

## AJURNAMAT O ENOJO

---

ANA ISABEL GARAVITO AGUIRRE / AZUCENA RAMOS HERRERA / OLGA DELIA CRUZ VÉLEZ  
Centro Universitario de Los Altos, Universidad de Guadalajara

**RESUMEN:** En el Centro Universitario de Los Altos (CUAltos), se cuenta con un Programa Institucional de Tutorías, cuyo objetivo es acompañar integralmente al alumno durante su trayectoria escolar, permitiéndole a través de diversos programas de apoyo, superarse en lo académico y en lo personal.

En el ciclo escolar 2010 “B”, el tutor de un grupo solicitó la intervención del psicólogo en su grupo de tutorados, con la finalidad de coadyuvar en la resolución de algunas situaciones, identificadas por ellos como tensión, estrés y problemas de comunicación entre los compañeros, en especial debido a comportamientos violentos de algunos integrantes, que manifestaban agresión verbal, actitudes de rechazo y

burlas hacia sus compañeros, lo que alteraba la dinámica de la clase. Se concluyó que ésta petición podía atenderse mediante el curso taller “Ajurnamat o enojo”.

Se propuso a los alumnos llevarlo a cabo como un medio para lograr su relajación, eliminar el estrés y mejorar la comunicación interpersonal. Se solicitó su acuerdo para que contestaran un cuestionario antes y al término del curso taller, así como para que el facilitador registrara las sesiones y la información respecto del proceso del mismo, con la finalidad de integrar un reporte cualitativo de la experiencia. Aceptaron bajo el acuerdo de mantener el anonimato.

**PALABRAS CLAVE:** Programa, Ajurnamat, enojo, violencia, habilidades humanas.

### Antecedentes

El programa para el curso-taller “Ajurnamat o enojo” se diseñó en la Universidad de Guadalajara (UdG) en 1997, como parte de un diplomado institucional denominado: “Habilidades para la eliminación de la violencia”, que buscaba mejorar las condiciones de convivencia en sus escuelas preparatorias. Ray Woollam, canadiense experto en el tema del desarrollo de habilidades para vivir sin violencia fue el asesor y facilitador. Desde entonces a la fecha, se replicó en varias preparatorias, en algunos de sus centros universitarios y en áreas administrativas. También se realizó en otras instituciones educativas como la Universidad de Guanajuato, la Universidad Autónoma de Nuevo León, la Universidad Autónoma del Estado de México y en varios foros académicos nacionales y extranjeros. El

Maestro Woollam impartió el curso de formación de formadores en el Centro Universitario de Los Altos (CUAAltos), en el año 2007.

En CUAAltos se cuenta con un Programa Institucional de Tutorías, cuyo objetivo es acompañar integralmente al alumno durante su trayectoria escolar, permitiéndole a través de diversos programas de apoyo, superarse en lo académico y en lo personal.

En el ciclo escolar 2010 “B”, el tutor de un grupo solicitó la intervención del psicólogo en su grupo de tutorados, con la finalidad de coadyuvar en la resolución de algunas situaciones, identificadas por ellos como tensión, estrés y problemas de comunicación entre los compañeros; especialmente los comportamientos violentos de algunos integrantes, que manifestaban agresión verbal, actitudes de rechazo y burlas hacia sus compañeros, que alteraban la dinámica de la clase. Se concluyó que este grupo podía ser atendido mediante el curso taller “*Ajurnamat o enojo*”.

Se propuso a los alumnos llevar a cabo el taller como un medio para lograr su relajación, eliminar el estrés y mejorar la comunicación interpersonal. Aceptaron asistir 25 de los 38 integrantes del grupo y se programó inicialmente para realizarse de octubre a diciembre de 2010, en sesiones semanales de una hora en el aula de clase.

Se solicitó a los alumnos su acuerdo para que el facilitador registrara las sesiones e integrar la información respecto del proceso del curso – taller (Pérez Serrano G; 1998), con la finalidad de integrar un reporte de la experiencia y sus resultados. Aceptaron bajo el acuerdo de mantener el anonimato.

