

"Me muero de las ganas de ..."

¡Adiós, adiós envidia!



## Objetivo

Reconocer y estar agradecidos por lo que tenemos y lo que somos.

Aceptar con serenidad nuestros límites.

## Preparémonos al encuentro

LÍNEAS DE REFLEXIÓN  
PARA LOS ANIMADORES

Fiorella Sestigiani

Psicóloga

## ENVIDIA: ¿Qué me falta para ser feliz?

La actitud de la envidia implica el deseo de ser igual a otro al que se considera mejor o más capaz que nosotros. Esto quiere decir que no se aprecian ni el modo de ser ni las características personales, hasta el punto de sentir vergüenza de sí mismos.

DESCUBRE LA BELLEZA que hay en ti

FICHA ANIMADOR

Esta actitud lleva consigo insatisfacción y sufrimiento por este sentimiento de carencia o incluso porque se percibe que se está equivocado. La capacidad de mirar y observar a los demás se adquiere a partir de los 4 años y es relativa a la adquisición de habilidades sociales e interpersonales. Cuando el niño es capaz de dejar de sentirse el centro para poner su atención en los demás, logra establecer una relación más responsable con sus coetáneos.

**Durante la adolescencia**, la fascinación por la vida de otras personas externas a la familia y la atracción por estilos de vida diferentes está finalizada al crecimiento y a la maduración. La envidia se da cuando el reconocimiento del valor de los demás supera el reconocimiento del valor de sí mismos. Esto conlleva un nivel mayor o menor de malestar en la adaptación del adolescente a su propio contexto.

Los que experimentan la envidia pueden sentir el impulso de mostrarse a los demás distintos de cómo son en realidad, escondiendo pensamientos y sentimientos auténticos para adoptar comportamientos forzados finalizados a mostrarse igual que el otro de quien se siente envidia. El gran riesgo es el de absolutizar a otra persona con sus características. El deseo de ser diferentes a como se es en realidad es peligroso porque aporta insatisfacción y falta de reconocimiento del valor de la propia persona. En un nivel más material podríamos atribuir un valor mayor a alguien que posee objetos que nosotros no tenemos y que deseáramos poseer (para los más pequeños: el último modelo de 'play station', de celular, de abrigo de marca), y esto, porque ante los ojos de los coetáneos todo esto le convierte en alguien más popular e influyente. ¡Ayudémonos a desenmascarar estos mecanismos! Un





## La hierba del vecino es siempre la más verde

**OBJETIVO:** tratar de arrebatarle al equipo contrario el mayor número posible de pañuelos de papel sin dejarse atrapar.

**LUGAR:** al aire libre o en una cancha. Crear un espacio que delimite un campo para cada equipo.

**JUGADORES:** al menos 6, mejor si son pares.

**MATERIALE:** 10 servilletas de papel de dos colores diferentes, por ej. 10 rojas y 10 verdes (aumentar el número de servilletas según el número de jugadores), dos cestas.

**TIEMPO:** de 20 a 30 minutos

**DESARROLLO:** delimitar con tiza, o con una cinta, dos campos rectangulares de la misma medida. Formar dos equipos de igual número. Colocar en el centro de un campo la cesta con las servilletas rojas y, en el campo contrario, la cesta con las verdes. Explicar que cada equipo cree que las servilletas de los adversarios son más bellas y desea quitárselas. El ob-

jetivo de los jugadores es el de penetrar en el campo del equipo adversario y quitarle las servilletas para llevarlas a su terreno (cada vez pueden tomar sólo una). Cuando un jugador toma una servilleta de la cesta, los jugadores del equipo contrario pueden correr tras él, mientras esté en su campo, para tratar de tocarlo. Si esto sucede, el jugador pertenecerá ahora a este equipo y la servilleta se volverá a colocar en la cesta de donde se tomó. Vence el equipo que logra atrapar a más chicos y por tanto llena su equipo de todos los jugadores “envidiosos” del equipo contrario. Pero al final la victoria es de todos, ¡porque todos los jugadores se convirtieron en un solo equipo!

