En Busqueda del Amor

11 de octubre del 2009 – Jimmy Reyes

1

**El Amor Supera El Enojo**

Bienvenidos a la cuarta semana de 40 Días de Amor!<0}

2

{0>We’re in verse 5 of 1 Corinthians 13 where the Bible says *“Love is not easily angered.”*<}0{>Estamos en el versículo 5 de 1 Corintios 13, donde la Biblia dice que el amor *no se enoja fácilmente, no guarda rencor.*<0}<0}

{0>Anger is the most misunderstood, and by the way misapplied, emotion of all the emotions that we have as human beings.<}0{>El enojo es la emoción humana más mal entendida, y dicho sea de paso, más mal aplicada de todas.<0} {0>It is not necessarily a sin.<}0{>No necesariamente es un pecado.<0}

{0>Sometimes anger is the most appropriate response.<}0{>A veces, el enojo es la reacción más apropiada.<0} {0>Actually anger is a capacity given to you by God.<}0{>En realidad, el enojo es una capacidad que Dios nos ha dado.<0} {0>God gets angry.<}0{>Dios se enoja con la injusticia.<0} {0>There’s some times that you should get angry.<}0{>De hecho, ciertas situaciones deberían enojarte.<0} {0>Sometimes anger is an evidence of love.<}0{>A veces, el enojo es una expresión de amor.<0} {0>If somebody hurt my wife, somebody hurt my kids, I would get angry.<}0{>Si alguien lastimara a mi esposa, me enojaría.<0} {0>In fact if I didn’t get angry, it would mean I was just heartless.<}0{>De hecho, si no me enojara, sería un apático.<0}

{0>The opposite of love is not anger.<}0{>Lo contrario del amor no es el enojo.<0} {0>The opposite of love is apathy.<}72{>Lo contrario del amor es la apatía.<0} {0>Not caring.<}0{>La indiferencia.<0} {0>If you never get angry it means you’re a vegetable, not a human being.<}0{>Si nunca te enojas es porque eres un vegetal, no un ser humano.<0}

{0>There are some times in life you should get angry.<}73{>De hecho, ciertas situaciones de la vida deberían enojarte.<0} {0>The problem is not anger.<}0{>El problema no reside en el enojo.<0} {0>The problem is whether it’s appropriate or inappropriately expressed.<}0{>El problema es si lo expresamos apropiadamente o no.<0} {0>Managed anger is actually a good thing.<}0{>Controlar el enojo es una habilidad positiva.<0} {0>It produces good marriages.<}0{>Produce buenos matrimonios.<0} {0>It produces good leadership, good churches, good businesses and many other things.<}0{>Produce buenos líderes, buenas iglesias, buenas empresas y muchas otras cosas.<0} {0>Knowing how to put anger in its proper place.<}0{>

{0>The problem is, as I said, we don’t know how to express it.<}0{>El problema, como dije, es que no sabemos como expresarlo.<0} {0>When you grew up, nobody, *nobody* taught you how to manage your anger.<}0{>Quienes te criaron no te enseñaron a controlar tu enojo.<0} Ni tus padres, ni la escuela, ni tu trabajo, ni aun las iglesias… {0>As a result we live in what psychiatry calls The Age of Rage.<}0{>

{0>But the Bible is very clear about what’s appropriate and what’s inappropriate.<}0{>Pero la Biblia dice claramente que hay una manera apropiada y una manera inapropiada de expresar el enojo.<0}

{0>What we typically do is we go to one extreme or the other.<}0{>En general, lo que hacemos es ir de un extremo al otro.<0} {0>Just because you don’t turn into Mount Vesuvius doesn’t mean you don’t have an anger problem.<}0{>El hecho de que no explotes como un volcán, no significa que no tengas un problema con el enojo. <0}{0>*You have an anger problem!*<}0{>*¡Todos tenemos problema con el enojo!*<0}{0>You do. I can give you a dozen different ways you manifest it and we’re going to talk about those tonight.<}0{>

{0>But typically the two extremes are some people clam up when they get angry and other people blow up when they get angry.<}0{>Típicamente existen dos extremos: por un lado, están los que se "tragan" el enojo; y por el otro, los que explotan cuando se enojan.<0} {0>Some people stuff it all inside and others let it all out.<}0{>Algunos se guardan todo adentro y otros lo echan todo para afuera.<0} {0>There’s the difference between the mute, keep it quiet, and the maniac, let it all out.<}0{>Hay una diferencia entre el mudo, que nada dice; y el maniático, que no se calla nada.<0} {0>Everybody in life tends to be either a turtle or a skunk.<}0{>Todos tendemos a uno de los dos extremos: a ser como la tortuga o como el zorrillo.<0} {0>When you get into conflict, if you’re a turtle, you pull your neck back in and you hide in your shell and you play Mary Martyr.<}0{>Si eres como la tortuga, cuando viene el conflicto meterás la cabeza dentro del caparazón; eso te permite hacer el papel de la víctima.<0} {0>On the other hand if you’re a skunk you just stink up the place.<}0{>Por otro lado, si eres como un zorrillo, inmediatamente llenarás el lugar con el mal olor de tu enojo.<0} {0>You spew all over and you let everybody know it.<}0{>Literalmente, vomitas todo para que los demás se enteren.<0}

{0>The truth is skunks *always* marry turtles and turtles always marry skunks.<}0{>La verdad es que los zorrillos *siempre* se casan con tortugas y las tortugas se casan con zorrillos.<0} {0>It’s just God’s sense of humor that he puts opposites together.<}0{>Dios tiene tal sentido del humor que se encarga de juntar los opuestos.<0} {0>He says watch this, we’re going to put them together.<}0{><0}<0}

{0>Successful marriages are not those marriages where anger or conflict does not exist but rather it’s where they’ve learned to manage it.<}0{>Los matrimonios exitosos no son aquellos en los que no existen el enojo y el conflicto; sino aquellos que han aprendido a manejarlos.<0} {0>When anger is managed it produces great marriages and it produces great friendships and great businesses and great athletes and great leaders and all these different things.<}0{>El enojo controlado crea el clima para un matrimonio maravilloso, cultiva el compañerismo, desarrolla grandes empresas, grandes atletas y grandes líderes.<0}

