



Iglesia Metodista
Pentecostal de Chile

Enseñanza para Todos

Trimestre 2 · Lección 8

Soltando el enojo

VERSIÓN GENERAL

Pasaje bíblico	Efesios 4:31–32
Idea central	Dios ayuda a reemplazar amargura, gritos y maltrato por bondad, compasión y perdón; perdonar no niega el daño ni obliga a volver a un lugar inseguro.
Duración estimada	50 minutos

Materiales

Biblia; tarjetas; dos zonas o recipientes; papel, lápices y Página.

Devocional del maestro

Preparación espiritual, antes de enseñar: **Salmo 4:4**.

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

Clasifiquen «lo que alimenta el enojo» y «lo que ayuda a soltarlo»: rumiar, insultar, vengarse; respirar, hablar, poner límite, pedir ayuda, orar.

Descubrir • ≈ 15 min

Lea Efesios 4:31–32. Quite amargura, ira, gritos, insulto y malicia; ponga bondad, compasión y perdón. Perdonar no elimina consecuencias, límites ni protección.

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

Ante situaciones leves, elijan reemplazos: pausa en vez de gritar, explicar en vez de insultar, ayuda en vez de vengarse. Ante peligro: salir y avisar.

Vivir • ≈ 5 min + casa

Oren por bondad y compasión. La Conexión familiar propone una pausa y reparación sin humillar.

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

Tarjetas y Página: Conectar/Aplicar. Cartel: repaso. Devocional: preparación. Conexión familiar: Vivir.