

Calmar la mente airada



7ª SEMANA **1**

inTro

La pandemia de ira

Una pandemia de ira ha llegado y es feroz. Como sociedad, nos enfrentamos a niveles crecientes de estrés provocados por todo tipo de causas, desde la pérdida del empleo hasta el malestar social; desde los crecientes temores relativos a la dirección que está tomando el mundo hasta la sensación de que el fin de la vida tal y como la conocemos está cerca. Las frustraciones estallan en rabia, que se desata a un ritmo alarmante. Las redes sociales y otros medios de comunicación están llenos de diatribas de odio dirigidas contra gobiernos, instituciones y otros grupos, incluso contra los que están enfadados! En casa, en la universidad e incluso en la iglesia, el mal humor, las mechas cortas y los arrebatos explosivos son cada vez más frecuentes.

La ira incontrolada conlleva enormes riesgos. No solo perjudica las relaciones, la dinámica familiar y el bienestar mental, sino que repercute negativamente en la salud física. Se ha demostrado que la ira frecuente debilita el sistema inmune, y que las personas más propensas a la ira tienen el doble del riesgo de sufrir una enfermedad coronaria, según un estudio publicado en la revista *Circulation*.¹ Una investigación publicada en el *European Heart Journal* muestra que el riesgo de sufrir un ictus en las dos horas siguientes a un arrebato de ira es tres veces mayor.² ¿Qué hacer con la ira? Este será el tema de la lección de esta semana.

1 Janice E. Williams *et al.*, *Circulation*, «Anger Proneness Predicts Coronary Heart Disease Risk», vol. 101, nº 17, 2000. Disponible en línea: doi.org/10.1161/01.CIR.101.17.2034

2 Elizabeth Mostofsky *et al.*, *European Heart Journal*, «Outbursts of Anger as a Trigger of Acute Cardiovascular Events: A Systematic Review and Meta-analysis», 3 de marzo de 2014. Disponible en línea: doi.org/10.1093/eurheartj/ehu033

- ✓ Escribe Santiago 1: 19-21 en la traducción que prefieras.
- ✓ También puedes reescribir el pasaje con tus propias palabras, o hacer un esquema o un mapa mental del mismo.

Escríbelo aquí





7ª SEMANA 2

inTerioriza



Bajo la superficie

En su Carta a los creyentes de la Iglesia cristiana primitiva, Santiago da consejos sobre cómo manejar la ira. El texto trata una cuestión que, según se cree, había causado algunos problemas en la comunidad de los primeros creyentes. Los advertía de que controlaran su ira y los animaba a poner más atención al escuchar, un consejo que aún es necesario hoy en día.

La ira suele revelar un problema más profundo. Cuando examinamos nuestro corazón, detrás de nuestra ira podemos encontrar capas de tristeza, decepción, vergüenza, impotencia, dolor, inseguridad, pena, ansiedad, estrés, agotamiento, celos, desprecio o amargura. Puede ser más fácil expresar ira que otras emociones, por lo que esta tiende a enmascarar emociones más difíciles de identificar y comunicar. Además, recurrimos a la ira porque nos hace sentir «poderosos» y protegidos, en contraste con las emociones de la lista anterior que nos hacen sentir vulnerables.

Como la ira no es más que la punta de un gran iceberg de problemas ocultos bajo la superficie, antes de abordar la ira de forma significativa primero debemos abordar el núcleo del problema. Cuando nuestra ira es desproporcionada con respecto a lo que está ocurriendo, debemos preguntarnos: ¿A qué se debe esta reacción mía? ¿Cuál es su verdadero origen? A menudo, la ira proviene de un acontecimiento pasado que puede tener poca conexión obvia con la situación presente. A veces puede ser útil trabajar con un terapeuta para averiguar de dónde procede la ira y aprender cómo abordarla.

