

# Medidas para controlar el enojo

©2017 hermanamargarita.com

Todos alguna vez tenemos que luchar con el enojo. También el apóstol Pablo. Les escribe a los efesios: **«Si se enojan, no pequen.»** También les dice que no sigan enojados hasta la puesta del sol (véase Efesios 4:26). Los sentimientos son parte de nuestro «compuesto» como seres humanos; uno de ellos es el enojo. Dios, que nos ha hecho seres con sentimientos, también nos ha dado la habilidad de controlarlos. Veamos algunas pautas acerca del enojo.

## ¿Es pecado enojarse?

El enojo en sí no es pecado; pero sí lo es cuando no lo controlamos. Imagínate la «ira santa» que sintió Jesús al entrar al Templo y ver a los cambistas que habían convertido la Casa de Oración en una cueva de ladrones. ¡Con qué furor y sentido de indignación habrá volcado las mesas de los que cambiaban dinero y los puestos de los que vendían palomas! (Mateo 21:12,13) El lugar donde se debía ofrecer santa adoración a Dios se había convertido en un mercado.

La clave es enojarse y no pecar. Hay que arreglar lo más pronto el problema. El enojo generalmente es producto de otro sentimiento; puede ser frustración, envidia, tristeza, o tantas otras cosas. Cuando nos enojamos contra alguien suele ser porque la persona nos ha herido.

## ¿Qué pasa cuando nos enojamos?

Al enojarnos suele aumentar nuestro ritmo cardíaco, se eleva la presión sanguínea, y se tensan los músculos. ¡Un niño enojado suele estar listo a pelear!

Cuando llegamos a este punto, por lo general no pensamos con claridad. Cuando estamos enojados, suele fallarnos la comunicación. Actuamos de forma perjudicial para nosotros mismos y el prójimo.

Es sumamente importante que sepamos controlar el enojo. Daremos aquí algunos sencillos pasos que chicos y grandes pueden seguir. A los niños hay que enseñárselos **antes** de que se presente un caso crítico. Cuando están enojados es difícil hacerlos entrar en razón.

## ¿Hay enojo justificado?

En la historia que estamos siguiendo de Sal y Pimienta y los niños del Club Tesoros, surge la pregunta acerca del enojo de Eliseo contra Giezi. El texto bíblico no expresa específicamente que Eliseo se enojó; pero lo comprendemos por lo que pasó después del engaño de Giezi a Naamán.

Eliseo tuvo lo que hemos mencionado más arriba, «ira santa». Como en el caso de Jesús cuando purificó el Templo, su enojo fue justificado. Al igual que con Ananías y Safira, el engaño fue contra Dios.

**«No has mentido a los hombres, sino a Dios»** (Hechos 5:4) fueron las últimas palabras que Ananías oyó en la tierra antes de caer muerto. La ira de Dios por su engaño cayó también sobre Safira unas horas más tarde.

Elías, en su ira y decepción porque el pueblo se había entregado a la adoración de Baal, pidió fuego del cielo. Luego degolló a los profetas que habían llevado al pueblo a claudicar entre dos pensamientos, entre Dios y Baal (1 Reyes 18). Su ira fue justificada.

**«¡Horrenda cosa es caer en manos del Dios vivo!»**, leemos en Hebreos 10:31. Dios es lleno de amor, pero es también un Dios justo y santo. Gracias a la obra redentora de Jesús podemos entrar en su presencia justificados.

## El enojo es obra de la carne

***Y manifiestas son las obras de la carne, que son: adulterio, fornicación, inmundicia, lascivia, idolatría, hechicerías, enemistades, pleitos, celos, iras, contiendas, disensiones, herejías, envidias, homicidios, borracheras, orgías, y cosas semejantes a estas; acerca de las cuales os amonesto, como ya os lo he dicho antes, que los que practican tales cosas no heredarán el reino de Dios.*** (Gálatas 5:19-21)

***Y no contristéis al Espíritu Santo de Dios, con el cual fuisteis sellados para el día de la redención. Quitense de vosotros toda amargura, enojo, ira, gritería y maledicencia, y toda malicia. Antes sed benignos unos con otros, misericordiosos, perdonándoos unos a otros, como Dios también os perdonó a vosotros en Cristo.*** (Efesios 4:30-32)

## El enojo es una advertencia

El sentimiento de enojo advierte a nuestro cerebro y a nuestro cuerpo de que algo está mal. Alguien ha hecho o dicho algo que nos afecta. El enojo puede ser un buen sentimiento, si ayuda a otros o si cambia positivamente una situación.

Veamos algunas medidas o tácticas para controlar el enojo, cosas que no solo sirven para los niños; también los adultos podemos practicarlas. Brevemente daré aquí cuatro pasos que pueden ayudarnos a no hacer cosas precipitadas cuando estamos enojados. ***¡Controla el enojo, y no que el enojo te controle!***

### 1. Calla y cálmate.

Cuando te enojas... cuando sientas esos «síntomas» de palpitación rápida del corazón, sudor en las manos, rubor en la cara y músculos tensos, lo primero que debes hacer es callar. Cuando estamos

enojados salen de nuestra boca palabras que en otro caso no diríamos, ¡y cuántas veces no tenemos que arrepentirnos por cosas dichas en ira!

