

ODIO, PERDON Y RECONCILIACION

Ejercicios

Lee y contesta las preguntas

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

R/ Si porque cuando te golpean te causa inseguridad y no vuelves a ver a la misma persona igual

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

R/ Pueden ir superando paso a paso lo que paso, Comenzar una nueva vida mas alegre y menos agresiva

Roque y Romelia fueron a terapia de pareja aprendieron a controlar la ira a aprender a dialogar entre si y no gritar y golpearse

• DE ACUERDO CON LOS CONCEPTOS ANTERIORES:

¿Porque el odio es un sentimiento negativo?

R/ porque las personas estan descargando su Rabia, rencor, y Furia asi una persona

¿Que características del arrepentimiento hubieron cambiado el final de esta historia? Por que?

Si el hubiese pedido perdon, y hubiera dicho que queria cambiar su forma de ser para tener una convivencia mas sana

Actividad

1. Elabore un esquema conceptual de odio rencor y reconciliación

ODIO, RENCOR, Y RECONCILIACION

ODIO

Es perverso, destructivo y contraproducente.

Tiene el significado de no tolerar a alguien una cosa o un fenómeno por alguna razón.

Como combatir el odio

- Aceptar que el odio es una emoción negativa

- Reflexionar sobre lo que no hizo actuar de la forma impulsiva

- No permitir que nos afecte los sentimientos negativos de otra persona

- Hablar con la persona que odiamos y desahogarnos

- Perdonar, para que ese sentimiento negativo se vaya

- Practicar deporte para evitarnos las emociones negativas

RENCOR

Es el sentimiento de hostilidad o de gran resentimiento hacia quien nos ha hecho algún tipo de ofensa o daño

Como eliminar el rencor

- Identificar ese sentimiento

- enfadarse con alguien no es lo mismo

- Comunicación es muy fundamental

- esto nos ayuda a resolver

- nuestra relación vuelve a el estado normal

RECONCILIACION

Es una reunión amistosa entre previos oponentes que restaura una relación social alterada por el conflicto

Como reconciliarse

- miro mi corazón y ago un examen de conciencia

- Me arrepiento de lo que hice mal

- me propongo mejorar

- le cuento mi falta de amor a Jesús por medio de un sacerdote

- Recibo el perdón de Dios

2 Definir el concepto de perdón y rencor

PERDON

Significa diferentes ^{cosas} personas. Quizás siempre recordas el acto que te hirio o te ofendio, pero el perdón puede disminuir el poder que tienen sobre ti y ayudarte a que te liberes del control de la persona que te hirio o te ofendio, pero el perdón pueden disminuir el poder que tiene sobre ti y ayudarte a que te liberes del control de la persona que te hirio. perdonar no significa olvidar ni encontrar excusas para el daño que se te hizo, ni reconciliarte con la persona que te causó el daño

RENCOR

Es el sentimiento de hostilidad, o de gran resentimiento, hacia alguien quien nos ha hecho algún tipo de ofensa o daño

3 Escribe los pasos para abandonar el rencor

Para eliminar el rencor, el primer paso es identificar ese sentimiento. Si nuestro cerebro empieza a tener imágenes terribles en relaciones a esa persona, se puede decir que tenemos rencor

Es fundamental hablar a esa persona y expresarle que lo que no ha molestado o el por que, sacar lo que tenemos dentro

Una vez identificamos 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 que, sacar lo que tenemos dentro. Este es un buen intento de hacer que la relación vuelva a su estado normal

4 que es y como se lleva a cabo la reconciliación en Colombia

Reconocemos que la vida es Sociedad implica hacer e inevitable tensiones y de sacuerdos y conflicto, los cuales son producidas por las discrepancias que existen entre las visiones del mundo los intereses y las acciones de los actores involucrados