Nunca tendremos tiempo de procesar nuestras experiencias y emociones a menos que sigamos el consejo del apóstol: «Ustedes deben estar listos para escuchar; en cambio deben ser lentos para hablar y para enojarse» (Santiago 1: 19). Santiago nos evitaría la reacción rápida y airada que luego lamentamos tanto. Es importante aplicar este consejo bíblico de «ser lentos» en cuanto reconozcamos los primeros signos de ira: aumento del ritmo cardíaco, respiración más rápida y superficial, palmas de las manos sudorosas, músculos tensos, sensación de acaloramiento, de estar a la defensiva o de querer hacer daño a alguien.

También es útil centrarse en regular la respiración acelerada haciendo algunas respiraciones profundas, aunque sea en medio de una conversación. Si lo necesitas, desconecta por completo durante un rato. Sal

a la calle, da un paseo, despeja tu mente. Piensa en una olla de agua hirviendo: tienes que retirarla del fuego para que se enfríe. Cuando tu respiración se normaliza y tu ritmo cardíaco vuelve a bajar, el cerebro recibe un mejor suministro de oxígeno, que te permite pensar con más claridad y tener mejor control sobre ti mismo. Tomarse tiempo para calmarse permite empezar a procesar lo que está ocurriendo y responder adecuadamente en lugar de limitarse a reaccionar por impulso ante la situación. Y lo que es más importante: tomarse tiempo para despejar la mente deja espacio para que el Espíritu Santo obre en tu interior. Una vez que estés más calmado, puedes volver a la situación para resolverla.

Regresa al texto que has escrito o parafraseado. Análízalo directamente y reflexiona sobre su contenido con máximo detenimiento.

- ✓ Encierra en un círculo las palabras, frases e ideas que se repiten.
- ✓ Subraya las palabras y frases que consideras más relevantes y que te resultan más significativas.
- ✓ Utiliza flechas para conectar algunas palabras y frases que se relacionan con otros conceptos similares.
- ✓ ¿A qué parece apuntar lo que copiaste y relacionaste?

Memoriza tu versículo favorito de Santiago 1: 19-21. Escríbelo varias veces a fin de que te sea más fácil recordarlo.

- ✓ ¿Por qué es peligrosa la ira desenfrenada?
- ✓ Según tu percepción, ¿cómo la ira afecta las relaciones?
- ✓ Entre la gente a la que tú respetas, ¿hay personas que saben gestionar bien la ira? En tu opinión, ¿cómo lo logran?

Escríbelo aquí





7ª SEMANA **3**

inTerpreta



Enfado apropiado

Muchos se sorprenden al ver cómo responde la Biblia a la pregunta: «¿Es pecado la ira?». Según la Biblia, hasta Dios se enfada cuando la gente peca (ver Deuteronomio 1: 34, 37; 3: 26; 4: 21; 9: 8, 19, 20). Esto nos muestra que la ira no es necesariamente algo malo; a veces puede ser una respuesta justa al mal. Cuando nos enojamos por algo que está mal, esto puede motivarnos a actuar y arreglar las cosas. Ahora bien, si no se gestiona adecuadamente, la ira, por supuesto que acarrea problemas. Cuando nuestra ira está fuera de control, puede llevarnos a la violencia y la destrucción.

La Biblia ofrece instrucciones para controlar la ira. Por ejemplo, declara: «Si se enojan, no pequen» (Efesios 4: 26). Esto nos dice dos cosas: que la ira no es pecado y que es posible expresarla de forma positiva sin dejar que se convierta en odio o venganza. También leemos en Santiago 1: 19 que Dios desea que seamos «lentos» para enojarnos, lo que significa que, en momentos de frustración o ira, debemos pensar antes de reaccionar. En el libro de Proverbios se nos dice que «el necio da rienda suelta a sus impulsos, pero el sabio acaba por refrenarlos» (29: 11). Esto significa que las personas sabias también tienen sentimientos fuertes, pero saben darles la forma adecuada y expresarlos en el momento oportuno. Cuando se trata de controlar la ira, el objetivo no es no volver a enfadarse nunca, ni siquiera dejar de enfadarse en el momento, sino aprender a expresarla de forma constructiva para no destruir las relaciones ni herir a nadie (incluyendo a ti mismo).

