

**INSTITUCION EDUCATIVA
NUESTRA SEÑORA DE LA CANDELARIA
BAGADO-CHOCO**

PERIODO 2

Área	ÉTICA Y VALORES
Grado	8°
Docente	ABEL ALIDO RENTERIA MACHADO
Objetivo General	Analizar la influencia de las emociones en los estados de conciencia y aprendizaje escolar del alumno, en lo relacionado con el resentimiento y odio.
Estándar	Identifico y supero emociones como el resentimiento y el odio para perdonar.
Competencia	Cognitiva, interrogadora.
Aprendizaje	RESENTIMIENTO Y ODIO.
Situación actual	Se ha mejorado en la situación en que los estudiantes un 85% han logrado los conocimientos expuestos en la clase.
Evidencias de Aprendizaje	Se evidencia que los estudiantes en su mayoría manejan los conocimientos expuestos
Derechos Básicos de Aprendizaje relacionados	Conoce y supera emociones como el resentimiento y el odio para perdonar.
Administración del tiempo	Quince (15) días.
Momento 1: Momento de exploración	Conocimientos previos: 1) ¿Cuándo una persona causa ofensa o daños sufridos que se manifiesta en palabra o acto de qué manera te manifiestas ante ella? 2) ¿Cuándo deseas producirle daño a otro, o que ocurra una desgracia en él, lo haces porque?

<p>Momento 2: momento de Estructuración</p>	<p style="text-align: center;">RESENTIMIENTO Y ODIO</p> <p>El resentimiento o rencor es una desazón o queja que queda de un dicho o acción ofensiva que puede perdurar largo tiempo y reaparecer cuando se recuerda dicha ofensa.</p> <p>Es un linaje de venganza atenuada, que se quiere herir, no es precisamente para mortificar o perjudicar, antes para con la herida lograr el gusto de la satisfacción, desagravio o quizás despertar pruebas de mayor afecto. El resentimiento enquistado y agravado acaba produciendo rencor.</p> <p>El resentimiento es la continuación de un sentimiento negativo. Una persona puede enojarse con otra y sentir odio o ira durante un tiempo. Si dicho odio no cede, puede hablarse de resentimiento. La única forma de que el resentimiento se vaya es a través del perdón o de la aceptación de las situaciones.</p> <p>El pasado es un elemento clave del resentimiento, ya que éste siempre está basado en hechos que ya sucedieron y que causaron un dolor que no puede borrarse. Puede vincularse al resentimiento con una herida abierta que no sana y que no deja de producir dolor.</p> <p>Mostrarse nervioso o muy sensible ante ciertos hechos o personas, tener una actitud hostil, expresar dificultades para confiar en nuevas relaciones y sentirse menospreciado son algunas de las consecuencias del resentimiento.</p> <p>Muchas son las formas que existen de superar el resentimiento hacia otra persona por un hecho concreto. No obstante, entre las más efectivas y útiles se encuentran las siguientes:</p> <ul style="list-style-type: none">-Aceptar lo sucedido y comprender que la vida está llena de injusticias.- Mejorar el nivel de autoestima, estableciendo que después de aquel suceso se ha madurado y avanzado y que ahora no se respondería al mismo de idéntica forma.- Ser positivo. En este caso, siempre hay que encontrarle lo bueno que tiene cada circunstancia o cada hecho, y obviar lo negativo que se posee en ese
---	--

INSTITUCION EDUCATIVA
NUESTRA SEÑORA DE LA CANDELARIA
BAGADO-CHOCO

PERIODO 2

mismo sentido.

-Mirar hacia adelante. Para poder dejar atrás el resentimiento es fundamental que se tenga claro que aquello es pasado, que nada puede cambiarse y que hay que mirar hacia el futuro con energía y positividad. Lo pasado, pasado está y ya no sirve de nada pensar en él, pues lo único que se consigue es no poder avanzar como se quiere.

-Perdonar. Con esto nos referimos no sólo a perdonar a la persona que nos hizo el daño sino también perdonarnos a nosotros mismos por el mal que nos hayamos podido causar quedándonos anclados en ese pasado.

Los psicólogos recomiendan que la persona que siente resentimiento trate de no quedar encadenada a aquello que lo suscita y que se atreva a liberar el dolor. Es importante tener en cuenta que la persona resentida se hace daño a sí misma con sus sentimientos negativos.

El odio: es un sentimiento de profunda **antipatía**, disgusto, enemistad hacia una persona, cosa o fenómeno, así como el deseo de evitar, limitar o destruir a su objetivo.

El odio se describe con frecuencia como lo contrario del amor o la amistad. El odio puede generar **a versión**, sentimiento de destrucción, destrucción del equilibrio armónico y ocasionalmente auto destrucción, a un que la mayoría de las personas puede odiar eventualmente a algo o alguien y no necesaria mente experimentar estos efectos.

El odio no es justificable desde el punto de vista racional porque atenta contra la posibilidad de dialogo y construcción común. Es posible que las personas sientan cierta aversión sobre personas y organizaciones, incluso ciertas tendencias ideológicas como el capitalismo o el socialismo.

El odio es una intensa **sensación** de desagrado, se puede presentar en una amplia variedad de **contexto**, desde el odio de los objetos inanimados o animales, al odio de uno mismo u otras personas, grupos enteros de personas, la gente en general, la existencia la sociedad o todo. Aunque no siempre el odio a

**INSTITUCION EDUCATIVA
NUESTRA SEÑORA DE LA CANDELARIA
BAGADO-CHOCO**

PERIODO 2

	menudo se asocia con sentimiento de enojo.
Momento 3: Práctica	Actividad N° 1: Buscar en el diccionario el significado de las palabras que se encuentran en negrillas y subrayadas.
Momento 4: Transferencia	Responder las siguientes preguntas: 1) ¿Describa en que consiste el resentimiento? 2) ¿Qué es odio? 3) ¿El resentimiento enquistado y agravado acaba produciendo qué? 4) ¿El resentimiento es la continuación de qué? 5) ¿Escriba 3 formas que atravéz de ellas se pueda superar el resentimiento hacia otra persona? 6) ¿Qué nos recomienda la psicología sobre el resentimiento? 7) ¿En qué se puede basar el odio? 8) ¿Qué puede generar el odio?
Momento 5: Evaluación.	Docente: <u>ABEL ALIDO RENTERIA MACHADO</u> Asignatura: <u>ETICA Y VALORES HUMANOS</u> Grado: <u>8</u> Fecha: _____ Estudiante: _____ ❖ Realizar un ensayo acerca del resentimiento y odio.
Seguimiento	Se ara monitoreo y acompañamiento a los estudiantes en el desarrollo de las diferentes actividades.