

**Serie de  
enseñanzas  
bíblicas**

*Un curso de  
estudio  
personal sobre  
cómo usar la  
ira de una  
manera que le  
agrade a Dios*



**Dios maneja  
mi ira**



# **Dios maneja mi ira**

Un curso de estudio personal sobre  
cómo usar la ira de una manera que  
le agrade a Dios



# Multi-Language Productions

Bringing the Word to the World

Sobre la portada: Quizás el siervo despiadado tenía derecho a estar enojado con el hombre que le debía dinero, pero la ira de ese siervo estaba fuera de control; lo que hizo no fue correcto.

El texto original fue producido por Producciones Multilingües de la Junta de Misiones Mundiales del Sínodo Evangélico Luterano de Wisconsin.

Copyright © 2013

Impreso en 2019

Todas las ilustraciones a color y en blanco y negro son obra de Glenn Myers. Los derechos de las imágenes de Glenn Myers están reservados por Northwestern Publishing House.

Todos los textos bíblicos han sido tomados de La Santa Biblia, Nueva Versión Internacional, © 1999, por la Sociedad Bíblica internacional. Usada con permiso. Todos los derechos reservados en todo el mundo.



## **Tabla de contenido**

Para comenzar .....	1
Capítulo Uno: Dios puede manejar mi ira .....	3
Capítulo Dos: La ira es un don de Dios .....	11
Capítulo Tres: Tómese su tiempo .....	21
Capítulo Cuatro: Dios dice: "Háblame de eso" .....	31
Capítulo Cinco: ¿Es el momento de actuar? .....	41
Capítulo Seis: ¿Qué pasa con los líos que he hecho? .....	53
Capítulo Siete: ¡Repase! ¡Planee! ¡Ore! ¡Siga adelante! .....	63
Vocabulario .....	72
Respuestas a las pruebas de capítulo .....	75
Prueba final .....	77





## ***Para comenza***

En este libro usted va a aprender acerca de la ira. La ira es una emoción que tenemos. Como somos pecadores, muchas veces nos enojamos y actuamos de maneras que les hacen daño a otras personas y también a nosotros mismos. Sólo Dios nos puede ayudar a controlar la ira.

Después de cada serie de preguntas y después de cada prueba de capítulo, verá el número de la página donde puede encontrar las respuestas correctas a las preguntas. Compruebe cada una de sus respuestas y corríjalas, si es necesario.

Al terminar el libro, encontrará una prueba final. Antes de responder la prueba, vuelva atrás y revise las pruebas de capítulo. Cuando termine la prueba final, puede devolverla a la persona que le dio este libro o enviarla por correo a la dirección que se encuentra en la contratapa del libro; alguien la va a revisar.

Que Dios les ayude a aprender más acerca de la ira.

¡Que él bendiga su estudio!



*En su ira, Moisés destrozó las tablas de piedra mientras Israel adoraba un dios falso.*



## *Capítulo Uno*

# **Dios puede manejar mi ira**

Hace unos cuantos años, yo (el escritor de este libro) estaba tratando de ayudarle a una mujer a resolver sus problemas. Le dije: “Parece que usted está muy enojada. Eso está bien, porque tiene mucho por qué estar enojada.”

Ella me dijo: “No. No puedo permitirme estar enojada. Tengo miedo de lo que mi enojo pueda hacer.”

Para que entienda la situación, le digo que ella era una mujer muy delgada y de frágil apariencia. Daba la impresión de que un viento fuerte la podía derribar. Le pregunté: “¿Qué teme que pueda ocurrir si se permite estar enojada?”

La pequeña mujer me dijo: “Hubo una época en la que estaba en una institución, y me puse a pensar en todas las cosas malas que me habían ocurrido. Comencé a estar muy enojada, y comencé a dar alaridos, a gritar y a romper cosas. Produje una gran cantidad de daños; se necesitaron cuatro hombres fuertes para dominarme.”

Esa mujer conocía el poder de la ira, y eso la asustaba. ¿Y a usted? ¿Es eso lo que viene a su mente cuando piensa en la ira: en el poder que tiene para hacer daño y destruir? Quizás su ira le ha causado algunos problemas legales. Quizás usted tenga personas por las que se interesa, que no quieren tener nada que ver con usted por causa de su ira. Quizás haya perdido el empleo por causa de su ira. Quizás esté tratando de acudir al uso de drogas o alcohol para ayudarse a manejar su ira, y es ahí cuando las cosas realmente se salen de control.

Su enojo puede haber producido algunos desastres en su vida. Pero no tiene que tenerle temor a la ira, no tiene que arruinarle la vida. La Biblia dice: “El pecado no tendrá dominio sobre ustedes, porque ya no están bajo la ley sino bajo la gracia” (Romanos 6:14). El amor de Dios por usted tiene el poder suficiente para sanar cualquier desastre que haya producido su ira. Y el amor de Dios por usted tiene el poder suficiente para impedir que su ira se convierta en pecado.

No importa cuántas cosas malas haya hecho usted en su ira, Jesús pagó por ellas cuando murió en la cruz; a los ojos de Dios, usted está libre de culpa y vergüenza. Quizás tenga que presentar excusas o que pagar dinero por las cosas que ha hecho cuando ha estado enojado, pero en lo que a Dios se refiere, toda su deuda ya está pagada. Cada vez que vea una cruz, puede recordar esto: “Jesús murió por mí, y por eso mi deuda está pagada. He sido perdonado, Dios ya no tiene mis pecados contra mí.”

1. La ira tiene un \_\_\_\_\_ que puede arruinar su relación con otras personas, sacarlo de su trabajo y conducirlo a tener problemas legales.
2. A veces la gente usa \_\_\_\_\_ o \_\_\_\_\_ para tratar de manejar la ira, y es ahí cuando las cosas se salen de control.
3. El \_\_\_\_\_ de Dios por usted tiene más poder que tiene la ira.
4. Cuando Jesús murió por usted en la cruz, la \_\_\_\_\_ de usted fue pagada, en lo que a Dios se refiere.

(Compruebe sus respuestas en la página 8)

Usted no tiene nada que temer cuando se halle cara a cara con Dios, porque Jesús es su Salvador. Pero, ¿tiene algo que temer hoy porque aún tiene mucha ira en usted? Entienda esto: *¡La ira en sí misma no siempre es una cosa mala!* La ira es parte del paquete de emociones que Dios incorporó en usted, lo mismo que la alegría y la tristeza, el temor y la curiosidad, y todas las otras emociones que tiene. La ira no es en sí misma el problema; el problema es que usted permita que la ira lo controle, en lugar de permitir que Jesús maneje su vida. En la Biblia, el apóstol Pablo dice: “No dejaré que nada me domine” (1 Corintios 6:12). Si usted ha permitido que la ira controle su vida, ha visto que puede pasar de un simple enojo a cosas como:

- Una ira fuera de control
- Sentir lástima por usted mismo
- Tener pensamientos de resentimiento todo el tiempo
- Convertirse en una persona amargada con la que nadie quiere estar
- Drogarse para hacer desaparecer ese sentimiento
- Pensar que tiene derecho a lastimar a otros, porque otros le han hecho daño

Todo eso *puede* ocurrir cuando usted está enojado, pero no tiene que ocurrir. La Biblia dice:

“Si se enojan, no pequen” (Efesios 4:26). Cuando usted vive con Jesús, puede estar enojado si hay algo por qué estar enojado, y aun así *no* pecar. Jesús tiene el poder para perdonarlo; tiene el poder para salvarlo, y también tiene el poder para ser el administrador de su vida.

5. La ira es una \_\_\_\_\_ con la que Dios lo ha bendecido, junto con la alegría, la tristeza, el temor, la curiosidad, etc.
6. 1 Corintios 6:12 dice: “No dejaré que nada me \_\_\_\_\_”, y eso incluye la ira.
7. De acuerdo con Efesios 4:26, una persona se puede enojar, y aun así no \_\_\_\_\_.

(Compruebe sus respuestas en la página 8)

## ***Repaso del Capítulo Uno***

Todos hemos visto que la ira tiene poder, y en muchas ocasiones hemos visto que el poder de la ira arruina las cosas en nuestra vida. Pero la Biblia dice que el amor de Dios por usted es más poderoso que el poder de la ira de usted. La Biblia dice que cuando Jesús murió por usted en la cruz, pagó toda su deuda por el daño que ha causado con su ira cuando se ha salido de control. Puede tener la seguridad de que Dios lo perdona y lo acepta.

En realidad, la ira no es el problema; la ira es una de las emociones que Dios le da como un valioso regalo. El problema con la ira viene por permitirle que lo controle a usted, en lugar de dejar que Dios tenga el control de su ira. Dios no quiere quitar la ira de usted, si hay una buena razón para ella; él quiere trabajar con usted, de modo que no peque cuando se enoje.

### **Respuestas a las preguntas del Capítulo Uno:**

1. poder;
2. drogas, alcohol;
3. amor;
4. deuda;
5. emoción;
6. domine;
7. pecar.

## ***Prueba sobre el Capítulo Uno***

Encierre en un círculo la palabra o la frase que complete mejor el enunciado.

1. La ira es una emoción muy \_\_\_\_\_.
  - A. poderosa
  - B. pecaminosa
  - C. inútil
  - D. mansa
  
2. El amor de Dios es \_\_\_\_\_.
  - A. no lo suficientemente poderoso como para compensar los errores que usted ha cometido.
  - B. sólo para las personas que lo merecen.
  - C. más poderoso que el poder de la ira de usted.
  - D. agradable, pero usted todavía tiene que tomar el control de sus problemas.
  
3. Cuando Jesús murió en la cruz por usted, \_\_\_\_\_.
  - A. pagó su deuda por completo e hizo que su perdón sea algo seguro.
  - B. hizo una parte de la obra de salvarlo; ahora, usted tiene que hacer el resto.
  - C. pagó solo los pecados que usted ha cometido por accidente.
  - D. le dejó la tarea de hacer que Dios lo ame y lo acepte.

¿Verdadero o falso? Encierre en un círculo la mejor respuesta.

4. La ira fuera de control puede conducir a la pérdida del empleo, amistades y matrimonios rotos, y a problemas legales.  
Verdadero Falso
5. El alcohol y la marihuana pueden ser una verdadera ayuda para poner la ira bajo control.  
Verdadero Falso
6. Cuando un simple enojo se sale de control, lo puede convertir a usted en una persona resentida y amargada.  
Verdadero Falso
7. La ira, como sus otras emociones, es en realidad un regalo de Dios.  
Verdadero Falso
8. Estar enojado es siempre pecaminoso.  
Verdadero Falso

(Compruebe sus respuestas en la página 75)



## ***Capítulo Dos***

# **La ira es un don de Dios**

Si tiene una copia de los Diez Mandamientos, o si sencillamente quiere abrir una Biblia en Éxodo 20:1- 17, busque el mandamiento que dice: “No tendrás ira”. ¿Tiene dificultad para encontrarlo? Desde luego que la tiene: no existe ese mandamiento. Dios no le manda a usted que no se enoje; aún más, fue él quien le dio a usted la emoción de la ira. Y la Biblia dice: “Toda buena dádiva y todo don perfecto descienden de lo alto” (Santiago 1:17). La ira es uno de esos dones.

