



Iglesia Metodista
Pentecostal de Chile

Enseñanza para Todos

Trimestre 2 • Lección 7

Cuando estoy enojado

VERSIÓN GENERAL

Pasaje bíblico	Números 14:18a; Efesios 4:26; Proverbios 14:17a
Idea central	Puedo reconocer el enojo, detenerme, comprender la causa, hablar con Dios y dejarlo ir sin hacer daño.
Duración estimada	50 minutos

Materiales

Biblia; tarjetas rápido/lento; cinco tarjetas de pasos; situaciones; Página.

Devocional del maestro

Preparación espiritual, antes de enseñar: **Proverbios 29:11**.

Conexión familiar

Se entrega una tarjeta a las familias para continuar la conversación en casa durante la semana (ver paso Vivir).

Desarrollo de la clase

Conectar • ≈ 8 min

Realicen acciones rápidas y lentas. ¿Qué decisiones conviene hacer despacio cuando el cuerpo está enojado? La meta es crear espacio entre emoción y acción.

Descubrir • ≈ 15 min

Enseñe cinco pasos: 1 identificar; 2 detenerse y calmar el cuerpo; 3 pensar por qué; 4 hablar con Dios; 5 dejar ir o buscar solución segura. Soltar no elimina responsabilidad ni límites.

Pausa de calma • ≈ 5 min

Anuncie una pausa breve. Permita tomar agua, ir al baño, estirarse o permanecer en un lugar tranquilo. Ofrezca tres respiraciones lentas sin obligar. Avise el regreso y recuerde la idea central antes de continuar.

Aplicar • ≈ 12 min

Completen «Cuando me enoje, yo...» y practiquen los cinco pasos con frustraciones leves, como perder turno o romper un lápiz. No use conflictos actuales.

Vivir • ≈ 5 min + casa

Elijan herramienta de calma, oración y adulto de apoyo. La Conexión familiar debe hablar de cinco pasos: la nota que menciona tres contradice el manual.

Versículo para memorizar

«No te apresures en tu espíritu a enojarte; porque el enojo reposa en el seno de los necios» (Eclesiastés 7:9, RVR1960). — Eclesiastés 7:9

Referencia en Reina-Valera 1960: «No te apresures en tu espíritu a enojarte; porque el enojo reposa en el seno de los necios» — **Eclesiastés 7:9, RVR1960.**

Recursos y dónde se usan

Juego: Conectar. Cinco tarjetas y Página: Descubrir/Aplicar. Cartel: unidad. Devocional: preparación. Conexión familiar: Vivir.