{0>So this weekend we want to look at what God has to say about how do you tame your temper.<}0{>Así que, en este dia vamos a ver cual es el consejo de Dios con respecto a cómo controlar nuestro temperamento.<0} {0>The Bible is very clear about this.<}0{>La Biblia es muy clara sobre este asunto.<0} {0>Particularly in the book of Proverbs, God gives us very specific designs and principles on which we are to build the proper use of anger.<}0{>Particularmente, en el libro de Proverbios, Dios nos da instrucciones y principios muy específicos que podemos usar para controlar el enojo. <0}{0>Love does not get easily angered.<}0{>

{0>So how do I tame my temper?<}0{>Entonces, ¿cómo controlo mi temperamento?<0} {0>If you have never taken notes, I beg you to take notes this weekend.<}0{>Si nunca tomas nota, te pido que esta vez lo hagas.<0} {0>You likely were not taught this anywhere else.<}0{>Probablemente no vuelvas a escuchar esta enseñanza en ningún otro lugar.<0} {0>You need to teach it to your kids.<}0{>Tienen que enseñársela a sus hijos.<0} {0>If you’re an employer you need to teach it at work.<}0{>Si eres empleador, tienes que enseñársela a tus empleados.<0} {0>Teachers teach it in your classrooms because we need to lower the anger level in our society.<}0{>Maestros, enséñensela a sus alumnos, porque tenemos que bajar el nivel de enojo de nuestra sociedad.<0} {0>How do you do it?<}100{>¿Cómo lo haces?<0} {0>Six things:<}0{>Seis cosas:<0}

3

1. {0>The first thing God says to do if you want to tame your temper is you must **resolve to manage it.**<}0{>Dios dice que el primer paso para controlar tu enojo es este: **Decide *controlarlo*.**<0}

{0>What I mean by that is you quit saying, “I can’t control it!”<}0{>Lo que quiero decir con esto es que ya no digas: “¡No puedo”!<0} {0>And start realizing that you can.<}0{>Comienza a darte cuenta de que sí puedes.<0} {0>You stop making excuses for your anger and realize that anger is a choice.<}0{>Deja de dar excusas para justificar tu enojo descontrolado y acepta el hecho de que ese enojo es una decisión.<0} {0>Just like love.<}0{>Como el amor.<0} {0>When you get angry you are choosing to get angry.<}0{>Te enojas porque has decidido enojarte.<0} {0>Nobody is forcing you to get angry.<}0{>Nadie te está obligando a enojarte.<0} {0>Nobody can *make* you mad.<}0{>Nadie puede *hacerte* enojar.<0} {0>People say “You make me so mad!”<}0{>La gente dice: “¡Me estás haciendo enojar!”<0} {0>Nobody can make you mad without your permission.<}0{>Nadie puede hacerte enojar sin tu permiso.<0} {0>Anger is a choice.<}80{>El enojo es una decisión.<0} {0>And you choose it or you don’t choose it.<}0{>Tú eres el que elige enojarse o no enojarse.<0}

{0>In fact, you have far more control over your anger than you want to admit.<}0{>La verdad es que tenemos más control sobre nuestro enojo del que quisiéramos admitir.<0} {0>Let me give you an example.<}0{>Les daré un ejemplo.<0}

{0>Let’s say you’re at home and you’re in an argument with somebody in your family and your voices are raised and you’re yelling and you’re getting excited and you’re upset and you’re mad and all of a sudden the phone rings and you go… *“Hello?*<}0{>Supongamos que estás en tu casa y tienes una discusión con alguno de tus familiares. Comienzan a gritarse el uno al otro y te enojas mucho. Pero de repente suena el teléfono. Tú atiendes y dices suavemente: *¿Hola?* <0}{0>*Oh, yes!*<}0{>*¡Oh, sí!*<0}{0>*It’s for you honey!”*<}0{>*¡Es para ti, mi amor!*<0}

{0>What happened?<}100{>¿Qué sucedió?<0} {0>You just turned on a dime.<}0{>Cambiaste de repente.<0} {0>Anger is highly controllable.<}0{>El enojo es altamente controlable.<0} {0>Don’t tell me that you can’t control it.<}0{>No me digan que no pueden controlarlo.

<0} {0>You can change when you want to change.<}0{>

{0>The Bible says this in Proverbs 29:11 *“A fool gives full vent to his anger, but a wise man keeps himself under control.”*<}0{>La Biblia dice en Proverbios 29:11 *El necio da rienda suelta a su ira, pero el sabio sabe dominarla.*<0}{0>Circle “keeps.”<}80{>Subraya la palabra *dominarla*. <0} {0>Keeps means it’s a choice.<}72{>“Dominarla” significa que es tu decisión.<0} {0>It’s a responsibility.<}84{>Es tu responsabilidad.<0} {0>When I get angry I’m choosing to get angry and I’m not blaming anybody else.<}0{>

{0>When I say “resolve to manage your anger”, resolve means you make a choice in advance.<}0{>Cuando digo: “decide controlar tu enojo”, *decidir* significa que debes tomar una decisión de antemano.<0} {0>The time to decide to manage your anger is not when your blood pressure is rising, your adrenaline is shooting into your system, your nerves are all on alert and you can feel the flush in your face and your muscles tense.<}0{>El momento más oportuno para controlar el enojo no es precisamente cuando tu presión sanguínea ya se ha elevado, tu adrenalina se ha disparado, tus nervios se han crispado, tus músculos están tensionados y tu cara se pone roja.<0}

{0>No. You’ve already lost the battle at that point.<}0{>No, porque en ese punto ya has perdido la batalla.<0}

{0>You resolve to manage it in advance.<}77{>Tienes que decidir controlarlo de antemano.<0} {0>Before I go into this meeting.<}0{>{0>Before I open the door to home.<}0{>Antes de entrar en tu casa.<0} Al amanecer… Antes de ir al trabajo o a la escuela… {0>You decide “Today, I’m just not going to get angry.<}0{>Decides: “Hoy no voy a enojarme.<0} {0>I’m not going to let it get to me.” And you manage it by first resolving – that means to decide in advance – that I’m going to make the choices and I’m going to work on it before it happens.<}0{>No voy a permitir que el enojo me domine”. El control se ejerce de antemano y eso ocurre cuando tomamos medidas preventivas, es decir, antes de que se produzca el problema. <0}{0>Not in the heat of the moment.<}0{>No cuando el conflicto hierve.<0} Puedes repetir conmigo: {0>I realize anger is a choice and I’m going to choose today to not let anything really upset me.<}0{>Sé que el enojo es una decisión, por lo tanto, hoy decido que el enojo no me va a dominar.<0}

