



Recrea

Educación para refundar 2040



¡Eduquemos tanto la mente, como el corazón!



¡Eduquemos
tanto la mente,
como el corazón!



Recrea
Educación para refundar 2040



Educación


Jalisco
GOBIERNO DEL ESTADO



secundaria

VIVIR SIN RESENTIMIENTOS

**Profesores, padres de familia y alumnos del
nivel secundaria**



¿Qué voy a aprender?

- ✓ ¿Qué es el resentimiento?
- ✓ ¿Cuáles son sus causas y efectos en las personas que lo experimentan?
- ✓ ¿Cómo eliminarlos de nuestras vidas?



¿Qué necesito?

Recomendaciones generales:

Apartar un segmento de tiempo, lugar para estar solo, quitando todos los elementos distractores: Teléfono, televisión, personas, etc

Materiales:

- ✓ Computadora
- ✓ Conexión a Internet o cargar algunos archivos

¡Manos a la obra!



ACTIVIDAD

Reserva al menos una hora de tu tiempo durante el día o al iniciar la noche, durante una semana, en el que puedas estar contigo mismo, sin personas que te distraigan PARA REFLEXIONAR SOBRE las personas y situaciones que han dejado en ti estigmas de resentimiento. Haz un lista de tres columnas de éstas y revisa con cuidado: 1. Situación/persona. 2. ¿Qué ha dejado en ti? 3. ¿Ha valido la pena? SÍ, no, porque.

Lee el siguiente texto

1. ¿Qué es el resentimiento?

El resentimiento es un dolor moral que se produce como consecuencia de una ofensa. La persona que lo sufre no logra olvidar esa ofensa, de manera que lo vuelve a sentir una y otra vez (re-siente). Este sentimiento va acompañado de rencor y hostilidad hacia quienes causaron el daño.

La ofensa puede producirse de diversas formas: bien como un hecho que alguien realiza contra uno (un descrédito personal, un desprestigio profesional, una agresión o una calumnia), o bien en forma de omisión, que es una ofensa más sutil pero también muy dañina (como no recibir la invitación que esperaba, la falta de reconocimiento por un trabajo bien hecho o cuando alguien no recibe muestras de amistad por un determinado grupo de personas o un amigo).

...)

RESENTIMIENTO, ¿qué es?

El resentimiento es una actitud de carácter emocional, una reacción que se revive

Una y otra vez. Es una forma de hostilidad, de desprecio y deseos de destrucción que impulsa una acción de tipo nocivo y malévolos. Es una vivencia enraizada en el corazón, viva, llena de energía y fuerza.

El resentimiento es una reacción emocional del yo respecto al tú. No es una cuestión entre tontos. Se puede dar entre seres inteligentes, libres y responsables. No se trata de un recuerdo intelectual, frío, distante, sino de un sentimiento revivido, que vuelve a sentir esa emoción, ese sentimiento de hostilidad, negativo hacia otro u otros. Este sentimiento de hostilidad es la semilla del odio, el enfrentamiento y la crueldad. De una reacción frustrada, de un sentimiento mutilado que crece y fermenta, surge odio y más odio. El resentido se queda dentro su rencor y lo cultiva y alimenta. Esta emoción repetida y aumentada explota en odios, amenazas, enfrentamientos y hostilidades. ...)

Cuando te sientes resentido, llegas incluso a alegrarte del sufrimiento ajeno, deseas mal y dolor al otro. Esa actitud de gozar con el sufrimiento del otro es exclusivamente humana y muy cruel.

EL RESENTIMIENTO: ¿PORQUÉ SE PRODUCE?

Este sentimiento de hostilidad es la semilla del odio, el enfrentamiento y la crueldad. De una reacción frustrada, de un sentimiento mutilado que crece y genera odio y más odio.

El resentido cultiva y alimenta su rencor. Esta emoción repetida y aumentada deviene en odios, amenazas, enfrentamientos y hostilidades. Cuando te sientes resentido, llegas incluso a alegrarte del sufrimiento ajeno, deseas mal y dolor al otro.

La actitud de gozar con el sufrimiento del otro es exclusivamente humana y muy cruel. El resentimiento a menudo surge por impotencia. La persona resentida hierve de ira por dentro, y pasaría a la venganza, pero se cohibe por miedo.

Se siente impotente ante el agresor y al no poder vengarse, incrementa el sentimiento de hostilidad.

