

	Resolución No. 1664 sept. 3 de 2002 Cod. DANE 176147000236	CÓDIGO: DICUI: 600.1.23.01
	GUIAS DIDÁCTICAS PARA EL APRENDIZAJE	VERSIÓN 1 Fecha de aprobación:

DOCENTES: Marco Aurelio Ospina y Harold Trujillo.

AREA/ASIGNATURA: CÁTEDRA DE PAZ.

GRADO: 9° **GRUPOS:** 1 -2 – 3 – 4

FECHA DE INICIO: 20-09-21

FECHA DE FINALIZACIÓN: 05-11-21

INFORMACIÓN IMPORTANTE:

Notas contempladas para el II Período Académico 2021.

COMPETENCIAS:

-1- Convivencia y paz

- Comprendo que los conflictos ocurren en las relaciones, incluyendo las de pareja, y que se pueden manejar de manera constructiva si nos escuchamos y comprendemos los puntos de vista del otro.

- Preveo las consecuencias, acorto y largo plazo, de mis acciones y evito aquellas que pueden causarme sufrimiento o hacérselo a otras personas, cercanas o lejanas.

Entiendo la importancia de mantener expresiones de afecto y cuidado mutuo con mis familiares, amigos, amigas y parejas, a pesar de las diferencias, disgustos o conflictos.

APRENDIZAJES Y DESEMPEÑOS:

-1- Practica escuchar el punto de vista de la pareja (escucha activa y toma de perspectiva) y a reconocer sus emociones en situaciones hipotéticas de conflicto de pareja.

-2- Practica expresar sus emociones y pensamientos de forma asertiva en situaciones hipotéticas de conflicto de pareja.

-3- Practica generar alternativas de acuerdo gana-gana en situaciones hipotéticas de conflicto en la pareja.

SEGUNDO (II) PERÍODO ACADÉMICO AÑO LECTIVO 2021:

GUÍA 2 DEL SEGUNDO PERÍODO

TALLER 1

Resolución pacífica de conflictos entre parejas

Actividad 1. Fecha de presentación viernes 24-09-21.

- 1. Recuerde alguna discusión que haya vivido o visto entre una pareja debida a algún conflicto, y describa qué actitudes y comportamientos son comunes en este tipo de situaciones. Ejemplos: se levantan la voz o gritan, mueven las manos, se culpan uno al otro de lo que está pasando, etc.*
- 2. ¿Qué puede pasar cuando en un conflicto de pareja lo que hace cada uno es culparse uno al otro por la situación?*

Actividad 2. Fecha de presentación viernes 01-10-21.

- 1. ¿Qué puede suceder cuando cada uno no conoce lo que el otro piensa y siente sobre la situación?*
- 2. ¿Por qué sería importante que cada uno en vez de culparse identificara cómo está aportando o contribuyendo para que la situación se esté presentando?*

Actividad 3. Fecha de presentación viernes 08-10-21.

- 1. ¿Alguno de ustedes ha pasado por la situación de terminar una relación de pareja o de que la otra persona la termine, o han visto a personas de su edad vivir esa situación, podrían contarnos algunas experiencias al respecto?*
- 2. Lee con cuidado el siguiente texto y, luego, señala, con **color rojo**, cuáles son las consecuencias de no terminar una relación de forma directa y cuidadosa.*

LA CRUEL MANERA DE ACABAR LAS RELACIONES EN LA ERA DIGITAL

Acabar una relación de la noche a la mañana no es nada nuevo, pero las nuevas tecnologías han hecho que ahora sea una práctica más común. Quizás te ha pasado alguna vez: conoces a alguien, intercambias números de teléfono, tienes varias citas, empiezas una relación, todo parece ir bien y de repente... silencio. Sin previo aviso, esa persona deja de contestar tus mensajes de texto y tus llamadas. Simplemente desaparece de tu vida sin dar ningún tipo de explicación. Si has vivido algo parecido has sido víctima de lo que en inglés llaman ghosting, palabra que se traduciría como "hacerse el fantasma" y que ha ido ganando popularidad en los últimos tiempos.

Los expertos en psicología advierten que el ghosting tiene consecuencias tanto para quien lo sufre como para quien lo practica. El primero ve su autoestima dañada y tiene que atravesar el periodo de duelo que conlleva el fin de una relación, sin tener todas las respuestas sobre los motivos de la ruptura. El segundo, si se trata de una relación consolidada, tendrá que hacer frente a los remordimientos y al sentimiento de culpa por haber dejado a alguien de esta manera. Los expertos sostienen que en algunos casos los que practican el ghosting tienen miedo al conflicto, evitando a toda costa los enfrentamientos, incluyendo el tener que decirle a alguien a la cara que se quiere poner fin a una relación. Parece que en la era de aplicaciones como Tinder y Grindr, el estar ocultos tras las pantallas de nuestros teléfonos hace que nos resulte más sencillo el acabar nuestras relaciones sin dar ningún tipo de explicación.