4

2. {0>How you do this is by **remember the cost.**<}0{>¿Cómo puedes lograr esto? **Mide *las consecuencias*.** <0}

{0>When you remember the cost of uncontrolled anger you will be more motivated to manage it.<}0{>Si midieras el costo de tener un temperamento descontrolado, estarías más dispuesto a controlarlo. <0}{0>You’re less likely to get angry if you realize that there’s always a price tag to anger.<}0{>Si entiendes que el enojo siempre tiene un precio, probablemente estarás más dispuesto a controlarlo.<0} {0>The Bible is very, very specific.<}0{>La Biblia es muy, muy específica.<0} {0>I could give you dozens of verses on the high cost of losing your temper.<}0{>Podría darles docenas de versículos que hablan sobre el alto costo de perder el control.<0}

{0>The Bible says this in Proverbs 29:22 *“A hot tempered man… gets into all kinds of trouble.”*<}0{>La Biblia dice en Proverbios 29:22 *El hombre iracundo*<0}{0>*gets into all kinds of trouble.”*<}0{>*provoca peleas.*<0} {0>You could go on and on about the “all kinds.”<}0{>Hay muchas clases de peleas que podríamos mencionar que una persona colérica y llena de ira provoca…

{0>In fact, true confession is good for the soul.<}0{>Enton{0>On these next three verses let’s take a little survey and see if any of you could give a personal testimony on this.<}0{>EEdfsEntonces vamos a mencionar tres versículos que usaremos para que algunos de ustedes nos ayuden a hacer una breve encuesta sobre este tema. <0}

5

{0>How many of you would agree from your own life that you’ve found in Proverbs 15:18 that *“hot tempers cause arguments.”*<}0{>De acuerdo a su experiencia personal: ¿cuántos de ustedes creen que es cierto lo que dice Proverbios 15:18: *El que es impulsivo provoca peleas*?<0} {0>How many of you agree with that?<}76{>¿Cuántos están de acuerdo con eso?<0} {0>You’ve seen that.<}0{>Todos saben que es cierto.<0}

{0>How about this one?<}0{>Pasemos al segundo versículo:<0} {0>*“Anger causes mistakes.”*<}0{>*...la ira conduce al error.*<0} {0>How many of you would agree with that?<}91{>¿Cuántos están de acuerdo con eso?<0}

{0>How about this one?<}100{>Pasemos al tercero:<0} {0>*“People with hot tempers do foolish things.”*<}0{>*El iracundo comete locuras.*<0}{0>In fact people make real fools of themselves in public.<}0{>De hecho, la gente hace el gran ridículo en público.<0} {0>When you get angry you lose fifty percent IQ!<}0{>¡Cuando te enojas, pierdes el 50% de tu coeficiente intelectual!<0} {0>It’s like something shoots a hole in your head or something and you do things that you would never do – silly, stupid, embarrassing things – if you weren’t angry.<}0{>Es como si algo te agujereara la cabeza y comenzaras a hacer cosas que normalmente no harías si no estuvieras enojado: estupideces, necedades y otras cosas vergonzosas.<0}

6

{0>Proverbs 11:29 says this *“The fool who provokes his family to anger and resentment will finally have nothing worthwhile left.”*<}0{>Proverbios 11:29 dice: *El necio que provoca el enojo y el resentimiento de su familia, se quedará finalmente sin nada que valga la pena.*<0}{0>You always lose when you lose your temper.<}0{>Cuando pierdes el temperamento, siempre eres tú el que pierde.<0} {0>Write this down:<}0{>Escríbelo:<0} {0>“I always lose when I lose my temper!”<}0{>“Cuando pierdo el control, el que pierde soy yo”.<0}

{0>What do you lose?<}80{>¿Qué pierdes?<0} {0>You lose your reputation.<}0{>Pierdes tu reputación.<0} {0>You can lose the respect of others.<}0{>Puedes perder el respeto de los demás.<0} {0>You can lose your job.<}0{>Puedes perder tu trabajo.<0} {0>You can lose a sale.<}0{>Puedes perder una venta.<0} {0>You can lose the love of your family.<}0{>Puedes perder el amor de tu familia.<0} {0>You could lose your health.<}0{>Podrías perder tu salud.<0} {0>When you say, “He’s such a pain in the…” and name your favorite anatomy part, it’s true.<}0{>

{0>Your body was not designed to handle anger.<}0{>El cuerpo humano no fue diseñado para tolerar un enojo constante.<0} {0>God didn’t mean for you to carry rage around inside of you.<}0{>Dios nunca tuvo la intención de que seas un depósito de enojo.<0} {0>When you carry anger constantly in you, you get sick.<}0{>Vivir acumulando enojo hace que nos enfermemos.<0} {0>There are all kinds of ailments people could get out of the hospital from if they weren’t carrying guilt, resentment, or anger.<}0{>Muchos enfermos saldrían del hospital si se deshicieran de la culpa, el resentimiento o el enojo.<0}

{0>It doesn’t matter how well you eat.<}0{>No importa cuan buena sea tu alimentación.<0} {0>You may eat a perfect, organic, one hundred percent natural, macro biotic diet and if you’re carrying anger around you’re still going to get sick.<}0{>Puedes comer comida perfecta, orgánica, cien por ciento natural; pero si estás lleno de enojo, igual te vas a enfermar.<0} {0>It’s not so much what you eat, it’s what eats you.<}0{>No se trata de lo que comes, sino más bien de lo que te está comiendo a ti.

