PROPÓSITO:

Fomentar en los jovenes buenos sentimientos que aprendan a perdonar, a reconciliarce con los miembros de la comunidad y abandonar el sentimiento del odio y el desprecio.

MOTIVACIÓN:

Cordial saludo estimados estudiantes en esta guía vas a encontrar actividades que vas a realizar Durante 2 semanas.Para ello vas a necesitar como hasta ahora del celular u otro dispositivo en el que puedes observar las actividades a desarrollar.Te invito a tomar apuntes de los conceptos en tu cuaderno.

- Que observa en la imagen o video

EXPLICACIÓN:

¿Qué es el odio y el rencor?

El odio es un sentimiento negativo que pueden experimentar los seres humanos hacia otras personas. Es perverso, destructivo y contraproducente. Tiene el significado de no tolerar a alguien, una cosa o un fenómeno por alguna razón. Por ejemplo, si una persona odia a otra, lo más seguro es que desee que no exista.

Por otro lado, el rencor es el sentimiento de hostilidad, o de gran resentimiento, hacia alguien quien nos ha hecho algún tipo de ofensa o daño.

Todas las personas que odian o mantienen un rencor hacia una persona suelen tener una razón de base que ha despertado ese sentimiento negativo de forma muy fuerte. Estas personas piensan que al odiar a alguien le están haciendo daño, aunque en realidad es todo lo contrario, se hacen daño a sí mismos.

¿Sirve de algo sentir estas emociones?

Odiar o pensar en algo que ya pasó no tiene ningún sentido. Pensar constantemente en el daño que nos han hecho, pero no aprender a gestionarlo, solamente hace que caigamos en pensamientos tóxicos. Hay que aprender a soltar y a olvidar ese dolor.

No podemos vivir deseando el mal a los demás, aunque suene obvio, no podemos utilizar la excusa de “fueron ellos quienes empezaron”. El odio no se apaga con más odio. En realidad, si cada vez vamos odiando más y más acabaremos en una espiral de violencia física y verbal increíble.

Por lo que, el rencor y el odio no sirven de nada. Son obstáculos que se entrometen a la hora de mantener una relación con alguien, ya sea de amistad o de amor. Lo interpretamos como una ofensa que, aunque pase el tiempo, lo hemos ido criando en nuestra mente. Es un problema grave que puede afectar a nuestras relaciones con los demás.

¿Cómo eliminar el rencor?

Para eliminar el rencor, el primer paso es identificar ese sentimiento. No significa lo mismo enfadarse o tener una discusión con alguien que es un sentimiento que con el tiempo se irá, a sentir una necesidad de venganza por lo que nos han hecho. Si nuestro cerebro empieza a tener imaginaciones terribles en relación a esa persona, se puede decir que tenemos rencor.

Una vez identificada la emoción toca una parte que no suele gustar mucho: la comunicación. Es fundamental hablar a esa persona y expresarle lo que nos ha molestado o el por qué, sacar lo que tenemos dentro. Este es un buen intento de hacer que la relación vuelva a su estado normal. Perdonar ayuda a estabilizar nuestras interacciones con los

demás.

¿Cómo combatir el odio?

Como el odio y el rencor no son la misma emoción, la forma en la que gestionarla también es distinta.

- Lo primero es aceptar que el odio es una emoción negativa, ya sea temporal o permanente.
- Dedicar tiempo para pensar y reflexionar sobre la situación que nos ha hecho llegar hasta ese punto antes de actuar de forma impulsiva.
- No podemos permitir que los sentimientos negativos de otras personas nos afecten a nuestra vida.
- Hablar con la persona hacia la que sentimos odio y desahogarnos.
- Perdonar, aunque sea difícil, si no perdonamos, ese sentimiento negativo seguirá dentro de nosotros.
- Practicar deporte para evadirnos de las emociones negativas.
- Si lo necesitas, pide consejo a alguien de confianza. A veces hasta que no hablamos con alguien y nos dicen las cosas no somos capaces de ver la realidad.
- Leer libros o demás actividades que contribuyan a tu crecimiento personal.