## Marco Teórico

Ajurnamat es una expresión Inuit (esquimales canadienses) la cual significa: *la realidad es como es o: así fue, así sucedió*. Esto implica una filosofía respecto a la vida y a la forma como el ser humano enfrenta las vivencias de cualquier tipo. Ray Woollam en 1997 retoma este concepto y señala: *“la violencia tiene que ver con la imaginación desbocada y la incapacidad del individuo de ver y aceptar la realidad como es, lo que genera conductas destructivas hacia sí mismo, como pueden ser frustrarse, deprimirse y el suicidio, o dirigirse al exterior de la persona, como agredir verbalmente, destruir cosas, herir o matar a otra persona. Es decir, esa energía se transforma en violencia, ergo negación de la realidad y se encamina a la destrucción del medio o de sí mismo”*.

Esta visión se articula con la propuesta woolliana para eliminar la violencia, en la que el individuo puede apropiarse de sus emociones, sentimientos y conductas. Las decisiones de violencia (y todas las que se toman en la vida), son responsabilidad del propio sujeto, nadie puede influir a otro para decidir. El campo decisional, a diferencia de como cotidianamente suele entenderse, no sólo se constituye por las resoluciones en torno a la acción, sino que también abarca el aspecto contrario, optar por no hacer.

Por su parte, Azucena Ramos; 2003 sostiene sobre el particular que *“Los humanos nacen en armonía con el medio. Un recién nacido no intenta escapar de la realidad; el bebé expresa sus necesidades usando la energía de que dispone, para satisfacerse. El medio social muy pronto lo educa para dividir la experiencia: ser bueno o ser malo; deberías o no deberías: Por ello, a partir de que el niño puede hacer uso del lenguaje, ya asimiló esta disociación. Aunado a esto, muy pocos núcleos familiares del Occidente disponen de los recursos para mantener la conciencia corporal, mediante la respiración centrada, la atención al cuerpo, prácticas de meditación y la oportunidad de explorar las emociones. Con este antecedente formativo desde la más temprana infancia, el humano se prepara psicológicamente para incorporarse a la vida con una ruptura conceptual básica: ¡No aceptar la realidad! Al no poder resolver esto, tiende a la autodestrucción o a dañar a otros”*.

### **Programa del curso-taller: “Ajurnamat o enojo”**

El contenido del curso-taller toca 7 habilidades humanas básicas: la expresión emocional, ubicación en la realidad, toma de decisiones, responsabilidad, flexibilidad,

Filosofía del enojo, agresión, ira y violencia. Este trabajo es para que cada participante piense, sienta y actúe de manera integral.

Al final se presentan las tablas 1 – 7 con el programa de las sesiones.

### **Relatoría del desarrollo de las sesiones**

#### **Encuadre**

Se llevó a cabo en el aula de trabajo del grupo, se presentaron los 25 alumnos participantes, el tutor y el facilitador del curso – taller.

Los alumnos comentaron sus expectativas y todos estuvieron de acuerdo en que el curso –taller podría ser el medio para resolver los problemas percibidos.

El grupo manifestó entusiasmo por el trabajo, comentaron que además sienten mucha tensión física, por las tareas y exámenes.

Se aplicó el cuestionario inicial y se acordó el lugar, día y horario para las sesiones. Se les pidió que en la siguiente sesión vistieran ropa cómoda y trajeran un tapete para acostarse en el suelo durante los ejercicios de relajación.

### Primera Sesión

A sugerencia del facilitador del curso – taller y con la aceptación de todos se inició con un ejercicio de relajación. Después de esto, los asistentes comentaron que había mucha tensión y enojo por lo pesado del trabajo escolar y las otras tareas fuera de la escuela.

Se analizaron los temas: “*Enojo, violencia y decisiones*” y “*Nadie causa tu enojo.*” Hubo objeciones y entre todos los asistentes se clarificó la responsabilidad en sus emociones como seres humanos.

### Segunda sesión

El facilitador habló de la mente dividida y situaciones en que se encontraron pensando: “*Tengo que, cuando realmente quiero*”.

