



FAMILIA NJC



UNIVERSAL LOVEABLE PEOPLE



Boletín Mensual

Jean-Michel Etienne, Ph.D.

AGOSTO 2025



Control de la ira: una perspectiva bíblica y de Elena G. de White

La ira es una emoción poderosa que, si no se comprende y se maneja adecuadamente, puede conducir a palabras destructivas, relaciones rotas y declive espiritual. Aunque la ira no es intrínsecamente pecaminosa, la forma en que se expresa a menudo determina su valor moral. Tanto la Biblia como los escritos de Elena G. de White ofrecen profundas ideas para comprender y manejar la ira de una manera centrada en Cristo.

1. Comprender la ira: una perspectiva bíblica

La ira no siempre es mala. La Biblia presenta la indignación justa —una ira santa contra el pecado y la injusticia— como algo que incluso el mismo Jesús experimentó: «Jesús los miró con ira y, profundamente afligido por la dureza de sus corazones.» (Marcos 3:5, NVI).

Sin embargo, las Escrituras también advierten repetidamente contra la ira descontrolada y egoísta:

«Iraos, pero no os enojéis; no se ponga el sol sobre vuestro enojo, ni deis lugar al diablo» (Efesios 4:26-27, RV).

- Este pasaje destaca que, si bien la ira puede ser natural, debe ser limitada en el tiempo, libre de pecado y controlada por el espíritu.

2. Las consecuencias de la ira descontrolada

La Biblia asocia constantemente la ira descontrolada con la necedad y la destrucción:

«El hombre irascible actúa neciamente...» (Proverbios 14:17).
«El que es lento para la ira es mejor que el poderoso» (Proverbios 16:32).

La ira descontrolada conduce a:

- Relaciones rotas.
- Palabras y acciones de las que uno se arrepiente.
- Problemas de salud (estrés, ansiedad, etc.).
- Un testimonio disminuido de Cristo.

3. Elena G. de White sobre la ira y el autocontrol

Elena G. de White advirtió enérgicamente contra el hecho de albergar ira y enfatizó la necesidad de la gracia divina para controlarla. «El hombre natural debe morir. El yo debe ser crucificado con sus afectos y deseos. No hay lugar en la obra de Dios para un espíritu cruel. Si se le da importancia, dará fruto de injusticia».

— Testimonios para la iglesia, vol. 5, p. 177.

White veía la ira como una manifestación de corazones no convertidos y una falta de confianza en el Espíritu Santo:

«Cuando la paz de Cristo reina en el corazón, el carácter se suaviza y se modera. El poder del

amor de Jesús despierta una nueva vida y transforma el carácter».

— El Deseado de todas las gentes, p. 305.

Ella animaba a los creyentes a cultivar la mansedumbre y la paciencia mediante la oración, la autodisciplina y la comunión con Dios.

4. Pasos para el manejo cristiano de la ira

A continuación se presentan pasos prácticos y bíblicos para manejar la ira con la guía del consejo de Elena G. de White:

A. Ora por un corazón nuevo

«Crea en mí, oh Dios, un corazón limpio, y renueva un espíritu recto dentro de mí». (Salmo 51:10)

La transformación comienza con la oración y la rendición. Pídele a Dios un nuevo espíritu de mansedumbre y paciencia.

B. Haz una pausa antes de reaccionar

«El que es lento para la ira tiene gran entendimiento». (Proverbios 14:29)

Tómate un tiempo para reflexionar antes de responder con ira. Una pausa puede evitar una decisión de la que te arrepentirás.

C. Habla con suavidad

«La respuesta suave aleja el enojo, pero las palabras duras despiertan la ira». (Proverbios 15:1)

Di palabras que edifiquen, no palabras que hieran. Elena G. de White dice: «Las palabras duras y severas no provienen de Dios». — Testimonios, vol. 4, p. 348

D. Confiesa y repara el daño

«Por tanto, si traes tu ofrenda al altar y allí te acuerdas de que tu hermano tiene algo contra ti... primero reconcílate con tu hermano». (Mateo 5:23-24)

No dejes que la ira se agrave. Confiesa tus errores y busca la reconciliación.

E. Permanece en Cristo cada día

«Sin mí, nada podéis hacer». (Juan 15:5)

La devoción diaria y la conexión con Cristo nos dan el poder para dar el fruto del Espíritu, especialmente la paciencia, la mansedumbre y el dominio propio (Gálatas 5:22-23).

5. Ira justa: cuándo enfadarse

Hay lugar para la ira justa contra la injusticia, la opresión y el pecado. Pero esta ira debe canalizarse de manera constructiva, no destructiva.

Elena White escribe:

«Hay una indignación que es justificable incluso en los seguidores de Cristo. Pero la razón y la religión deben controlar a aquellos que se ven influidos por ella».

— Testimonios para la iglesia, vol. 4, p. 486

- La ira justa conduce a un cambio positivo, no a la venganza personal.

La ira es una emoción poderosa que, cuando se entrega a Dios, puede transformarse en compasión, defensa y valentía. Tanto la Biblia como los escritos de Elena G. de White enseñan que el autocontrol, la humildad y la gracia divina son esenciales para controlar la ira.

Como cristianos, estamos llamados a reflejar el carácter de Cristo, incluso en momentos de provocación. A través del poder del Espíritu Santo, podemos ser «lentos para la ira», ricos en amor y ejemplos de la gracia transformadora de Dios.

Preguntas para reflexionar:

- ¿Qué es lo que más a menudo desencadena mi ira? ¿He orado por estas áreas?
- ¿Tiendo a reaccionar o a responder? ¿Qué me llama a hacer la Escritura?
- ¿Cómo puedo crecer en paciencia y autocontrol a través de la comunión diaria con Dios?