**REFLEXIÓN:** A veces sucede que somos envidiosos o que alguien tiene envidia de nosotros. ¿Crees que se lograría transformar nuestra envidia o la de los amigos o compañeros en un sentimiento de estima recíproca?



## Dentro de la imagen

Proponemos a continuación una actividad para descubrir con los chicos el mensaje que contiene el dibujo alegórico de la ENVIDIA

**MATERIAL NECESARIO**  
un dibujo del vicio de la envidia impreso sobre una hoja de papel A4, láminas grandes.

**DESARROLLO** Los chicos se dividen en pequeños grupos. A cada grupo se le da una lámina en cuya parte central se pega el dibujo del vicio de la envidia. Luego se le pide a cada grupo que “complete la escena” dibujando alrededor de ese personaje objetos, personas o situaciones. Otra modalidad es darle a cada grupo recortes de revistas que tengan imágenes para colocarlas sobre el cartelón e ilustrar la escena.

Antes de comenzar a realizarla podemos preguntarnos:

- ¿Qué está mirando este personaje con esa expresión tan particular?
- ¿Qué está pensando?
- ¿Qué intenciones tiene?

Cada grupo comparte con los demás al final el cartelón que ha realizado.

**REFLEXIÓN** Al concluir podemos preguntarnos: ¿alguna vez nos hemos encontrado en una situación parecida a la de estas escenas que hemos creado sobre las láminas? Tratemos de comunicarnos lo que hemos sentido, experimentado, aprendido en situaciones parecidas.

## LA ENVIDIA en el cine

En la página web: <http://assistentigen3.focolare.org> pueden descargar el videoclip **My shoes (mis zapatos)** en inglés con subtítulos en italiano. Este cortometraje nos ayuda a valorar lo que somos y tenemos, dejando a un lado la envidia y la tentación de comparar nuestra vida con la del que está a nuestro lado. Si establecemos un diálogo después de verlo, podemos llevar a los chicos a reflexionar sobre la importancia del convivir con lo que nos regala la vida y a ser agradecidos por lo que tenemos, antes de perderlo.

**DURACIÓN DEL VIDEO:** 3'53"



## Vivamos así

Me encanta el ciclocross y se estaba acercando el día tan esperado de la carrera. Me sentía preparado, pero por la mañana me empezó un dolor de garganta. Igualmente fui a la escuela, pero tuve que regresarme a casa porque tenía 39 grados de fiebre. **Estaba desesperado y no sabía qué hacer, pero pensé que la voluntad de Dios era no participar en la carrera.**

Hacia las 11:00 vino un amigo a pedir que le diera algo para ayudarlo a pagar el precio de la carrera. No se lo quería dar porque yo no iba a participar. **pero pensé que no podía tener envidia de los demás chicos, sino más bien hacer todo lo posible por amarlos. Y entonces le di todo el dinero que tenía.**

A. [Brasil]



**Desde que trato de vivir el arte de amar,** en mi equipo deportivo de gimnasia rítmica han cambiado muchas cosas y yo he encontrado muchas ocasiones para amar ... Si para algunas compañeras las competencias antes eran sólo un escaparate para lucirse y envidiar la capacidad de las demás, ahora están todas involucradas en la "carrera del amor" que ha permitido, en el lugar de la competición, una amistad que continúa más allá del deporte.

**¡Y lo más extraordinario es que ahora so-**

**mos amigas de nuestras adversarias!** Todo comenzó cuando, durante una competencia, vi a dos de ellas solas y apartadas. Con mis compañeras pensamos en acercarnos para hacerles sentir el clima de amistad que hay entre nosotras. Cuando supimos que era el cumpleaños de una de ellas organizamos una fiesta y le hicimos un regalo. ¡Y esa fue la ocasión para que surgiese el amor recíproco!

En la competición siguiente, de hecho, las vencedoras vinieron enseguida a consolarme a mí y a otra amiga que habíamos sido las últimas en llegar a la meta. Y nos dijeron: **"Ustedes nos han sostenido y por eso queremos hacernos con ustedes la foto con el trofeo"**. Nos alegramos tanto de su victoria como si hubiese sido la nuestra.