Sherry Turkler, profesora de sociología de Instituto Tecnológico de Massachusetts (MIT, por sus siglas en inglés) aseguró en una reciente entrevista con el Huffington Post que "Con las nuevas tecnologías nos hemos acostumbrado a deshacernos de la gente simplemente no respondiendo. Y eso empieza con los adolescentes, que crecen con la idea de que es posible que le envíen a alguien un mensaje de texto y que no reciban nada por respuesta". La psicoterapeuta estadounidense Elisabeth J. LaMotte cree que para mucha gente hoy en día el decir adiós o acabar con una relación es incómodo y "lo evitamos en muchas esferas, particularmente en el campo del amor". "Pasamos mucho tiempo socializando a través de las nuevas tecnologías y compartiendo nuestra vida privada en las redes sociales y cada vez nos sentimos más incómodos con el contacto interpersonal", asegura LaMotte en conversación con BBC Mundo. "Ello hace que acabar con una relación sea más complicado, porque cada vez tenemos menos práctica en hacerlo".

Según LaMotte "Para la persona víctima del ghosting, puede ser una experiencia muy dolorosa. El rechazo causa dolor. Y el ghosting es un rechazo vago que hace que el proceso de duelo de la ruptura se alargue; al principio la gente pasa por un proceso de negación y busca excusas para explicar la

situación, como que la otra persona ha perdido el teléfono o ha tenido una emergencia". "Cuando son conscientes de la realidad, tienen que hacer frente al dolor de saber que el otro no se tomó la molestia de dignificar la relación y decir adiós". LaMotte cree que, a veces, el final de una relación es el momento más importante, ya que "es una oportunidad para el crecimiento emocional". La experta aconseja que "si alguien ha sufrido varias experiencias de ghosting, examine sus elecciones de pareja", ya que considera que "hay que respetarse a uno mismo y no caer una y otra vez en el mismo patrón".

Maya Borgueta, psicóloga de la organización californiana Lantern, sostiene que el ghosting "está relacionado con el querer evitar el conflicto". "Se quiere evitar el sentirse incómodo porque, por ejemplo, tu pareja se enfada o se ponga a llorar", le dice Borgueta a BBC Mundo. "Realmente puede llegar a ser muy doloroso, porque cuando nos dejan así a menudo seguimos conectados con esas personas en redes sociales como Facebook, Twitter o Instagram". "Así te das cuenta de que esa persona no se está comunicando contigo y continúa con su vida como si no pasara nada. Ello hace que el proceso de duelo sea más complicado". Según Borgueta, aunque duela, las víctimas de ghosting "deben asumir que quizás nunca tendrán el cierre deseado para esa relación".

Actividad 4. Fecha de presentación viernes 15-10-21.

- 1. ¿Por qué es importante terminar de forma cuidadosa una relación cuando no queremos continuar con la otra persona?*
- 2. ¿En qué casos sienten o creen que podrían terminar una relación?*

Actividad 5. Fecha de presentación viernes 22-10-21.

- 1. ¿Qué creen que es o que sería lo más difícil de terminar una relación?*
- 2. ¿Cuál sería la mejor forma de terminar una relación?*

Actividad 6. Fecha de presentación viernes 29-10-21.

- 1. ¿A alguno le ha pasado que ha tenido que terminar una relación por iniciativa propia? ¿cómo se sintió? Describa.*
- 2. ¿A alguien le han terminado y lo han sorprendido cuando le dicen que no desean continuar la relación?, ¿Cómo se sintió? Describa.*

Actividad 7. Fecha de presentación viernes 05-11-21.

- 1. Lea el siguiente texto y, luego escribe por qué es importante aprender todos estos pasos para terminar una relación:*

- a) *Piensa en las razones por las que deseas terminar antes de decirle.*
- b) *Si definitivamente deseas terminar, dile a tu pareja que quieres que hablen sobre algo muy importante.*
- c) *Habla con él/ella en privado, nunca en público ni en presencia de otra persona.*
- d) *Cuando estén solos, dile primero que deseas terminar la relación y luego dale las razones concretas y precisas por las que deseas terminar, y finaliza diciendo que no vas a cambiar de opinión. Cuida de no herir los sentimientos o la autoestima de la otra persona.*
- e) *Dale las gracias por todo lo bueno que compartieron. Exprésale lo importante que es seguir con su vida y que las rupturas son partes de las relaciones.*
- f) *Si la situación es muy dolorosa para la otra persona, dile que estás seguro de que podrá seguir adelante y ser feliz.*

IMPORTANTE

- *Es probable que la persona con quien deseas terminar te pida que sigan juntos, pero si en verdad deseas terminar, no dejes que por temor o por pesar aceptes seguir.*
- *Si no quieres ya a esa persona le haces más daño al seguir en la relación creando falsas expectativas. Es mejor terminar a tiempo y evitar más dolor en el futuro.*
- *Si no deseas seguir porque hay algún tipo de agresión en la relación, seguir les hará daño a los dos.*

CRITERIOS DE EVALUACIÓN:

Se valorará en sus talleres, la manera cómo el estudiante de noveno 9° Grado es capaz de:

-Plasmar en sus escritos, ideas captadas de las lecturas y comentarios hechos en los textos leídos.

-Identificar en las acciones propias y en las de los demás lo que es correcto y lo que no es correcto hacer con los demás y puede expresarlas verbalmente o por escrito.

-Establecer relaciones comparativas entre las acciones de los demás y las acciones propias.

-Utilizar, adecuadamente, algunas normas de buen comportamiento aprendidas durante el proceso de formación.

-Aplicar en sus actitudes los procedimientos adecuados para lograr cohesión y coherencia en sus actuaciones.