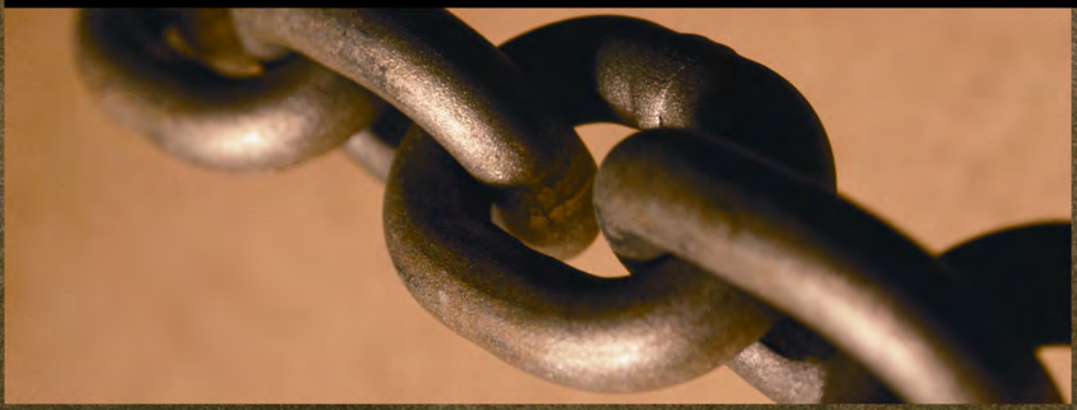
Guía de estudio

10

La Ira y los Derechos Personales

Controlando la ira por medio de someter las expectativas a Dios



EGNV
Estudios de Grupo para una Nueva Vida

La Ira y los Derechos Personales

Controlando la ira por medio de someter las expectativas a Dios

Por David Batty

Guía de estudio

5a Edición

EGNV
Estudios de Grupo para una Nueva Vida

La Ira y los Derechos Personales

Controlando la ira por medio de someter las expectativas a Dios
Guía de estudio
5ª Edición
Por David Batty

Las referencias bíblicas que se usan en este curso son de las siguientes versiones de la Biblia:

Los versículos marcados NVI son de La Santa Biblia, Nueva Versión Internacional © 1999 Sociedad Bíblica Internacional

Los versículos marcados NTV son de La Santa Biblia, Nueva Traducción Viviente ©2010 Tyndale House Foundation

Derechos de autor © 1978, 2021, Adult & Teen Challenge USA.

Estos materiales se pueden reproducir y distribuir para uso en Desafío Juvenil, programas similares, iglesias locales, escuelas y otras organizaciones e individuos. Estos materiales también se pueden trasvasar del internet en: www.iTeenChallenge.org Sin embargo, estos materiales no se pueden vender, solamente se pueden regalar. Los que desean publicar y vender estos materiales deben obtener el permiso por escrito de Adult & Teen Challenge USA o Global Teen Challenge

Este curso fue publicado originalmente en inglés con el título *Anger and Personal Rights, 5th edition.*

Este curso es parte de los *Estudios de Grupo para una Nueva Vida* desarrollados para usarse en iglesias, escuelas, ministerios en las cárceles, Desafío Juvenil y ministerios similares que trabajan con cristianos recién convertidos. Un manual del maestro, un manual del alumno, una guía de estudio, un examen y un certificado están disponibles para este curso. Para más información sobre estos cursos, póngase en contacto con:

Global Teen Challenge
PO Box 511
Columbus, GA, 31902 USA
Email: gtc@globaltc.org
Web: www.globaltc.org and www.iTeenChallenge.org

Ultima revisó: 07-2021

Nombre_____ La Ira y los Derechos Personales

Clase _____ Proyecto 1

Fecha de entrega_____

Cómo puedo identificar mi ira

Parte 1

El propósito de este proyecto es hacerte ver lo que sucede cuando te airas (te enojas). Este proyecto te va a ayudar a prepararte para la discusión que vamos a tener en la próxima clase. Piensa en las últimas 2 veces que te airaste (te disgustaste, te irritaste, te pusiste tenso) en los días recientes. Por favor contesta las siguientes preguntas para cada ejemplo.