<0} {0>You could have a perfect diet and eat all the right foods and still you’re sick all the time.<}0{>

{0>So we need to remember the cost whenever we’re tempted to lose our temper.<}0{>Es necesario considerar el precio que tendremos que pagar si no controlamos nuestro enojo.<0}

{0>Parents in particular learn pretty quickly that you can scare kids into doing something by getting angry at them.<}0{>Los padres saben muy bien que pueden enojarse con sus hijos a fin de obligarlos a hacer alguna cosa. <0}{0>We often will use anger to get people to do something.<}0{>A menudo, nos enojamos con la gente para obligarla a que haga nuestra voluntad.<0} {0>Why?<}100{>¿Por qué?<0} {0>Because it works… in the short term.<}0{>Porque funciona... en el corto plazo.<0} {0>But the long term effects are devastating.<}0{>Pero los efectos de largo plazo son devastadores.<0} {0>You can get people to do almost anything by frightening them.<}0{>Si asustas a la gente lograrás que hagan casi cualquier cosa.<0} {0>When you scare people you can get them to do almost anything as long as they’re afraid.<}0{>

{0>But in the long run there are always three price tags for anger.<}0{>Pero en el largo plazo, el enojo siempre tiene un costo triple:<0} {0>More anger, apathy, alienation.<}0{>Más enojo, apatía y aislamiento.<0} {0>Whenever you get angry at someone they don’t respond well to that.<}0{>La gente no reacciona bien cuando te enojas con ella.<0} {0>When people get angry at you, do you want to hang out with them?<}0{>¿Te gusta estar con una persona que se enoja contigo?<0} {0>No. When people get angry at you, you have three responses.<}0{>No.

{0>This is the shameful secret in millions of American homes.<}0{>Este es el secreto vergonzoso de millones de familias. {0>Last year four million wives were beaten by husbands who didn’t know how to control their anger.<}0{>El año pasado, cuatro millones de mujeres fueron golpeadas por esposos que no supieron controlar su enojo.<0} Si estas pasando esta situación… Quiero decirte que no tienes que enfrentarla sola… Habla conmigo y podemos ver como ayudarte en esta situación que realmente no es una relación de amor…

{0>Last year ten million children in America were beaten by parents who didn’t know how to control their anger.<}77{>El año pasado, cuatro millones de niños fueron golpeados por padres o madres que no supieron controlar su enojo.<0} {0>The Bible says this *“If you exploit or abuse your family, you will end up with a fistful of air.”*<}0{>La Biblia dice: *El tonto que daña a su familia acaba perdiéndolo todo.*<0}El enojo nos hace pagar un precio muy alto.

{0>Here’s the third thing the Bible says…<}0{>En tercer lugar, la Biblia dice:<0}

7

**3. {0>Reflect before reacting.<}0{>Piensa *antes de reaccionar*.<0}**

{0>In other words don’t respond impulsively.<}74{>En otras palabras, no reacciones impulsivamente.<0} {0>Let there be a little delay before you respond.<}0{>Haz una pausa antes de actuar.<0}

{0>Proverbs 29:11 says *“A stupid man gives free reign to his anger; a wise man waits and lets it grow cool.”*<}0{>Proverbios 29: 11, en La Biblia de las Américas, dice así: *El necio da rienda suelta a su ira, pero el sabio la reprime.*<0}{0>Circle “waits.”<}0{>Subraya la palabra “reprime”.<0} {0>He’s saying one of the greatest tools for anger management is delay.<}0{>Esta diciendo que una de las herramientas más poderosas para controlar el enojo es reprimirlo, demorarlo.<0} {0>Just wait a minute.<}0{>Solo espera un minuto.<0} {0>Don’t write that email instantly when you read one that’s upsetting.<}0{>No respondas inmediatamente ese email que te sacó de quicio.<0} {0>Don’t respond back when somebody says something mean-spirited to you.<}0{>No respondas inmediatamente a un comentario malintencionado.<0} {0>Don’t do it.<}0{>No lo hagas.<0} {0>Wait.<}0{>Reprime esa reacción. Espera.<0}

{0>Our third president, Jefferson, he was the guy who invented the idea when you get angry count to ten.<}0{>Jefferson, el tercer presidente de este país, fue el que tuvo la idea de contar hasta diez antes de enojarse.<0} {0>He said when you get really angry count to a hundred.<}0{>Decía que si nos enojábamos mucho, contáramos hasta cien.<0} {0>There’s actually wisdom in that.<}0{>Realmente hay mucha prudencia en eso.<0} {0>Delay is a good factor.<}0{>Reprimir la reacción nos ayuda mucho.<0} {0>The longer you hold your temper the more it improves.<}0{>

{0>Delay is a great remedy to anger.<}77{>Hacer una pausa es un gran remedio para el enojo.<0} {0>I’m not talking about delay for a week or a month or a year. No. In fact the Bible says *“Do not let the sun go down on your anger.”*<}0{>No me refiero a una pausa de una semana, un día o un año. No. De hecho, la Biblia dice: *No dejen que el sol se ponga sobre su enojo.*<0} {0>In other words don’t carry anger from today over till tomorrow.<}0{>En otras palabras, no sigan mañana con el enojo de hoy.<0} {0>If you hold on to anger for more than twenty-four hours, anger turns to resentment.<}0{>Si tu enojo dura más de veinticuatro horas, se transformará en resentimiento.<0} {0>And resentment is always wrong.<}0{>Y el resentimiento siempre es malo.<0} {0>Anger is not always wrong.<}0{>El enojo no siempre es malo.<0} {0>Bitterness is always a sin.<}0{>La amargura siempre es pecado.<0} {0>Resentment is always a sin.<}84{>El resentimiento siempre es pecado.<0}

{0>So I’m not saying delaying and putting it off and carrying that anger in your heart for days and weeks and months and not deal with it. No. I’m saying that if you’re in an argument and you both start to get real vocal about it, it’s ok to say, “Time out!<}0{>

Estoy diciendo que si estás en medio de un conflicto y ambos empiezan a enfurecerse... hay que parar, hacer una pausa.<0} {0>Let’s just take a five minute break.”<}0{>Dí: “Hagamos una pausa de cinco minutos”.<0} {0>Maybe you need to walk into another room or walk outside.<}0{>Tal vez, debas ir a otra habitación de la casa o salir a afuera a caminar.<0} {0>You let the physical, physiological symptoms of increased blood rate, and increased heart rate and adrenaline rush and all that you let that kind of subside a little bit.<}0{>Con eso, haces que disminuyan un poco los síntomas físicos y fisiológicos del enojo, como el incremento de la presión sanguínea y el flujo de adrenalina. <0}{0>Then you come back and talk when you’re a little bit calmer.<}0{>Luego, regresas y hablas con un poco más de calma.<0}