Si encuentras difícil luchar contra la ira, debes saber que no estás solo. El primer paso es admitir que tienes un problema y que necesitas ayuda. Después, acude a Dios para que te cure y te dé fuerzas. Por último, busca amigos que te ayuden a mantenerte cerca de Dios. Nunca te avergüences de apoyarte en tus amigos para que te lleven a Cristo. Todos terminamos agotándonos espiritualmente cuando tratamos de ser cristianos a solas, sin una comunidad o apoyo. Las personas que tienen éxito espiritual se rodean de amigos que se exhortan [animan, ruegan, apelan] «unos a otros cada día» (Hebreos 3: 13). Recuerda, sin embargo, que, aunque necesites amigos, tu verdadera curación y tu fortaleza provienen de Dios. Él quiere hacer por ti lo que ningún amigo humano podría hacer jamás.

La victoria sobre la ira suele llevar tiempo. Si no lo consigues a la primera o incluso a la décima vez, no te rindas: sigue avanzando en la misericordia, el amor, el perdón, la gracia y el poder de Dios. No permitas que el enemigo se interponga en tu camino, ni siquiera cuando resbales. Cuando caemos, Dios es fiel para perdonarnos según lo ha prometido. Recuerda las promesas de Dios, habla con él e inténtalo de nuevo.

Luego de haber repasado el texto que has copiado y resaltado:

- ✓ ¿A qué conclusiones especiales llegas?
- ✓ ¿Qué preguntas te surgen?
- ✓ ¿Qué partes te parecen difíciles?
- ✓ ¿Cuáles son las formas y los momentos adecuados para expresar ira?

Escríbelo aquí



A large, empty, light gray rounded rectangular box intended for writing the answers to the reflection questions.



7ª SEMANA **4**
inVestiga



Ser lento para la ira:

Salmo 103: 8

Proverbios 14: 29

Proverbios 15: 1, 18

Proverbios 19: 11

Eclesiastés 7: 9

Controlarte a ti mismo/a:

Proverbios 16: 32

Proverbios 25: 28

Proverbios 29: 11

Romanos 12: 19

Efesios 4: 25-32

- ✓ ¿Qué relación tienen estos versículos con Santiago 1: 19-21?
- ✓ ¿Qué otros versículos o promesas te vienen a la mente en relación con Santiago 1: 19-21?

Escríbelo aquí





7ª SEMANA **5**

inVita



Aplicar los principios

La Biblia utiliza la palabra «ira» más de doscientas veces, por lo que está claro que Dios conoce el desafío que plantea la ira. Quiere que entendamos cómo es posible manejar nuestras emociones de forma saludable.

Consideremos siete pasos que nos ayudarán a aplicar los principios bíblicos que hemos discutido.

Conoce tus objetivos y céntrate en ellos. Si quieres relacionarte con tu familia y con tus amigos de manera amorosa, escribe esta meta y revísala diariamente. A lo largo del día, pregúntate: mis reacciones y mi comportamiento, ¿están construyendo relaciones que honran a Dios? Si la respuesta es afirmativa, alaba al Señor. Si la respuesta es negativa, toma nota de dónde necesitas mejorar, pide perdón cuando sea necesario y elabora estrategias con la Palabra de Dios en la mano (y tal vez con un compañero de confianza a quien rindas cuentas) sobre los cambios y mejoras posibles. Con el tiempo y la práctica, te resultará más fácil.

Registra por escrito cada vez que te enfadas. Apunta tus enojos para que aprendas todo lo posible sobre las situaciones que te llevan a sentirlos. Identifica tus momentos vulnerables para aprender de ellos y tratar de evitarlos o superarlos con más eficacia en el futuro. Intenta encontrar las raíces o las verdaderas causas de tu ira. Por ejemplo, gran parte de la ira se debe a traumas no resueltos, a enfados con Dios, contra tus padres, contra alguien que te agredió, etcétera. La ira también puede provenir del orgullo, de pensar que somos mejores que los demás y, por lo tanto, juzgarlos (por ejemplo, ira al volante: «Deberían manejar mejor [como lo hago yo]»).