Ejemplo 1

1. Fecha _____ Hora _____ Lugar _____
2. Persona(s) involucrada(s) _____
3. ¿Qué hizo la persona para airarte tanto?

   _____

   _____
4. ¿Cómo expresaste (demostraste) tu ira? (¿Qué palabras y acciones usaste?)

   _____

   _____
5. ¿Por qué te enojó eso?

   _____

   _____

Ejemplo 2

1. Fecha _____ Hora _____ Lugar _____
2. Persona(s) involucrada(s) _____
3. ¿Qué hizo la persona para airarte tanto?

   _____
4. ¿Cómo expresaste (demostraste) tu ira? (¿Qué palabras y acciones usaste?)

   _____

   _____

La Ira y los Derechos Personales
Proyecto 1, página 2

5. ¿Por qué te enojó eso?

_____

_____

Parte 2

Cada individuo expresa su ira de manera diferente. Y cada individuo podría expresar su ira en una variedad de maneras. Por favor revisa la siguiente lista y califica la frecuencia con que usas esta manera de demostrar tu ira. En la escala de "0" a "10", el "0" quiere decir que nunca usas ese método y el "10" quiere decir que con frecuencia usas ese método. Puedes tener más de un método con la misma calificación.

Si tú demuestras tu ira de otras maneras, escríbelas en las líneas abajo y califícalas.

1. Palabras iracundas.....0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

2. La mirada 0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

3. ¡Peleemos!.....0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

4. Gritar.....0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

5. Venganza.....0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

6. Silencio 0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

7. Contenerla.....0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

8. Volver la ira hacia ti mismo.....0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

9. Humor—sarcasmo 0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

10. _____.....0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

11. _____.....0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

12. _____.....0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Nombre_____ La Ira y los Derechos Personales

Clase _____ Proyecto 2

Fecha de entrega_____

Mis derechos personales

1. Lee esta cita bíblica y toma notas sobre ella. Santiago 1:19-21
   ¿Cómo es que el consejo de esta cita bíblica es diferente a la manera en que has usado tu ira en el pasado? ¿Cuál sería la parte de esta cita más difícil de poner en práctica en tu vida?

   _____
   _____
   _____
   _____
   _____
   _____
   _____
   _____
   _____

2. Haz una lista de todos los derechos personales que te vengan a la mente. Aquí hay algunos aspectos generales de tu vida que tienen que ver con los derechos personales.
   (Para más información sobre esto, como también para ver algunos ejemplos, mira las páginas 15-19 del Manual del alumno.)

   1. yo
   2. salir con alguien
   3. ropa
   4. dinero
   5. posesiones
   6. amigos
   7. música
   8. futuro
   9. salud
   10. reputación
   11. horario, tiempo

Otra manera de identificar los derechos personales en tu vida es ver las cosas que te causan ira. Por lo regular tienen que ver con un derecho personal.

Escoge por lo menos 5 grupos.

Escribe 3 derechos personales para cada grupo. (Continúa tu trabajo en la página 2)

_____
_____
_____
_____

La Ira y los Derechos Personales
Proyecto 2, página 2

Nombre_____ La Ira y los Derechos Personales

Clase _____ Proyecto 3

Fecha de entrega_____

Mi compromiso con respecto a los derechos personales

Puedes usar esto como tu propio compromiso personal con Dios para entregarle a Él tus derechos personales. Esta es tu decisión. Tu maestro no te va a pedir esto como requisito. Es algo totalmente entre ti y Dios.

1. Yo _____entrego hoy a Dios mis derechos personales.

2. Yo decido hacer esto como una expresión de mi amor a Dios y de mi deseo de entregarle a Él el completo liderazgo de todos los aspectos de mi vida.

3. Yo decido poner mi confianza en Jesús, en que Él me va a enseñar nuevas maneras de responder a los desafíos que se me presenten cada día.

4. En el futuro, voy a usar mi ira como un "despertador" para que me alerte hacia otros derechos personales que necesite entregar a Dios.

