



I.E. MONSEÑOR RAMÓN ARCILA - Sede Central

NOMBRE DEL ESTUDIANTE:

GRADO: 9-5, 9-6

TALLER # 1 – III PERÍODO 2020 ÉTICA Y VALORES – 19 - 10

DOCENTE:
Patricia Quijano García
Ética y Vs. (9-5, 9-6) P.M.

Fecha de diligenciamiento por el docente:
Viernes 16 de octubre de 2020

Fecha de entrega por el estudiante a la docente: viernes 30 de octubre.

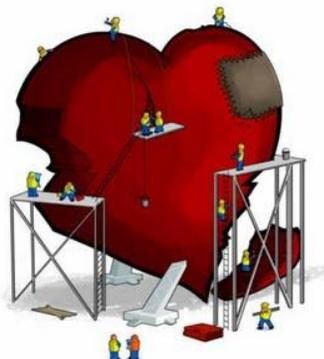
Enviar al correo institucional:

patriciaquijano@ieramonarcilacali.edu.co

EJE TEMÁTICO: Los estudiantes reconocen que el adecuado manejo de la espiral del conflicto posibilita la construcción de relaciones sanas y equilibradas, basadas en el respeto mutuo.

Reconocen el valor de la felicidad personal y de caminos que posibilitan su alcance.

ÉTICA Y VALORES - III PERÍODO 2020 GRADOS: 9-5 Y 9-6 - MRA - JORNADA TARDE DOCENTE: PATRICIA QUIJANO G.



LA ESPIRAL DEL CONFLICTO

(Inteligencia Emocional, Abel Cortese)

Cuando aparece un conflicto entre dos personas, se genera una espiral, o un ciclo, en el que suben sin cesar las paredes de autoprotección, y también las de la defensa y la agresión. Hay perturbación, heridas psicológicas y sufrimiento.

Para sanar la relación y restaurar el respeto y el afecto, es necesario acabar con este ciclo y afortunadamente, para terminar el ciclo se necesita una sola persona: y esa persona es usted mismo.

El ciclo del conflicto es como un partido de tenis. Se necesitan dos personas para que el ciclo del conflicto vaya y venga. Lo único que se necesita es la decisión de acabar

con él. Cuando una persona deja de jugar el juego, el ciclo ha terminado. Usted deja de jugar el juego cuando da aceptación, comprensión y aprecio, en lugar de resentimiento y crítica.

Para cambiar de la agresión a la aceptación, usted necesita sanar los problemas en usted, limpiar lo que crea en usted resistencia y le impide respetar y aceptar. Puede usar los pasos siguientes para restablecer el respeto y el aprecio en cada una de sus relaciones.

1. Descubrir y curar la herida que ha sido reabierto por la otra persona: La razón por la que usted está resistiendo a alguien es porque esa persona ha reactivado alguna herida en usted. Cuando usted sana su herida, la necesidad de resistirse desaparece. Usted puede actuar recíprocamente entonces en cierto modo eso crea amor en lugar de lo destruye.

2. Permitir que la persona se exprese tal cual es: Esa persona es la manera cómo él o ella son. Esto es verdad le guste o no. Cuando usted lucha contra la manera en que alguien es, usted actúa recíprocamente y en cierto modo eso empeora la situación. Cuando usted está en paz con la manera de ser de esa persona, usted ve la situación claramente y puede ver lo que usted necesita hacer.

3. Perdonar a la otra persona: Cuando usted nota a alguien con quien está en conflicto, una parte de usted se cierra. Usted se amarga y pierde su capacidad de amar. Usted también actúa automáticamente, crea oposición y resistencia contra usted mismo. El perdón no es para la otra persona, el perdón es para usted.

4. Soltar a la otra persona: Cuando usted se agarra a alguien, usted empuja a la persona lejos. Las percepciones de la persona lo sofocaron y tiene que luchar para lograr respirar. Simplemente se parece a cómo usted se siente cuando alguien la emprende contra usted.

5. Aceptar en un cien por ciento su responsabilidad por la pérdida de respeto y afecto: Las relaciones no son 50/50. Cada persona está a favor y es totalmente responsable de la presencia o ausencia de amor en una relación. Una vez usted ve su porcentaje de responsabilidad por la pérdida de amor, usted ya no puede culpar a la otra persona. Usted también se pone más eficaz en todas sus relaciones futuras. Ve que usted es tan justo o injusto como la otra persona. Cualquier característica que usted no puede resistir en otra persona es un aspecto de usted mismo que no acepta en usted. Una vez usted descubre que esta característica también está en usted, reemplaza su resistencia hacia la otra persona con compasión. Usted también se pone más en paz consigo mismo.

6. Ir hacia la otra persona y limpiar la relación: Una vez usted logró borrar su resistencia hacia otra persona, el próximo paso es decirle a ella que usted está jugando un nuevo juego ahora. Tome toda la responsabilidad por lo que pasó y pida perdón. Esto le permite a la otra persona actuar recíprocamente con usted, es decir, de una nueva manera. Cuando usted restaura el amor, usted sana su relación y su herida. Usted se libra del conflicto y el sufrimiento. Usted se pone más eficaz y más capaz para expresar su amor. Su vida se estará nutriendo a su favor. Usted vivirá en la experiencia de amor.