Por último, si crees que no **te sientes capacitado o ya lo has intentado muchas veces y no sabes cómo gestionarlo lo mejor es que acudas a un especialista.**

¿Qué es el perdón?

Perdonar significa diferentes cosas para diferentes personas. Pero generalmente implica una decisión de dejar atrás el rencor y los pensamientos sobre venganza.

Quizás siempre recuerdes el acto que te hirió o te ofendió, pero el perdón puede disminuir el poder que tiene sobre ti y ayudar a que te liberes del control de la persona que te hirió. El perdón puede incluso llevar a tener sentimientos de comprensión, empatía y compasión para la persona que te hirió.

Perdonar no significa olvidar, ni encontrar excusas para el daño que se te hizo, ni reconciliarte con la persona que te causó el daño. Perdonar da un tipo de paz que te ayuda a continuar con tu vida.

¿Cuáles son los beneficios de perdonar a alguien?

Dejar atrás los rencores y la amargura puede dar lugar a una mejor salud y más tranquilidad. El perdón puede llevar a:

- Relaciones más sanas
- Mejor salud mental
- Menos ansiedad, estrés, y hostilidad
- Presión arterial más baja
- Menos síntomas de depresión
- Un sistema inmunitario más fuerte
- Mejor salud cardíaca
- Mejor autoestima

¿Por qué es tan fácil tener resentimientos?

Ser herido por alguien, particularmente por una persona que tú quieres y en quien confías, puede causar enojo, tristeza, y confusión. Si piensas todo el tiempo en sucesos o situaciones que te hirieron, los rencores, los deseos de venganza y la hostilidad pueden enraizarse. Si permites que los sentimientos negativos sustituyan a los positivos, quizás encuentres que tu propia amargura o sentido de injusticia te abruman.

Algunas personas por naturaleza pueden perdonar más fácimente que otras. Pero aunque seas una persona rencorosa, casi cualquiera puede aprender a perdonar más.

¿Cuáles son los efectos de tener rencor?Si no perdonas, quizás tú:

- Traigas enojo y amargura a cada relación y nueva experiencia
- Estés tan enfocado en la mala experiencia que no puedes disfrutar del presente
- Te deprimas, o te pongas ansioso
- Sientes que tu vida no tiene ni sentido ni propósito, o que estás en conflicto con tus creencias espirituales
- Pierdes una conectividad con otros que es valiosa y enriquecedora

¿Cómo se llega a la etapa del perdón?

El perdón es comprometerse a un proceso de cambio personalizado. Para pasar del sufrimiento al perdón, quizás tú:

- Reconozcas el valor de perdonar y cómo puede mejorar tu vida
- Identifiques qué necesita sanar y quién necesita ser perdonado, y por qué acción
- Consideres unirte a un grupo de apoyo o ver a un consejero
- Aceptes las emociones causadas por el daño que te hicieron y cómo afectan tu comportamiento, y te esfuerces en dejarlas atrás
- Elijas perdonar a la persona que te ha ofendido
- Te apartes de tu papel de víctima y liberes el control y el poder que la persona que te ofendió y

la situación en que lo hizo han tenido sobre tu vida

Al dejar atrás tu resentimiento, dejarás de definir tu vida por la manera en que te hirieron. Quizás hasta encuentres compasión y comprensión.

¿Qué pasa si no puedo perdonar a alguien?

Perdonar puede ser un desafío, especialmente si la persona que te hirió no admite haber actuado mal. Si encuentras que estás atascado:

- Practica tu empatía. Intenta ver la situación del punto de vista de la otra persona.
- Pregúntate por qué se comportaría de esa manera. Quizás tú habrías reaccionado de una manera similar si te hubieras enfrentado a la misma situación.
- Reflecciona sobre los momentos en que has herido a otros y sobre los que te han perdonado.
- Escribe en un diario, reza o usa meditación guiada — o habla con alguien que conozcas que sea sabio y compasivo, como un líder espiritual, un proveedor de salud mental, o un ser querido o amigo imparcial.
- Ten en cuenta que perdonar es un proceso, y que incluso las heridas pequeñas quizás deban volver a ser consideradas y perdonadas una y otra vez.

