase la pregunta, “¿En qué estoy pensando de forma equivocada?”
 3. Revístase de una adoración apropiada que le llevará a la amabilidad, la paciencia y la humildad (Proverbios 16:32; Santiago 1:19)
 - a. Hágase la pregunta, “¿En qué debería pensar?” Use sus nuevos pensamientos y las Escrituras
 - b. Hágase la pregunta, “¿Cuál es la meta correcta?”
 - c. Hágase la pregunta, “¿Cómo puedo ser paciente y pensar en los demás?”
 - d. Hágase la pregunta, “¿Qué quieren Dios y las demás personas?” And “¿Cómo puedo servirles?”
 - e. Hágase la pregunta, “¿Qué es lo correcto que debería hacer en este problema o cuestión?” (Abordar el pecado de una persona de la forma correcta, planificar una solución, recibir consejería, etcétera)
- C. Después: Si fracasa y sí se enoja de una forma pecaminosa.
- a. Hágase la pregunta, “¿De qué forma pequé?” Sea específico.
 - b. Hágase la pregunta, “Si pudiera retroceder el tiempo, ¿cómo debería pensar y actuar de forma diferente?”
 - c. Encárguese de su pecado de ira lo más pronto posible (Efesios 4:26).
 - d. Confíese y pida el perdón de Dios y de cualquier persona que haya sido afectada a causa de su ira pecaminosa. Sea específico en la forma en que pecó en su enojo, la forma en la que pensó equivocadamente y las acciones incorrectas, falta de amor, etcétera (Salmo 32:5; Santiago 5:16). Use los 7 principios de la confesión de Peacemaker Ministries.
- Hable con todos los involucrados (a todos los que usted afectó)
 Evite las palabras: “sí, pero y quizá” (no trate de justificar su falta)
 Admita específicamente (tanto actitudes como acciones)
 Reconozca la herida (exprese pesar por herir a otra persona)
 Acepte las consecuencias (como hacer una restitución)
 Cambie su comportamiento (actitudes y acciones)
 Pida perdón
- e. Dígale a Dios y a otras personas lo que puede hacer en el futuro, en lugar de enojarse pecaminosamente (Salmo 119:59-60).
 - f. Nuevamente, esté alerta (1 Pedro 5:8). Use su “plan de tentación”.

Recursos recomendados

Lou Priolo, *The Heart of Anger* (Amityville, New York, 1997)

Robert D. Jones, *Uprooting Anger* (Phillipsburg, New Jersey, 2005)

Robert d. Jones, *Angry at God* (Phillipsburg, New Jersey, 2003)

Edward T. Welch, *Just One More, When Desires Don't Take No for an Answer* (Phillipsburg, New Jersey, 2002)

Edward T. Welch, *Motives, Why Do I Do the Things I Do?* (Phillipsburg, New Jersey, 2003)

David Powlison, *Anger, Escaping the Maze* (Phillipsburg, New Jersey, 2000)