

"¿Estoy a punto de explotar?!"



## Adiós, adiós IRA

### Objetivo

Saber reconocer y manejar la ira y dirigirla hacia comportamientos constructivos y positivos.

### Preparémonos al encuentro

BREVES REFLEXIONES  
PARA LOS ANIMADORES  
por Fiorella Sestigiani  
Psicóloga

### La ira

La ira es una respuesta de nuestro cuerpo a situaciones de amenaza y es una activación física que no involucra enseguida las funciones más complejas del pensamiento: cuando sentimos que nuestra salud física o nuestra imagen social está en peligro podemos responder huyendo o atacando. En particular, la ira es una respuesta de ataque, que permite "ponernos a salvo" en situaciones de riesgo. Es importante reconocer esa función: si una persona no experimenta una activación natural de la ira sig-

nifica que algo en su crecimiento ha impedido esta respuesta fisiológica. En un camino de crecimiento, cada persona debería estar en condiciones de regular las reacciones de ira, gracias a las funciones superiores del cerebro, que integran la respuesta del cuerpo (sentido de la activación dolorosa) con otros pensamientos e informaciones del contexto: ninguna intencionalidad por parte de la otra persona, comprensión de una situación de dificultad externa, accidentalidad.

Un ejemplo banal es cuando sucede que alguien en el autobús nos empuja o nos pisa un pie: la respuesta inmediata que se activa en nosotros es la de defendernos o reaccionar contra el perturbador; un segundo después, si nos damos cuenta de que es una persona mayor que está haciendo todo lo posible para mantener el equilibrio, y que el conductor tuvo que frenar bruscamente, entendemos entonces la no intencionalidad del otro y evitamos reaccionar con ira. A la base de conductas raras no controladas existen, con frecuencia, relaciones familiares a menudo carentes, descuidadas

y, a veces, estilos educativos que imponen el cumplimiento de las normas sin explicarlas, ni decir su importancia, tal vez utilizando la amenaza y la humillación del muchacho que está en una posición de inferioridad en relación al adulto.

La capacidad de controlar las respuestas de incomodidad y de ira se adquieren en la relación con un educador que tranquiliza y conforta al muchacho. Si por un lado es importante no hacer pesar y no juzgar las reacciones de ira, por el otro, es de vital importancia saber leerlas en sí mismas y en los demás, para adquirir formas eficaces de gestión de estas respuestas fisiológicas. No hay mejor manera de hacerlo que en las relaciones significativas. Un ejemplo: un preadolescente se enoja con un amigo de la misma edad que no respeta las reglas de un juego, llegando a interrumpir bruscamente el mismo juego: la mediación del educador puede facilitar la comunicación entre los dos y, en particular, puede ayudar a que el primer muchacho exprese la necesidad de "legalidad" sin interrumpir o poner en peligro la relación con el otro.

#### Bibliografía de referencia:

Sunderland M., Armstrong N. (2005), *Aiutare i bambini pieni di rabbia o odio*. Erikson: Trento.



## ¿Quién hace más ruido?

**OBJETIVO:** No dejarse vencer por la ira y conseguir adivinar la mayor cantidad posible de frases

**LUGAR:** al aire libre o en una sala (con suficiente espacio)

**JUGADORES:** de ocho en adelante, divididos en dos equipos.

**MATERIAL:** una venda para los ojos

**TIEMPO:** aproximadamente 15 minutos

**DESARROLLO:** Los muchachos se dividen en dos equipos que se disponen en dos filas una frente a la otra, a una distancia de 2 ó 3 metros. Por turnos, cada componente se posiciona en el centro, entre las dos filas, y se le vendan los ojos. Su equipo tendrá que elegir una frase (por lo menos de cinco palabras) que un miembro del equipo le comunicará – cuando el animador indique el comienzo – permaneciendo en la fila de su propio equipo. El equipo oponente, al mismo tiempo, tendrá que hacer todo lo posible para perturbar la transmisión del mensaje haciendo ruido o pegando gritos. Después de unos 15 segundos, vuelve el silencio total y se le pide al muchacho que está en el centro del juego que adivine la frase transmitida por el compañero. Cada frase adivinada dará un punto para el equipo respectivo.

**DESPUÉS DEL JUEGO:** es útil que los muchachos reflexionen sobre la experiencia hecha, sobre las emociones experimentadas durante el juego y las estrategias adoptadas para conseguir captar las frases de los compañeros.