Respira. Cuando empieces a sentirte enfadado o irritado, controla tu respiración. Incluso antes de ser conscientes de que estamos enojados, nuestra respiración se vuelve más rápida y superficial, lo que nos hace más propensos a perder el control de nuestro comportamiento. Cuando empieces a sentirte irritado, practica la respiración profunda (cinco segundos de inspiración por la nariz, dos segundos de retención del aire y cinco segundos de espiración lenta por la boca). Repite esta pauta unas diez veces. Esto proporcionará mucho oxígeno a tu cerebro para que puedas tomar una decisión bien razonada.

Haz una lista de cosas que puedes hacer. Escribe y guarda una lista de diez cosas que puedes hacer cuando te enfadas. Por ejemplo, las distracciones saludables o las salidas a la naturaleza son técnicas poderosas para controlar la ira. Algunas de las opciones más comunes son dar un paseo,

hacer ejercicio, llamar a un amigo por teléfono, orar, reclamar tus promesas bíblicas favoritas, dibujar, escribir o crear algo, hornear o cocinar... Todo esto puede ser útil siempre que no se convierta en una evitación permanente. Tienes que volver al problema que causa la ira y abordarlo.

Piénsalo bien. Pregúntate: «Si reacciono con enfado ante esta situación, ¿qué pasará con mis relaciones, con el objetivo que trato de alcanzar, con las personas a las que quiero?». Piensa en los efectos inmediatos y a largo plazo de tu reacción. Pensar bien las cosas es un punto fuerte del cerebro humano. Utiliza el poder de razonamiento que Dios te ha dado para mantener la ira bajo control.

Sé responsable. Prepárate para posibles momentos de ira tomando el autocuidado muy en serio. Duerme lo suficiente, haz ejercicio, bebe agua y aliméntate adecuadamente. También es beneficioso tener pasatiempos saludables. Todas estas cosas reducen nuestra vulnerabilidad a la ira malsana y a otras emociones difíciles de gestionar.

Busca ayuda cuando la necesites. Si te cuesta controlar tu ira y te está causando problemas importantes en tus relaciones interpersonales o en tu trabajo, puede que haya llegado el momento de buscar ayuda profesional, ¡y no pasa nada! No estamos hechos para ir solos por la vida. No es una señal de fracaso acudir a un profesional en busca de ayuda, como tampoco se decepciona nadie cuando uno acude al médico si se siente enfermo.

Toma las medidas que el Espíritu Santo te pide que tomes hoy para superar la ira o ayudar a alguien con ira.

Vuelve a meditar en Santiago 1: 19-21 buscando a Jesús en el pasaje, y pensando en cómo aplicar el pasaje en tu vida diaria.

- ✓ ¿Cómo puedes prepararte para aplicar los principios bíblicos cuando te enojas?
- ✓ ¿Conoces a alguien que tenga problemas con la ira? ¿Cómo puedes ayudarle sin que parezcas condescendiente?

Escríbelo aquí





7ª SEMANA **6**

imPlicate



El peligro de dejarse llevar por la ira

«**L**os que por cualquier supuesta provocación se sienten libres para ceder a la ira o al resentimiento, están abriendo el corazón a Satanás. La amargura y animosidad deben ser desterradas del alma si queremos estar en armonía con el cielo».— ELENA G. DE WHITE, *El Deseado de todas las gentes*, cap. 31, p. 280

«Al ofreceremos a alguien para obedecerle, sois siervos de aquel a quien obedecéis» (Romanos 6: 16). Si nos dejamos dominar por la ira, la concupiscencia, la codicia, el odio, el egoísmo o cualquier otro pecado, nos hacemos siervos del pecado. “Ninguno puede servir a dos señores” (Mateo 6: 24). Si servimos al pecado, no podemos servir a Cristo. El cristiano sentirá la incitación al pecado, pues la carne desea vivamente la sensualidad, oponiéndose al Espíritu; pero el Espíritu lucha contra la carne, manteniendo una continua batalla. Aquí es donde se necesita la ayuda de Cristo. La debilidad humana se une a la fuerza divina, y la fe exclama: “Pero gracias a Dios, que nos da la victoria por medio de nuestro Señor Jesucristo” (1 Corintios 15: 57)».— ELENA G. DE WHITE, *Mensajes para los jóvenes*, cap. 30, p. 79