S. [Italia]

## LA ENVIDIA

¿Ven esa especie de fiera con la lengua fuera que casi se consume por el deseo de poseer lo que tienen los demás pero no puede?

Se llama envidia.

Su pasión la abrasa, como si tuviera en el corazón una llama oxhídrica.

Chiara

Chiara Lubich,  
Congreso gen 3, 1973, Rocca di Papa,  
"NO A LOS VICIOS, SÍ A LAS VIRTUDES"

Sul sito <http://assistentigen3.focolare.org>  
Video in IT - EN - ES  
e PPT versión internacional



### Sugerencias para el diálogo

- ¿Qué es lo que te gusta de ti y consideras que pueda ayudar y ser un don para los demás?
- ¿Qué cosas, en cambio, no te gustan y tratas de mejorar? ¿Hay algunos aspectos que no puedes cambiar? ¿Qué te ayuda a aceptarlos y también a convivir con estos límites?
- Comunica una experiencia sobre cómo has tratado de poner a disposición de los demás tus capacidades: con tus amigos, tu familia, los/as gen 3 ...

## HACER MUCHAS EXPERIENCIAS

(...) El punto del programa que queremos vivir nos recuerda que, tras haber visto y amado a Jesús en los más pobres, en los enfermos, en los huérfanos, en los encarcelados, etc. ..., **tenemos que verlo "en todos"**.

Es un programa que se puede actuar enseguida y por esto es bonito porque nos da la posibilidad de hacer muchas, muchas experiencias evangélicas.

**Pero, ¿cómo podemos amar a todos? Hay que "amar uno a uno", a todos los prójimos que están a nuestro lado.**

Habrà quien esté triste y entonces hará falta "hacerse uno" con él, con su dolor, tratando de comprender su sufrimiento y de confortarlo no sólo con palabras, sino con hechos.

Si, por ejemplo, la mamá está triste por una desgracia familiar, tenemos que hacer que ella sienta toda nuestra solidaridad, ayudarla en sus tareas para que pueda descansar, decirle alguna palabra de consolación. En fin, hacer lo posible hasta que la veamos un poco más aliviada.

Si, en cambio, nuestro hermano o nuestra hermana vuelven a casa con la noticia de que les dieron una buena calificación en la escuela, tenemos que gozar con ellos como si esa califi-

cación la hubiéramos recibido nosotros.

Y para enseñarnos a amar, la Sagrada Escritura nos dice: Llorar con quien llora y gozar con quien goza.

Naturalmente tenemos que hacer esto no sólo con los familiares que tenemos cerca, sino con los compañeros de la escuela, con los otros gen, con los amigos de la familia, en donde hacemos las compras, con el portero, con el cartero ... en fin, con muchos.

**Tenemos que amar a todos, uno a uno, sabiendo que Jesús considera hecho a sí mismo cada pequeño acto de amor que se le hace al prójimo.**

(...) Sentiremos una alegría grande en el corazón y haremos que los demás puedan también participar de ella.

Yo estoy con ustedes todos los días, sobre todo en la oración.

Chiara

Chiara Lubich,  
A los Gen 3. Volumen I (1970-1975) pag 7

Lo intentaremos

## “El vaso de la benevolencia”

### MATERIAL:

lápices,  
pedacitos de  
papel,  
vasos.

Cada recibe un vaso y algunos pedacitos de papel. En cada papel escribiremos una cualidad positiva que apreciamos en cada uno de los demás que componen el grupo (por ejemplo: “eres muy divertido”, “juegas muy bien a basketball”, “eres un buen amigo”). Si el grupo de los chicos/as es pequeño, se puede escribir más de un papel por persona. Luego se doblan todos esos papeles para que no se lea el contenido y se ponen en el vaso de la persona sobre la cual se ha escrito.



Cada chico se lleva a casa su vaso lleno de sus papeles. Cada día (o cada dos o tres días, dependiendo del número de papeles que hay en el frasco) se puede sacar un papel del vaso, descubrir una cualidad nuestra que han visto los demás y comprometernos en a ponerla concretamente al servicio de los demás.

Esto nos ayudará a poner de relieve lo positivo que tenemos sin envidiar a los demás.