PROPÓSITO:

Contribuyo de manera constructiva a la convivencia en mi medio escolar y en mi comunidad

MOTIVACIÓN:

Aceptar no es Resignarse | Aceptar es Liberarse

“Aceptar es reconocer que las cosas son como son, no como queremos o nos gustaría que fueran. Solo hay una vida real y es la que estamos viviendo, aquí y ahora. Entre la vida que vivimos y la que nos gustaría vivir, hay una diferencia, en algunos casos muy grande y en otras no tanto, pero la mayoría de las veces, esa diferencia se traduce en dolor. Tenemos que asumir que el dolor existe. El dolor forma parte de la vida y de nuestra evolución en ella y se produce por esa diferencia entre nuestras expectativas, o lo que queremos o lo que en realidad tenemos. Con ese dolor o esa diferencia que experimentamos entre lo que queremos o lo que en realidad tenemos podemos hacer tres cosas: Resistir, Resignarnos o Aceptarlo. Muchísima gente confunde estos tres conceptos, pero en realidad son muy diferentes entre sí. La resistencia y la resignación nos llevarán al sufrimiento. La aceptación nos llevará a liberarnos y permitir fluir. En la resistencia nos encontramos en esa lucha constante con la vida. El reaccionar con el mundo en general, viene acompañada de sentimientos de rabia, asco, rechazo, indignación, emociones que no nos dejan vivir con calma y en paz.; que nos impregna nuestro cuerpo de químicos que nos hacen sentir verdaderamente mal. No nos damos cuenta, pero cuando nos encontramos aquí en realidad lo que estamos haciendo es malgastar toda nuestra energía en rechazar una realidad que es la que es, quedándonos sin apenas energía para buscar una solución a aquello que nos causa dolor y actuar para solucionarlo. Esto nos lleva a entrar en un circulo vicioso ya que esa resistencia cada día nos causa más y mas dolor. Ya lo decía el famosos Psicólogo Carl Jung: Aquello a lo que te resistes, persiste. El problema de esta resistencia es que cuando seguimos día a día malgastando nuestra energía en luchar contra nuestra realidad y no aceptar las cosas como son, es que tarde o temprano llegamos al desgaste total de nuestra energía y esa resistencia se convierte en resignación, que es la otra opción para hacer frente a este dolor. La resignación, a diferencia de la resistencia nos lleva a pensar y a creer que no podemos hacer nada para cambiar nuestra realidad. Ya que nos resistimos a ella, directamente nos sometemos a ella,

abandonamos todo esfuerzo para cambiar esa realidad, entre otras cosas, porque ya nos hemos quedado sin energía, nos rendimos generando entre nosotros grandes sentimientos de tristeza, desdicha, pesar, ya no tenemos fuerzas y eso nos lleva a pensar que no somos capaces de hacer nada para acercarnos y vivir la vida que deseamos. Pero no nos damos cuenta de que esos sentimientos son fruto de un desgaste que lleva produciéndose desde hace mucho tiempo de manera inconsciente en nosotros al haber estado malgastando nuestra energía resistiéndonos a la realidad y no trabajando para cambiarla. ***Para obtener resultados diferentes en nuestras vidas, hemos de hacer cosas diferentes.*** No basta con rebelarse o no desear algo. La aceptación de la realidad te libera de malgastar tu energía en algo que no podemos cambiar únicamente desde la queja, la resistencia o la resignación. La aceptación de la realidad te da el poder de decir, de acuerdo, con esta realidad que tengo ahora, que no es la que desearía que fuera, pero es la que es, ¿qué tengo que hacer para avanzar y acercarme a la situación que deseo? ¿qué he de modificar en mi vida para avanzar y acercarme a lo que sí deseo? Aceptar tu realidad te permite enfocar toda tu energía en trabajar para avanzar en tu amino acercándote día a día, paso a paso, hacia la vida que deseas. Aceptar no te libera del dolor. El dolor forma parte de la vida y las perdidas duelen siempre. No por aceptar esa perdida va a desaparecer el dolor, pero la aceptación te permitirá que ese dolor no se convierta en sufrimiento y que puedas utilizar toda tu energía en avanzar hacia la vida que deseas. ***Todo empieza en ti.***"

EXPLICACIÓN:

El respeto es un valor que consiste en aceptar y comprender al otro en sus formas de expresión y pensamiento, aun cuando ellas sean muy diferentes a las mías. Las personas suelen pensar diferente y esto no quiere decir que estén equivocadas. Por eso, debemos ejercitarnos en aceptar a los demás, evitando el desprecio, el rechazo y la indiferencia con quienes son diferentes a nosotros. La tolerancia es el respeto a los derechos y las libertades de los demás. Sin tolerancia la paz no es posible. Debemos reconocernos como seres diferentes pero capaces de convivir en la diversidad. Solo a través de la tolerancia podemos evitar la violencia y la coerción como formas para construir una sociedad. Tenemos que aprender a aceptar a las personas que piensan diferente o que tienen alguna característica distinta a la de la mayoría.

EJERCICIOS:

Piensa en una persona con quien hayas tenido un conflicto y responde en tu cuaderno.

1. ¿Cuál fue la principal diferencia que tuviste con esa persona? 2. ¿Cuáles son las diferencias más comunes con tus compañeros, profesores o familiares? 3. ¿Crees que te puede faltar tolerancia con algunas personas? 4. ¿Cómo podrías superar esa falta de tolerancia? 5. Realiza un dibujo a todo color, relacionado con aprender a la aceptar al otro.

EVALUACIÓN:

1. Revisión del cuaderno

2. Conexión a las sesiones virtuales

3. Participación en clase virtual.

BIBLIOGRAFÍA:

https://redes.colombiaaprende.edu.co/ntg/men/archivos/Referentes_Calidad/Modelos_Flexibles/Secundaria_Activa/Guias_del_estudiante/Etica/Etica_Grado06.pdf Páginas: 112 a 121