PROPÓSITO:

Identifico y supero emociones como el resentimiento y el odio, para poder perdonar y reconciliarme con quienes he tenido conflictos.

MOTIVACIÓN:

La comunicación es un elemento fundamental de la convivencia. La expresión clara de deseos, pensamientos y sentimientos de manera oportuna y pacífica, ayuda a prevenir conflictos que, con el tiempo, pueden ser muy difíciles de solucionar. Es necesario procurar una comunicación abierta y reflexiva en las relaciones cotidianas, de modo que cada persona logre mantener la calma y controlar la rabia.

1. Observe con atención el siguiente video, y elabora un comentario (o reflexión) sobre el video.

2. Alguna vez has perdonado? Cómo se sintió después de ésto?

3. Consideras importante perdonar? si/no? Por qué?

EXPLICACIÓN:

El Perdón es la acción y el resultado de perdonar. Se puede perdonar, entre otras cosas, una ofensa (por ejemplo, un insulto), una pena (cadena perpetua, arresto domiciliario...), una deuda (por ejemplo, económica). También es la indulgencia o la remisión de los pecados.

El perdón se suele considerar un valor humano. El perdón puede servir por un lado, al ofensor para liberarse de la culpa y por otro lado, para que el ofendido se libere de posibles sentimientos de rencor. El perdón no siempre implica que el ofensor no tenga que compensar de algún otro modo su error.

Se suele valorar el hecho de saber perdonar, aunque también el saber pedir perdón, porque implica de algún modo, reconocer la culpa y el daño cometido a la otra persona. En Psicología, ambas acciones se consideran capacidades del ser humano, que también suelen tener efectos terapéuticos positivos.

La **reconciliación** significa la reconquista de la amistad, el amor y el entendimiento entre dos o más partes que se encuentran enfrentadas. ... La **reconciliación** rescata las capacidades provenientes del perdón y el entendimiento de los hechos y restableciendo las capacidades afectivas.

EJERCICIOS:

"Todos en algún momento de la vida hemos necesitado ser perdonados o perdonar".

1. Observa las imágenes y responde en tu cuaderno las siguientes preguntas. Prepárate para participar en clase.

2. Responda las siguientes preguntas en su cuaderno.

• ¿Qué está sucediendo entre estos jóvenes?

• ¿Has vivido situaciones similares? ¿Por qué?

• ¿Has necesitado ser perdonado? ¿Por qué?

• ¿Has debido perdonar a alguien? ¿En qué circunstancias?

• Cuando alguien te ofende, ¿olvidas el incidente o guardas rencor?

• ¿Te enfadas con facilidad?

• ¿Qué actitudes de otras personas te causan enojo?

• ¿Qué aspectos de tu personalidad te disgustan?

• ¿Has utilizado expresiones de odio o rencor para referirte a algo? ¿Por qué?

3. Lee la siguiente historia:

La historia de dos amigos:

Dos amigos viajaban por el desierto y en un determinado punto del viaje discutieron. Uno de ellos, ofendido, sin nada que decir, escribió en la arena: “Hoy, mi mejor amigo me pegó una bofetada en el rostro”. Siguieron adelante y llegaron a un oasis donde resolvieron bañarse. El que había sido abofeteado y lastimado comenzó a ahogarse, siendo salvado por el amigo. Al recuperarse, tomó un cincel y escribió en una piedra: “Hoy, mi mejor amigo me salvo la vida”. Intrigado, el amigo le preguntó: ¿Por qué después de que te lastimé, escribiste en la arena y ahora escribes en una piedra? Sonriendo, el otro amigo respondió: “Cuando un gran amigo nos ofende, nuestro deber es escribir en la arena, donde el viento del olvido y el perdón se encargarán de borrarlo todo. Sin embargo, si nos pasa algo grandioso, debemos grabarlo en la piedra de la memoria del corazón, donde ni siquiera el viento podrá borrarlo”.

4. Teniendo en cuenta la historia anterior, responde las siguientes preguntas:

• Menciona los valores que practican los amigos en la historia

• Si es tu caso, menciona una persona del curso con las que te sientes enojado.

• Explica las causas de tu enojo.

• ¿Vale la pena estar enfadado?

• ¿Qué compañeros de la institución educativa hacen amable tu vida? Explica por qué.

EVALUACIÓN:

Explica e Ilustra las siguientes frases en su cuaderno de Ética y Valores:

• “Hay que ser rápido para escuchar y lento para responder”.

• “Perdonar no es olvidar, es recordar sin dolor y desearle lo mejor a la otra persona”.

BIBLIOGRAFÍA:

https://redes.colombiaaprende.edu.co/ntg/men/archi...