

## Dinámicas para activar el perdón

Fernández Jeanette Godoy Aymara Méndez Yanethzi Puleo Elda

### Actividades en el aula para activar el perdón

Los ejercicios prácticos donde se trabaja el perdón son de gran utilidad llevarlos a cabo en el aula, ya que permite que los estudiantes tomen conciencia y reflexionen sobre las situaciones ocurridas permitiendo mejorar las relaciones interpersonales en el aula. En este sentido, se propone paso a paso las siguientes dinámicas para activar el perdón.

*Dinámica grupal para discutir y reflexionar sobre las siguientes preguntas:*

¿Qué es el Perdón? ¿Por qué perdonar? ¿Para qué perdonar? ¿Cómo nos sentimos cuando perdonamos? ¿Qué es lo que más te impide pedir perdón? ¿Qué exigirías a los que te piden perdón? ¿Piensas que los que te quieren no te van a perdonar nunca? ¿Qué es más fácil, pedir perdón o perdonar? ¿Perdonarías aunque no te pidieran perdón? ¿Quién sufre más el que odia o el que es odiado? ¿Qué consecuencias ha tenido el odio en el mundo?

*Dinámica grupal para activar el perdón a otros:*

1. Ambientar el aula de acuerdo al tema a tratar y reproducir música instrumental, a fin de llevar la actividad de manera cómoda y motivar a los participantes.
2. El facilitador reúne a los participantes en círculo, atándoles las manos y brazos con una sogas, al cuerpo.
3. Posterior a ello, les solicita que cierren los ojos y hagan respiraciones e imaginen el lugar favorito de cada uno, indicando que no pueden disfrutar de ese espacio debido a que están atados y llevan una carga muy pesada; en virtud a que, esa atadura y esa carga, es la representación del peso que causa no haber practicado aún el perdón.
4. A continuación, se pide imaginar a la persona que se quiere perdonar, verla que llega hasta el afectado y éste le manifieste el perdón, para liberarse de las ataduras y cargas, diciendo en voz alta: Yo te perdono de corazón que me hayas... Yo te perdono de corazón por haber... Yo te perdono de corazón porque...
5. A medida que van regalándole el perdón a esa persona que los hirió, mediante estas frases, se van desatando las sogas y el afectado se va liberando.
6. Por ultimo, indicar que abran las ojos y expresen como se sintieron antes y después de realizar la actividad.
7. Antes de despedir la clase leer en voz alta la siguiente reflexión. Tu falta de perdón hacia otros te mantiene preso y atado a esa persona. ¡Se libre Perdonando!

*Dinámica grupal para activar el perdón a sí mismos:*

1. Al aire libre, (Una cancha, un río, un parque), un lugar donde se escuchen los sonidos del agua, los animales y el viento, a fin de llevar la actividad de manera cómoda y motivar a los participantes.
2. El facilitador reúne a los participantes en círculo, encienden un fuego y luego se toman de las manos unos a otros para hacer respiraciones.
3. Luego, se entrega lápiz y papel a los participantes, orientándolos a dividir dicho papel en dos columnas, en una columna indicarles que escriban actitudes y hechos que fueron humillantes, denigrantes o vergonzosos y en la otra actitudes y acciones para mejorar.
4. Posterior a que todos hayan terminado de escribir, voluntariamente cada participante se levanta y deposita la hoja en el fuego encendido en la mitad del círculo (Es libertad de cada participante expresar en voz alta, lo que escribió, a medida que el papel, es consumido por el fuego)
5. Por último, por voluntad de cada participante, expresar cómo se sintieron antes y después de realizar la actividad.

6. Antes de despedir al grupo leer en voz alta la siguiente reflexión: Perdonarte a ti mismo, es aceptar con humildad tu condición real de ser humano...

¡Reconoce que no eres perfecto y que puedes mejorar!

*El perdón es una decisión, no un sentimiento, porque cuando perdonamos no sentimos más la ofensa, no sentimos más rencor. Perdona, que perdonando tendrás en paz tu alma y la tendrá el que te ofendió. Madre Teresa de Calcuta.*