{0>What do you do during the delay?<}0{>¿Qué haces mientras esperas?<0}

{0>You try to understand your anger.<}0{>Tratas de entender tu enojo.<0} {0>You analyze it.<}75{>Lo analizas.<0}

8

{0>The Bible says this in Proverbs 19:11 *“A wise man [a man’s wisdom] gives him patience.”*<}0{>La Biblia dice en Proverbios 19:11: *El buen juicio hace al hombre paciente.*<0}

Tenemos que entender porque pasan las cosas para poder crecer en paciencia…{0>You try to understand it.<}0{>

9

{0>So there are three questions you need to ask when you’re reflecting before reacting:<}0{>Así que, mientras reflexionas antes de actuar, debes hacerte tres preguntas:<0}

 {0>Why am I angry?<}80{>¿Por qué estoy enojado?<0} {0>That’s a good question.<}72{>Esa es una buena pregunta.<0} {0>You need to stop and ask yourself, what is making me so upset right now?<}0{>Debes parar y preguntarte a ti mismo: “¿Qué es lo que me está enojando tanto?”<0} {0>The problem is not the problem.<}72{>{0>The problem is not your anger.<}88{>{0>Anger is a symptom.<}80{>El enojo es un síntoma.<0} {0>Anger is the warning light.<}0{>El enojo es una luz de advertencia; es una emoción secundaria… que te esta advirtiendo que hay algo en ti que esta malo o dañado.<0} (Así como en el carro: check engine… no es algo malo… sino nos esta advirtiendo… o cuando tienes una fiebre… a nadie nos gusta… pero eso nos esta diciendo que hay algo malo en nuestro cuerpo… {0>You need to look at what is making you angry.<}0{>Entonces Entonces pregúntate {0>Why am I angry?<}100{>¿Por qué estoy enojado?<0}

 {0>What do I really want?<}0{>¿Qué es lo que quiero realmente?<0} {0>What do I really want out of this argument?<}0{>\ {0>What is it that I’m not getting here?<}0{>¿Qué es lo que quiero y no estoy consiguiendo?<0} {0>What is the need that’s being unfulfilled in my life?<}0{>¿Cuál es la necesidad insatisfecha en mi vida? <0} {0>What do I really want?<}100{><0}

 {0>How can I get it?<}0{>¿Cómo puedo satisfacerla?<0} {0>How can I get what I want from what’s irritating me right now?<}0{>¿Cómo puedo obtener lo que quiero a partir de esta situación que me está irritando?<0} {0>And I guarantee you blowing up and losing your cool and going into a rage is not the best way to do it.<}0{>Te garantizo que explotar, perder el control y enfurecerte no es la mejor manera de lograrlo.<0} {0>Rarely the best way to get what you want.<}0{>Difícilmente será esa la manera en que obtendrás lo que quieres.<0}

{0>While you’re doing this, if you reflect before reacting, you can figure out which of the three root causes is causing your anger.<}0{>Si reflexionas antes de actuar, podrás entender cuál de las siguientes tres raíces es la causa de tu enojo.<0} {0>Every time you get angry in your life it’s always one of these three things. *Always*.<}0{>Siempre que te enojas, lo haces por una de las siguientes razones. *Siempre.*<0} {0>Every time you get angry there are three root causes.<}0{>El enojo siempre tiene tres causas.<0} {0>Hurt, frustration, fear.<}0{>Dolor, frustración y temor.<0} Puedes repetir…

10

{0>The first thing that causes you to get angry is hurt.<}0{>Lo primero que causa el enojo es el dolor.<0}

{0>When you get hurt, physically hurt, emotionally hurt, when you get wounded, the natural human response to hurt is to get angry.<}0{>Cuando te lastiman, física o emocionalmente, cuando te hieren, tu respuesta natural como ser humano será el enojo.<0} {0>If I’m out nailing a nail into some wood and I hit my thumb with my hammer my natural reaction is not grief on grieving over this thumb.<}0{>Si estoy clavando un clavo en una madera y me doy un golpe de martillo en un dedo, mi reacción natural no será ponerme triste por mi dedo.<0} {0>My natural reaction is anger.<}0{>Mi reacción natural será enojo.<0} {0>Who am I angry at?<}76{>¿Con quién me enojaré?<0} {0>Me!<}84{>¡Conmigo mismo!<0} {0>For hitting my thumb.<}0{>Por haber martillado mi propio dedo.<0} {0>Or I may blame the hammer and throw the hammer away.<}0{>También puedo culpar al martillo y tirarlo lejos.<0} {0>Like some guys blame their golf clubs and throw them up in the air like it was the golf club’s fault.<}0{>{0>Instead of accepting responsibility.<}0{>En vez de aceptar la responsabilidad.<0}

{0>But when you hurt, when you get hurt, you instinctively get angry.<}0{>Pero cuando te lastimas o te lastiman, tu reacción instintiva es el enojo.<0} {0>That’s emotionally hurt and physically hurt.<}0{>Puede ser tanto una herida física como emocional.<0} {0>You need to understand that.<}0{>Necesitas entender eso.

{0>The second thing that causes you to get angry is frustration.<}84{>La segunda causa del enojo es la frustración.<0}

{0>Frustration is when you get irritated and you’re thwarted toward a goal.<}0{>La frustración es aquella irritación causada por haber fracasado en cumplir una meta.<0} {0>When you’re forced to wait.<}0{>Cuando te ves obligado a esperar.<0} {0>Like you have to wait for something in a traffic jam and you don’t want to wait.<}0{>Como cuando tienes que esperar porque hay mucho trafico, pero no quieres hacerlo. {0>You’re trying to reach a goal and it’s frustrating.<}0{>{0>You start to get angry.<}0{>Entonces, te enojas.<0}

{0>What I’m saying here is frustration is caused when you feel out of control.<}0{>Estoy diciendo que la frustración ocurre cuando sientes que las cosas están fuera de control.<0} {0>Whenever you feel out of control you tend to get angry.<}0{>{0>In fact, the more out of control you feel the more angry you’re going to be.<}0{>De hecho, cuanto más descontroladas estén las cosas, más enojado estarás.<0} {0>High control people are high angry people.<}0{>

