

El enojo

Mateo 5:22

Textos auxiliares: Efesios 4:26-27;

Proverbios 15:1



¡Qué fácil es enojarse! Pero qué difícil es volver atrás con el enojo o pedir perdón u olvidar lo que nos hicieron. Y si al cabo de un tiempo nos damos cuenta de que estábamos equivocados en nuestro sentimiento, nos hemos equivocado para nada . . . ¡peor aún!

Por eso es tan sabio el proverbio ¡Que no caiga el sol sobre tu enojo! ¡Nunca! Siempre tenemos la oportunidad de arreglar nuestras cosas con Dios, siempre está a nuestro lado para dejar el enojo y poder cambiar de actitud y tener paz. El Espíritu Santo, que nos ayuda a pensar y ver el pecado que nos contagia y nos enreda, nos hará ver lo que está mal en nosotros.

Podemos sentir el amor de Dios aunque estemos enojados y eso nos ayuda a serenarnos.

El texto de Mateo es casi extremo: “cualquiera que se enoje con su hermano, será condenado”. No hay en el mundo semejante cantidad de tribunales para condenar a los que se enojan. No deberíamos tomar el texto literalmente, pero sí tener en cuenta que enojarse con el hermano es condenable cuando eso se traduce en actitudes que provocan ira y dolor.

¿Qué queremos lograr?

- Aprender a comunicarnos sin enojos.
- Reconocer que el enojo no nos hace bien y que sólo el Señor de la vida puede cambiar nuestros enojos en alegría.
- Aprender estrategias para evitar el enojo: diálogo, humor, risas, mimos.



./ niñas/os no lectores



Contar el siguiente cuento:

-¡No quiero ir a la cama!- dijo Vanesa mientras hacía mucho ruido. Cuando su mamá le pidió que se fuera a acostar, ella puso una cara fea, pateó la mesa y tiró al suelo todos los lápices de colores que estaba usando.



¿Por qué se enojó Vanesa? ¿Creen que no quería ir a dormir por algo? ¿Qué había hecho la mamá? ¿Cómo lo arreglaron? ¿no te parece que Vanesa se portó mal? ¿por qué se enojó tanto? ¿vos te enojas así? ¿por qué se enojan?



Contar que: Jesús también algunas veces se enojó, en la Biblia podemos leerlo. Todos alguna vez nos enojamos por algo. El problema es que a veces el enojo es tan grande, tan grande, que hacemos lo mismo que Vanesa: tiramos todo, o pateamos o le pegamos a alguien.



En la Biblia dice que no tenemos que enojarnos así y que tenemos que aprender a decir las cosas. Cuando estás enojado/a por algo tenés que decirlo, entonces el enojo se hace más chico. Podemos hablar, decir lo que no nos gusta, lo que no queremos, conversar con otras personas.



Jugar a poner caras feas de enojo y los amigos tienen que hacer que la cambiemos con chistes o risas.



Dibujar el cuento y entre todos hacer otro final en donde la nena pueda expresar su enojo.

ORAR.- pedirle ayuda a Dios para poder expresar el enojo sin lastimar a nadie..



Hacer un cartel con el versículo bíblico leerlo y hacerlo repetir, para que lo memoricen.



./ niñas/os lectores menores

¿Qué sucede si cuando prendemos fuego le vamos agregando cada vez más leña?

Comentar que: Eso sucede con el enojo es como sumarle más leña y cuanto más nos enojamos, más crece esa fogata. Para apagar el fuego necesitamos agua... y ¿para apagar el enojo?

¿Vos te enojas? ¿Por qué se enojan? ¿Qué cosas te hacen enojar? ¿Alguna vez alguien se enojó con vos? ¿Qué sentiste?



Leer la Biblia.

En la Biblia dice que no tenemos que enojarnos así y que tenemos que aprender a decir las cosas. Cuando estés enojado/a por algo tenes que decirlo, entonces el enojo se hace más chico. Podemos hablar, decir lo que no nos gusta, lo que no queremos, conversar con otras personas. Hablar, decir lo que sentimos, qué cosas nos enojan, qué cosas no nos gustan, tratar de amigarnos.

» Hacer un cartel con el versículo bíblico para que lo memoricen.

» *¿Se animan a jugar? No vale enojarse, eh!*

Armar baleros con un tarro de yogurt y con hilo o llevar un balero para jugar entre todos: el que se enoja pierde. Muchas veces, cuando una persona pierde no quiere jugar más, intentemos jugar aunque perdamos

Pensar prendas para el que se enoje que hagan reír.

» Hacer en forma individual carteles con el versículo bíblico para llevarse a su casa y ponerlo en un lugar visible.

ORAR.- pidiendo ayuda al Señor para que nuestro enojo no lastime a otras personas.



./ niñas/os lectores mayores



Leer entre todos los pasajes bíblicos.

Para este encuentro necesitamos una madera y algunos clavos.

Contar la siguiente historia:

Había un chico que tenía muy mal genio. Cada vez que él se enojaba, decía cosas feas: “Te odio”, “Sos feo” “No quiero ser más tu amigo” y otras que cosas más dolorosas hacia las personas con las que se enojaba. Estas palabras las decía al enojarse y generalmente se arrepentía después de haberlas dicho.

Un día su padre (o su mamá) le dio una bolsa de clavos y un martillo y dijo al niño que cada vez que perdía la paciencia y se enojaba y comenzaba a gritar, tenía que clavar un clavo en la madera.