Primero, **respira profundamente y cuenta hasta 10**. Eso te ayuda a calmarte para que puedas pensar con claridad antes de actuar. Si es posible, aléjate de la «escena» y ve a un lugar donde puedas aquietarte. Relaja los músculos, lee, dibuja, canta... escucha música. La música puede calmarte y distraerte de tus problemas.

**Busca reírte.** La risa libera sustancias químicas en el cuerpo que expulsan el dolor y nos hacen sentir bien.

***El corazón alegre hermosea el rostro; mas por el dolor del corazón el espíritu se abate.***  
(Proverbios 15:13)

**¡Haz ejercicio!** Esto te ayuda a soltar energía negativa. Además, cuando hacemos ejercicio, el cerebro manda sustancias químicas al cuerpo que nos hacen sentir mejor.

**Lee la Biblia y ora.** Lo más importante es orar. Pide a Dios que te ayude con el enojo que sientes. Así como el salmista, pide al Señor que te examine, y que te guíe por la senda recta.

***Examíname, oh Dios, y conoce mi corazón; pruébame y conoce mis pensamientos; y ve si hay en mí camino de perversidad, y guíame en el camino eterno.*** (Salmo 139:23,24)

## **2. Combate lo que sientes.**

Analiza tus sentimientos y pregúntate por qué te has enojado. Habla con alguien de confianza acerca de lo que sientes. A veces otras personas tienen ideas que pueden ayudarnos a resolver nuestros problemas.

No te dejes dominar por el enojo. ¡Combátelo!

Haz estas dos preguntas:

- ¿Cuál es el problema?
- ¿Cómo puedo solucionarlo?

El control del enojo no viene automáticamente; es algo que hay que aprender. Poco a poco se va adquiriendo control sobre los sentimientos de ira, que pueden ser muy perjudiciales en la relación con el prójimo. Habrá que practicar las estrategias muchas veces. ¡No dejes que los sentimientos negativos te gobiernen!

***El necio da rienda suelta a su ira, pero el sabio sabe dominarla.*** (Proverbios 29:11)

***La respuesta amable calma el enojo, pero la agresiva echa leña al fuego.*** (Proverbios 15:1)

### 3. Considera la situación.

¿Es justo tu enojo? Piensa en lo que ha pasado y en la persona con quien estás enojado. Quizás alguien te dijo algo que no te cayó bien, y te enojaste. ¿Por qué eso te hizo enojar? ¿Te dio temor? ¿Te causó vergüenza? El enojo puede ser una reacción a un sentimiento más profundo.

No siempre el enojo es malo; pero si causa daño personal y al prójimo, es pecado. El enojo que viene por egoísmo o por orgullo, que perjudica a otros porque perdemos el control y explotamos, definitivamente es malo.

¡Cuidado con albergar sentimientos de venganza! Si es así, el enojo envenena tu corazón. El enojo fácilmente puede convertirse en odio y violencia; también puede producir depresión.

Piensa en la persona que te ha hecho enojar; considera sus sentimientos y experiencias e imagina el motivo de su comportamiento. Dios comenzará a abrir tu corazón para que sientas compasión hacia esa persona. Es muy difícil sentir compasión y enojo al mismo tiempo.

Todos hemos tenido diferentes experiencias; nuestro pasado da forma a nuestras reacciones. Dios conoce todo acerca de cada uno. Él sabe lo que tú sientes y lo que siente la persona con quien estás en conflicto. ¡Ambos son preciosos para Él!

La próxima vez que te enojas, considera los sentimientos y las experiencias de la persona. Pide a Dios que te ayude a ver a esa persona como Él la ve. Verás que tus sentimientos cambiarán.

***El que cubre la falta busca amistad; mas el que la divulga, aparta al amigo.*** (Proverbios 17:9)

### 4. Cambia tu actitud.

***Por lo tanto, como escogidos de Dios, santos y amados, revístanse de afecto entrañable y de bondad, humildad, amabilidad y paciencia.*** (Colosenses 3:12)

Perdona a la persona que te ha ofendido. Hay muchas cosas que no podemos cambiar; sólo Dios puede hacerlo. Por lo general no podemos cambiar las circunstancias; pero hay algo que sí podemos cambiar: nuestra actitud en la situación.

Cuando estés enojado, pide a Dios que te ayude a cambiar tu reacción al problema. Cambia lo que piensas y dices. Pide al Señor que te dé un corazón revestido de afecto entrañable, bondad, humildad, amabilidad y paciencia hacia la persona que te ha ofendido.

El sentimiento de enojo es fuerte, especialmente si es grande la ofensa o el daño. Pero el amor de Dios es más fuerte. Es cierto que hay «ira santa» y enojo justificado; pero hay algo que cubre multitud de pecados: ¡el amor!

***Y ante todo, tened entre vosotros ferviente amor; porque el amor cubrirá multitud de pecados.*** (1 Pedro 4:8)