PROPÓSITO:

Guía No. 10: El Perdón

Promover el bienestar individual y colectivo del estudiante, a través de la convivencia pacífica, en su entorno familiar y social.

MOTIVACIÓN:



El Perdón es un acto de Amor Propio - Aprende a perdonar

"El perdón es una de las lecciones mas difíciles que debemos aprender en la vida. Nos apegamos a nuestras heridas y rencores y nos negamos a dejarlos ir. El rencor y el resentimiento son cargas pesadas que nos impiden avanzar en la vida. Cuando mantenemos el rencor, nos quedamos atrapados en el pasado y nos perdemos la oportunidad de disfrutar el presente y construir un futuro mejor. Nos negamos a perdonar porque creemos que eso significa que estamos dejando que el otro gane. Estamos permitiendo que nos hayan hecho daño. Pero en realidad, perdonar es liberador, porque perdonar nos permite dejar ir el dolor y la ira y nos da la oportunidad de sanar nuestras heridas y de avanzar. Aprender a perdonar no significa que olvidemos lo que nos han hecho, ni que justifiquemos el comportamiento de la otra persona. Significa que, elegimos dejar ir el dolor y el resentimiento y que decidimos seguir adelante con nuestras vidas. Es importante recordar que, el perdón es un proceso. Perdonar no se trata de un acto instantáneo, sino de un camino que debemos recorrer, poco a poco. A veces puede llevar tiempo y en otras ocasiones, puede ser más fácil, pero lo importante es que lo intentemos y que perseveremos en el proceso. Te invito a que aprendas a perdonar y a dejar ir el rencor. Recuerda que el perdón es un acto de amor propio y que te permite liberarte de cargas pesadas que te impiden avanzar en la vida".

EXPLICACIÓN:

Para conocer el significado de perdonar, debes saber que el perdón es una actitud a través de la cual una persona que ha sido herida decide pasar página, aceptando lo ocurrido con misericordia y sin rencor. Se trata de una conducta cuyo alcance dependerá del nivel de maduración espiritual de la persona. En la mayor parte de los casos, para alcanzar la conducta del perdón, se necesita atravesar un complejo proceso de maduración personal. A lo largo de este camino, la persona ofendida se va alejando de la ira y rencor experimentados al inicio de la vivencia dolorosa, para integrar un

sentimiento de aceptación y comprensión profunda de la situación que llevó a la otra persona a realizar dicha conducta de agresión. Una de las reflexiones del perdón, es que sucede una grandísima apertura de corazón, que implica el hecho de perdonar a la persona que nos ha ofendido conlleva consecuentemente un importante avance en el proceso de desarrollo y maduración personal.
Entonces, ¿Cuál es el valor del perdón? Resulta que este el proceso interno acontecido da lugar al desarrollo de habilidades muy importantes como la empatía, la inteligencia emocional, la compasión, el altruismo, etc., habilidades propias de personas con altos niveles de maduración personal, lo que hace del perdón una de las herramientas con más valor para el crecimiento personal.

EJERCICIOS:

1. Comprar la guía, pegarla, copiarla y desarrollarla en el cuaderno.
2. Observar el video recomendado en la guía.
3. Describir brevemente el cómo aprender a perdonar: Consejos.
4. Realizar un dibujo a todo color relacionado con el tema tratado en esta guía.
5. Presentar el cuaderno semanalmente, a su profesor, en la hora de clase.

EVALUACIÓN:

1. Trabajo en clase (1 punto);
2. Cuaderno al día (4 puntos);
3. Sustentación (2 puntos);
4. Orden en el puesto de trabajo (1 punto);
5. Actitud ante la clase (1 punto);
6. Adquisición de la guía (1 punto).

Total: 10 puntos.

BIBLIOGRAFÍA:





https://www.psicologia-online.com/que-es-el-perdon-y-como-aplicarlo-6074.html