La primera semana hubo un montón de clavos (levantar un bloque de madera llena de clavos, y el comentario - “Debe de haber tenido una semana muy mala”). Pero la semana siguiente, no eran tan numerosos, y después de un tiempo, apenas 1-2 clavos.

Así que le dijo a su papá que no había tenido que poner ni un clavo por un mes entero. Su papá le dijo que era maravilloso, ahora lo que tenía que hacer es que cada día que el niño podía mostrar paciencia y no enojarse tanto, debería ir a tirar los clavos de la madera hasta que no quedara ninguno.

Pronto todos los clavos fueron sacados (mostrar un bloque de madera que tiene un montón de agujeros de los clavos), y el muchacho fue y habló con su padre de nuevo para mostrarle la madera.

Su papá le dijo que estaba orgulloso de que el niño hubiera, “pero mirá todas las cicatrices que dejaron los clavos en la madera. Cada vez que perdiste la paciencia y te enojaste tanto, tanto, quedaron cicatrices en las personas. Estas cicatrices no se curan fácilmente, tendrás que pedirles disculpas.”

Conversar sobre las diferentes formas de manejar el enojo.

Comentar que las “disculpas” mencionadas recién al terminar la historia de los clavos se deben transformar en reparación del daño provocado por el enojo indebido, y tener presente que el alivio por haber superado ese enojo es también muy sanador.

¿Qué cosas te hacen enojar? ¿Por qué? ¿Por qué se enojan otras personas?

Comentar: es natural que las personas nos enojemos cuando algo no nos gusta, nos parece mal o cuando nos están haciendo algo malo. Es muy importante expresar el enojo, pero debemos hacerlo hablando. A veces la gente se enoja y comienza a agredir a otros: le pega a alguien, lo maltrata, lo insulta. Los clavos dejan marcas. Esas marcas quedan en el que se enojó y en quienes soportaron su enojo.

¿Qué podemos hacer frente a esas situaciones?

Armar baleros con un tarro de yogurt y con hilo o llevar un balero para jugar entre todos: el que se enoja pierde. Muchas veces, cuando una persona pierde no quiere jugar más, intentemos jugar aunque perdamos.

Pensar prendas especiales para que el que pierde se ría y no se enoje.

Hacer en forma individual carteles con el versículo bíblico para llevarse a su casa y ponerlo en un lugar visible.

ORAR. - pidiendo ayuda al Señor para que nuestro enojo no lastime a otras personas.



./ adolescentes



Leer: Mateo 5: 21 -24; Efesios 4: 26 -27; Proverbios 15:1



Conversar sobre el tema y preguntar: ¿Nos enojamos con facilidad? ¿Con lo que decimos o lo que hacemos, los demás se enojan fácilmente?



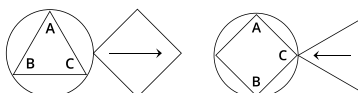
Jugamos a comunicarnos

MATERIAL: Una hoja con el dibujo "A". Una hoja con el dibujo "B". Dos hojas de papel y un lápiz para cada participante. Un pizarrón.



LIBRO DE ACTIVIDADES

Imprimir 1: *Hora de trabajo*



DESARROLLO

Primera Etapa.

- I. Se le da una hoja con el dibujo "A" a un voluntario, el cual tendrá que describirlo al grupo. Debe hacerlo con toda exactitud, medidas, colocación, puntos, etc.
- II. Solamente el voluntario puede hablar en voz alta y clara. Debe colocarse de espaldas a los participantes cuidando de que no le vean el dibujo.
- III. Ningún participante puede hablar, preguntar, hacer ruido, o cualquier tipo de expresiones.
- IV. Se solicita que alguna persona tome el tiempo.

-

Segunda Etapa.

- V. Se le entrega la hoja con el dibujo "B" al voluntario, el cual vuelve a narrarlo al grupo con toda exactitud.
- VI. Se coloca de frente al grupo. Los participantes pueden hacer toda clase de preguntas que consideren necesarias.
- VII. El tiempo queda a juicio del voluntario y de los participantes y será también anotado por una persona del grupo.

-

Tercera Etapa.

- VIII. Se compara el tiempo usado en el primero y segundo dibujos.
 - IX. Se comparan los dibujos de los grupos con los originales para mostrar los aciertos entre el primer sistema de comunicación y el segundo.
 - X. Se compara la vivencia del grupo en el primero y segundo dibujos.
 - XI. Se reflexiona sobre las ventajas y desventajas de cada sistema, así como las formas de la comunicación.
 - XII. El líder guía un proceso para que el grupo analice, cómo se puede aplicar lo aprendido en su vida.
- ¿Nos enojamos cuando no podemos preguntar? ¿Y cuando el otro no nos contesta o nos contesta mal? ¿Qué pasa conmigo si hubo otro que hizo el dibujo más exacto? ¿Qué pasa cuando el otro me hizo callar? ¿Cuáles son las cosas que me hacen enojar en la comunicación con los otros?

Comentar: En este caso vemos cómo ayuda la comunicación para resolver una tarea.



¿Qué pasa cuando la causa del enojo es la burla, el insulto o la injusticia? ¿Cómo actuar? ¿Qué actitud debemos tomar ante la delación o el robo? En estos casos también puede ser útil el diálogo.

Volver a leer Efesios 4: 26 -27 y Proverbios 15: 1.

ORAR. - por nuestros enojos.