¿El perdón es garantía de reconciliación?

Si el suceso que te hirió incluye a alguien con quien tenías una relación que valorabas, el perdón puede llevar a la reconciliación. Pero este no siempre es el caso.

La reconciliación puede ser imposible si la persona que te ofendió ha muerto o no quiere comunicarse contigo. En otros casos, la reconciliación puede no ser apropiada. Pero perdonar es posible — aunque la reconciliación no lo sea.

¿Qué hago si la persona a quien he perdonado no cambia?

Conseguir que otra persona cambie sus acciones, comportamiento, o palabras no es la idea cuando perdonamos. Piensa en el perdón más desde el punto de vista de cómo puede cambiar tu vida — al traerte paz, felicidad, y sanación emocional y espiritual. Perdonar puede quitar el poder que la otra persona sigue teniendo en tu vida.

¿Qué pasa si soy yo quien necesita ser perdonado?

El primer paso es evaluar y aceptar con honestidad el daño que has causado y cómo afectó a otros. Evita juzgarte con demasia severidad.

Si de verdad te sientes arrepentido de algo que dijiste o que hiciste, considera admitirlo ante las personas que has dañado. Habla de tu tristeza o arrepentimiento sincero, y pide perdón — sin dar excusas.

Pero recuerda que no puedes forzar a nadie a que te perdone. Los otros necesitan llegar a la etapa del perdón cuando estén listos. Pase lo que pase, comprométete a tratar a otros con compasión, empatía, y respeto.

Reconciliación

La **reconciliación** es el «restablecimiento de la concordia y la amistad entre dos o más partes enemistadas».[1]Reconciliación para Filippo Aureli y Frans de Waal en su libro *Natural Conflict Resolution* es: «Reunión amistosa post-conflictual entre previos oponentes que restaura una relación social alterada por el conflicto. En este sentido, la *reconciliación* es un mecanismo de resolución de conflictos. Si esta función no está implicada o no puede demostrarse, debe utilizarse un término más descriptivo»

LA RECONCILIACION EN COLOMBIA

EJERCICIOS:

Historias para reflexionar

Lee y contesta las preguntas.

¿Qué pasó?

Roque y Romelia peleaban desde que se conocieron, hace más de 15 años. Sin embargo, con el paso del tiempo aumentaban la intensidad y agudeza de los conflictos entre ellos. Con frecuencia, Roque llegaba a su casa ebrio y maltrataba físicamente a su mujer y sus hijos, y cuando estaba sobrio, su comportamiento no era tampoco el mejor. De hecho, insultaba a Romelia delante de los vecinos y familiares. Un día, incluso, llegó a agredirla físicamente, al punto de propinarle un severo golpe en el rostro que la mantuvo incapacitada unas semanas y la obligó a ponerle una denuncia penal. Estas circunstancias habían elevado el clima de tensión familiar, por lo que la pareja en el último año decidió separarse. A raíz de tal decisión, Roque se marchó a vivir a otra ciudad.

Tomado de: Red de promotores de Derechos Humanos. Defensoría del Pueblo. 2004

• ¿El maltrato intrafamiliar puede generar odio en las personas afectadas?

• ¿Cómo pueden Romelia y sus hijos superar las consecuencias del maltrato de que fueron víctimas? • Construye un final diferente para la historia de esta familia.

• De acuerdo con lo conceptos anteriores:

• ¿Por qué el odio es un sentimiento negativo?

• ¿Qué características del arrepentimiento hubieran cambiado el final de esta historia? ¿Por qué? :

• Compartir el final que cada uno le dio a la historia.

• Elegir conjuntamente uno de los finales compartidos.

ACTIVIDAD

1. Elaborar un esquema conceptual de odio, rencor y reconciliacion
2. Define el concepto de perdon y rencor
3. Escribe los pasos pata abandonar el rencor

4. que es y como se lleva acabo la reconciliacion en colombia

DESCARGAR LA GUÍA

eb7a1c914d-odio-perdon-y-reconciliacion.pdf

EVALUACIÓN:

BIBLIOGRAFÍA: