



SÉTIMO TEMA:

PECADO CAPITAL DE LA IRA

DEFINICIÓN.

- En general, es un estado emocional de enojo que busca responder agresivamente ante posibles ataques o amenazas.

Hay ira mala e ira buena.

IRA BUENA.

- Hay una ira buena cuando no excede los límites y busca suprimir el mal y restablecer el bien. Casos de ira buena serían por ejemplo el enojo que lleva a defender a un niño agredido, a defender a una persona de un asalto o agresión injusta, a expulsar de una comunidad a los vendedores de drogas, etc.

IRA MALA.

- La ira mala puede ser descrita como un estado emocional de enojo y odio, desordenado ni descontrolado. Desordenado quiere decir que no está fundamentado, no busca un fin bueno y es contrario a la razón.
- De identifica con el deseo de venganza que es una agresión desordenada por alguna ofensa real o supuesta.

Diferencia entre la legítima defensa y la venganza:

Mientras la legítima defensa o la defensa de terceros implica un enojo que conduce al uso de una fuerza proporcional al daño que se va a recibir con el fin de defenderse o defender a otra persona (es decir, tiene un fin bueno), la ira/venganza es un enojo sin control que utiliza una fuerza desproporcionada sólo con el afán de dañar a una tercera persona.

PSICOLOGÍA DE LA IRA.

- La ira se nutre de todos los vicios: La envidia, los celos, la competitividad, la avaricia, la soberbia y el orgullo.
- La ira adopta muchas caretas: Hostilidad, irritabilidad, ironía, rencor, sarcasmo, bromas pesadas, resentimiento, amargura, venganza, susceptibilidad, ataques de rabia y violencia verbal o física.
- Las personas que se enfurecen fácilmente tienen baja tolerancia a la frustración que provocan las situaciones inconvenientes o molestas. Se enfurecen cuando les corrigen por cosas sin importancia.

CAUSAS DE LA IRA.

- La rabia nace de la sensación de ver amenazado nuestro bienestar o



- sentir que se frustran nuestras expectativas de alguna forma. El organismo responde automáticamente preparándose para la lucha
- No toda la gente se enfurece de la misma manera ni por las mismas causas. Hay personas que se enfurecen por encima del promedio.
 - Hay causas genéticas o fisiológicas que hacen a algunas personas más irritables.
 - Se dan causas educativas. Debido al alto índice de violencia que hay en la sociedad, se ve como algo malo cualquier expresión de la ira y, así, se enseña a los niños a expresar ansiedad, depresión, u otras emociones, pero no expresar ira. Consecuentemente, no se aprende a dirigirla o canalizarla de un modo constructivo.
 - Se pueden mencionar causas familiares. Personas que vienen de hogares con problemas, caóticos o con poca habilidad de comunicación emocional son más propensos a la ira.
 - La familia puede influir también de dos maneras en el desarrollo de una conducta irascibles:
 - Cuando el entorno familiar no da posibilidad de muestras de afecto, amor, ternura; donde hay estallidos de ira de la parte paterna o materna creando la atmósfera de que la ira es el único modo de expresión permitido.
 - Cuando se le consienten al niño todos sus gustos y caprichos y este desarrolla poca tolerancia a la frustración por lo que los estallidos de rabia se convertirán en el futuro en accesos de ira en todo momento.
 - La ira se convierte en una válvula de escape para problemas, deseos y necesidades cuando las vías naturales de expresión han sido eliminadas.
 - Es problemática cuando es un comportamiento de carácter adictivo al que se recurre ante cualquier situación difícil, que pone de manifiesto la incapacidad del individuo para relacionarse y resolver los conflictos de un modo adecuado y acorde con las circunstancias.
 - Es un tipo de respuesta que esconde el miedo ante la imposibilidad de expresar sentimientos y necesidades que, con frecuencia, quedaron bloqueados durante la infancia, fruto de un aprendizaje erróneo.

LA IRA COMO PECADO.

- La ira se convierte en pecado capital y, por tanto, en pecado, cuando:
- a. se castiga al que no lo merece,
 - b. o si se le aplica un castigo mayor del que merece,
 - c. o se castiga a alguien sin observar el orden legítimo (respeto a la ley),
 - d. o sin proponerse un fin bueno como la conservación de la justicia y la corrección del culpable.



CONTROL DE LECTURA - SETIMO TEMA PECADO CAPITAL DE LA IRA (1A PARTE)

Nombre: _____

Grupo: _____
(anote sólo el grupo donde entrega los controles de lectura)

1. Diga si esta afirmación es verdadera o falsa: "TODA IRA ES MALA"

Verdadera () Falsa ()

2. Complete la siguiente definición: "La ira es un estado emocional de enojo que busca

3. ¿Cuándo la ira se puede considerar buena?

4. De la siguiente lista de características, marque con "X", CINCO que corresponden a la ira mala.

1. Excederse de los límites	
2. Contrario a la razón	
3. Busca el bien ajeno	
4. Venganza	
5. Restablecer el bien	
6. Descontrolada	
7. Odio	
8. Agresión irracional	
9. No busca un fin bueno.	
10. Suprimir el mal	
11. Dominio de sí mismo	
12. Fuerza desproporcionada	

5. "La venganza y la legítima defensa son la misma cosa". ¿Esta afirmación es FALSA () VERDADERA () .

6. Anote un ejemplo de ira buena, diferente de los que se ofrecen en el texto:

7. Las diferencias entre la venganza y la legítima defensa son: (marque con X) TRES afirmaciones verdaderas:

1. La venganza se mueve a veces hasta por una ofensa supuesta, no necesariamente real.	
2. La venganza busca el bien de la persona a la que agrede.	
3. La legítima defensa utiliza una fuerza proporcional al ataque que recibe	
4. En la legítima defensa la persona no sabe lo que hace	
5. La venganza es un acto irracional	
6. La venganza busca defender a la persona a la que agrede.	
7. La legítima defensa tiene un fin bueno.	

8. Respecto a las causas de la ira mala, marque con "X" DIEZ de las siguientes que sean correctas:

1. Bajo nivel de desarrollo de tolerancia ante la frustración durante la infancia	
2. Un hogar con un ambiente agradable	
3. Algunas personas son más irritables que otras debido a causas genéticas o fisiológicas	
4. No poder expresar necesidades y sentimientos bloqueados durante la infancia	
5. Personas con mucha facilidad de comunicación y relación	
6. La sociedad ve con malos ojos expresar la ira	
7. Sensación de amenaza del propio bienestar	
8. Hogares caóticos o con graves problemas de comunicación	
9. Todas las personas se enfurecen por los mismos motivos.	
10. Por motivos sociales, no se enseña a los niños a encauzar o dirigir la ira de una manera constructiva	
11. Esconder el miedo de expresar los sentimientos	
12. Hogares donde no hay muestras de afecto	
13. Buen sentido de seguridad ante la vida y los problemas	
14. Hogares con poca capacidad de comunicación emocional	
15. Válvula de escape cuando se cierran todos los medios de expresar la inconformidad	
16. Se consienten al niño todos los gustos y caprichos	
17. Incapacidad de la persona de resolver los conflictos de una manera adecuada	
18. Los padres sólo se relacionan a gritos y con violencia	
19. Padres muy afectuosos	
20. Frustración por expectativas no logradas	
21. A los niños se les enseña a dominarse y a decir no a sus caprichos	

9. Escriba dos casos en que la ira se convierte en pecado capital:

a. _____

b. _____