EL RESENTIMIENTO: ¿PORQUÉ SE PRODUCE?

La envidia es otra de las causas del resentimiento, principalmente la envidia existencial, que va orientada al ser y existir de otra persona. El que envidia la existencia del otro le ataca en su existencia, siente la existencia del otro como opresión o rechazo, tan sólo por el hecho de que el otro exista. La envidia existencial se basa en el deseo de ser el ser del otro, no de los bienes o propiedades. Fruto de no aceptarse uno tal como es, se produce ese no querer ser otro. La ética de destrucción del otro tiene su raíz en el resentimiento por envidia existencial. Cuando nos comparamos de forma valorativa nos surge también el resentimiento, porque el otro tiene valores que uno quisiera tener pero no tiene o no está capacitado para tenerlos. De ahí se deriva el complejo de inferioridad.

EL RESENTIMIENTO: ¿Qué CONSECUENCIAS TIENE?

Los resentimientos son el principal obstáculo para poder vivir en paz tanto a nivel de países como en las relaciones interpersonales-

Así como la paz se construye, uno debe dedicarse a ello, la guerra también se construye y es muy fácil provocarla. Un mero resentimiento puede enemistar dos familias, etnias, grupos sociales de por vida. Y a menudo este es el problema, que la enemistad sea de por vida. ¡Cuántas venganzas, entre familias, entre grupos sociales, entre pueblos, incluso guerras entre naciones, son motivadas por ofensas, por injusticias, anteriores a nosotros, y que se podrían haber evitado! ¡Cuántos deseos de limpiar el honor de una familia en el pasado cargando sobre los que ahora existen pero no tienen culpa!

Enemistades por tonterías han llevado a familias a no dirigirse la palabra, a esquivarse por la calle. Podemos contribuir a que las generaciones posteriores no tengan que mantener enemistades por trabas que ahora nosotros estemos asentando y sobre las que se generan odios desmesurados. Podemos contribuir a no ser transmisores de resentimientos absurdos y se filtros para que no pasen a las generaciones posteriores.

EL RESENTIMIENTO: ¿Qué CONSECUENCIAS TIENE?

Todo conflicto violento implica agresiones por ambos lados. Los responsables de los hechos ocurridos son quienes los provocaron. Las culpas, como las glorias, no se heredan. Eliminar esos resentimientos es una cuestión de opción, de una actitud que favorezca la creatividad en la vida. Podemos optar por vivir anclados en el resentimiento o bien por vivir anclados a la reconciliación. Deshacernos de resentimientos implica optar por el deseo de no tener enemigos". Renunciar a los resentimientos es renunciar al deseo de guerra, de cólera, de venganza.

En este sentido la historia debe sembrar las semillas de reconciliación, los hechos de paz que evitaron conflagraciones o los momentos de paz que se dan en una guerra. Se han dado muchos casos en los que un bando ayuda al bando opuesto. Es posible construir una historia que conduzca a la reconciliación.

http://escuelaculturadepaz.org/wp-content/uploads/017_CULTURA_DE_PAZ_el-resentimiento.pdf

EL RESENTIMIENTO: ¿Qué CONSECUENCIAS TIENE?

¿CÓMO PODEMOS SUPERARLO?

1. Entender la naturaleza de la ofensa: de quién procede, qué consecuencias puede tener en nosotros, por qué lo hizo y si había intención de ofender. Analizar con objetividad lo ocurrido. Sin exagerar lo sucedido-

Aprender a superar el sufrimiento y las ofensas mirando hacia el futuro. Soltar el pasado. Significar de otra manera aquello que tanto sufrimiento nos causó

El perdón nos libera de la pesada carga en la que se puede convertir el resentimiento. Aceptar lo que pasó, aunque no estemos de acuerdo con lo que sucedió, y dejar de lado los pensamientos negativos que nos causaron dolor es la mejor solución para superarlo.

Este sentimiento se puede superar por la voluntad y la inteligencia de la persona que lo sufre. Para ello, es necesario un carácter firme y un dominio de las emociones, sin permitir que se arraigue en nuestro interior.

Conducir este sentimiento hacia pensamientos más positivos. Buscar razones para evitarlo, tales como que la persona resentida es una persona amargada y obsesionada, que puede estar padeciendo por un acontecimiento u ofensa que el otro ya ni recuerda; que el resentimiento es un veneno que destruye por dentro y que rara vez sacia la sed de venganza o que al final se convierten en personas encerradas en sí mismas, cuyo única meta es la venganza. Para superarlo, es muy importante admitir que existe en nosotros y, una vez reconocido, debemos tener el firme propósito de liberarnos de él.

