ESTUDIO 3 DE 4 · CONVERSACIONES QUE EDIFICAN EL HOGAR

Enfrentar el enojo con sabiduría

Efesios 4:26-27, 31-32 · RVR1960

> ***"Airaos, pero no pequéis; no se ponga el sol sobre vuestro enojo, ni deis lugar al diablo. [...] Quítense 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."***

Lo que enseña el pasaje

Pablo sigue explicando cómo se vive la nueva vida en Cristo. En Efesios 4:26 distingue el enojo del pecado que puede acompañarlo. Una injusticia puede despertar indignación, pero también podemos airarnos por orgullo, deseos frustrados o exigencias personales. La orden "no pequéis" nos obliga a examinar tanto la causa del enojo como nuestra respuesta.

"No se ponga el sol sobre vuestro enojo" expresa urgencia. Debemos atender el enojo antes de alimentarlo y convertirlo en resentimiento. No exige forzar una conversación a cualquier hora; sí nos llama a evitar que el silencio, la venganza o la amargura se instalen en el corazón. Al dejar el enojo sin tratar, abrimos espacio para que el mal dañe nuestra comunión.

En los versículos 31 y 32, Pablo describe lo que debemos abandonar y lo que debemos cultivar. La amargura, la gritería y la maledicencia deben dar paso a la bondad, la misericordia y el perdón. El fundamento está en Cristo: Dios nos ha perdonado, y esa gracia transforma nuestra manera de tratar a los demás.

APLICACIÓN Y CONVERSACIÓN

Llevémoslo a nuestra casa

Cuando nos enojamos, podemos gritar, amenazar con abandonar la conversación o castigar con el silencio. La primera responsabilidad es reconocer nuestras acciones. Decir **“estoy enojado y necesito calmarme para hablar con cuidado”** puede ser el comienzo de una respuesta más sabia. Después debemos volver al asunto y tratarlo con honestidad.

Una pausa necesita un regreso acordado. Puede decir: **“Voy a tomar unos minutos para orar y ordenar lo que quiero expresar. Hablemos a las ocho.”** Durante ese tiempo, examine qué pasó, qué esperaba y qué parte de su reacción necesita arrepentimiento. Ore por sabiduría y por el bien de la otra persona, en lugar de ensayar nuevos argumentos.

Si usted hirió a alguien, pida perdón nombrando su conducta: **“Te grité y te falté al respeto. Eso estuvo mal. Perdóname.”** Luego explique qué hará para corregirla. El perdón puede acompañar conversaciones sobre responsabilidad, límites y reparación; la confianza dañada necesita coherencia y tiempo. La misericordia y la verdad nos ayudan a caminar en esa dirección.

Conversemos con la Biblia abierta

1. ¿Qué diferencia encuentra entre sentir enojo y responder de una manera pecaminosa?

2. Cuando se enoja, ¿qué hace que daña la relación? Reconozca su responsabilidad sin justificarla con la conducta de otra persona.

3. ¿Cómo podrían acordar una pausa que ayude a calmarse y permita retomar la conversación?

Escuchen con calma. Cada persona puede comenzar reconociendo lo que necesita aprender y cambiar.

UN PASO PARA ESTA SEMANA

Acordar una pausa y un regreso

En un momento tranquilo, acuerden una frase para pausar una conversación que se está acelerando y una hora para retomarla. Al regresar, cada persona nombre un hecho concreto, asuma su propia responsabilidad y proponga un paso de reparación. Si necesita pedir perdón, hágalo con claridad y sin añadir excusas.

Mi decisión concreta

¿Qué voy a practicar, con quién y cuándo?

Oremos juntos

Señor, conoces lo que despierta nuestro enojo y lo que hacemos cuando perdemos la paciencia. Examina nuestro corazón. Ayúdanos a abandonar la amargura, a reconocer nuestro pecado y a pedir perdón con humildad. Danos bondad y misericordia para buscar la paz de una manera que te honre. En el nombre de Jesús. Amén.

El enojo atendido con humildad puede dar lugar a arrepentimiento, reparación y conversaciones más sabias.

Encuentre la serie completa en hogarsobrelaroca.org/estudios/