Algunos de los alumnos comentaron que siempre deciden qué hacer y no pierden tiempo pensando en algo que no puede ser. Otros dijeron que les era muy difícil decidir en situaciones así. Se retroalimentaron al respecto; algunos siguieron pensando que no es fácil aceptar algo que no les gusta y no entendían cómo los otros se conformaban. Se realizó el ejercicio de meditación: “*La mente en el cuerpo, los pensamientos en la cabeza*”. Todos expresaron sentirse muy relajados y activos.

### Tercera sesión

Inició con la petición del facilitador, de contestar a la pregunta: *¿Cuál(es) han sido tus mejores y peores decisiones?* Al expresar sus decisiones, algunos dijeron que sólo habían seleccionado las buenas, porque las malas las olvidaron con facilidad, ya que consideraban sin sentido pensar así. Otros expusieron los graves problemas derivados de sus *malas decisiones* y su deseo de que hubiese sido de otro modo. Los compañeros en la pri-

mera posición les explicaron cómo eso para ellos, era un desperdicio de tiempo. Para cerrar se realizó el ejercicio de meditación “*El camino a la mente es a través del centro*”. Varios no traían el tapete, por lo que hicieron el ejercicio sentados o sobre el suelo, que es muy frío. Al concluir la mayoría expresó que se sentían descansados y tranquilos.

#### Cuarta sesión

Al iniciar la sesión, manifestaron que tenían problemas muy fuertes entre ellos y que deseaban clarificar qué pasaba. El facilitador les pidió que identificaran con quiénes y por qué. Dijeron que sentían temor o vergüenza, por lo que propuso realizar un sociograma como una forma de expresar los problemas de comunicación. Se realizaron dos preguntas: ¿con quién(es) me gusta y quiero trabajar y/o convivir? ¿Con quiénes no me gusta trabajar y/o convivir?

Se revisaron primero las elecciones positivas y se observó que hay varios grupos cerrados. Algunos se reunían para la fiesta y otros para los trabajos escolares. Aparecieron los liderazgos atractivos; los compañeros expresaron hacia éstos, admiración, respeto y la aceptación de que son sus modelos a seguir.

#### Quinta sesión

El facilitador pidió a los asistentes que platicaran respecto a las personas con quiénes no deseaban trabajar o divertirse. Aceptaron que no podían llevarse todos bien, que existían problemas personales muy fuertes entre algunos de ellos, que generaron situaciones graves de violencia en el grupo. Se hablaron frente a frente de sus enojos y disgustos, así como de la violencia que existía en algunas interacciones. Algunos manifestaron que ya se habían dado deserciones por el acoso de un compañero presente en la sesión, quien dijo que él así era y no estaba dispuesto a cambiar.

Tres compañeras expresaron *Ajurnamat* y pidieron a los demás que aprendieran a no permitir que el compañero en cuestión, afectara sus emociones y rendimiento académico.

La sesión estuvo tensa y las conclusiones no fueron muy claras. Ésta se realizó a una semana de iniciar el periodo de evaluación continua.

La siguiente semana, el grupo no estuvo en el sitio del encuentro a la hora programada y no fue posible al facilitador establecer contacto con la tutora, por lo que el curso – taller quedó abierto hasta el reinicio de actividades en febrero de 2011.

## Sexta sesión

El grupo recibió al facilitador con una actitud de disposición y aceptación, quien acudía al grupo con la intención de reanudar las sesiones. (No estuvieron presentes el tutor ni el coordinador de la carrera).

Comentaron que el hecho de haber tenido esta intervención al término del ciclo escolar previo, favoreció que la situación de violencia se expresara, porque se dio cuando estaban estresados, saturados de trabajos finales, en un periodo en que tenían demasiadas tareas extraescolares; eso la provocó y consideraron que con la atención que se les dio fue suficiente.

Una alumna señaló que la situación grupal de violencia se eliminó y descubrieron que la violencia que se presentaba en el grupo, era un asunto entre parejas y equipos, no algo generalizado, ya que las agresiones tenían sólo esa dirección.