5. Voy a tratar de usar mi ira de maneras que agraden a Dios.

_____ _____

Firma Fecha

En la parte de atrás de este proyecto escribe una oración a Dios sobre tu decisión de entregar a Él tus derechos personales. Habla de los temores y desafíos que se te presenten con esta decisión. Dile de los cambios que esperas ver en tu vida.

La Ira y los Derechos Personales
Proyecto 3, página 2

Instrucciones: Escribe una oración a Dios sobre tu decisión de entregar a Él tus derechos personales. Habla de los temores y desafíos que se te presenten con esta decisión. Dile de los cambios que esperas ver en tu vida.

Nombre_____ La Ira y los Derechos Personales

Clase _____ Proyecto 4

Fecha de entrega_____

Mi primera prueba sin mis derechos personales

A. Lee estos pasajes bíblicos y toma notas sobre ellos. 1 Corintios 13:4-8, Salmo 37:7-9

_____

_____

_____

_____

_____

_____

_____

_____

B. Cuando tú entregas a Dios tus derechos personales puedes estar seguro de que Dios te va a probar para ver si (1) eres sincero y si (2) le has entregado a Dios todos tus derechos personales. Satanás también te va a traer tentaciones para que peques y sientas ira hacia los demás. Él va a tratar de darte prueba de que no puedes vivir sin tus derechos personales.

Piensa en lo que te ha sucedido desde que le entregaste a Dios tus derechos personales. Escribe un ejemplo de cuando alguien ha violado uno de tus anteriores derechos.

1. ¿Cuál derecho personal fue?

_____

_____

_____

2. ¿Cómo reaccionaste? ¿Te sentiste airado? ¿Te permitiste airarte?

_____

_____

_____

_____

_____

La Ira y los Derechos Personales
Proyecto 4, página 2

3. ¿Cómo te sentiste por la situación dos horas después?

4. ¿Qué aprendiste de este incidente?

5. ¿Qué versículos bíblicos usaste para ayudarte? O ¿qué versículos bíblicos puedes usar la próxima vez para ayudarte a responder de una manera que agrade a Jesús?

Nombre_____ La Ira y los Derechos Personales

Clase _____ Proyecto 5

Fecha de entrega_____

La ira en la Biblia

El propósito de este proyecto es ver lo que Dios dice acerca de la ira. Lee cada pregunta, busca y lee los versículos que están en la lista y luego escribe tu propia respuesta. No copies los versículos; escribe tus respuestas en tus propias palabras.

1. Cuando la persona está airada, ¿qué es muy fácil hacer? Lee Efesios 4:26-27.

_____

_____

2. Lee Santiago 1:20. En tu opinión, ¿por qué la ira del hombre le evita estar bien con Dios?

_____

_____

_____

_____

3. ¿Qué nos dice Dios que debemos hacer con nuestra ira en Efesios 4:31 y Colosenses 3:8?

_____

_____

_____

_____

4. ¿Cuáles pecados están con la ira en la lista de Efesios 4:31 y Colosenses 3:8-9?

1._____ 5._____

2._____ 6._____

3._____ 7._____

4._____

La Ira y los Derechos Personales
Proyecto 5, página 2

5. ¿Cómo describe Proverbios 12:16 al hombre que está pronto a enojarse?

_____

_____

_____

6. ¿Cómo afecta la ira (agresión) a la persona? Lee Proverbios 14:29.

_____

_____

_____

7. ¿Cómo puede una persona ayudar a otra a calmar su enojo? Lee Proverbios 15:1.

_____

_____

_____

8. ¿Qué advertencia nos da Proverbios 19:19 sobre los iracundos?

_____

_____

_____

9. ¿Cómo puedo calmar a una persona iracunda? Lee Proverbios 21:14.

_____

_____

_____

_____

Nombre_____ La Ira y los Derechos Personales

Clase _____ Proyecto 6

Fecha de entrega_____

Jesús y su ira

El capítulo 3 del *Manual del alumno* habla de cómo Jesús expresaba su ira. Escoge dos de las citas bíblicas que están a continuación y explora cómo es que Jesús usaba su ira. Antes de comenzar tu trabajo en este proyecto, pregunta a tu maestro cuáles historias quiere asignar para este proyecto.

