

GO International

Lo que los obreros transculturales deben saber sobre

# La Ira

*Ronald L. Koteskey*  
GO International

3

• SERIE UNO •  
2019

# Biografía del Autor



## Ronald Koteskey

Consultor de Cuidado al Asociado de Go International.

Enseñó Psicología a nivel universitario durante 35 años y comenzó a escribir estos folletos en 1998, que ahora sirven para brindar atención a los obreros transculturales. Renunció a su trabajo como profesor para poder dedicar todo su tiempo al cuidado de estos obreros.

### Contacto:

Ron Koteskey  
122 Lowry Lane  
Wilmore, Kentucky 40390.  
EE.UU

Teléfono: +1 (859) 858-3436

[ron@crossculturalworkers.com](mailto:ron@crossculturalworkers.com)

---

# Índice

## Página

1 Intro

2 ¿La ira es pecaminosa?

4 ¿Por qué nos enojamos?

5 ¿Qué hacemos con la ira?

6 ¿Cuáles son algunas pautas para expresar la ira?

7 ¿Cómo podemos cambiar a las personas que nos hacen enojar?

---

## Créditos

### Traducción y Corrección:

Lcda. Aziel Figueroa

### Diseño y Montaje:

Lcda. Haniel Figueroa

*Arte y Letra*

SERVICIO EDITORIAL

arteyletraeditorial@gmail.com

# Intro

Cuando se menciona a Jonás generalmente pensamos en su desobediencia. Pero en realidad, Jonás era un obrero transcultural cuyo ministerio fue increíblemente exitoso. Después de dudarle un poco, fue a la gran ciudad a donde Dios lo había llamado y predicó el mensaje que Dios le había dado. La gente, incluido el rey, respondió a su mensaje ayunando, orando y renunciando a sus malos caminos. Sin embargo, en lugar de regresar a su país de origen para compartir el emocionante informe de la salvación de 120 mil personas, Jonás se sentó a hacer pucheros.

Las actitudes de Jonás no estaban acordes con su exitoso ministerio. Él se enojó, y su ira se generalizó a diferentes personas y cosas.

■ Estaba enojado con el grupo de personas a quienes Dios lo había llamado a ministrar. Era una ciudad malvada, una a la que un profeta compañero de Jonás había descrito como llena de mentirosos, asesinos y ladrones (Nahúm 3:1). La ira de Jonás se había convertido en odio, y aunque él les predicaba, realmente quería verlos destruidos porque ellos habían sido muy crueles con el pueblo de Jonás.

■ Estaba enojado con Dios. Jonás le dijo a Dios: “¡Lo sabía! Por eso no quería venir en primer lugar. ¡Sabía que eras un Dios amoroso y compasivo, y que los perdonarías!” Dios no destruyó a la gente como él esperaba. Jonás se enojó tanto que le pidió a Dios que le quitara la vida, luego salió a las afueras de la ciudad y se sentó para ver qué pasaría (4:1-5).

■ Estaba enojado con la vida cuando ésta se marchitó y ya no le dio sombra (4:6-9). Si Jonás viviera hoy, estaría enojado con la electricidad cuando se corta, con la computadora cuando falla, y con el auto cuando algún desperfecto detiene la marcha.

Como muchas personas que tal vez conozcas, inclusive tú mismo, Jonás tenía un problema con la ira. Consideremos a continuación si la ira es pecaminosa o no, el por qué nos enojamos, qué podemos hacer con la ira, y si podemos o no cambiar a las personas que nos hacen enojar.

# 1. ¿La ira es pecaminosa?

Algunos cristianos sostienen que si somos verdaderamente espirituales nunca nos enfadaremos o, si lo hacemos, nunca lo expresaremos. Sin embargo, la Biblia aprueba la ira en algunos casos pero con advertencias al respecto. Nunca debemos olvidar que la ira puede llegar a ser peligrosa. Aunque Jonás oraba a Dios reconociendo su gracia y compasión, también señalaba que Dios era lento para la ira (4:2).

Jesús estuvo enojado en varias ocasiones, pero también advirtió sobre ello. Cuando las personas lo observaban para ver si podían acusarlo de sanar en el día de reposo, él “miró a su alrededor con enojo”, se sintió consternado por su actitud, continuó adelante y sanó al hombre (Marcos 3; 1-6). Sin embargo, también dijo que las personas que estaban enojadas con sus semejantes (quizás sin causa) estaban sujetas a juicio (Mateo 5:22).