¿Qué es lo bueno de la ira? Comience con el hecho de que Dios mismo se enoja. Uno no tiene que buscar mucho en la Biblia antes de encontrar ejemplos de la ira de Dios con unas personas que



*Samuel reprendió a Saúl cuando desobedeció a Dios.*

son crueles con otras, o de la ira de Dios por leyes injustas o por gobernantes injustos, o de la ira de Dios por la hipocresía y las mentiras de las personas. Cuando usted se enoja por la injusticia y la maldad, tiene algo en común con Dios.

También hay bendiciones en el don de la ira. Cuando usted se siente enojado, eso le dice: algo anda mal aquí; algo no me parece justo; alguien está engañando o maltratando; alguien está haciendo algo que no tiene derecho a hacer, y eso lo está haciendo enojar. Si no fuera por el sentimiento de la ira, no lo hubiera notado.

Y la ira le da energía. Piense en lo que sucede en su cuerpo cuando se enoja: respira más rápido y más profundo, el corazón bombea con más fuerza; incluso puede notar que está temblando, no por temor sino por la necesidad de entrar en acción. Y ese es el punto: puede que tenga que tomar algún tipo de acción cuando está ocurriendo una injusticia. Dios pone en usted una emoción que prepara su cuerpo para la acción.

Y la ira le ayuda a establecer límites. Las personas a quienes les es difícil enojarse, terminan viendo que otras las tratan de manera injusta. Si usted es capaz de enojarse cuando lo tratan injustamente, eso le ayuda a levantarse y decir:

“No le voy a permitir que me trate de esa manera”.  
Dios le da el don de la ira para ayudarle a

mantenerse a salvo de la gente que no lo respeta y que se aprovecha de usted.

1. Cuando usted se enoja por la injusticia y la maldad, tiene algo en común con \_\_\_\_\_.
2. Los sentimientos que producen la ira le ayudan a decir que algo anda \_\_\_\_\_.
3. La emoción de la ira le da a su cuerpo \_\_\_\_\_ en caso de que tenga que tomar acción.
4. La ira le ayuda a establecer \_\_\_\_\_ cuando otras personas lo tratan de manera irrespetuosa.

(Compruebe sus respuestas en la página 18)

Entonces, ¿cómo hizo la ira unos desastres tan grandes en su vida, si es una buena cosa? La ira no es el problema; el problema es el que está manejando su ira. Quizás usted estaba permitiendo que las drogas o el alcohol manejaran su ira. Quizás usted mismo estaba tratando de manejar su ira. Quizás estaba permitiendo que la ira misma estuviera a cargo. Lo que usted tiene que hacer con el don de la ira, como con cualquier otro don que viene de Dios, es *devolverle a él el derecho* y decirle: “Gracias, ¿y ahora podrías tomar las riendas de este don?”

Mire lo que nos dice el apóstol Pablo en el libro de Romanos a todos los que confiamos en Jesús como nuestro Salvador:

“A fin de que las justas demandas de la ley se cumplieran en nosotros, que no vivimos según la naturaleza pecaminosa sino según el Espíritu. Los que viven conforme a la naturaleza pecaminosa fijan la mente en los deseos de tal naturaleza; en cambio, los que viven conforme al Espíritu fijan la mente en los deseos del Espíritu. La mentalidad pecaminosa es muerte, mientras que la mentalidad que proviene del Espíritu es vida y paz. La mentalidad pecaminosa es enemiga de Dios, pues no se somete a la ley de Dios, ni es capaz de hacerlo. Los que viven según la naturaleza pecaminosa no pueden agradar a Dios. Sin embargo, ustedes no viven según la naturaleza pecaminosa sino según el Espíritu, si es que el Espíritu de Dios vive en ustedes. Y si alguno no tiene el Espíritu de Cristo, no es de Cristo” (Romanos 8:4-9).

Dios le hace una promesa a usted: le asegura que hará que su ira sea útil, no perjudicial, cuando deje de tratar de manejarla usted mismo y permita que él sea el administrador de su ira. Dios no se limita a darle normas para guiarlo en el manejo de la ira; se da a sí mismo para manejarla.

Nuestra vida con Dios no comienza en el momento en que morimos y vamos al cielo; comienza aquí y ahora con Dios viviendo aquí con nosotros y en nosotros por medio de nuestra fe en él. Eso significa que él está aquí, dentro de usted, para hacerse cargo de las cosas cuando usted está en situaciones en las que se enoja. Así que, en lugar de orar para que Dios le quite la ira, o de orar para que le dé fuerzas para controlar el enojo, trate de orar diciendo algo como esto: “Dios, tú estás aquí; eres real y estás a cargo. Ayúdame a creer esto y a poder verte en acción aquí.”

Ninguno de nosotros es muy bueno en esto, al principio; no se preocupe por eso. Dios seguirá obrando pacientemente con usted mientras suelta el control y confía en que él está aquí y que está haciendo lo que prometió que iba a hacer. Él es el Señor de su vida, incluyendo las partes de su vida que lo hacen enojar.

5. En lugar de tratar de poner la ira bajo nuestro control, tenemos que permitir que \_\_\_\_\_ se haga cargo de ella.
6. En Romanos 8, la Biblia le dice, a todo el que cree en Jesús, que “El \_\_\_\_\_ de \_\_\_\_\_ vive en usted”.
7. Dios no se limita a darle \_\_\_\_\_ para guiar su ira, se da él \_\_\_\_\_ para manejar su ira.

8. Dios es paciente con nosotros mientras aprendemos a ceder el \_\_\_\_\_ y aprendemos a \_\_\_\_\_ en él.

(Compruebe sus respuestas en la página 18)

## ***Repaso del Capítulo Dos***

Dios nos dio la ira, y es un don valioso. Cuando nos enojamos por la maldad y la injusticia, tenemos algo en común con Dios: él también se enoja por esas cosas. La ira que sentimos nos señala que algo anda mal. La ira nos da energía para tomar acción cuando algo está mal. La ira nos ayuda a establecer límites cuando la gente trata de abusar de nosotros y de irrespetarnos.

Como todos los dones que Dios nos da, la ira debe ser entregada a Dios, de modo que él pueda hacerse cargo de ella. La Biblia nos dice que Dios no vive muy lejos de nosotros en el cielo, que él ha venido a vivir en cada uno de los que creen en Jesús. Él está aquí y quiere estar a cargo cada vez que usted sienta que está comenzando a enojarse. Y siempre obra pacientemente con nosotros mientras aprendemos a ceder el control y a confiarle a él todo en nuestra vida, incluyendo la ira que sentimos.

### **Respuestas a las preguntas del Capítulo Dos:**

1. Dios; 2. mal; 3. energía; 4. límites; 5. Dios; 6. Espíritu, Dios;  
7. normas, mismo; 8. control, confiar.

## ***Prueba sobre el Capítulo Dos***

¿Verdadero o falso? Encierre en un círculo la mejor respuesta.

1. Nos siempre enojamos porque somos pecadores.  
Verdadero Falso
2. Dios nunca se enoja.  
Verdadero Falso
3. Si les prestamos atención a los sentimientos de enojo, nos pueden señalar lo que está mal.  
Verdadero Falso
4. La ira le da energía al cuerpo en caso de que sea necesario entrar en acción.  
Verdadero Falso
5. Si somos fuertes y sinceros, podemos administrar bien nuestra propia ira.  
Verdadero Falso

Encierre en un círculo la palabra o la frase que complete mejor el enunciado.

6. Nuestra vida con Dios comienza \_\_\_\_\_.
  - A. en el momento que llegamos al cielo.
  - B. cuando Jesús regrese a la tierra.
  - C. aquí y ahora por medio de nuestra fe en él.
  - D. cuando hayamos sacado todo el pecado de nuestra vida.

7. La Biblia dice que Dios el Espíritu Santo \_\_\_\_.
- A. vive en todo el que cree en Jesús.
  - B. vive solo en los pastores y otros líderes religiosos.
  - C. solo viene a los que tienen una buena actitud y viven de manera correcta.
  - D. está en el cielo, no en la tierra.
8. Cuando el Espíritu Santo esté manejando su ira, esa ira va a \_\_\_\_\_.
- A. desaparecer.
  - B. convertirse en felicidad instantáneamente.
  - C. ser castigada.
  - D. ser útil, no perjudicial.

(Compruebe sus respuestas en la página 75)



## *Capítulo Tres*

# **Tómese su tiempo**

Un gran problema que tenemos muchos de nosotros es que tenemos mucho afán para hacer las cosas. Eso puede conducir a un verdadero problema con la ira. Cuando algo está mal y uno se enoja por eso, le da tanto afán para que quede bien, que no toma el tiempo para hablarle a Dios sobre la situación, sobre cómo se está sintiendo.

Esto es algo que dice la Biblia respecto de tomar tiempo cuando uno está enojado:

“Mis queridos hermanos, tengan presente esto: Todos deben estar listos para escuchar, y ser lentos para hablar y para enojarse; pues la ira humana no produce la vida justa que Dios quiere” (Santiago 1:19,20).



*Dios le enseña a Jonás a controlar la ira y el deseo de  
venganza contra sus enemigos.*

Y cada vez que usted va y actúa movido por la ira, antes de llevarla a Dios para que la controle, es solo “ira humana” y va a hacer que una mala situación se vuelva peor.

¿Cuál es su afán? Usted sabe que Dios está al tanto de la situación por la que usted está enojado, y tiene la sabiduría y el poder para corregir las cosas. Entonces, ¿por qué no deja el afán y le lleva primero a él la situación?

Los veteranos en la recuperación de la adicción han sugerido una manera fácil de recordar para ayudar a desacelerar a la persona cuando algo la ha hecho enojar: se llama “Las Tres A”. Y las tres A son:

- Apreciación
- Aceptación
- Acción

Eso significa sencillamente que: 1) usted se hace consciente de que algo no está bien, y que está enojado por eso; 2) acepta el hecho de que esa situación es real en este momento, acepta el hecho de que está enojado por eso, y acepta la ayuda de Dios en el manejo de la situación; y entonces 3), con la ayuda de Dios usted decide qué acción va a tomar respecto de la situación.

Una gran parte de nuestros problemas provienen de apresurarnos a pasar directamente del número 1 (apreciación) al número 3 (acción) antes de tomar el tiempo para aceptar la ayuda de Dios. Quizás pueda recordar ocasiones en las que pudo apreciar algo que alguien estaba haciendo, que lo hizo enojar, y antes de que se diera cuenta, estaban saliendo las palabras de su boca, o sus puños estaban volando. Quizás, después usted se sintió mal por lo que hizo, pero dijo para sus adentros (y para todos los que pudieran escucharlo): “¡No lo pude evitar! ¡Me hizo dar tanta rabia!”