1. Marcos 3:1-6 (Jesús sanó a un hombre que tenía la mano paralizada.)
2. Marcos 10:10-16 (Jesús bendijo a los niños—Él estaba airado porque los discípulos no dejaban que los niños se acercaran a Él.)
3. Juan 11 (el capítulo entero, pero mira los versículos 33 y 38. Jesús estaba airado por la muerte de Lázaro.)
4. Mateo 21:12-17 o Juan 2:12-22 (Jesús purificó el templo.)

Ejemplo 1: Cita bíblica _____

1. ¿Qué airó a Jesús en esta situación?

_____

_____

_____

2. ¿Cómo demostró Jesús que estaba airado?

_____

_____

_____

3. ¿Qué hizo Jesús con su ira?

_____

_____

_____

4. ¿Cómo reaccionaron ante su ira las otras personas? (Algunas historias bíblicas no dicen esto claramente.)

_____

_____

_____

La Ira y los Derechos Personales
Proyecto 6, página 2

5. ¿Qué lecciones puedes aprender de Jesús para usar la ira en tu vida?

_____

_____

_____

_____

Ejemplo 2: Cita bíblica _____

1. ¿Qué airó a Jesús en esta situación?

_____

_____

_____

2. ¿Cómo demostró Jesús que estaba airado?

_____

_____

_____

3. ¿Qué hizo Jesús con su ira?

_____

_____

_____

4. ¿Cómo reaccionaron a su ira las otras personas?
(Algunas historias bíblicas no dicen esto claramente.)

_____

_____

_____

5. ¿Qué lecciones puedes aprender de Jesús para usar la ira en tu vida?

_____

_____

_____

_____

Nombre_____ La Ira y los Derechos Personales

Clase _____ Proyecto 7

Fecha de entrega_____

Gente airada en la Biblia

Instrucciones:

El capítulo 3 del *Manual del alumno* habla de cómo diferentes personas de la Biblia expresaban su ira. Escoge una de las historias bíblicas que están a continuación y explora cómo es que esta persona usaba su ira. Antes de comenzar tu trabajo en este proyecto, pregunta a tu maestro cuáles historias quiere asignar para este proyecto.

1. Caín: Génesis 4:3-15
2. José: Génesis 37:12-36 y Génesis 50:15-21 (Esta historia no nos dice que José se airó con sus hermanos. ¿Cómo respondió en vez de airarse?)
3. Moisés: Números 20:1-13
4. David: 1 Samuel 25
5. Jonás: Jonás capítulos 3 y 4

No todas estas historias tienen la respuesta específica a todas las preguntas de los versículos bíblicos.

Persona y pasaje bíblico _____

1. ¿Qué hizo que la persona se airara en esta situación?
   [A José, ¿qué lo pudo haber airado?]

   _____

   _____

   _____

   _____

   _____

2. ¿Qué derecho personal fue violado? ¿Quién lo violó?
   [Con José, ¿qué derecho personal se pudo haber usado para provocar su ira?]
   (Vas a tener que usar tu propia opinión para esta respuesta.)

   _____

   _____

   _____

   _____

La Ira y los Derechos Personales
Proyecto 7, página 2

3. ¿Qué hizo con su ira esta persona?
[Con José, ¿cómo respondió en vez de airarse?]

4. ¿Cómo reaccionaron las otras personas a su ira?
¿Cómo reaccionó Dios a su ira?
[Con José, ¿cómo reaccionaron sus hermanos ante él?]
(En algunas historias bíblicas esto no se expresa claramente.)

5. ¿Qué lecciones puedes aprender de esta historia para usar la ira en tu vida?

Nombre_____ La Ira y los Derechos Personales

Clase _____ Proyecto 8

Fecha de entrega_____

Desarrolla nuevos patrones para responder

En el capítulo 4 de tu *Manual del alumno*, Punto 5, (páginas 46-47) hablamos de la importancia de desarrollar nuevos patrones para responder a las situaciones en las que usamos la ira en el pasado. Un método que puedes usar es hacer una lista de los derechos personales que han sido más importantes para ti, y luego fijar objetivos para la manera en que vas a responder la próxima vez que alguien rompa esa antigua regla tuya. Podrías consultar la lista de derechos personales del Proyecto 2.