Tanto el Antiguo como el Nuevo Testamento nos dicen: “En tu ira, no peques” (Salmo 4:4; Efesios 4:26). Pablo le dice a los efesios que superen su ira pronto, y continúa exhortándoles a deshacerse “de toda amargura, rabia e ira” (4:31).

Asimismo, el Antiguo y el Nuevo Testamento señalan la importancia de ser “lentos para la ira”. Como se mencionó anteriormente, Jonás dijo que Dios era lento para la ira. Del mismo modo, Santiago afirma que debemos ser pronto para escuchar, tardos para hablar y tardos para enojarnos, si queremos la justicia de Dios (Santiago 1:19).



La ira es una de esas cosas que puede ser pecaminosa en algunos momentos pero no en otros, por lo que debemos tener mucho cuidado cuando nos enojamos, debido al peligro que corremos de cometer pecado.

## 2. ¿Por qué nos enojamos?

Estas son algunas de las muchas razones por las que la gente se enoja.

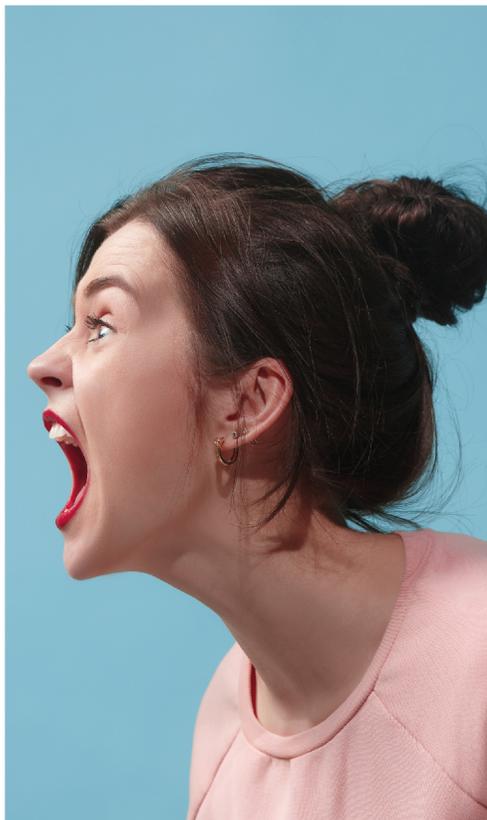
**Genética.** Así como algunas personas nacen con una predisposición a la depresión (otra emoción), algunas personas pueden nacer con una predisposición al enojo. Las cosas que la mayoría de la gente podría ignorar fácilmente, a estas personas les provocan enojo.

**Aprendizaje.** Otros, a medida que crecen, observan ciertas expresiones de ira ser modeladas frente a ellos de manera inapropiada, y/o son recompensados por su comportamiento iracundo, por lo que aprenden a responder siempre de esa manera.

**Control.** Algunos otros han descubierto que cuando responden con enojo pueden manipular a otras personas, por lo que lo utilizan como un medio de control.

**Frustración.** Una de las respuestas que tenemos cuando algo o alguien nos impide obtener lo que queremos, es la ira.

**Injusticia.** Por supuesto, la mayoría de las personas experimenta ira cuando perciben que se está cometiendo una injusticia, especialmente con alguien que les importa mucho.



### 3. ¿Qué hacemos con la ira?

Las culturas varían ampliamente en la manera cómo la gente maneja la ira, y esas formas cambian con el tiempo y el lugar.

**Supresión.** Desde los tiempos de Platón, pasando por los puritanos y hasta el presente, algunas personas en la cultura occidental han dicho que debes reprimir la ira a toda costa. Ellos piensan: Si puedes controlarla, debes controlarla. Pero vivir en sumisión silenciosa no cambia nada, y las personas que así lo hacen pueden más bien progresar hacia una amargura crónica, o en ocasiones incluso, un estallido repentino.

**Catarsis.** Del mismo modo, otros han dicho que no es saludable que controles tu ira, por lo que nadie debería esperar que la controles. De hecho, si la controlas, puedes enfermarte físicamente o tener trastornos emocionales. Si solo expresas tu ira y la sacas de tu sistema, te sentirás aliviado y todo estará bien. Finees (Josué 22: 13-20) es un buen ejemplo de este enfoque. Estaba listo para ir a la guerra con las otras tribus (evocando su comportamiento en Números 25), y se lanzó a una diatriba de “cómo pudiste, cómo pudiste”.

Desafortunadamente, las investigaciones demuestran que expresar el enojo puede convertirse en un hábito. El alivio que se experimenta es de corta duración, y es más probable responder nuevamente con rabia en el futuro.