Observemos el siguiente video para profundizar en el tema del conflicto:

<https://www.youtube.com/watch?v=emwe26hbuns> –Teoría del conflicto-

ACTIVIDAD # 1

Toma nota tu cuaderno las ideas más importantes del texto anterior.

1. Escribe (1) un ejemplo de un caso real, en tu casa o en la Institución educativa donde muestres los 6 pasos que debemos seguir para restablecer el respeto y el aprecio con una persona con quien tenemos un conflicto.

2. Consulte el significado de 5 palabras del texto anterior:



SER FELIZ A TIEMPO

Cuenta la leyenda que un hombre oyó decir que la felicidad era un tesoro.

A partir de aquel instante, comenzó a buscarla. Primero, se aventuró por el placer y todo lo sensual, luego por el poder y la riqueza, después por la fama y la gloria. Y así fue recorriendo el mundo del orgullo, del saber y de los viajes; del trabajo, del ocio y de todo cuanto estaba al alcance de su mano.

En un recodo del camino, vio un letrero que decía: “Te quedan dos meses de vida”.

Aquel hombre cansado y desgastado por los sinsabores de la vida se dijo: “estos dos meses los dedicaré a compartir todo lo que tengo de experiencia, de saber y de vida, con las personas que me rodean”.

Aquel buscador infatigable de felicidad, solo al final de sus días, encontró en su interior, en lo que podía compartir, en el tiempo que dedicaba a los demás, en la renuncia que hacía de sí mismo por servir que allí estaba el tesoro que tanto había deseado. Comprendió que para ser feliz se necesitaba amar, aceptar la vida como viene, disfrutar de lo pequeño y de lo grande, conocerse a sí mismo y aceptarse tal como cada uno es, sentirse querido y valorado, pero también querer y valorar a los demás, tener razones para vivir y esperar y también razones para morir y descansar.

Entendió que la felicidad brota en el corazón de cada ser humano, con el rocío del cariño, la ternura y la comprensión. Finalmente descubrió que cada edad tiene su propia felicidad y que solo Dios es la fuente suprema de alegría, por ser Él, amor, bondad, reconciliación, perdón, donación total.

Y recordó aquella sentencia que decía: “Cuánto gozamos con lo poco que tenemos y cuánto sufrimos por lo mucho que anhelamos”.

Observemos los siguientes videos como complemento para el tema de la felicidad:

<https://www.youtube.com/watch?v=TVjww-ZbEbA> –El secreto para ser feliz- (4:55)

<https://www.youtube.com/watch?v=sZt4j-p6s4A> –El secreto para ser feliz- (6:42)

ACTIVIDAD # 2

3. Subraya las expresiones más significativas que ayudan a una persona a realizar *la vocación a la felicidad*.
4. ¿Cuáles son las posibles causas para que una persona no sea feliz?
5. ¿Cómo puedes reprogramar la vocación a la felicidad?
6. ¿Fracaso es igual a fracasado? Sustenta tu respuesta.
7. Encuentra en la sopa de letras los 20 valores humanos que aparecen en la lista.

J U O E O A G O I E V G V N Q Y G N R W P I G T S
U B D T I T M A K S M W I H Z G T R A X I I C O L
S Q O R I P F O D M O O S B K U Ñ E A U Ñ N D L E
T I T I D C X Y D W W L P E Ñ P J C W T K L I I Q
I S E I D U Ñ G V D Y A I E N G A T C H I B W I U
C Z P F A A Z B R Z Z X D D E S K C R I E T A F I
I R S L D K I L N O D R E P A D I E I R H I U F D
A B E Ñ I H X C I A M A G W L R S B T E Y W Y D A
V T R V R Ñ A Q N V I B D F X P I A I B N S Z I D
N G V T E O S T O E L C O I O E D D A L A C Z A U
J U C L C S Z A T S D D N N T Q N M A E I W I D F
G R M I N Ñ I Z U H Ñ U S A N S O E Z D H D A A B
H X Q C I Y E Q V X X A R M R R E D Ñ Q W T A M A
U U F U S A P N Ñ E B M P P G E Z N A B L E V D Q
F A M U K Y T C T I M U J W P I L Y O A R Ñ H U Y
B Q O I U X Z V L G B P C I V K I O E H X N I I M
P Y H E L Z X I S Y L A A P L C A L T T Ñ U R Y K
F F H M A D D G V O K Y A T R D A D N O B U M N A
M S R G O A A X Y P S X A E I L D G M R P T M O L
T N I C D Ñ D D I I U H L D L A H O U W Y G X I Y

VALORES HUMANOS

Amor
Bondad
Empatía
Equidad
Gratitud
Honestidad
Humildad
Justicia
Lealtad
Libertad
Paciencia
Paz
Perdón
Prudencia
Respeto
Responsabilidad
Sensibilidad
Sinceridad
Solidaridad
Tolerancia

NOTA: ESCRIBA CON TINTA NEGRA, PROCURE TOMAR CORRECTAMENTE LA FOTO. ESCRIBA CLARAMENTE NOMBRE Y GRADO.

MUCHAS GRACIAS.