{0>Any parent has known the feeling with that first baby and you can’t get that baby to stop crying!<}0{>Todos los que son padres saben lo que se siente cuando un bebé llora y uno no puede hacer nada para que calmarlo.<0} {0>You feel helpless and hopeless.<}0{>Te desanimas, te desesperas.<0} {0>What starts to well up in you?<}0{>¿Y qué comienza a fluir de tu interior?<0} {0>Anger.<}0{>Enojo.<0} {0>Why won’t you be quiet?<}0{>¿Por qué no se calla?<0} {0>I can’t make this baby be quiet!<}0{>¡No puedo hacer que este bebé deje de llorar!<0} {0>Then you start feeling guilty about your anger toward the baby.<}0{>Luego, comienzas a sentirte culpable por estar enojado con el bebé.<0} {0>The baby isn’t doing anything.<}0{>El bebé no está haciendo nada.<0} {0>Just doing what babies do. <}0{>Solo está haciendo lo que hacen todos los bebés. Esta es la mentira que muchos creemos: el enojo hace que nos sintamos en control (nadie me puede herir o hacer que me sienta mal… no es cierto)… Pero al estar enojado es cuando estamos descontrolados… Es como estar embriagado de alcohol… Uno esta bajo la influencia del alcohol… y en este caso bajo la influencia del enojo…<0}

{0>The third cause of anger is fear.<}0{>La tercera causa del enojo es el temor.<0}

{0>That is whenever you feel threatened.<}0{>Esto sucede siempre que te sientes amenazado.<0} {0>Whenever you feel trapped.<}0{>Cuando te sientes atrapado.<0} {0>Whenever you feel attacked.<}80{>Cuando te sientes atacado.<0} {0>Whenever you feel afraid.<}80{>Siempre que tienes miedo.<0} {0>Anger and insecurity always go together.<}0{>El enojo y la inseguridad van de la mano.<0} {0>The more insecure you are in life the more prone to anger you’re going to be in life.<}0{>Cuanto más inseguro seas, más inclinado estarás a enojarte.<0} {0>When you base your feelings about yourself and what other people think about you, you’re going to get angry all the time.<}0{>Si basas lo que piensas de ti mismo en lo que otros piensan de ti, vas a vivir enojado todo el tiempo.<0} {0>When they don’t meet your needs or when they say things that are unkind or they don’t respond the way you expect them to respond or they’re not as appreciative as you think they ought to be for that meal you’ve cooked or that deal you’ve signed or the house you just bought or whatever and you don’t feel appreciated you’re going to get angry.<}0{>

{0>Every time you look to somebody in your life to meet a need that only God can meet you are setting yourself up for anger.<}0{>Siempre que busques en un ser humano la satisfacción de necesidades que solo Dios puede suplir, estarás creando las condiciones propicias para enojarte.<0} {0>Nobody can play God in your life.<}0{>Nadie puede cumplir el rol de Dios en tu vida.<0} {0>Nobody can meet all your physical needs, sexual needs, financial needs, mental needs, emotional needs, spiritual needs.<}0{>No hay persona en el mundo que pueda suplir todas tus necesidades físicas, sexuales, económicas, mentales, emocionales y espirituales.<0} {0>Nobody can do that.<}0{>Ninguno puede.<0} {0>Because we’re all imperfect.<}72{>Porque todos somos imperfectos.<0}

{0>Because when somebody gets angry at you, try to look beyond the anger and see which of these things are they feeling?<}0{>Entonces cada vez que alguien se enoja contigo, intenta ver más allá del enojo y comprueba la existencia de alguno de estos tres sentimientos.<0} {0>If somebody gets angry at you, your response is to get angry back.<}0{>Si una persona se enoja contigo, tu respuesta natural es enojarte también.<0} {0>We’re not very sympathetic with anger.<}0{>Cuando estamos enojados no somos muy compasivos.<0} {0>If somebody gets angry at me my natural reaction is to get defensive.<}0{><0}

11

{0>Then here’s what you pray.<}71{>En ese momento debes orar conforme al<0} {0>Psalm 141:3 *“Lord, help me control my tongue; help me to be careful about what I say.”*<}0{>Salmos 143:3 *Señor, ponme en la boca un centinela; un guardia a la puerta de mis labios.*<0}{0>Some of these verses are so good you need to write them on little cards and memorize them this week.<}0{>Algunos de estos versículos son tan buenos que deberías anotarlos en tarjetas pequeñas y memorizarlos esta semana. Cuantos están aprendiendo en este dia…

 <0}{0>This is a week for multiple memory verses.<}0{>

12

**4. {0>Release my anger appropriately.<}0{>Expresa *tu enojo apropiadamente*.<0}**

{0>As I said there is a right way and there is a wrong way to express anger.<}0{>Como dije antes, hay una manera correcta y otra incorrecta de expresar el enojo.<0} {0>There is an appropriate and an inappropriate way to do it.<}0{>Hay una manera adecuada y otra inadecuada de hacerlo. <0}{0>There’s a helpful and there is a harmful way.<}0{>Hay una manera constructiva y otra destructiva.<0} {0>There is a sinful way and a non sinful way.<}0{>Hay una manera pecaminosa y otra no pecaminosa.<0}

{0>But I must release my anger appropriately.<}0{>EEDebemos expresar nuestro enojo apropiadamente.<0} {0>Ephesians 4:26 *“If you become angry, don’t let your anger lead you into sin.”*<}92{>Dice Efesios 4:26: *Si se enojan, no pequen;﻿﻿ que el enojo no les dure todo el día.*<0}{0>In other words there’s one way to do it, you can get angry and still not sin.<}0{>En otras palabras, podemos enojarnos sin que esto sea necesariamente pecado.<0} {0>There’s another way if you do it its definitely wrong.<}0{>