**Ambos.** Lo que se necesita no es una supresión completa ni una expresión desenfrenada, sino una expresión controlada. En lugar de que el resultado sea amargura o rabia, la ira puede resultar en una confrontación apropiada. Un buen ejemplo de esto se encuentra en la respuesta que recibe Finees (Josué 22: 21-29), como se muestra en la siguiente sección.

## 4. ¿Cuáles son algunas pautas para expresar la ira?

Finees había acusado injustamente a la gente de construir otro altar, desagradar a Dios y quizás traer destrucción sobre todos (Josué 22). No sabemos el nombre o los nombres de las personas que le respondieron, pero los principios de sus palabras se pueden recoger en el siguiente acróstico de las vocales AEIOU.

- A** **Afirma el Todopoderoso (v. 22).** Ellos comenzaron a hablar declarando su lealtad a Dios. Esto significa que ambos grupos tenían en común el objetivo de agradar a Dios.
- E** **Explicar su Contemplación (pensar algo cuidadosa y exhaustivamente) (v. 23-29).** Ellos elaboraron su pensamiento para explicar sus motivaciones e intenciones. Parecen exagerar y repasar la explicación demasiadas veces, pero a menudo eso es necesario si la otra parte involucrada también está molesta.
- I** **Inocuo con las palabras, confeccionando mensajes de “Yo” (no mensajes de “Tú”) al hablar del problema (vs. 23-29).** Hicieron su presentación en primera persona, utilizando el “nosotros” y el “nuestro” 21 veces. Hablaron de sus pensamientos, sentimientos y comportamientos, en lugar de señalar con el dedo y decir: “Tú...” También se aferraron al tema del altar testimonial, en lugar de acusar a Finees y su grupo de ofender a Dios por lo que estaban haciendo.
- O** **Ofensores (v. 23).** También permanecieron abiertos a la posibilidad de que habían hecho algo mal (“si nosotros hemos...”). Recuerde, usted puede ser el equivocado y el que tiene que arrepentirse.
- U** **Unidad antes que unanimidad (v. 30-31).** Ellos no intentaban persuadir a Finees y su grupo de que su posición era la correcta, sino restaurar la comunión con ellos. Y funcionó. Todos quedaron contentos, los ánimos aplacados, y alabaron a Dios.

# 5. ¿Cómo podemos cambiar a las personas que nos hacen enojar?

No puedes cambiar a nadie, pero sí puedes cambiarte a ti mismo. La ira es tuya, y solo tú puedes determinar cómo reaccionarás ante lo que otras personas hacen. Tu ira puede servirte, o puede destruirte. La ira, como otras emociones, involucra tu mente, tu cuerpo, tu espíritu y tu comportamiento.



**Mente.** Cambia la manera cómo percibes e interpretas las cosas. Por ejemplo, en lugar de culpar a la otra persona, considera cómo tú has reaccionado de manera inapropiada en situaciones similares en el pasado. O también, en lugar de pensar en lo mal que está la otra persona, piensa cómo tal vez su día puede estar yendo mal.

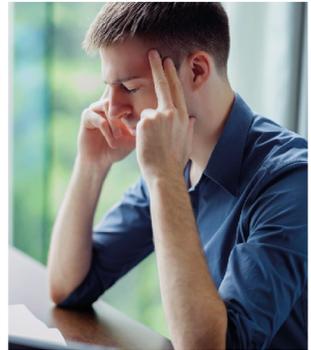
**Cuerpo.** Aprende algunas técnicas de relajación y enfriamiento que pueden calmar tu cuerpo. Por ejemplo, haz una pausa, respira profundamente varias veces, y relaja intencionalmente los músculos que sientes están tensos en todo tu cuerpo.





**Espíritu.** Los obreros transculturales, así como otros cristianos, sabrán que la oración, la lectura de las Escrituras y la meditación son espiritualmente edificantes y útiles contra la ira.

**Comportamiento.** Aprende nuevos hábitos y habilidades que te ayuden a responder en una situación exasperante. Por ejemplo, en lugar de elevar la voz, cuenta en silencio hasta 10 (o 20, o lo que sea necesario). O también, en vez de enojarte o hacer pucheros, intenta hacer algo de ejercicio dando un paseo o trotando. Antes de discutir, ocupa tu mente en alguna distracción agradable (algún pasatiempo, juego, etc.) por un tiempo.



No sabemos si Jonás pudo finalmente resolver el tema de su ira, pero sí sabemos que no debemos dejar nuestra ira sin resolver y amargarnos como él lo hizo.