En esas situaciones usted pasó directamente de la ira a la acción: no tomó tiempo para pensar, ni para orar, ni para aceptar la ayuda de Dios. Los pensamientos que pasaron por su mente fueron probablemente algo como esto: “¡Eso no está bien! Y me corresponde a mí hacer algo al respecto, ¡y lo voy a hacer ahora mismo!” Es sobre eso que habla la Biblia en Santiago 1:20 cuando dice: “La ira humana no produce la vida justa que Dios quiere”. Usted no tomó tiempo para traer a Dios a la situación, y por eso se quedó solo con una “ira humana”.

1. En Santiago 1:19,20 la Biblia dice que debemos estar listos para \_\_\_\_\_, y ser lentos para \_\_\_\_\_.

2. “Las Tres A” son: \_\_\_\_\_,  
\_\_\_\_\_, y \_\_\_\_\_.
3. Muchos de los problemas que tenemos con la ira ocurren cuando nos apresuramos a pasar de la \_\_\_\_\_ a la \_\_\_\_\_ sin tomar tiempo para la \_\_\_\_\_ de la ayuda de Dios en la situación.
4. Cuando estamos enojados necesitamos desacelerarnos y traer a \_\_\_\_\_ a la situación.

(Compruebe sus respuestas en la página 28)

Para que usted pueda manejar estas situaciones de manera diferente, va a tener que empezar por aceptar que algunas cosas lo hacen enojar. Eso no quiere decir que esté de acuerdo con la situación, que no le importa si se queda como está, o que no va a hacer algo al respecto. *Aceptar* la situación es detenerse a pensar: “Esto es real y realmente está sucediendo. Tal vez no debería estar pasando, pero está ocurriendo. *Y estoy enojado por eso.*”

Esto es lo importante: que acepte el hecho de que está enojado. A veces la gente comete el error de pensar que nunca se debe enojar, que estar enojado es un pecado, que un verdadero cristiano nunca se enoja, y por eso se afanan para hacer que el enojo se vaya. Se engañan a ellos mismos y dicen: “En realidad no estoy enojado”, o van a

pretender que lo que los ha hecho enojar en realidad no tiene importancia. O (lo que es peor) van a tratar de hacer que la ira se vaya, avergonzándose a sí mismos (diciéndose cosas como: “¿Qué clase de cristiano soy? ¿Por qué no perdonar y olvidar, sencillamente?”)

Aquí es donde es muy importante desacelerarse, llevar a Dios al proceso y aceptar su ayuda. El Dios de la Biblia, el Señor que lo ama y murió en la cruz por usted, lo acepta por completo, tal y como es, no tiene que hacerse ningún arreglo para que Dios lo acepte. Usted ya es aceptable por el amor que Dios le tiene y por el sacrificio que Jesús hizo por usted. Y en este momento el verdadero usted, el que Dios ama y acepta, está enojado. Tómese el tiempo para pensar en esto cuando se enoje.

5. Aceptar que algunas cosas lo hacen enojar no significa que usted está de \_\_\_\_\_ con la situación, o que no le \_\_\_\_\_ si se queda como está, o que no va a \_\_\_\_\_ algo al respecto.
6. Aceptar que hay cosas que lo hacen enojar significa detenerse a pensar: esto es \_\_\_\_\_.
7. Probablemente usted no va a aceptar el hecho de que está enojado, si comete el error de creer que la ira siempre es un \_\_\_\_\_.

8. Dios ama y acepta al usted real, incluso en las ocasiones en que el usted real está

\_\_\_\_\_.

(Compruebe sus respuestas en la página 28)

## ***Repaso del Capítulo Tres***

Una gran parte de los problemas que tenemos cuando estamos enojados proviene del hecho de que nos afanamos mucho para cambiar aquello por lo que estamos enojados. No le dedicamos tiempo a traer a Dios a la situación; en lugar de pasar por las “Tres A”: Apreciación, Aceptación, Acción, pasamos directamente de la apreciación a la acción.

Cuando aceptamos que hay cosas que nos hacen enojar, significa que estamos tomando tiempo para entender que la situación es real, y que estamos enojados por eso. No significa que no nos interesa la situación, ni que no nos importe si se queda como está. Es algo que nos ayuda si creemos que Dios nos acepta tal como somos, también en medio de nuestra ira. No tenemos que deshacernos de la ira para que Dios nos acepte, porque él ya nos ama y nos acepta y murió para salvarnos.

### **Respuestas a las preguntas del Capítulo Tres:**

1. escuchar, enojarnos; 2. Apreciación, Aceptación, Acción;  
3. apreciación, acción, aceptación; 4. Dios; 5. acuerdo, importa, hacer; 6. real; 7. pecado; 8. enojado.

### ***Prueba sobre el Capítulo Tres***

¿Verdadero o falso? Encierre en un círculo la mejor respuesta.

1. Cuando algo lo hace enojar, es importante que tome medidas para cambiar esa situación de inmediato.

Verdadero    Falso

2. El hecho de que acepte que una situación le produce enojo significa que jamás va a hacer algo para cambiar la situación.

Verdadero    Falso

3. Muchos de los problemas que tenemos con la ira provienen de que no tomamos tiempo para hablarle a Dios sobre lo que nos está haciendo enojar.

Verdadero    Falso

4. Un verdadero cristiano siempre es capaz de deshacerse de su ira de forma inmediata.

Verdadero    Falso

Encierre en un círculo la palabra o la frase que complete mejor el enunciado.

5. Cuando acepto el hecho de que estoy enojado, eso significa que \_\_\_\_\_.  
A. admito que mi ira es pecaminosa.  
B. creo que Dios me acepta tal como soy, con mi ira.

- C. voy a seguir adelante y voy a hacer lo que mi ira me diga que haga.
- D. tengo que deshacerme de mi ira con rapidez.
6. Puedo tomarme mi tiempo cuando estoy enojado, porque \_\_\_\_\_.
- A. todo está muy bien y no tengo ningún derecho a estar enojado.
- B. probablemente no hay nada que yo pueda hacer al respecto, de todos modos.
- C. cuanto más tiempo pretenda que no estoy enojado, menos enojado estaré en realidad.
- D. Dios conoce toda la situación, y él tiene el poder para cambiar las cosas.
7. La segunda de las "Tres A", y la que muchas veces omitimos, es la \_\_\_\_\_.
- A. Actitud.
- B. Aceptación.
- C. Adaptación.
- D. Aprobación.
8. Cuando acepto mi situación y mi ira, soy capaz de \_\_\_\_\_:
- A. hablarle a Dios sobre el asunto.
- B. dejar de estar enojado y comenzar a estar feliz.
- C. arrepentirme de mi ira pecaminosa.
- D. dejar de desear que las cosas cambien.

(Compruebe sus respuestas en la página 75)



## *Capítulo Cuatro*

### **Dios dice: “Háblame de eso”.**

Como usted sabe que Dios lo ama y lo acepta tal como es, también sabe que no tiene que hacer que su ira desaparezca antes de que pueda hablarle a Dios. Puede orar en medio de su ira; de hecho, esa es la mejor manera de analizar y manejar la ira y descubrir qué es lo que quiere hacer: hable con Dios sobre eso. El rey David lo sabía todo al respecto, y en el libro de los Salmos de la Biblia, escribió al respecto.

En el Salmo 4:3,4 David escribió: “Sepan que el Señor honra al que le es fiel; el Señor me escucha cuando lo llamo. Si se enojan, no pequen; en la quietud del descanso nocturno examínense el corazón.” Él sabía que Dios nos dice: ¿“Estás enojado por algo? Háblame de eso”.



*José obliga a sus hermanos a que vean su pecado contra él.*

Puede comenzar preguntándose: “¿Con quién estoy enojado?” Quizás esté enojado por lo que ha hecho otra persona; entonces debería quejarse ante Dios, de la misma manera que hizo David cuando escribió en el Salmo 35:

“Se presentan testigos despiadados  
y me preguntan cosas que yo ignoro.  
Me devuelven mal por bien,  
y eso me hiere en el alma;”  
*(versículos 11,12).*

David le dijo a Dios exactamente lo que estaba sintiendo; incluso le dijo con exactitud lo que le gustaría que Dios les hiciera a las personas que le habían hecho daño:

“Ya que sin motivo me tendieron una trampa,  
y sin motivo cavaron una fosa para mí,  
que la ruina los tome por sorpresa;  
que caigan en su propia trampa,  
en la fosa que ellos mismos cavaron.”  
*(versículos 7,8).*

David se sentía seguro diciéndole a Dios lo que estaba sintiendo respecto de esas personas; sabía que Dios no lo iba a rechazar por lo que estaba sintiendo. Y sabía que Dios iba a hacer lo que era justo, así no fuera exactamente lo que David quería que él hiciera. David sabía que al contarle a Dios sobre su ira, él le iba a ayudar a distinguir entre lo que quería y lo que en realidad era necesario hacer.

1. No tengo que hacer que mi \_\_\_\_\_ desaparezca antes de hablarle a Dios.
2. Puedo mirar muy en lo profundo dentro de mí mismo cuando estoy enojado y hablarle a \_\_\_\_\_ al respecto.
3. Cuando la gente me ha tratado injustamente, puedo decirle a Dios exactamente cómo me \_\_\_\_\_ respecto de esas personas, e incluso lo que desearía que él les \_\_\_\_\_ a esas personas.
4. Dios no me va a \_\_\_\_\_ por lo que estoy sintiendo cuando estoy enojado con la gente.

(Compruebe sus respuestas en la página 38)

Quizás la persona con la que usted está más enojado es con usted mismo. David escribió sobre un tiempo en el que se sintió así consigo mismo en el Salmo 38:

“Por causa de tu indignación no hay nada sano en mi cuerpo; por causa de mi pecado mis huesos no hallan descanso.

Mis maldades me abruman,  
son una carga demasiado pesada.

Por causa de mi insensatez  
mis llagas hieden y supuran.

Estoy por desfallecer;  
el dolor no me deja un solo instante.

Voy a confesar mi iniquidad, pues mi pecado me angustia” (*versículos 3-5,17,18*).

Si David no hubiera dicho nada respecto de cómo se sentía, hubiera seguido viviendo en el mundo infernal del odio a él mismo. Pero ya había comenzado con el saludable hábito de hablarle a Dios sobre todo lo que iba ocurriendo en su vida. Por eso, cuando estuvo enojado y avergonzado consigo mismo, le habló a Dios también sobre eso; sabía que Dios no lo iba a aborrecer, sino que le iba a ayudar a librarse del odio a sí mismo. David sabía que Dios le iba a ayudar a verse a sí mismo de la manera en que Dios lo veía a él: con perdón, con amor y aceptación.