13

{0>The Bible says in Psalm 15:1 *“A gentle answer quiets anger, but a harsh one stirs it up.”*<}0{>La Biblia dice en Proverbios 15:1 *La respuesta amable calma el enojo; la respuesta violenta lo excita más.*<0}{0>We all know this.<}0{>Todo el mundo lo sabe.<0} {0>Have you noticed that if you talk loud the person next to you talks loud back.<}0{>Te has dado cuenta de que si elevas tu tono de voz en una conversación, la persona con quien hablas también elevará el suyo.<0} {0>The louder you get the louder they get.<}0{>Cuanto más alto hables tú, más alto hablará ella.<0} {0>It escalates.<}0{>Va en aumento.<0} {0>So if you want to de-escalate anger in your relationship, in your marriage, friendship or whatever, you talk low and slow.<}0{>Por lo tanto, si quieres disminuir el enojo en una relación, en tu matrimonio, en una amistad o en lo que sea, tienes que hablar suavemente y en voz baja.<0} {0>Not loud and fast.<}0{>No rápido y en voz alta.<0} {0>*Low and slow.*<}0{>*Suave y en voz baja.*<0}{0>*“A gentle answer turns away wrath.”*<}0{>*La respuesta suave calma el enojo.*<0}{0>It quiets anger.<}0{>

{0>Whose anger does it quiet?<}0{>¿El enojo de quién?<0} {0>First it quiets your own.<}0{>Primero, calma tu propio enojo.<0} {0>When you talk loud it makes you angrier.<}0{>Cuando gritas, te enojas más.<0} {0>When you talk low and slow it makes *you* calmer before it even starts working on them.<}0{>Cuando hablas suavemente y en voz baja, *tú* te calmas antes que los demás.<0}

Entonces cuando estemos enojados no suprimamos el enojo o sea no lo acumulemos… ni neguemos cuando estamos enojados… ni explotemos pues esto destruye… sino confesémoslo a Dios y exprésemelos a otros en una manera positiva… Aquí hay unos consejos

14

E

1. Identifica el asunto principal
2. Prepara la postura de tu propio corazón (Has traído el asunto a Dios; Vas a la persona con humildad y compasión, no para pelear)
3. Reúnete con la persona en el lugar y el tiempo apropiado
4. Toma responsabilidad por tus sentimientos (En vez de acusar usa frases como: Yo me siente… yo me siento ignorado cuando esto sucede… yo me siento lastimado cuando)
5. Enfócate en el problema, no la persona (No exageres- tu siempre o nunca..ni manipules)
6. Enfócate en el potencial, no el pasado
7. No continúes si estas perdiendo el control a la agresión

15

**5. {0>RELEASE \_\_\_\_\_\_\_­­\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_<}0{>perdon Perdona *la ofensa de la persona*<0}**

{0>*“If you become angry, don’t let your anger lead you into sin.”*<}0{>DDDe modo que se toleren unos a otros y se perdonen si alguno tiene queja contra otro. Así como el Señor los perdonó, perdonen también ustedes. {0>Eph. 4:26 (GN)<}0{>1 Corintios 3:13 (NVI)

En algún momento tendremos que decidir que vamos a hacer con la ofensa… Esto puede ser un momento de ira porque un carro se te metió en frente en el fwy… o puede ser por un largo proceso de abuso que sufriste por años… No hay nada simple en perdonar. Lo que tenemos que saber es que aunque la persona no sea digna de perdonar… Dios nos llama a extender su corazón así como el nos ha perdonado a nosotros… El remedio para el enojo es la misericordia… Es reconocer que nosotros no somos jueces sino Dios es el Juez y un dia el va a juzgar a todos por sus acciones.

16

(Habrá un seminario…) El perdonar y el superar el enojo es difícil por lo tanto

<0}

**6. {0>Rely on God’s help.<}0{>Confía *en la ayuda de Dios.<0}***

17

{0>This isn’t going to be solved by a quick visit to Oprah.<}0{>{0>The real secret is God’s power to change you on the inside.<}0{>El secreto verdadero es el poder de Dios que cambia tu vida desde adentro.<0} {0>Romans 15:5 *“Patience and encouragement come from God.*<}0{>Dice Romanos 15:5 ...*y que el Dios de la paciencia.*<0} {0>[Not a pill, not a seminar, not a conference.<}0{>[No una píldora, un seminario o una conferencia.<0} {0>Those can all be helpful.<}0{>Esas cosas pueden ayudar.<0} {0>But patience and encouragement come from God.]<}0{>Pero la paciencia y el estímulo vienen de Dios].<0} {0>*I pray God will help you to agree with each other.*<}0{>*... les conceda tener el mismo sentir los unos con los otros.*<0} {0>[In other words so you’re not fighting all the time, agree with each other…] *the way Christ Jesus wants.”*<}0{>[En otras palabras, no están peleando todo el tiempo, sino están de acuerdo]...*conforme a Cristo Jesús.*<0}

{0>Your relationship and your closeness to Jesus Christ will determine the amount of patience you have in your life.<}0{>Tu relación con Cristo y tu proximidad a él determinarán la cantidad de paciencia que habrá en tu vida.<0} {0>If you are close to Jesus Christ, you’re going to have a lot of patience in your life.<}0{>Si estás cerca de Jesucristo, habrá mucha paciencia en tu vida.<0} {0>If you’re kind of wishy-washy in your relationship to Christ, you’re going to be sometimes patient and sometimes not.<}0{>Si tu relación con Cristo es inestable y superficial, a veces tendrás paciencia y otras no.<0} {0>If you’re kind of on the fringe in your relationship to Christ, you’re going to have problems and anger all your life.<}0{>Si tu relación con Cristo es distante, vas a tener problemas para controlar tu enojo.<0} {0>You’re going to have problems with being patient all your life because you don’t have the love.<}0{>Como no tendrás amor, tendrás muchos problemas a la hora de ser paciente.<0}

{0>I’m not talking about superficial love.<}79{>

{0>Tension and temper go together.<}0{>{0>Pressure and anger go together.<}0{>{0>If you are filled with anger on the inside, stuff you haven’t dealt with like we talked about the last couple weeks, if you’re filled with anger when you get jostled, almost anything can make you angry.<}0{>Si estás lleno de enojo muchas veces proviene de asuntos no resueltos del pasado, si estás lleno de enojo, cada vez que estés bajo presión tendrás una explosión de cólera.<0} {0>On the other hand, if you’re filled with God’s love almost nothing can make you angry, to lose your temper, to get it out of gear.<}0{>Por otro lado, si estás lleno del amor de Dios, casi nada te enojará o te hará perder los estribos y el control.<0}