El grupo expresó que mejoraron sus interacciones y consideraron que lo que facilitó mejorar sus relaciones, fue el hecho de que ya tienen clases juntos y esto influye para bien, por ejemplo, 2 compañeros que anteriormente tenían conflicto, ahora se hablan bien; además ya pueden poner atención en clase, respetan las opiniones de todos y no se burlan; por otro lado, los compañeros que antes, preferían no estar en el aula por los conflictos, ya no faltan a clases.

Atribuyeron estos logros a los trabajos del curso – taller, porque la dinámica cambió y todo está arreglado; además al periodo vacacional les permitió descansar y reflexionar en lo aprendido para estar bien.

El facilitador les pidió que no dejaran el curso sin completar las sesiones; se comprometió a pedir al tutor y al coordinador de la carrera, que dispongan de un horario en que puedan todos asistir para concluir el trabajo. Los alumnos aceptaron continuar si se arregla el horario, lo cual se gestiona al momento de redactar la ponencia y en el congreso se presentarán los resultados finales.

## Conclusiones

**El trabajo del curso-taller estuvo orientado** hacia los participantes como seres holísticos, lo que implicó examinar de modo vivencial, aspectos de su vida cotidiana en el grupo.

**Esto significó una confrontación** con sus creencias respecto a sus habilidades humanas y en consecuencia con el cambio de sus actitudes, desde procesos que resultan complejos de discernir porque se juegan en él innumerables variables, especialmente las que se ubican en el campo de la subjetividad de los participantes.

**El resumen del desarrollo de las sesiones** que se presenta antes, expone cómo vivieron los alumnos este primer esfuerzo por alcanzar la madurez humana y a través de ella, la mejor convivencia en el grupo. También evidencia la dificultad de la escuela para resolver los problemas que se gestan en sus aulas (Iglesias Kuntz L. 2001).

**En la etapa de consolidación del trabajo**, se presentaron dos variables simultáneas: la necesidad de los alumnos de disponer del tiempo del curso – taller, para dedicarlo ahora al desarrollo de tareas de fin de curso y la preparación de exámenes; esto ligado con la emergencia de las situaciones de tensión y conflicto entre sus integrantes, que les provocó asombro y temor, por lo que decidieron alejarse.

**Esto generó que los alumnos** prefirieran suspender el curso en aquel momento, con el fin de no seguir la confrontación, que hasta cierto punto era peligrosa para varios de ellos.

**El marco conceptual de éste trabajo de intervención**, alude al desarrollo humano como meta a alcanzar; los caminos se construyeron por cada sujeto como actor de su vida. Lo importante fue que los participantes en el proceso de reflexión dialéctica: objeto – sujeto – objeto, comprendieron y pudieron explicar lo que emergió de la experiencia.

## TABLAS

Tabla 1		
TEMA	OBJETIVO	ACTIVIDAD
Sesión de encuadre	Integración grupal. Identificación del nivel de manejo del enojo en los miembros del grupo. Ejercicio de relajación	Cuestionario Diagnóstico

Tabla 2		
TEMA	OBJETIVO	ACTIVIDAD
<p>Primera sesión</p> <p>Expresión emocional</p> <p>Enojo, violencia y decisiones.</p> <p>"Nadie causa tu enojo."</p>	<p>Ubicación del concepto y causas del enojo.</p>	<p>Definiciones y experiencias de los asistentes.</p> <p>Ejercicio de respiración y conciencia corporal</p>

Tabla 3		
TEMA	OBJETIVO	ACTIVIDAD
<p>Segunda sesión</p> <p>Ubicación en la realidad</p> <p>Mente dividida</p> <p>Tengo que... Realmente quiero...</p> <p>Mis propias razones</p>	<p>Identificación de una mente dividida como causa interna de mi enojo</p>	<p>Reflexiones personales, compartir experiencias con los compañeros</p> <p>Ejercicio de meditación: "La mente en el cuerpo y los pensamientos en la cabeza"</p>