Número de actividad y nombre

2. Reflexiona lo siguiente:

Date cuenta que la persona que te lastimó continúa enganchada a ti, te sigue controlando, domina de alguna forma tu vida y de alguna manera, tú se lo permites.

Lee las siguientes frases: Eleanor Roosevelt: A mi nadie me lastima, si yo no consiento en ello.

Epícteto:

“Un hombre debe vivir de tal manera que su felicidad dependa lo menos posible de las cosas externas”.

“Si hablan mal de ti con fundamento, corrígete; de lo contrario, échate a reír”. <https://www.psicoadictiva.com/blog/frases-de-epicteto/>

23. El rencor es como tomar veneno y esperar que mate a tus enemigos. (Nelson Mandela)

<https://psicologiaymente.com/reflexiones/frases-rencor>

- El corazón es como un jardín. Puede crecer la compasión o el miedo, el resentimiento o el amor. ¿Qué semillas plantarás allí? (Jack Kornfield)

- ¿Rencor? Prefiero vivir. (Isabel Allende)

El rencor es un virus mortal que solo infecta al huésped. -Debashish Mridha.

-La prueba final de la grandeza radica en ser capaz de soportar las críticas sin resentimiento. -Elbert Hubbard

-Nada en la Tierra consume a un hombre más rápidamente que la pasión del resentimiento. -Friedrich Nietzsche.

-La fortaleza de carácter significa la posibilidad de superar el rencor hacia otros, para ocultar los sentimientos heridos, y perdonar rápidamente. -Lovasik Lawrence G

-Nuestro cansancio es causado a menudo no por trabajo, sino por la preocupación, la frustración y el resentimiento. -Dale Carnegie.

Perdona a aquellos que te insultan, atacan, menosprecian o te dan por sentado. Pero más que eso, perdónate a ti mismo por permitirles que te lastimaran.-Anónimo.

-Al albergar ira, amargura y resentimiento hacia aquellos que te lastimaron, les estás dando las riendas del control. -Isabel López

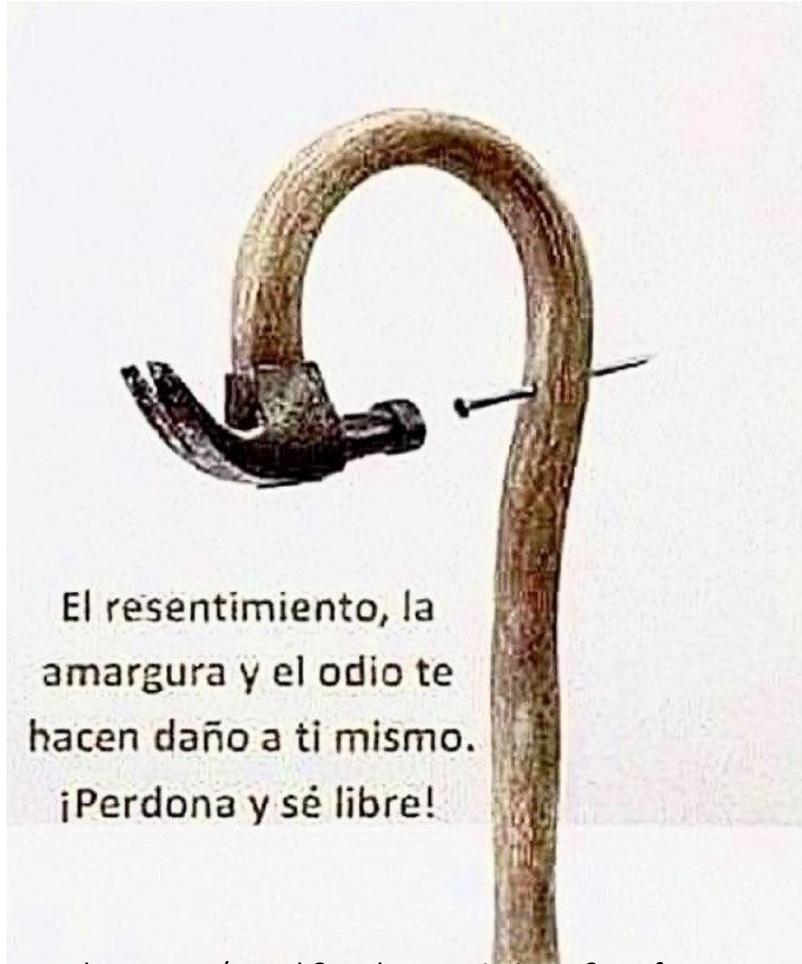
<https://www.lifeder.com/frases-rencor/>