Pero, ¿qué pasa si la persona con la que usted está enojado es con el mismo Dios? Eso es algo que una gran cantidad de personas tiene temor de admitir. Pero esa ira golpea a casi todo el mundo, tarde o temprano; probablemente usted la ha sentido. Tal vez uno de sus seres amados murió después de que usted había orado y le había rogado a Dios que permitiera que esa persona siguiera viviendo. Quizá alguien le hizo daño a usted o a su familia, y parecía que Dios iba a ignorar ese hecho. Si le ha ocurrido eso alguna vez, seguramente usted se ha enojado con Dios. David conocía ese sentimiento, y admitió su dolor delante de Dios, en el Salmo 13:

“¿Hasta cuándo, Señor,  
me seguirás olvidando?

¿Hasta cuándo esconderás de mí tu rostro?  
¿Hasta cuándo he de estar angustiado  
y he de sufrir cada día en mi corazón?  
¿Hasta cuándo el enemigo me seguirá  
dominando?" (*versículos 1,2*).

Muchas personas tienen miedo de hablarle de esa manera a Dios, pero David no lo tuvo, y usted tampoco tiene que tenerlo; entre otras cosas, porque Dios ya sabe lo que está pensando, así que ¿cuál es la diferencia si va directamente a él y se lo dice? Y, lo más importante, David sabía que Dios lo amaba y lo aceptaba completamente, tal y como era, sin que nada importara. Eso significaba que estaba seguro de que Dios lo seguía amando y aceptando, incluso cuando estaba molesto con él. Y mire lo que hizo Dios con las palabras de David: ¡las puso en la Biblia para que todos las pudieran leer!

Dios siempre está dispuesto a escuchar lo que usted tenga que decirle, sin que importe la razón por la cual está enojado; y le da también personas a las que les puede hablar. Trate de averiguar cuáles son las personas en las que puede confiar, y comience a pedirles su ayuda en el manejo de su ira. Mientras habla sobre eso, tal vez va a ver que no tiene ninguna razón para estar tan enojado. O quizás va a ver que tiene toda la razón para el enojo, y que hay algo que puede hacer al respecto. En todo caso, Dios le está diciendo: "¿Estás enojado por algo?, Háblame de eso".

5. Cuando estoy enojado conmigo, pero no hablo sobre eso, puedo llegar a \_\_\_\_\_.
6. Cuando le hablo a Dios sobre el enojo que tengo conmigo mismo, sé que él me va a ayudar a verme de la misma manera en que él me ve: con \_\_\_\_\_, con \_\_\_\_\_ y \_\_\_\_\_.
7. No tengo que tener temor de ser sincero con Dios, incluso cuando es con \_\_\_\_\_ con quien estoy enojado.
8. Dios ya sabe lo que estoy \_\_\_\_\_, así que, ¿por qué no decírselo?
9. Dios me escucha, y también me da \_\_\_\_\_ que me van a escuchar.

(Compruebe sus respuestas en la página 38)

## ***Repaso del Capítulo Cuatro***

Usted tiene una invitación permanente de Dios para que hable con él cada vez que esté enojado. Él le promete que no lo avergonzará ni lo rechazará por lo que esté sintiendo, y también le promete que le ayudará a poner en orden sus sentimientos.

Si está enojado por la forma en que las personas lo están tratando, puede decirle a Dios exactamente cómo se siente; él escuchará y le ayudará a determinar lo que él quiere que haga en esa situación. Si la persona con la que está más enojado es usted mismo, él le ayudará a deshacerse de la vergüenza y el odio a sí mismo para que pueda determinar lo que realmente necesita hacer. Si la persona con la que está más enojado es Dios, no debe tener temor de decírselo a él; él ya lo sabe, y le va a agradar escuchar que usted lo admite. Él le promete que no lo va a rechazar cuando le diga la verdad sobre lo que está sintiendo.

### **Respuestas a las preguntas del Capítulo Cuatro:**

1. ira; 2. Dios; 3. siento, hiciera; 4. rechazar; 5. odiarme;  
6. perdón, amor, aceptación; 7. Dios; 8. sintiendo; 9. personas.

### ***Prueba sobre el Capítulo Cuatro***

Marque con una X todas las cosas que Dios lo invita a hacer cuando usted está enojado.

1. \_\_\_\_ Hablarle a él sobre el asunto.
2. \_\_\_\_ Decírselo, cuando esté enojado con él.
3. \_\_\_\_ Sentirse avergonzado de usted por estar enojado.
4. \_\_\_\_ Esperar su ayuda para la solución de la situación.
5. \_\_\_\_ Dejar de odiarse a usted mismo.

¿Verdadero o falso? Encierre en un círculo la mejor respuesta.

6. Tengo que aplacar mi ira antes de orar a Dios.  
Verdadero    Falso
7. Si siento que no puedo perdonar a las personas con las que estoy enojado, puedo hablarle a Dios sobre eso y esperar su ayuda.  
Verdadero    Falso
8. Es bueno tener el mismo hábito que tenía David: hablarle a Dios sobre todo lo que está ocurriendo en mi vida.  
Verdadero    Falso
9. Como soy un pecador, en verdad debería odiarme a mí mismo.  
Verdadero    Falso
10. Dios me va a rechazar si me enojo con él.  
Verdadero    Falso

Llene el espacio en blanco:

11. Necesito encontrar personas en las que pueda \_\_\_\_\_ y pedirles que me \_\_\_\_\_ en el manejo de mi ira.
  
12. Estoy seguro cuando le digo a Dios exactamente lo que siento, porque él me promete que me \_\_\_\_\_ que me \_\_\_\_\_ y me \_\_\_\_\_.
  
13. Cuando le digo a Dios lo que me gustaría que les hiciera a las personas con las que estoy enojado, sé que él hará lo que es \_\_\_\_\_ aunque no sea exactamente lo que yo \_\_\_\_\_ que haga.
  
14. Cuando estoy enojado conmigo, hablarle a Dios sobre eso puede evitar que se convierta en \_\_\_\_\_ a mí mismo.

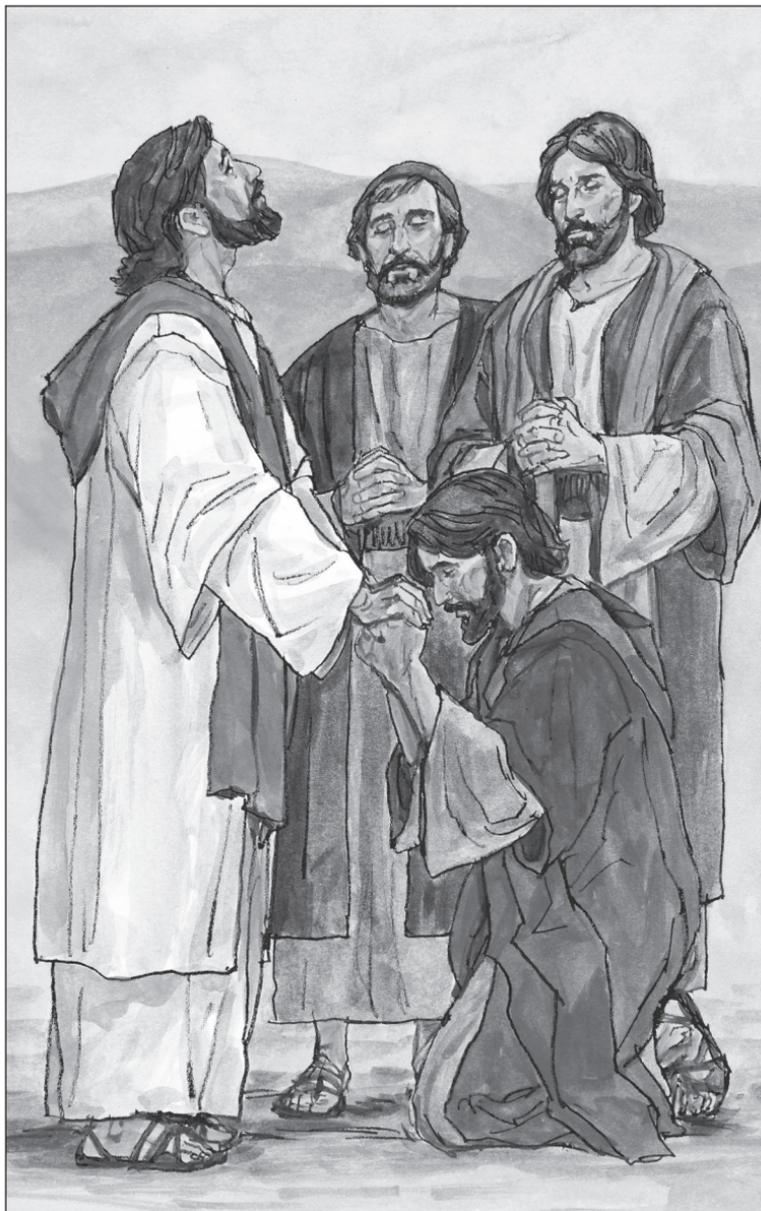
(Compruebe sus respuestas en la página 75)



## *Capítulo Cinco*

### **¿Es el momento de actuar?**

La capacidad para enojarse es un don que Dios le da a usted, y una parte de ese don es la energía que proviene de la ira. Tal vez haya pasado por una situación en la que estuvo tratando de arreglar algo, y había un perno o alguna otra cosa que no se podía mover. Finalmente, se frustró y se enojó tanto que dio un grito, se le puso rojo el rostro e hizo un último intento. Y ese pequeño impulso de su ira fue todo lo que se necesitó para hacer que se aflojara eso que no se quería mover. Si algo anda mal, y usted es la persona que lo va a componer, la energía de la ira le puede ayudar a ponerse en movimiento.



*Jesús les enseña a orar a sus discípulos.*

Antes de entrar en acción, cuando esté enojado, lo mejor es que esté en contacto con Dios y su amor incondicional. Un sabio dijo en una ocasión: “Si no lo puede hacer en amor, no lo haga”. Pero, ¿cómo va a actuar en amor hacia otro, cuando está muy enojado con esa persona? Mire lo que dijo el apóstol Juan: “Nosotros amamos a Dios porque él nos amó primero” (1 Juan 4:19). La única manera para que usted sea en verdad una persona amorosa, incluso cuando esté enojado, es que lo haga cambiar el amor que Jesús le mostró. Él lo amó cuando no era digno de ser amado; le perdonó las cosas imperdonables que ha hecho; lo aceptó aunque usted era inaceptable. La Biblia dice: “Dios demuestra su amor por nosotros en esto: en que cuando todavía éramos pecadores, Cristo murió por nosotros” (Romanos 5:8).