Tabla 4		
TEMA	OBJETIVO	ACTIVIDAD
<p>Tercera sesión</p> <p>Toma de decisiones</p> <p>Decisiones (buenas-malas, correctas, erróneas)</p> <p>Una mente que decide: mundo real o lo que es vs. Debería o no debería ser.</p>	<p>Reconocer la realidad.</p> <p>Conocer cómo decido en la vida</p>	<p>Contestar preguntas: ¿bueno?, ¿malo?</p> <p>Listado con sinónimos de bueno, malo.</p> <p>Plenaria</p> <p>Contestar preguntas; decisiones: mejores, buenas, peores o errores.</p> <p>Ejercicio de meditación en movimiento: "El camino a la mente es a través del centro"</p>

Tabla 5		
TEMA	OBJETIVO	ACTIVIDAD
<p>Cuarta sesión</p> <p>Responsabilidad</p> <p>Mal genio (Arranques de ira o depresión)</p> <p>¿Qué puedo hacer con el sentimiento de ira?</p>	<p>Revisión de cómo acumulo enojos.</p> <p>Reconocer mis celos y otros sentimientos como formas de enojarme</p> <p>El enojo como una práctica de sensaciones físicas</p> <p>Ubicación de sensaciones propias del enojo y formas de liberación</p> <p>Yo soy responsable de mis enojos</p>	<p>Explicación</p> <p>Trabajo en parejas</p> <p>¿Qué o quiénes causan mi enojo?</p> <p>Plenaria</p>

Tabla 6		
TEMA	OBJETIVO	ACTIVIDAD
<p>Quinta sesión</p> <p><b>Flexibilidad</b></p> <p>"Me" o "Yo"</p> <p>Culpa: ¡SI...! (condicional)</p> <p>La memoria</p> <p>Vulnerable: el fin del nosotros</p> <p>El fin de los problemas de comunicación</p>	<p>Identificar cuando se usa la memoria en pasado o en presente y cómo esto lleva al enojo</p>	<p>Explicación en Ppt.</p> <p>Discusión en plenario</p> <p>Ejercicio de respiración centrada</p> <p>Ejercicio de meditación en movimiento: "Mi cabeza es más grande que el mundo".</p>

Tabla 7		
TEMA	OBJETIVO	ACTIVIDAD
<p>Sexta sesión</p> <p><b>Independencia</b></p> <p>Dolor, miedo, ansiedad, enojo, malestar físico ¿son malos sentimientos o sensaciones con un propósito?</p> <p>Amor es dejar de estar enojado</p>	<p>Reconocer mi realidad y vivir en ella</p> <p>Vivir un duelo sin enojo</p>	<p>Ejercicio de meditación en movimiento: "La fuerza del humano está en las piernas"</p> <p>Explicación</p> <p>Meditación en movimiento</p> <p>Respiración centrada</p>

Tabla 8		
TEMA	OBJETIVO	ACTIVIDAD
Séptima sesión	El ser integral: respirar centradamente, sentir y actuar	Meditación en movimiento
Conciencia		Respiración centrada
Ajurnamat		Conclusiones del curso taller
Yo decido		Evaluación final con el cuestionario
Integración del ser		
Vivir es un verbo		
La conciencia contribuye a sanar		
Imaginación creativa		

## Referencias

- PÉREZ Serrano, Gloria. Investigación cualitativa: retos e Interrogantes. I. Métodos. Segunda Edición. Editorial La Muralla. Madrid, 1998.
- RAMOS Herrera Azucena et al. *“Actitudes de los miembros de la comunidad de la Preparatoria 2, respecto a la violencia y no violencia en la escuela”*. Reporte de investigación. Dirección de Formación Docente e Investigación, del Sistema de Educación Media Superior de la Universidad de Guadalajara, Guadalajara. 2003.
- WOOLLAM, R. Elegir con la mente tranquila; 2ª Edición. Unica,Ltd. México. 2009.
- WOOLLAM, R. Cuestionario sobre el enojo; Publicación de Unica,Ltd. Canadá. 1996.
- IGLESIAS KUNTZ L. En revista “Cero en Conducta”. Documento telemático. [http://www.unesco.org/courier/2000\\_01/sp/apprend/tx1.htm](http://www.unesco.org/courier/2000_01/sp/apprend/tx1.htm) (Consultado el 14/07/2001).