

valor del mes de noviembre

actividad 1

El valor del perdón

Reflexiona: ¿Cómo pedir perdón?

Fuente: www.valores.com.mx

Cuando pedimos perdón a alguien es porque nos detuvimos a pensar cómo puede sentirse por lo que hicimos. Esos pensamientos a veces causan vergüenza. Pedir una disculpa quita ese malestar y hace que la otra persona se sienta menos mal porque se da cuenta que nos importa y queremos arreglar las cosas con ella. ¿Cómo hacerlo?

Existen muchas formas de pedir perdón, lo importante es que salgan del corazón: “Me da pena haberte gritado”, “lamento haber perdido el radio que me prestaste”, “discúlpame por haberte mentado”... Es muy probable que estas expresiones motiven una respuesta igual de sincera: “La verdad sentí muy feo que me gritaras, ¿por qué lo hiciste?” y así puede comenzar un diálogo que nos ayude a perfeccionar y fortalecer nuestras relaciones.

Pero no creas que todo se arregla con palabras... En ocasiones tenemos que reparar el daño que causamos (por ejemplo, reponer un objeto que

dañamos) y comprometernos a no causarlo de nuevo. A veces también hay que tener paciencia para que la otra persona olvide lo que le hicimos y comprenderla si tal vez ya no quiere estar cerca de nosotros. Lo que siempre hay que recordar es que perdonar y pedir perdón son un plan de superación y crecimiento sin límites: al perdonar y al pedir perdón serás una mejor persona; con esas actitudes simplemente estás haciendo que crezca tu amor por quienes te rodean.

“Perdonar: en esa palabra se encierra una gran actitud humana.”

—*Smallville*, 2001

<http://www.esmas.com/fundaciontelevisa/valores/perdon-reflexiona.html>

Actividad 2

Pedir perdón



Tiempo: 10 minutos

Tamaño del grupo: cualquiera

Materiales: un diccionario (u otro libro voluminoso) para cada persona.

Dale a cada persona un libro voluminoso, como por ejemplo, un diccionario. Pídeles que sostengan el libro a la altura de sus hombros con los brazos completamente extendidos. Cada persona debe sostener el libro todo lo que pueda. Cuando empiecen a bajar los brazos por el peso, pregunta:

¿Fue difícil sostener el peso levantado?

¿Cómo te sentiste cuando el libro empezó a parecer más y más pesado?

¿En qué se parece esto a la manera en que te sientes cuando has hecho algo indebido contra alguien más, pero no has pedido perdón por tus acciones?

¿Cómo te sentistes cuando pudiste bajar el libro?

¿En qué se parece esto a lo que sientes cuando te han perdonado por algo que le hicistes a alguien?

<http://dynamicsojuegos.blogspot.com/2010/03/pedir-perdon.html>

Actividad 3

Realizar una carta donde tú te perdonas por las cosas que crees haz hecho mal, luego léela de nuevo en voz baja y quémala. Tu mediador deberá orientar este momento entre tú y tus recuerdos pasados que te molestan. Ánimo.