

	GIMNASIO SABIO CALDAS (IED) Nuestra escuela: una opción para la vida PLAN ESCOLAR NO PRESENCIAL	Código	PENP - 01
		Versión	001
		Fecha	18/03/2020
		Proceso	Gestión Académica

DOCENTE	Jonathan Farías	GRADO	Segundo
----------------	-----------------	--------------	---------

ASIGNATURA	Ética y cátedra por la paz		
-------------------	----------------------------	--	--

Correo electrónico de contacto	Jhonatan.farias@sabiocaldas.edu.co		
---------------------------------------	------------------------------------	--	--

Fecha de envío	10/05/2021	Fecha de entrega	14/05/2021
-----------------------	------------	-------------------------	------------

Tiempo de ejecución de la actividad	Una hora		
--	----------	--	--

TEMA	Vivir en armonía.		
-------------	-------------------	--	--

Contextualización

¿Qué haces para vivir en paz?

¡La paz es para todos! Vivir en paz es hacerlo en armonía con uno mismo, con los demás y con todos los seres vivos a tu alrededor. Vivir en paz es un proceso tanto externo como interno. De manera exterior, es una forma de vida en la cual nos respetamos y amamos los unos a los otros, pensamos y conciliamos nuestras diferencias culturales, religiosas y políticas. De manera interior, todos tenemos que buscar dentro de nuestros corazones y mentes, y entender el miedo que impulsa la violencia, porque si ignoramos la rabia interna, la tormenta de afuera nunca cesará.



Vivir la vida en paz está sustentado en algunos conceptos básicos que no se pueden pasar por alto, como el no ser violento, ser tolerante, sostener puntos de vista moderados y celebrar lo maravillosa que es la vida. Te comparto 10 de ellos.

1. Busca amar, no controlar a los demás

No trates de imponer tu voluntad, piensa en paz antes del poder: ponte en los zapatos de los demás e imagina sus emociones, ¿qué sientes? Empezarás a empatizar con ellos.

2. Modera tus convicciones

Cuando sientas que estás seguro de tu verdad, duda, cuestionate. Puedes poner a un lado esa certeza y considerar la perspectiva diferente.

No es sencillo mantener una mente abierta, pero es muy gratificante comprender y conocer el pensamiento ajeno.



3. Practica la tolerancia

La tolerancia se trata de disfrutar de la diversidad, un primer paso es concentrarte sólo en lo positivo de los otros. Si te sorprendes sacando conclusiones negativas y apresuradas sobre las personas, busca los argumentos positivos para demostrarte lo contrario. Recordar que muchos de los mayores conflictos en el mundo se deben a la intolerancia puede estimularte.

4. Sé pacífico

Gandhi dijo "Existen muchas causas por las cuales estoy dispuesto a morir, pero ninguna por la cual esté dispuesto a matar". Una persona pacífica no utiliza la violencia contra otra persona o cualquier ser que siente. Si bien hay mucha violencia en este mundo, toma la decisión de no dejar que la muerte y el asesinato sean parte de tu filosofía de vida. Evitar los estímulos violentos y rodearte de un ambiente que invite a la paz puede ser de gran utilidad.

5. Reflexiona

Reflexionar tus pensamientos es una buena idea; en muchas ocasiones no hacerlo ha traído desagradables consecuencias en muchas ocasiones. Claro, a veces es mejor actuar con rapidez. Pero cuando nuestra seguridad no está en riesgo, podemos detenernos un poco y preguntarnos si la respuesta que pensamos primero es la mejor.

6. Busca el perdón, no la venganza.

¿Te has puesto a pensar cuál sería la consecuencia si todos siguiéramos la ley del talión: "Ojo por ojo"? Quizá todos seríamos tuertos. Vive el presente y no en el pasado, el perdón te libera del resentimiento y estarás más cerca de la armonía.

7. Encuentra la paz interior

Sin ella te sentirás en constantemente en conflicto. Dedicar toda tu atención a las posesiones y mejorar tu estilo de vida te hará sentir una y otra vez infeliz porque estás descuidando tu valor interior.

8. Vive alegre

Elegir ver la maravilla, la belleza del mundo es un antídoto eficaz contra la violencia, es difícil ser violento contra lo que nos parece agradable, contra lo que te da felicidad.

9. Sé el cambio que desearía ver en el mundo

El buen juez por su casa empieza, dice un refrán popular, así que ese deseo, esa imagen que tienes de cómo deberían ser las personas con los demás, muéstralo con el ejemplo, sé tú mismo como quisieras que fueran los otros.

10. Amplía tu comprensión de la paz

Todos somos libres de elegir nuestro propio camino, de hecho todo lo que te hemos compartido hasta ahora no es más que una sugerencia. Entre más realidades distintas podamos comprender mucho más amplio será nuestro conocimiento sobre la paz y sus caminos.

Descripción de la actividad sugerida

1. Realiza varios dibujos de cómo vivir en paz en el colegio y en familia.
2. Genera un pequeño cuento sobre la armonía, donde tú seas el protagonista de esta aventura.

Webgrafía/material fotocopiado (Anexo)

<https://fundaciontelevisa.org/valores2019/actividades/paz/como-vivir-en-paz-10-consejos>
<https://www.youtube.com/watch?v=ezrbRb7yS9k>

Criterios de Evaluación

En la siguiente guía se desarrollarás la competencia de análisis de perspectivas.

- **Permitir** que el estudiante realice cosas que ayuden a aliviar el malestar de personas cercanas; manifestando satisfacción al preocuparse por sus necesidades.
- **Identifica** las diferencias y semejanzas de género, aspectos físicos, grupo étnico, origen social, costumbres, gustos, ideas y tantas otras que hay entre las demás personas y él.