- ¿Cómo se sintieron cuando el equipo contrario molestaba con ruidos fuertes?
- ¿Y cuando consiguieron captar la frase de los compañeros a pesar del ruido?
- ¿Qué les ayudó a captar la frase? ¿Qué estrategias han utilizado? (Ej. concentración, ignorar el ruido, ....)



## En la imagen

A continuación, proponemos una actividad para descubrir con los muchachos el mensaje de la imagen alegórica de la IRA

**MATERIAL NECESARIO:** reproducción ampliada de la imagen alegórica (anexo va el archivo PDF para la impresión), fotocopia de la ficha de trabajo para los muchachos (tantas como el número de participantes), lápices de colores.

**SVOLGIMENTO** Desarrollo: Distribuir una ficha a cada muchacho con la imagen del animal en blanco y negro en el centro. Pedirles que colorean el animal con los colores que - según ellos - expresan las emociones y el estado de ánimo del animal alegórico.

Alrededor de la figura hay también varias casillas con muchas palabras-clave. Pedir que hagan un círculo o colorean las palabras que combinan con el estado de

ánimo de la imagen (enojado, hermoso, calmado, ansioso, ganador, fuerte, caliente, débil, a punto de estallar, paciente, con ojos fulminantes, tranquilo, gritando, perdedor, apretando dientes, reflexivo, iracundo, pensativo, altamente tenso...).

Pedir a los muchachos que motiven la elección de los colores en un diálogo entre todos. Luego, reunir en un gran cartel las palabras-clave escogidas por los muchachos, abriendo un diálogo entre todos:

- ¿Con qué palabras están todos de acuerdo?
- ¿Sobre cuáles palabras no hay acuerdo? Aclaremos juntos los diferentes puntos de vista (por ejemplo: perdedor/ganador o débil/fuerte podrían estimular el diálogo).
- ¿Sobre cuáles palabras existen dudas? ¿Alguien quiere responder?
- ¿Les gustaría añadir otras palabras que combinan con la imagen?

### LA IRA en el cine

En la página web <http://assistentigen3.focolare.org> pueden descargar el cortometraje “Donald Duck Selfcontrol” (idiomas EN - IT - ES). Una historia divertida sobre el Pato Donald, el mítico personaje enojado de Walt Disney. Puede ser útil para iniciar un diálogo sobre reales y eficaces estrategias del manejo de la ira.

**DURACIÓN DEL VIDEO:** 8'29”



## Vivamos así

Un día, en la escuela, alguien había robado el brazalete de una compañera de clase. Por supuesto que me puse a buscarlo inmediatamente, a tal punto que, al ver todo el empeño que ponía, mis compañeros pensaron que la ladrona fuera yo. Habían convencido incluso a la profesora, y yo, además de estar muy triste, tuve la tentación de renunciar a la búsqueda pensando: "Entonces, ¡qué se las arreglen!". Sin embargo, al mismo tiempo, me daba cuenta de

que por amor a mi compañera no podía dejarlo todo y tenía que seguir buscándolo con todo el empeño. En la escuela ya corrían rumores y todo el mundo sabía del robo y de la probable culpable. Dos días y medio más tarde, un muchacho de otra clase, vino a buscarme para entregarme el brazalete, pidiéndome disculpa y tratando de que le perdonara. Sin dudar un momento lo perdoné, y con él, a todos los demás que me habían ofendido.

G. [Argentina]



Estaba en quinto grado de Primaria cuando un día llegó un nuevo compañero a una clase paralela a la mía. Paul, así se llama, tiene un carácter muy fuerte y enseguida muchos compañeros lo admiraban y le estaban alrededor. Daba la impresión, por su comportamiento, de que pensara que podía mandar en todos. Soy un tipo muy cuidadoso con estas cosas: esa no me parecía la actitud correcta y se lo daba a entender.

Obviamente esto no le gustaba a Paul.

Empezamos a pelearnos cada vez más. Conforme pasaba el tiempo sucedía cada vez con mayor frecuencia. A veces también llegábamos a golpearnos. Tengo que admitir que en un momento dado lo odiaba.

Hacia el final de sexto grado, antes de cambiar la escuela, supe que iba a coincidir con Paul, justo en la misma clase. Al principio estaba enojado y triste, pero luego me dije que no podía seguir así. Ayudado también por los consejos de los otros gen3, decidí ir acercándome a Paul. Buscaba todas las oportunidades para

hablar con él, para mostrar mi lado mejor, de modo que Paul pudiera ir rectificando su actitud hacia mí.