TALLER DE REPARACIÓN DE DAÑOS

Lee cada una de las frases y contesta las preguntas: ¿Qué descubriste de tu propia persona, de los demás, de la vida entera?

¿A qué te comprometes cambiar, en cuanto a tu forma de pensar, de sentir e instalar nuevas ideas en ti, a partir de la sabiduría de cada una de estas frases?

Haz una lista de las personas que has lastimado con tus rencores, corajes, odios y resentimientos, búscalos y pídeles perdón de todo corazón. Observa lo que sucede con este acto.



El resentimiento, la
amargura y el odio te
hacen daño a ti mismo.
¡Perdona y sé libre!

https://www.google.com.mx/search?q=el+resentimiento&sxsrf=APq-WBv9bWb5rjt-RhrLwtbDeDXNJ6UwZQ:1648168803411&source=Inms&tbm=isch&sa=X&ved=2ahUKEwiOjrqggD2AhV0nGoFHeT2CPEQ_AUoAXoECAIQAw&biw=1313&bih=588&dpr=1#imgrc=LCfiBIAxGaBWIM

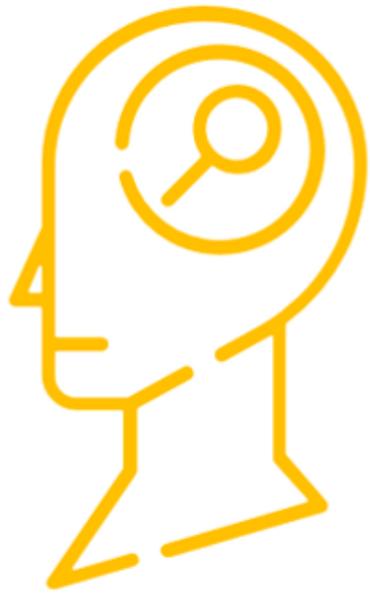


*Libera tu
corazón con
el perdón*

A Apoyo

<https://decanaturadeestudiantes.uniandes.edu.co/sites/default/files/imagenes/banners/libera-tu-corazon-640x480.png>

¿Qué aprendí?



- **Escribe en una hoja, todas las malas acciones que otros ejecutaron sobre tu persona y también los actos que han atentado contra tu dignidad, tu felicidad, tu desarrollo, tu bienestar...**
- **Haz una fogata en un lugar seguro.**
- **Estruja y forma una bola de papel con la o las hojas que escribiste y arrójalas sobre la fogata diciendo: “Yo quemo este papel, en el que están escritos mis rencores y resentimientos para liberarme e iniciar una nueva vida sin estos lastres que me lastiman”**
- **¿qué aprendí, cómo me sentí, que se me dificultó?,... Escucha las canciones “Más allá del rencor” y “El privilegio de amar”**

**Para aprender
más...**



Enlaces

https://www.youtube.com/watch?v=cuPYQyaCGNA&ab_channel=GloriaEstefanVEVO

https://www.youtube.com/watch?v=2DhThYPRDDI&ab_channel=MijaresOficial

http://escuelaculturadepaz.org/wp-content/uploads/017_CULTURA_DE_PAZ_el-resentimiento

<https://www.psycoactiva.com/blog/frases-de-epicteto/>

<https://www.lifeder.com/frases-rencor/>

DIRECTORIO

Enrique Alfaro Ramírez
Gobernador Constitucional del Estado de Jalisco

Juan Carlos Flores Miramontes
Secretario de Educación del Gobierno del Estado de Jalisco

Pedro Díaz Arias
Subsecretario de Educación Básica

Juan Carlos Chávez Ocegueda
Director de Formación Integral

Gabriela María del Rosario Hernández Arthur
Directora de Psicopedagogía

Responsables de contenido:
Jesús Mauricio Ochoa Guerrero

Diseño gráfico
Liliana Villanueva Tavares

Jalisco, ciclo escolar 2021-2022

