

La Ira y los Derechos Personales

Controlando la ira por medio de someter las expectativas a Dios



Estudios en Grupo para Nuevos Cristianos

La Ira y los Derechos Personales

Por David Batty

Guía de estudio

5a Edición



Estudios en Grupo para Nuevos Cristianos

La Ira y los Derechos Personales
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, 1979, 1992, 1995, 2010, Teen Challenge USA.

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

Este curso es parte de los *Estudios en Grupo para Nuevos Cristianos* desarrollados para usarse en iglesias, escuelas, ministerios en las cárceles, Desafío Juvenil y ministerios similares que trabajan con cristianos recién convertidos. Un manual para el maestro, un manual para el estudiante, 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



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 mirada0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10
3. ¡Peleemos!.....0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10
4. Gritar0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10
5. Venganza.....0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10
6. Silencio0 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—sarcasmo0 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 | 5. posesiones | 9. salud |
| 2. salir con alguien | 6. amigos | 10. reputación |
| 3. ropa | 7. música | 11. horario, tiempo |
| 4. dinero | 8. futuro | |

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)

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.

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 Nuevos Cristianos*.

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 _____

Clase _____

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

Continúa tu lista en la página 2.

La Ira y los Derechos Personales
Proyecto 10, 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 _____