Tal vez usted esté verdaderamente enojado por algo que está haciendo otra persona y tiene que hacer algo para tratar de impedir que lo siga haciendo. ¡Pero no juzgue a esa persona! Usted necesita tomar tiempo para recordar: a) que es probable que allá afuera haya gente que está muy enojada con usted por las cosas que les ha hecho; y por eso usted no es la persona indicada para ser el juez de aquellos con los que está enojado; y b) que Jesús ama a la persona con la que usted está enojado y murió por ella. Dios lo ama y lo perdona a usted, y también ama y perdona a la persona con la que usted está enojado. Así que, de nuevo, no juzgue a la persona. Concentre su ira en el

daño que están causando los actos de esa persona, y vea si hay algo que usted pueda hacer al respecto.

1. La ira es un don que Dios me da, para darme \_\_\_\_\_ para ayudarme a entrar en acción.
2. La Biblia dice en Romanos 5:8, que “Cuando todavía éramos \_\_\_\_\_, Cristo \_\_\_\_\_ por nosotros”.
3. Cuando estoy tratando de determinar lo que debo hacer respecto de alguna persona con la que estoy enojado, es muy importante que no \_\_\_\_\_ a esa persona.

(Compruebe sus respuestas en la página 49)

La Biblia habla sobre algunas ocasiones en las que Jesús se enojó. Una de esas narraciones se encuentra Mateo 17. Jesús había estado ausente por muy poco tiempo y, cuando regresó con sus seguidores, encontró una gran cantidad de confusión e infelicidad. Había un muchacho que tenía un demonio dentro de él. El padre del muchacho se lo había llevado a los seguidores de Jesús para que lo librasen del demonio, pero esos seguidores de Jesús no pudieron sanarlo, añadiéndole a la confusión. Jesús estaba frustrado y parece que se enojó cuando halló esa situación; dijo: “¡Ah, generación incrédula y perversa! ¿Hasta

cuándo tendré que estar con ustedes? ¿Hasta cuándo tendré que soportarlos?” (Mateo 17:17).

Y entonces Jesús puso esa ira en acción, no la dirigió contra sus seguidores, la dirigió contra el demonio que estaba en el muchacho. En los versículos 17 y 18 Jesús dijo: “Tráiganme acá al muchacho”, y después “Jesús reprendió al demonio, el cual salió del muchacho, y éste quedó sano desde aquel momento.” Un poco más tarde, Jesús y sus seguidores hablaron tranquilamente sobre el problema. La intensa frustración y el fuerte enojo que Jesús pudo haber sentido no se interpusieron en el camino porque él ya había dirigido esa energía en contra del demonio.

4. En Mateo 17 la Biblia habla de una ocasión en la que Jesús se sintió \_\_\_\_\_ y posiblemente \_\_\_\_\_ con una situación que encontró.
5. Jesús puso en \_\_\_\_\_ la energía de sus fuertes sentimientos dirigiéndola en contra del \_\_\_\_\_ y no en contra de sus seguidores.

(Compruebe sus respuestas en la página 49)

Cuando Dios esté llamando su atención sobre algo que lo hace enojar, es el momento de preguntar: ¿qué quiere Dios que yo haga con toda esta energía de la ira?

En primer lugar, no pase por alto lo evidente: ¡Dios quiere que usted ore al respecto! Dígale a Dios lo que está mal y qué lo está haciendo enojarse. Tal vez eso sea todo lo que tenga que hacer. ¡No pase por alto esta acción cuando esté enojado! Ore por las personas que están siendo perjudicadas, y ore por el que está causando el daño. No se olvide de buscar personas de su confianza y hablar con ellas de su enojo. Usted podría estar pensando que es hora de actuar; ¿qué piensan esas personas? La Biblia dice: “Cuando falta el consejo, fracasan los planes; cuando abunda el consejo, prosperan” (Proverbios 15:22). Dios lo ha bendecido con unas personas sabias con las que puede hablar; ¡haga uso de esa bendición!

Trate de averiguar qué acción constructiva puede querer Dios que usted haga con la energía de su ira. Hubo una época en la que yo (el autor de este estudio) estaba tratando de visitar a una persona en prisión, y me dijeron que había unas nuevas reglas para los visitantes. Esas nuevas reglas no tenían sentido y sólo hacían que fuera más difícil para mí hacer mi trabajo. Me enojé mucho, pero tuve un poco de tiempo para orar acerca de eso, y Dios me ayudó a llevarle mi ira a él. Y después me fui a hacer mi visita. Todavía estaba muy enojado por las ridículas reglas nuevas, pero como Dios estaba a cargo de mi ira, no fui a hacer nada que pudiera haberme metido en problemas. Luego, cuando terminé esa visita, agarré el teléfono y comencé a llamar a personas que podrían ser

capaces de hacer algo respecto de las nuevas reglas. En poco tiempo, protestaron tantas personas por las nuevas reglas, que la administración de la prisión las derogó y volvió a las reglas anteriores. Mi ira terminó siendo constructiva y no destructiva. ¡Eso es lo que puede ocurrir cuando usted permite que Dios se haga cargo de su ira!

Y luego viene la más difícil de las tareas cuando uno está enojado con alguien: el perdón. Lo más fácil que se puede hacer cuando uno está enojado con alguien es querer que esa persona sufra o se arruine; y con la energía extra que se obtiene por la ira, es más fácil hacer que ocurra algo que le haga daño o que la arruine. Pero Dios está en el negocio del perdón, y nos está llamando a unirnos a él en el negocio familiar. El perdón puede ser lo último que usted quisiera darle a la persona con la que está enojado, pero puede que le ayude tener en cuenta lo siguiente:

- Perdonar a alguien no significa que lo malo que hizo está bien (¡porque no lo está!)
- Perdonar a alguien no significa que usted tiene que confiar en esa persona o que quiera estar cerca de ella (¿por qué tendría que hacerlo?)
- Perdonar a alguien probablemente no hará que su ira se vaya (¡tiene muchas razones para estar enojado!)

Lo que significa el perdón es que usted mira a la persona con la que está enojado, y ve a alguien a quien Dios ama y valora, y a alguien por quien Jesús murió. Y usted quiere que cesen los actos dañinos de esa persona, pero no quiere que esa persona sea rechazada por Dios. El perdón es un trabajo del tamaño de Dios; por eso, ¡ore y pídale a Dios que ponga el perdón en su corazón!

6. Lo primero y lo más obvio que debo hacer cuando estoy enojado es \_\_\_\_\_ por las personas que están sufriendo el daño y por las personas que lo están causando.
7. Cuando estoy enojado, tengo que pedirle a Dios que me ayude, para que la energía de mi ira sea usada para algo \_\_\_\_\_, no \_\_\_\_\_.
8. En lo que más necesito la ayuda de Dios es en la tarea de \_\_\_\_\_ a la persona con la que estoy enojado.
9. Es posible que siga enojado con las personas y que no confíe en ellas cuando las \_\_\_\_\_.

(Compruebe sus respuestas en la página 49)

## ***Repaso del Capítulo Cinco***

Una de las bendiciones del don de la ira que nos da Dios es que proporciona la energía para hacer algo respecto de la situación que está produciendo el enojo. Es importante usar esa energía en formas amorosas: recordando que Dios lo ama a usted con todos sus desastres, y que ama a la persona con la que usted está enojado.

Jesús mismo se enojó y utilizó la energía de su ira en formas que le ayudaron a las personas en lugar de hacerles daño. Con la ayuda de Jesús, usted puede poner a obrar la energía de su ira orando por la situación, haciendo algo constructivo respecto de la situación que lo hace enojar, e incluso haciendo la difícil tarea de perdonar a la persona con la que está enojado.

### **Respuestas a las preguntas del Capítulo Cinco:**

1. energía; 2. pecadores, murió; 3. juzgue; 4. frustrado, enojado;
5. acción, demonio; 6. orar; 7. constructivo, destructivo;
8. perdonar; 9. perdono.

### ***Prueba sobre el Capítulo Cinco***

Llene es espacio en blanco.

1. La ira me da \_\_\_\_\_ para actuar, y tengo que actuar en amor.
2. La Biblia dice en 1 Juan 4:19: “Nosotros \_\_\_\_\_ a Dios porque él nos \_\_\_\_\_ primero.”
3. No hago mal cuando me enojo con una persona que está causando daño, pero no tengo el derecho de \_\_\_\_\_.
4. Tengo que dirigir mi ira a las \_\_\_\_\_ de la persona, y no a la persona.

¿Verdadero o falso? Encierre en un círculo la mejor respuesta.

5. Como Jesús no pecó nunca, nunca se enojó ni se frustró.  
Verdadero    Falso
6. Cuando siento que me estoy enojando, tengo que averiguar qué quiere Dios que yo haga con la energía de mi ira.  
Verdadero    Falso
7. A veces, todo lo que Dios quiere que yo haga cuando estoy enojado es que ore por la situación.  
Verdadero    Falso

8. Cuando Dios esté a cargo de mi ira, voy a ser capaz de usar esa energía para ayudar a las personas, no para hacerles daño.

Verdadero Falso

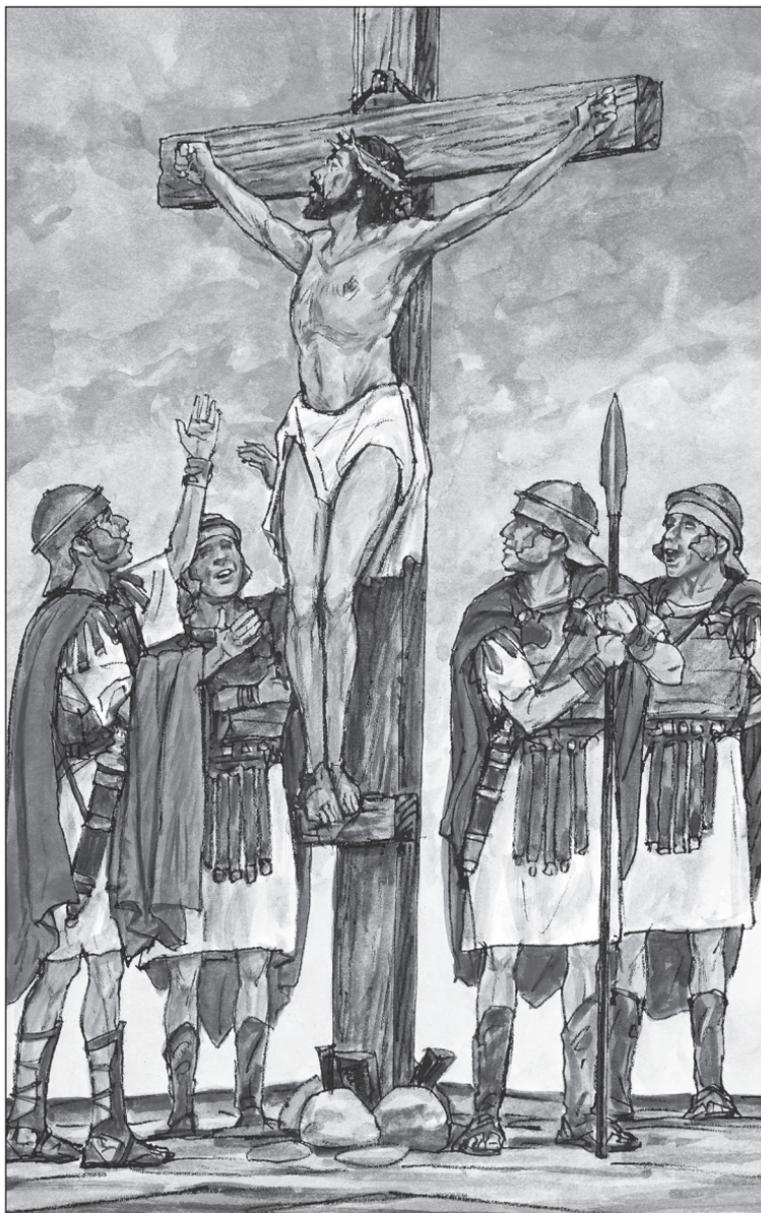
9. El perdón es sencillamente cuestión de olvidar todo lo malo que haya ocurrido.