«Es cierto que hay una indignación justificable, aun en los seguidores de Cristo. Cuando vemos que Dios es deshonrado y su servicio puesto en oprobio, cuando vemos al inocente oprimido, una justa indignación conmueve el alma. Un enojo tal, nacido de una moral sensible, no es pecado».— ELENA G. DE WHITE, *El Deseado de todas las gentes*, cap. 31, p. 280

«Muchos miran las cosas desde un lado oscuro; magnifican supuestos agravios, alimentan su ira, y se llenan de sentimientos de venganza y odio, cuando en verdad no hay una causa real para esos sentimientos [...]. Resistan esos sentimientos, y experimentarán un gran cambio en su relación con sus semejantes».— ELENA G. DE WHITE, *Mente, carácter y personalidad*, t. 2, cap. 56, p. 162

«Ceder a las emociones violentas pone en peligro la vida. Muchos mueren víctimas de una explosión de rabia y pasión. Muchos se adiestran para caer en esas explosiones. Lo podrían impedir si quisieran, pero eso requiere fuerza de voluntad para contrarrestar una conducta equivocada. Todo esto debe ser parte de la educación que recibimos en la escuela, porque somos propiedad de Dios. El sagrado templo de nuestro cuerpo debe mantenerse puro y sin contaminación, para que el Espíritu Santo de Dios more en él».— ELENA G. DE WHITE, *Mente, carácter y personalidad*, t. 2, cap. 56, p. 164

«Hay un poder maravilloso en el silencio. Cuando os hablen con impaciencia no repliquéis de la misma manera. Las palabras dirigidas en respuesta a uno que está enojado actúan generalmente como un látigo que acrecienta la furia de la ira. En cambio, pronto se disipa la ira si se le hace frente con el silencio».— *Ibid.*, p. 167



7ª SEMANA 7

inQuiere



Comparte con tu clase de Escuela Sabática (o grupo de estudio bíblico) las ideas del versículo para memorizar y el estudio bíblico de esta semana, así como cualquier descubrimiento, observación y pregunta.

Considera estas preguntas de discusión con el resto del grupo.

- ☞ **¿De qué maneras se ha mostrado Dios lento para la ira? (Ver Nehemías 9: 17, NVI; Salmo 103: 8; 145: 8; Joel 2: 13; Jonás 4: 2; Nahúm 1: 3). ¿Ha sido paciente contigo alguna vez? ¿Cuándo y cómo?**
- ☞ **¿Por qué es tan importante aprender a ser lento para la ira? (Proverbios 15: 18; 16: 32; 19: 11; Santiago 1: 19).**
- ☞ **¿Qué significa estar enfadado y no pecar? (Efesios 4: 26). ¿Cuándo es apropiado enojarse?**
- ☞ **Piensa en un personaje bíblico que se enojó. ¿Qué hizo bien o qué hizo mal?**
- ☞ **¿Cómo puede la memorización de versículos bíblicos ayudar a alguien que tiene problemas para controlar su ira?**
- ☞ **Si esa persona fueras tú, ¿qué versículos te serían útiles?**
- ☞ **¿Qué papel desempeñan los amigos a la hora de ayudarnos con nuestros retos espirituales? (Marcos 2: 3-5; Hebreos 3: 13).**
- ☞ **¿Puede el *bullying* provocar problemas de ira? Si es así, ¿cómo podemos afrontarlo?**
- ☞ **¿Por qué nos cuesta tanto buscar la ayuda de amigos o consejeros profesionales? ¿Cómo podemos facilitar las cosas para quienes necesitan ayuda?**
- ☞ **¿Qué medidas prácticas pueden ser útiles a una persona que quiere superar sus problemas de ira? (Ver inVita si es necesario).**