Selecciona 4 derechos personales y escribe por lo menos un objetivo para cada uno para la nueva manera en que vas a responder cuando en el pasado usaste tu ira.

1. Mi antiguo derecho personal

_____

_____

Mi objetivo para mi nueva manera de responder

_____

_____

_____

_____

2. Mi antiguo derecho personal

_____

_____

Mi objetivo para mi nueva manera de responder

_____

_____

_____

_____

La Ira y los Derechos Personales
Proyecto 8, página 2

3. Mi antiguo derecho personal

_____

_____

Mi objetivo para mi antigua manera de responder

_____

_____

_____

_____

4. Mi antiguo derecho personal

_____

_____

Mi objetivo para mi nueva manera de responder

_____

_____

_____

_____

Nombre_____ La Ira y los Derechos Personales

Clase _____ Proyecto 9

Fecha de entrega_____

Desarrolla cualidades interiores positivas

1. Piensa en uno de tus derechos personales que alguien violó hoy o en los últimos dos días. Luego contesta estas preguntas.

   A. ¿Qué te dijo la persona a ti?

   _____

   _____

   _____

   _____

   _____

   _____

   B. ¿Cuál de tus derechos personales violó?

   _____

   _____

   _____

   _____

   C. ¿Cómo respondiste tú?

   _____

   _____

   _____

   _____

   _____

2. Mira la lista de cualidades interiores positivas que se encuentra en Colosenses 3:12-15. Escribe una cualidad interior positiva con la que pudiste haber respondido cuando la persona violó tu derecho personal. Escoge la que te hubiera sido más útil.

   _____

   También puedes escoger una de las cualidades de carácter de la lista que está en tu manual para la ***Clase sobre las Cualidades de Carácter*** de los *Estudios Personales para una Nueva Vida.*

La Ira y los Derechos Personales
Proyecto 9, página 2

3. Explica cómo podrías haber demostrado (expresado, usado) esa cualidad interior positiva al responderle. ¡Sé específico!

_____

_____

_____

_____

_____

4. Escribe tres cosas que puedes hacer para desarrollar esta cualidad interior positiva en tu vida. ¡Sé específico!

1._____

_____

_____

2._____

_____

_____

3._____

_____

_____

Nombre_____ La Ira y los Derechos Personales

Clase _____ Proyecto 10

Fecha de entrega_____

Mis responsabilidades personales

1. Lee esta cita bíblica y toma notas. Efesios 4:26-32

_____

_____

_____

_____

_____

_____

_____

_____

2. Haz una lista de tus responsabilidades. No confundas esto con tus derechos personales. Podrías escribir tus responsabilidades personales bajo diferentes grupos. Aquí hay algunos grupos que puedes usar para escribir tus responsabilidades personales.

   Selecciona por lo menos 4 grupos y escribe por lo menos 2 responsabilidades para cada grupo. Para más información sobre esto consulta las páginas 50-51 del *Manual del alumno*.

   Mis responsabilidades con:

   1. Dios
   2. Mi familia
   3. Mis líderes
   4. Mis amigos
   5. Mi trabajo
   6. Mi país

_____

_____

_____

_____

_____

_____

_____

_____

Continúa tu lista en la página 2.

_____
_____
_____
_____
_____
_____
_____
_____
_____

3. Selecciona por lo menos 3 posibilidades y escribe un objetivo para cada una sobre cómo puedes demostrar que estás poniendo en práctica esta responsabilidad en tu vida.

1. Mi responsabilidad:_____
_____

Mi objetivo_____
_____
_____

2. Mi responsabilidad:_____
_____

Mi objetivo_____
_____
_____

3. Mi responsabilidad:_____
_____

Mi objetivo_____
_____
_____

Lista de Asignaciones para la Clase

Título del Curso La Ira y los Derechos Personales

Pruebas Versículos para memorizar Fecha

1 _____ _____

2 _____ _____

3 _____ _____

Proyectos Fecha de entrega

1 _____

2 _____

3 _____

4 _____

5 _____

6 _____

7 _____

8 _____

9 _____

10 _____

_____

Examen Fecha _____