Verdadero Falso

Marque con una X lo que es cierto en el perdón:

10. \_\_\_\_ Si he perdonado a alguien, debo volver a confiar en esa persona.
11. \_\_\_\_ El perdón hace que toda mi ira desaparezca.
12. \_\_\_\_ El perdón significa que quiero que le sucedan cosas buenas a la persona que perdono.
13. \_\_\_\_ El perdón significa que estoy completamente de acuerdo con la situación.
14. \_\_\_\_ El perdón es una tarea del tamaño de Dios.
15. \_\_\_\_ Creo que Dios ama y valora a la persona que estoy perdonando.

(Compruebe sus respuestas en la página 75)



*Jesús quitó nuestra culpa cuando murió  
por nuestros pecados.*



## **Capítulo Seis**

### **¿Qué pasa con los líos que he hecho?**

Lo más probable es que usted no seleccionó este libro porque piensa que algún día la ira se puede convertir en un problema en su vida; probablemente lo seleccionó porque la ira ya se ha convertido en un problema. Ha visto que su ira tiene el poder para hacer que los miembros de su familia se sientan infelices, que tiene el poder para destruir amistades, para causar recaídas en el alcoholismo, y para volverlo violento. Es posible que en este momento usted esté viviendo con los tristes resultados del poder destructivo de su ira. Y ¿ahora, qué?

En primer lugar, crea lo que se dice en la Biblia: “La sangre de su Hijo Jesucristo nos limpia de todo pecado” (1 Juan 1:7). No importa cuán malos sean los líos que ha causado en su ira, Jesús quitó toda

esa culpa cuando murió en la cruz. No siga tratando de ir por ahí cargando con su culpabilidad; Jesús pagó por ella con su sangre, por eso no tiene que cargarla usted. ¡Confíe en el poder de la sangre de Jesús!

Tal vez usted se ha estado aferrando a su culpa y castigándose porque tiene el temor de que vuelva a convertir todo en un lío otra vez si no se está castigando siempre. Pero esto es lo que dice la Biblia sobre ese tipo de planes para dejar de pecar:

“Tienen sin duda apariencia de sabiduría, con su afectada piedad, falsa humildad y severo trato del cuerpo, pero de nada sirven frente a los apetitos de la naturaleza pecaminosa”  
(Colosenses 2:23).

Así que, no trate de poner su ira bajo control avergonzándose a usted mismo ni castigándose por ella. En lugar de eso, créale a Jesús cuando le dice que lo perdona y lo ama, y cuando le dice que le va a dar un nuevo corazón y una actitud nueva.

1. 1 Juan 1:7 dice: “La sangre de su Hijo Jesucristo nos limpia de \_\_\_\_\_”.
2. Mi culpa ya no me pertenece a mí, ha sido removida por \_\_\_\_\_, porque él pagó por ella.

3. \_\_\_\_\_ a mí mismo y \_\_\_\_\_ no ayudan a controlar mis conductas pecaminosas.
4. Jesús me promete que me \_\_\_\_\_, me \_\_\_\_\_, y me da un nuevo \_\_\_\_\_ y una nueva \_\_\_\_\_.

(Compruebe sus respuestas en la página 59)

El nuevo corazón y la nueva actitud, lo que la Biblia llama “arrepentimiento”, no consiste en que usted se esfuerce mucho tratando de no vivir de manera equivocada; es un don que Dios da. Dios el Espíritu Santo vive en todas las personas que confían en Jesús, y el Espíritu Santo le da la capacidad para arrepentirse. Esto es lo que dice la Biblia sobre la manera como obra Dios para cambiarlo a usted:

“Así que de ahora en adelante no consideramos a nadie según criterios meramente humanos... si alguno está en Cristo, es una nueva creación. ¡Lo viejo ha pasado, ha llegado ya lo nuevo!” (2 Corintios 5:16,17).

Tal vez usted solía mirar a las personas y ver solo el gran enojo que le producían; pero Dios le va a ayudar a ver más que eso en las personas. Dios le va a ayudar a verlas de la manera que él las ve. Las cosas que lo hacen enojar a usted son reales, y Dios lo sabe; también sabe que esas son

personas por las que murió Jesús, personas que quiere tener en su familia por siempre. El Espíritu Santo le va a ayudar a que su pensamiento y su actitud hacia otras personas cambien y sea justo cuando esté enojado. Confíe en él, ore a él y ¡espere que eso ocurra!

Pero estamos hablando sobre el daño que ya ha ocurrido por causa de su ira. ¿Hay algo que usted pueda hacer al respecto? Una de las cosas que podría tener la oportunidad de hacer es reparar o enmendar el daño; la Biblia dice: “Paguén a cada uno lo que le corresponda” (Romanos 13:7). Si ha le causado daño a la vida de una persona porque su ira estaba fuera de control, y si se puede hacer algo para reparar el daño, entonces eso es lo que le debe a esa persona. Esa es la manera de hacer enmienda.

Estas son cosas que NO son hacer enmienda:

- Pedirle a la persona que ofendió que lo perdone
- Entrar en contacto con una persona que no quiere escuchar nada de usted
- Tratar de explicar, de justificar o excusar lo que hizo para hacerle daño a la persona
- Desahogarse de alguna manera para que se pueda sentir mejor

Si usted le ha hecho daño a alguien en su ira, no es asunto suyo que esa persona decida volverlo a

apreciar, perdonarlo o creer de nuevo en usted. Todo eso es entre esa persona y Dios. Lo que a usted le corresponde en la enmienda incluye:

- Admitir ante esa persona que usted se equivocó (si la persona quiere escuchar lo que le dice; puede que no quiera, y hay que respetar eso)
- Tratar de compensar cualquier pérdida que la otra persona pueda haber sufrido por causa de usted (dinero, reputación, etc.)
- Estar dispuesto a aceptar toda la ira o la negación del perdón que pueda tener hacia usted la persona a la que le ha hecho daño
- Hablar con personas en las que confíe, y orar acerca de qué más se le debe a la gente que haya ofendido

Tenga la seguridad de que, a medida que pase el tiempo, tendrá que hacer cada vez menos enmiendas, porque puede contar con que Dios va a cumplir la promesa de ser Señor sobre su ira. Eso no significa que su ira va a desaparecer; significa que Dios va a obrar con usted, de modo que su ira sea saludable y no dañina. ¡Confíe en Dios para que le ayude con la ira!

El rey David oró así: “Crea en mí, oh Dios, un corazón limpio, y renueva la firmeza de mi espíritu”.(Salmo 51:10). Ore, como David, por esa clase de corazón y espíritu. Aunque su corazón y su espíritu estén enojados, ore pidiendo el don de

Dios de la pureza y la fidelidad en su ira. Todo aquello que está a cargo de Jesús va a salir siempre bien, y eso incluye la ira de usted.

5. Dios cambia la manera como yo \_\_\_\_\_ a las personas con las que estoy enojado, y así también las puedo ver como personas por las que \_\_\_\_\_ Jesús.
6. Hacer \_\_\_\_\_ significa hacer algo respecto del daño que injustamente le he causado a otra persona.
7. Si la persona a la que le he hecho daño todavía siente ira contra mí y no quiere perdonarme, lo tengo que \_\_\_\_\_.
8. Si yo le he causado pérdidas a la vida de una persona por el mal que he hecho, tengo que tratar de \_\_\_\_\_ eso.
9. En la medida en que aprenda a permitir que Dios se haga cargo de mi ira, esta va a ser \_\_\_\_\_ y no \_\_\_\_\_.

(Compruebe sus respuestas en la página 59)

## ***Repaso del Capítulo Seis***

Probablemente usted ha causado dolor y pérdida para usted mismo y para otros, porque su ira se salió de control. Jesús se encargó por completo de su culpa cuando murió por usted. Avergonzarse y castigarse a usted mismo por sus pecados no le ayudará a no pecar en el futuro. En lugar de eso, tiene que confiar en que Dios lo perdona y le da un nuevo corazón y una nueva actitud, lo que la Biblia llama “arrepentimiento”. Dios le va a ayudar a ver a las personas con las que usted está enojado, de la manera que él las ve: con amor, con aceptación y perdón.

Cuando usted vuelva a mirar el daño que le ha causado a la vida de otras personas por causa de su ira, verá cuáles son las enmiendas que tiene que hacer respecto de esas personas. Eso no significa que tratará de sentirse mejor respecto del daño que ha hecho; significa que tratará de decir o de hacer algo que compense o repare la pérdida que le ha causado a otra persona. En la medida que aprenda a permitir que Dios esté a cargo de su ira, tendrá que hacer menos enmiendas cada vez, porque Dios hará que su ira sea saludable y no dañina.

### **Respuestas a las preguntas del Capítulo Seis:**

1. todo pecado; 2. Jesús; 3. Avergonzarme, castigarme;
4. perdona, ama, corazón, actitud; 5. veo, murió; 6. enmiendas;
7. aceptar; 8. compensar; 9. saludable, dañina.

## ***Prueba sobre el Capítulo Seis***

¿Verdadero o falso? Encierre en un círculo la mejor respuesta.

1. Jesús murió para pagar todos mis pecados.  
Verdadero    Falso
2. Si me castigo y me avergüenzo lo suficiente, no voy a meterme en líos otra vez.  
Verdadero    Falso
3. Mi culpa ya no me pertenece, porque Jesús pago por ella con su sangre.  
Verdadero    Falso
4. Dios me perdona y me da un corazón nuevo.  
Verdadero    Falso

Encierre en un círculo la palabra o la frase que complete mejor el enunciado.

