



Jean-Michel Etienne, Ph.D.

FEBRERO, 2023



¿Cómo lidiar con la ira a la manera bíblica?

1. Primero debes entender la ira desde una perspectiva bíblica.

La ira es una emoción normal experimentada por todas las personas en varios momentos de la vida. Algunos creen que la ira es siempre una emoción destructiva, mientras que otros creen que se puede utilizar de una manera constructiva. ¿Cuál es la verdad? ¿Es posible controlar la ira, y si es así, cómo? Cuando no controlas tu ira, ¿cómo puedes resolverla?

¿Es la ira siempre mala o pecaminosa?

No, porque Pablo nos manda "enojarnos y no pecar" (Efesios 4:26). Este pasaje claramente hace una distinción entre estar enojado y pecar. Este pasaje está revelando el hecho de que la ira puede ser usada en la vida de un cristiano sin la necesidad de caer en pecado.

¿Es la ira una emoción?

Sí, la ira es una emoción que puede usarse de manera constructiva si se expresa en armonía con las limitaciones y principios bíblicos. El problema es que muchas veces la ira no se expresa de una manera bíblica y resulta en un gran conflicto entre las personas.

¿Cómo se expresa la ira destructivamente?

1. La ira es muy destructiva si te permites explotar y desahogar tu ira sobre otra persona.
2. Una segunda forma en que la ira se usa destructivamente es internalizar o cubrir tu ira.
3. Si tu enojo te ha hecho pecar, busca el perdón de Dios y de la persona a la que has ofendido por tu enojo.

¿Cómo se expresa la ira de manera constructiva?

La única forma en que la ira puede expresarse constructivamente es que debe ser contenida y controlada. ¿Es esto posible? Ciertamente. "El que es lento para la ira es de gran entendimiento, pero el que es apresurado de espíritu exalta la locura" (Prov. 14:29, Versión Berkeley)

Se dará más información en el próximo boletín familiar.