{0>How does God manage my anger?<}0{>¿Cómo puede Dios controlar mi enojo?<0}

{0>The Bible says *“The fruit of the Spirit is patience.”*<}0{>La Biblia dice: *Pero el fruto del Espíritu es... paciencia.*<0} {0>In other words when God’s Spirit is in me, he fills me with love and joy and peace and patience.<}0{>En otras palabras, cuando el Espíritu de Dios está en mí, me llena de amor, gozo, paz y paciencia.<0}

18

{0>How does God help me with my bad habit of anger?<}0{>¿De qué manera Dios me ayuda a vencer el mal hábito del enojo descontrolado?<0} {0>I’ll tell you how he does it.<}0{>Les diré como.<0} {0>He goes straight to the heart of the problem.<}0{>Yendo directo al corazón del problema.<0} {0>And the heart of the problem is a problem in the heart.<}0{>Y el corazón del problema está en tu corazón.<0} {0>It starts in the heart.<}0{>Comienza en el corazón.<0} {0>It doesn’t start in your behavior.<}0{>No comienza con la persona que te irrita ni tu comportamiento ni tu actitud ni tu emociones.<0} {0>It doesn’t start in your background.<}89{>{0>It starts in the heart.<}100{>Comienza en el corazón.<0}

19

{0>The Bible says this, *“Whatever is in your heart determines what you will say.”*<}0{>La Biblia dice: *La boca expresa lo que hay en el corazón.*<0} {0>You see the problem is not my tongue, it’s my heart.<}0{>Como ven, el problema no está en la lengua, sino en el corazón.<0} {0>My mouth just betrays what I’m really like inside.<}0{>Mi boca solo expresa lo que realmente hay dentro de mí. <0}{0>Sometimes I hear people say something really mean or unkind to a kid or a husband or wife and you hear them say, “Oh, I don’t know what got into me. That’s not like me.” <}0{>A veces, escucho a personas que usan expresiones muy feas y groseras con sus hijos o su cónyuge; y luego añaden: “Oh, no sé qué me pasó. Yo no soy así”.

Déjame decirte… Si eres exactamente Así… La<0} {0>Oh, yes it is.<}0{>Dea<0}{0>Your mouth just reveals what’s in your heart.<}0{>Edsafsdsfboca revela precisamente lo que hay en tu corazón.<0} (Ejemplo mío...)…

{0>My mouth just betrays what’s inside me. You find somebody with a harsh tongue, a cutting tongue, it reveals an angry heart.<}0{>Las palabras crueles e hirientes revelan un corazón enojado. <0}{0>You find somebody with a negative tongue, you know they’ve got a fearful heart.<}0{>Las palabras negativas revelan un corazón con miedo.<0} {0>You find somebody with a boasting tongue, you know they’ve got an insecure heart.<}84{>Las palabras jactanciosas revelan un corazón inseguro.<0} {0>You find somebody with a judgmental tongue, they’re always judging everybody, you know they’ve got a guilty heart.<}0{>Las personas que solo tienen palabras de juicio y censura tienen un corazón lleno de culpa.<0} {0>You find somebody with a critical tongue, they’re always nagging and being critical, they’ve got a bitter heart.<}75{>Las palabras fastidiosas y molestas revelan un corazón lleno de amargura.<0} {0>You find somebody with a filthy tongue, you know they’ve got an impure heart.<}89{>Las palabras sucias revelan un corazón impuro.<0}

{0>On the other hand, if you find somebody who’s always encouraging, they’re always encouraging, they have a happy heart.<}0{>Por otro lado, cuando encuentras a una persona que siempre está animando a otros, sabes que tiene un corazón feliz y alegre.<0} {0>You know what’s on the inside of them.<}0{>{0>If they’re always speaking in a gentle way you know they’ve got a loving heart.<}0{>Si siempre dicen palabras amables y gentiles, sabes que tienen un corazón amoroso.<0} {0>If they’re always being loving and controlled in their words you know they’ve got a peaceful heart.<}0{>Si usan palabras bondadosas y controlan lo que dicen, sabrás que tienen un corazón pacífico.<0}

{0>Friends, what you need is a heart transplant.<}0{>EscuEscucha bien… lo que se necesita es un transplante de corazón.<0} {0>You need a new heart.<}0{>Necesitamos un corazón nuevo.<0} {0>David says this in Psalm 51 *“Create in me a clean heart, O God.”*<}0{>

20

Ezequiel 36:26 (NVI)

Les daré un nuevo corazón y les infundiré un espíritu nuevo; les quitaré ese corazón de piedra que ahora tienen, y les pondré un corazón de carne. <0}

21

{0>Jesus can replace a hurting heart and all that pain with a sense of his love.<}0{>Jesús puede reemplazar tu corazón lastimado con uno lleno de su amor.<0} {0>Maybe you, like Lisa, have been beaten and abused and rejected and unloved.<}0{>Tal vez, has sido golpeado, rechazado y despreciado… {0>God says, I care about your pain.<}0{>Dios te dice: Me importa tu dolor.<0} {0>It matters to me. I will help you in the healing.<}0{>Me importa. Voy a sanarte.<0} {0>Maybe you’ve got a frustrated heart.<}0{>Tal vez, hay frustración en tu corazón.<0} {0>God can fill it with his peace.<}0{>Dios puede llenarlo con su paz.<0} {0>Maybe you’ve got an insecure heart – it seems out of control.<}0{>Tal vez, tienes un corazón inseguro, parece fuera de control.<0} {0>He can fill it with his confidence.<}75{>Dios puede llenarlo con confianza.<0}

Se que este tema es muy fuerte… Y todos necesitamos la ayuda de Dios… Voy a terminar invitándote que vengas al frente… Y vamos a tener un tiempo para buscar a Dios… No tengas temor ven adelante… Dios quiere cambiar nuestros corazones de piedra a corazones de carne. {0>If you’re heart is crying out inside it’s because you haven’t ever received, fully received, the warmth and security of Jesus Christ.<}0{>En e

Oremos…

(La serie y las enseñanzas han sido inspiradas y tomadas de la serie 40 días de amor por Rick Warren.)Oremo<0}