5. Cuando mire a las personas con las que estoy enojado, Dios me va a ayudar a verlas como personas \_\_\_\_\_.
  - A. que deben ser castigadas.
  - B. que en realidad no han hecho nada por lo que yo deba estar enojado.
  - C. a quienes Jesús ama y murió por ellas.
  - D. que necesitan que les enseñe una lección.

6. Si alguien está sufriendo por algo que yo he hecho mal, tengo que \_\_\_\_\_.
- A. castigarme a mí mismo.
  - B. explicarle a esa persona que en realidad no soy tan malo.
  - C. seguir adelante con mi vida.
  - D. hacer enmiendas con esa persona.
7. Hacer enmiendas a una persona a la que le he hecho daño, significa tratar de \_\_\_\_\_.
- A. compensar o reparar la pérdida que le causé.
  - B. hacer que la persona me diga que me perdona.
  - C. explicarle por qué hice lo que hice.
  - D. desahogarme de lo que he hecho.
8. En la medida en que aprendo a permitir que Dios esté a cargo de mi ira, puedo esperar \_\_\_\_\_.
- A. que mi ira sea saludable y no perjudicial.
  - B. ningún cambio hasta llegue al cielo.
  - C. no volver a estar enojado nunca más.
  - D. que Dios me castigue por estar enojado.
9. Puedo orar para que Dios me dé \_\_\_\_\_ en mi ira.
- A. castigo
  - B. pureza y fidelidad a él
  - C. vergüenza
  - D. rechazo

(Compruebe sus respuestas en la página 75)



*El apóstol Pablo anima a los nuevos creyentes enseñándoles la palabra de Dios.*



## *Capítulo Siete*

# **¡Repase! ¡Planee! ¡Ore! ¡Siga adelante!**

### **¡Repase!**

La Biblia nos dice que Dios está enojado con los pecadores. Sin embargo, la ira de Dios no es una emoción, porque Dios no tiene emociones como nosotros; la ira de Dios es parte de su justicia. Dios es justo cuando amenaza castigar a los que le desobedecen. La Biblia nos dice que Dios no peca. Por esa razón, podemos estar seguros de que Dios usa siempre su ira de la manera correcta. Al mismo tiempo, la Biblia nos dice también que Dios nos ama y envió a Jesús, su Hijo, para salvar a todos los humanos de sus pecados. Es por causa de Jesús que Dios ha perdonado todos los pecados de todas las personas.

La Biblia nos dice también que Jesús tuvo ira. Jesús era Dios y hombre en una persona. Como hombre, Jesús tenía todas las emociones que nosotros tenemos, pero nunca pecó. Los fariseos que estaban en la sinagoga donde Jesús estaba hablando se habían negado a decir si era correcto que sanara a un hombre en el día de reposo (Marcos 3:5); sabían que era correcto que lo hiciera, pero se negaron a admitirlo. Jesús estaba enojado con ellos por causa de su incredulidad; los fariseos estaban enojados con él porque les había mostrado su falta de amor, y por eso salieron e hicieron planes sobre la manera como podrían matar a Jesús. Sin embargo, Jesús no conspiró para hacerles daño a los fariseos; al contrario, hizo planes para morir en la cruz para pagar los pecados de ellos. Jesús controló su ira y no pecó.

La ira es una de las emociones que tenemos. Como somos pecadores, muchas veces nos enojamos y actuamos de maneras que le hacen daño a otras personas e incluso a nosotros mismo. Dios es el único que nos puede dar la capacidad de controlar la ira y de actuar de manera amorosa y compasiva. Repasemos lo que nos dice la Biblia sobre la manera como Dios nos puede hacer capaces de manejar la ira.

En primer lugar, tenemos que reconocer que Dios tiene todo el derecho de estar enojado con nosotros. Él nos dice que tenemos que ser perfectos en todo lo que decimos, hacemos y

pensamos. Dios tiene ese derecho, porque es el Dios que nos hizo, y somos responsables delante de él. Dios toma en serio sus mandamientos; un acto de desobediencia nos pondría bajo la condenación de Dios, porque un solo pecado nos hace imperfectos. Además, ninguno de nosotros ni siquiera puede acercarse a cometer un solo pecado. Ni siquiera podemos comenzar a contar todas las veces que hemos pecado contra Dios; él tiene todo el derecho de estar enojado con nosotros y castigarnos por nuestros pecados.

Sin embargo, Dios no quiere castigarnos; él nos sigue amando, y por eso envió a Jesús para salvarnos de nuestros pecados. Jesús guardó todos los mandamientos de Dios en nuestro lugar; siempre amó a todas las personas con amor perfecto, nunca usó su ira para hacerles daño a los demás ni para vengarse de ellos. Jesús pagó también el precio de todos nuestros pecados; mientras colgaba de la cruz, Dios lo castigó por los pecados de todo el mundo. Jesús sufrió por todos los pecados que nosotros cometemos, por todas las veces que hemos usado la ira para hacerles daño a las personas o para vengarnos de ellas. Jesús sufrió el castigo del infierno en nuestro lugar. Dios aceptó el pago que hizo Jesús por los pecados de todas las personas. Jesús murió pero resucitó de entre los muertos. Por la fe en Jesús, tenemos el perdón que él ganó para todos, como algo que nos pertenece. Después de esta vida, todo el que cree en Jesús va a vivir con él por siempre en el cielo.

¿Cómo hará todo esto que Dios pueda controlar nuestra ira? Cuando los demás hacen o dicen cosas que nos hieren y nos hacen enojar, podemos recordar el amor que Dios mostró para nosotros; en lugar de darnos lo que merecíamos, nos perdonó todos los pecados por causa de Jesús. Como Dios ha perdonado todos nuestros pecados, podemos hallar fortaleza para perdonar y hacer el bien a los demás. Lo vamos a hacer como una manera de decir: “Te doy gracias, Jesús, por todo lo que has hecho por mí.”

Ahora vamos a repasar unas verdades importantes:

1. Como somos pecadores, muchas veces nos \_\_\_\_\_ y actuamos de maneras que le hacen daño a otras personas e incluso a nosotros mismos.
2. Dios tiene todo el \_\_\_\_\_ para estar enojado con nosotros.
3. Dios nos sigue amando, por eso envió a \_\_\_\_\_ para salvarnos de nuestros pecados.
4. Por la \_\_\_\_\_ en Jesús, tenemos el perdón que él gana para todos, como de nuestra propiedad.

5. Como Dios ha perdonado todos nuestros pecados, podemos hallar fortaleza para \_\_\_\_\_ y hacer el bien a los demás.

(Compruebe sus respuestas en la página 75)

### **¡Planee!**

En el futuro, hay una serie de asuntos prácticos que tendrá que tener en cuenta mientras continúa con su vida. Ore para que Dios lo guíe y le dé la fortaleza para hacer lo que sea mejor para llevar su vida como cristiano. La siguiente es una lista de las cosas que tendrá que estar dispuesto a hacer.

1. Ore y busque una iglesia en la que pueda escuchar las buenas noticias de Jesús. Puede usar la información de contacto que aparece en la contraportada de este libro para que le ayuden a encontrar una iglesia.
2. Ore y busque amigos cristianos que lo animen, que lo escuchen en sus frustraciones y le den buenos consejos. También tendrá que estar dispuesto a evitar el contacto con sus antiguos amigos que colaboraron para que se metiera en problemas. Apártese siempre de todo aquel que quiera apartarlo de Jesús.
3. Pídale a Dios que le ayude a evitar tener sexo con cualquiera que no sea su esposo o esposa. Diga “¡No!” a las invitaciones tentadoras de sus

antiguos novios o novias. El sexo es un don que Jesús les da a los esposos y a las esposas en el matrimonio. Los que quieren que usted tenga sexo fuera del matrimonio están tratando de apartarlo de Jesús.

4. Pídale a Dios que fortalezca su fe. Pase tiempo con Jesús cada día. Lea una porción de la Biblia todos los días, en especial en la mañana. Háblele a Jesús cada día en oración; dele gracias porque lo salvó de sus pecados; dele gracias por cada una de las bendiciones que él le da. Pídale ayuda en su vida, pídale que lo fortalezca para ser siempre fiel a él. Leer la Biblia y aprender sobre el amor de Dios por usted lo va a fortalecer, de modo que pueda estar siempre cerca de él. Jesús le va a dar el poder para vencer cualquier adicción que lo pueda estar controlando, por ejemplo el alcohol, el sexo, el juego, las drogas, el dinero, la pornografía. A veces él le ofrece la ayuda a través de grupos de apoyo, que le dan ideas, advertencias y ánimo para superar la adicción.

5. Ore y busque una forma en la que pueda ganarse la vida honradamente. Es mejor tener un trabajo humilde por amor a Jesús que conseguir un montón de dinero deshonestamente; el dinero se va pronto, Jesús está con nosotros ahora, y estará con nosotros por siempre.

6. Pídale a Dios que le ayude a tener respeto por los miembros de la policía y por otras autoridades,

Jesús le ha dado a usted esas personas para que le ayuden y también para que lo hagan responsable si quebranta la ley.

Pídale a Dios que le ayude a permanecer sereno en todas las situaciones. La ira no contralada es pecaminosa y lo va a meter en problemas. Recuerde que Jesús siempre está con usted para cuidarlo y para ayudarlo a estar siempre sereno. En todo su trato con las personas, diga la verdad; decir mentiras es pecado. Si por decir la verdad revela algunas de sus fallas, pídale a los demás que sean comprensivos.

### ¡Ore!

Mientras hace planes para el futuro, puede que le sea útil la siguiente oración:

**S**eñor, confieso que tienes todo el derecho para estar enojado conmigo. He pecado contra ti por haber usado mi ira para hacerles daño a otros. No he amado a los demás como tú me has amado a mí. Perdona todas las veces que he pecado contra ti y contra mis semejantes. Creo que tú me has perdonado por causa de Jesús. Confío en que, por medio de la fe en ti, tengo la promesa de que tú me llevarás al cielo para estar contigo por siempre. Cuando otros hagan cosas que me hieran o hagan cosas que me produzcan enojo, ayúdame a recordar el gran amor que tú tienes por mí. Por tu amor para mí,

*ayúdame a amar a los demás, a perdonarlos y a hacer el bien para ellos. Ayúdame a vencer mi ira con amor, por causa de Jesús. Amén.*

### **¡Siga adelante!**

La manera como usó la ira probablemente le dio problemas en el pasado. ¿Cómo podrá controlar mejor la ira en el futuro? Recuerde que Dios está con usted, que él lo ama, que ha perdonado todos sus pecados, que su amor por nosotros nos cambia el corazón. Podemos mirar a otras personas y amarlas, aunque nos hayan hecho daño. Jesús oró por los que lo estaban clavando en la cruz, amó a esas personas y murió para pagar sus pecados. Todos hemos herido a Jesús con nuestros pecados, pero él sufrió para pagar nuestros pecados también. Cuando sienta que se está enojando con otros, recuerde todo lo que Jesús hizo por usted, pídale que envíe su Espíritu Santo para que le dé la fortaleza para decirle “No” a los deseos airados de vengarse de los demás. Pídale que le ayude a amar al prójimo como Dios lo ha amado a usted. Recuerde que Dios lo ama y quiere que le vaya bien. Él le dará la fortaleza para vivir en amor por los demás.