Paso a paso, los prejuicios fueron desvaneciéndose y, con el tiempo, comenzó una verdadera amistad. Ahora desde hace medio año estamos juntos en una escuela nueva y no hemos vuelto a pelearnos. Esta experiencia me hizo comprender que vale la pena dar el primer paso para amar.

S. F. [Alemania]





## LA IRA

¿Ven esa especie de erizo con púas de hierro que salen empujadas hacia fuera por la rabia contra alguien? Es la ira. En la cabeza tiene el hongo de la bomba atómica.

Ten cuidado de acercarte porque el iracundo te podría hacer daño, incluso matarte. Y por desgracia sucede a menudo, como vemos en los periódicos.

Chiara

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

En la página web  
<http://assistentigen3.focolare.org>  
Video en IT – EN – ES  
y PPT versión internacional

Para nosotras es  
todavía difícil vivir  
el Ideal, ¿te sucede  
también a ti? Cada  
una comete errores  
a veces, o se enoja.  
¿Cómo haces tú  
para no enojarte?

Yo hago así. Si me doy cuenta de que viene dentro de mí, por ejemplo, un poco de rabia, entiendo enseguida que eso no es bueno. Entonces abrazo a Jesús Abandonado siempre, con alegría.

Otras veces se me escapa algún breve momento de ira. Me he dado cuenta de que lo más inteligente que hay que hacer es volver a empezar siempre. Para mí ya se ha convertido en una idea fija, sí, sí, recomenzar siempre, recomenzar siempre, siempre empezar de nuevo, me he dado cuenta de que ése es el punto. De ese modo la ira se presenta cada vez menos, ¿entienden? Eso es todo.

Chiara

**Chiara Lubich,**  
A los Gen 3 1981-1995, Città Nuova,  
Roma 2010 pág.16

En la página web  
<http://assistentigen3.focolare.org>  
disponible el video

## Ideas para el diálogo

**Después de la presentación** del vicio, se puede estimular un diálogo con los muchachos para que reflexionen sobre la ira y la paciencia en su vida diaria.

**Es útil** que también los animadores/asistentes cuenten experiencias personales donde han tratado de superar la ira.

**Para facilitar el diálogo:** se pueden escribir en una cartelera algunas preguntas. Cada muchacho puede responder en una nota autoadhesiva por escrito a las preguntas que desee y pegarla junto a la pregunta correspondiente.

A continuación, algunos ejemplos de preguntas:

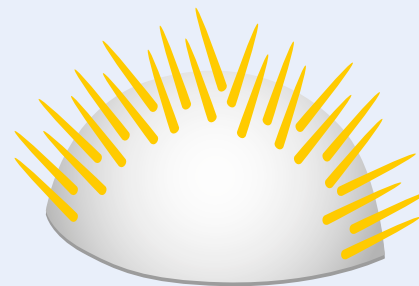
- ¿Cuáles son las tres cosas que te hacen enojarte más?
- ¿Qué haces cuando estás enojado? ¿Qué hace que te sientas mejor?
- Trata de recordar la última vez que alguien cercano se haya enojado (un amigo, un familiar, un maestro). ¿Cómo te sentiste? Y ¿cómo reaccionaste?
- ¿Ustedes han experimentado alguna vez que un primer impulso de ira los haya ayudado a resolver una situación? Traten de contar ese episodio



## Lo intentaremos

Entrenémonos en este próximo periodo con... **“Sin más espinas”**

Crearemos una pequeña "bola espinosa" para llevar a casa, que nos ayudará a ejercitarnos contra el vicio de la ira. Es necesario una media esfera de poliestireno u otro material (arcilla, corcho, plastilina, etc.), en la que sea posible insertar y sacar los palillos de dientes. Se insertan en el poliestireno muchos palillos de dientes, como para formar una especie de coraza de espinas. Representará la imagen-ficción del vicio de la ira.



### MATERIAL

- bloque de poliestireno (posiblemente redondo), plastilina o arcilla,
- palillos de dientes,
- un marcador negro indeleble.

En el próximo periodo cada uno se compromete a quitar una espina cada vez que conseguirá no enojarse o reconciliarse después de un enojo, o también cada vez que intente ayudar a alguien que está enojado. ¿Quién llegará a la próxima reunión con el menor número posible de espinas? Cada espina faltante será una oportunidad para compartir una experiencia.