Revisemos ahora algunos puntos importantes:

6. ¿Cómo puede usted \_\_\_\_\_ mejor su ira en el futuro?

7. Recuerde que \_\_\_\_\_ ha perdonado todos sus pecados.
8. Cuando usted sienta que se está \_\_\_\_\_ con otros, recuerde todo lo que Jesús hizo por usted.
9. Pídale a Jesús que envíe su Espíritu Santo para que le de la fortaleza para decirle \_\_\_\_\_ a los deseos airados de vengarse de los demás.
10. Él le dará la fortaleza para vivir en \_\_\_\_\_ por los demás.

(Compruebe sus respuestas en la página 75)



## Vocabulario

(Lista de palabras que quizás usted no conozca)

**abrumar** - Preocupar gravemente, agobiar con un peso grave, producir asombro o admiración

**actitud** - La manera de actuar que muestra los pensamientos y sentimientos que hay en la persona

**adicción** - Hábito de quien se deja dominar por el uso de alguna o algunas drogas tóxicas, o por la afición desmedida a ciertos juegos.

**amargura** - Sentimiento de aflicción o disgusto, muy fuerte e intenso.

**confesar** - Admitir un pecado, un crimen, un error o una equivocación

**constructivo** - Que construye o sirve para construir, por oposición a lo que destruye

**dádiva** - Cosa buena que se da gratuitamente

**demonio** - Un diablo o un espíritu malo

**don** - Dádiva, presente o regalo

**emoción** - Alteración del ánimo intensa y pasajera

**enmendar** - Resarcir, subsanar los daños

**evidente** - Cierto, claro, patente y sin la menor duda

**fosa** - Hoyo en la tierra, excavación profunda

**frustración** - Sentimiento de desánimo o decepción

**hábito** - Modo especial de proceder o conducirse  
adquirido por repetición de actos iguales o  
semejantes

**hipocresía** - Fingir cualidades o sentimientos contrarios  
a los que se tienen o experimentan

**incondicional** - Sin ningún tipo de condiciones o  
requisitos

**incorporar** - Agregar, unir algo a otra cosa para que  
haga un todo con ella

**institución** - Una organización que proporciona ayuda,  
educación, corrección, etc.

**invitación** - El hecho de solicitar la presencia de  
alguien

**irrespeto** - Falta de honor o respeto

**límite** - La línea que marca una separación

**lío** - Algo desagradable, confusión, desorden

**marihuana** - Planta cuyas hojas que se fuman como  
droga

**obvio** - Claro, fácil de ver o entender

**pretender** - Dar la apariencia de que algo es verdad  
cuando no es

**proceso** - Serie de acciones que se hacen para llegar a un resultado

**recaída** - El acto de volver a caer en un estado anterior que es nocivo o perjudicial

**rechazar** - Negarse a aceptar alguna cosa

**reprender** - Corregir, amonestar a alguien desaprobando lo que ha dicho o hecho

**reputación** - La opinión que otros tienen de una persona

**resentido** - Lleno de ira por algo que en su opinión es injusto

**ridículo** - Que por su rareza o extravagancia mueve o puede mover a risa

**riendas** - Correas unidas al freno con las que el jinete gobierna al caballo. Gobierno, dirección de algo

**sinagoga** - Una congregación judía o una casa de culto judío

**valioso** - Que vale mucho dinero o es muy útil

**venganza** - Satisfacción que se toma del agravio o daño recibidos



## **Respuestas a las pruebas de capítulo**

### **Capítulo Uno: (páginas 9-10)**

1. A; 2. C; 3. A; 4. Verdadero; 5. Falso; 6. Verdadero;  
7. Verdadero; 8. Falso.

### **Capítulo Dos: (páginas 19-20)**

1. Falso; 2. Falso; 3. Verdadero; 4. Verdadero; 5. Falso;  
6. C; 7. A; 8. D.

### **Capítulo Tres: (páginas 29-30)**

1. Falso; 2. Falso; 3. Verdadero; 4. Falso; 5. B; 6. D;  
7. B; 8. A.

### **Capítulo Cuatro: (páginas 39-40)**

1, 2, 4, y 5 se deben marcar; 6. Falso; 7. Verdadero;  
8. Verdadero; 9. Falso; 10. Falso; 11. confiar, ayuden;  
12. ama, perdona, acepta; 13. justo, quiero; 14. odio.

### **Capítulo Cinco: (páginas 50-51)**

1. energía; 2. amamos, amó; 3. juzgarla; 4. acciones;  
5. Falso; 6. Verdadero; 7. Verdadero; 8. Verdadero;  
9. Falso; 12, 14, y 15 se deben señalar.

### **Capítulo Seis: (páginas 60-61)**

1. Verdadero; 2. Falso; 3. Verdadero; 4. Verdadero; 5. C;  
6. D; 7. A; 8. A; 9. B.

### **Capítulo Siete: (páginas 66-67 y 70-71)**

1. enojamos; 2. derecho; 3. Jesús; 4. fe; 5. perdonar;  
6. controlar; 7. Dios; 8. enojando; 9. "no"; 10. amor.





## ***Prueba final***

¡Felicitaciones! Usted ha completado el estudio de Dios Maneja Mi Ira. Vaya de nuevo a través del libro y revise las preguntas de cada capítulo. Revise también los errores que haya hecho en las pruebas de capítulo. Después puede realizar la prueba final.

Responda la prueba final sin mirar el libro. Cuando haya terminado, entréguele la prueba a la persona que le dio este libro, o envíelo por correo a la dirección que se encuentra en la contratapa del libro. Alguien lo va a revisar. También puede pedir más libros de estudio de la Biblia.



*Dios maneja mi ira*  
**Prueba final**

¿Verdadero o falso? Encierre en un círculo la mejor respuesta.

1. La capacidad para enojarse es un don de Dios.

Verdadero      Falso

2. La ira es una emoción muy poderosa.

Verdadero      Falso

3. Cuando mi ira se sale de control puede causarle daño a mi familia, a mi carrera, mis finanzas y a otra gran cantidad de cosas.

Verdadero      Falso

4. Cuando Jesús murió por mí, se hizo cargo de toda la vergüenza y la culpa que causó mi ira fuera de control.

Verdadero      Falso

5. Sin la ayuda de Dios, es imposible enojarse sin pecar.

Verdadero      Falso

6. Marque con una X todas las cosas que pueden suceder cuando la ira controla su vida.

A.  Furia

B.  Sentirse mejor después de haberla descargado

- C. \_\_\_ Convertirse en una persona amargada con la que nadie quiere estar
- D. \_\_\_ Sentirse resentido todo el tiempo
- E. \_\_\_ Buena salud mental
- F. \_\_\_ Sentir lástima por mí mismo
- G. \_\_\_ Drogarse para hacer que la ira se vaya

Haga un círculo alrededor de la palabra o la frase que complete mejor el enunciado.

7. Cuando me enojo por la injusticia y la maldad,

\_\_\_\_\_.

- A. tengo algo en común con Dios.
  - B. tengo que arrepentirme.
  - C. estoy pecando.
  - D. debo estar avergonzado de mí mismo.
8. La ira me puede dar \_\_\_\_\_ para ayudarme a entrar en acción cuando algo anda mal.
- A. sabiduría
  - B. nada
  - C. energía
  - D. paciencia
9. Dios me da \_\_\_\_\_ para manejar mi ira.
- A. temor
  - B. el Espíritu Santo
  - C. nada
  - D. consejos

10. Las “Tres A” para el manejo de las cosas que me hacen enojar son: Apreciación, \_\_\_\_\_ y Acción
- A. Aceptación
  - B. Agravación
  - C. Alejamiento
  - D. Apatía
11. En Santiago 1:19,20 la Biblia dice que tengo que \_\_\_\_\_ cuando me estoy enojando.
- A. arrepentirme
  - B. tomar un medicamento
  - C. desacelerarme
  - D. castigarme yo mismo
12. Aceptar la situación por la que estoy enojado significa \_\_\_\_\_.
- A. decir que eso está bien.
  - B. pensar: “Esto es real”.
  - C. prometer que no voy a hacer algo al respecto.
  - D. creer que en realidad nada está mal.
13. Siempre que yo esté enojado, y no importa con quién esté enojado, Dios me invita a \_\_\_\_\_.
- A. hablarle a él sobre el asunto.
  - B. arrepentirme.
  - C. dejar de estar enojado.
  - D. tratar de estar feliz.

14. Estoy seguro cuando le hablo a Dios sobre mi ira, porque \_\_\_\_\_.
- A. en realidad, él no me puede oír.
  - B. él ha prometido que me ama y me acepta sin que importe lo que esté sintiendo.
  - C. él está muy lejos en el cielo.
  - D. en realidad a él no le interesa.
15. El único momento en el que no le puedo hablar a Dios sobre mi ira es \_\_\_\_\_.
- A. cuando estoy enojado con Dios.
  - B. cuando no puedo tranquilizarme yo mismo
  - C. cuando en realidad quiero hacerle daño a alguien.
  - D. nunca; no existe un momento como ese.

Llene el espacio en blanco.

16. Cuando se ha hecho algo errado, tengo que dirigir mi ira al \_\_\_\_\_ y no a la persona.
17. La Biblia dice que Jesús sintió \_\_\_\_\_ cuando vio maldad e injusticia.
18. A veces, cuando estoy enojado por el mal y la injusticia, Dios simplemente quiere que \_\_\_\_\_ al respecto.

19. Si estoy enojado por una situación y creo que tengo que hacer algo al respecto, tengo que hallar personas en las que confíe y \_\_\_\_\_ con ellas sobre el tema.
20. Cuando estoy enojado con alguien que me ha hecho daño, una de las cosas más difíciles, pero más útiles, que tengo que hacer es \_\_\_\_\_ a esa persona.
21. Mi culpa por los errores que he cometido en mi ira ha sido quitada por \_\_\_\_\_ porque él pagó por ella cuando murió por mí.
22. Avergonzarme y odiarme no me va a ayudar a poner mi \_\_\_\_\_ bajo control.
23. Cuando sé que le he hecho daño a alguien en mi cólera, puedo \_\_\_\_\_ a esa persona.
24. En la medida en que aprendo a dejar que Dios esté a cargo, él hará que mi \_\_\_\_\_ sea saludable y no perjudicial.







***Para más información o si desea  
obtener estos libros, favor de escribir a:***



**Multi-Language  
Productions**

Bringing the Word to the World

**Bible Teachings Series  
God Manages My Anger - Spanish  
MLP Catalog No: 385356**