**El Valor del Perdón**

**Ramon Eduardo Garces Diaz**

**3ro B de secundaria**

**Introducción**

El perdón es un acto poderoso que, a menudo, se malinterpreta y se subestima. Lejos de ser una señal de debilidad o resignación, el perdón representa un acto de valentía y fortaleza interior que nos permite liberarnos del peso del rencor, la ira y la amargura que nos atan al pasado.

**Desarrollo**

Perdonar reduce el temor al rechazo, engaño, abandono, por lo tanto, incrementa la confianza en sí mismo y libera al individuo del rencor. El perdón limpia asuntos inconclusos y cierra episodios dolorosos que roban energía, capacidad y afectan el rendimiento personal. La salud mejora con el ejercicio exhaustivo del perdón; la autoestima se eleva al dejar de apegarse a sucesos dolorosos del pasado. Perdonar reduce el temor al rechazo, engaño, abandono, por lo tanto, incrementa la confianza en sí mismo y libera al individuo del rencor.

El perdón limpia asuntos inconclusos y cierra episodios dolorosos que roban energía, capacidad y afectan el rendimiento personal. Sin el perdón, seguimos estancados en el mismo estándar de vida que genera círculos viciosos. La fortaleza del perdón permite, a quién la cultiva, vivir en paz y no anclarse a una ofensa, generando rencor, odio o resentimiento que en definitiva no es más que una forma de hacerse daño.

Perdonarse y perdonar es una decisión para estar bien con uno mismo, antes que con los demás. El perdón a nosotros mismos es el proceso de aprender a amarnos y aceptarnos pase lo que pase. Para perdonarnos es necesario también, amarnos expuso. “Cada persona es la medida de su amor a sí mismo, por lo que su autoestima es el marco de referencia desde el cual se proyecta”. Perdonar a los otros padres, hijos, hermanos, pareja, amigos, o cualquier persona relacionada con nosotros, resulta fundamental para nuestra paz interior y nos ofrece la oportunidad de sanar, tanto internamente como en nuestras relaciones.

Cuando alguien te hace daño se generan en ti sentimientos de ira y resentimiento. Tu reacción inmediata y lógica es ir contra que te lo ocasiono; pero esta reacción no solo te roba paz mental y tu tranquilidad, sino que influye negativamente en tu vida. Aunque trates de impedir que el daño continue, la acción sigue por mucho tiempo.

El perdón no incluye obligatoriamente la reconciliación. Perdonar o pedir perdón son opciones personales que no necesitan de la colaboración de la otra persona. Sin embargo, la reconciliación es un proceso de dos. Por ejemplo, el perdón ml supondrá nunca restaurar la relación con alguien que con mucha posibilidad pueda volver a hacer daño.

**Problemática**

El perdón es una acción que se malinterpreta las personas con justificar y no es así por justificar significa que está juzgando a alguien y diciendo la razón de la respuesta. El perdón es algo más serio porque al perdonar estas liberando emociones y pensamientos negativos y alguien puede sentir rencor cuando intentas perdonar.

**Consideración personal**

Para mi considero que el perdón no se use como algo para solo decir y salir de ese conflicto, sino que sea una herramienta que se use como para ampliar el futuro de una persona que tiene rencor digo futuro porque ya ese conflicto no fue olvidado, pero quedo en el pasado y que también de utilidad para liberarles esos sentimientos impuros que tenía guardados y que ya hayan sido liberados, pero para perdonar correctamente sigue sus pasos.

**Conclusión**

En conclusión, el perdón es como herramienta fundamental para arreglar conflictos, problemas entre relaciones y uno puede perdonar si quieres porque el perdón es una opción que tu solo decides y no la otra personar, también recodar que el perdonar libera malestares, pero no hace olvidar esos daños realizados sino amplia un futuro mejor para ti y esa persona.

**Enseñanza para la vida**

El perdón me enseñó a reflexionar sobre cuando una persona siente un tipo de rencor contra esa otra persona y también aprendí a como perdonar de la forma correcta ante cualquier situación, otras cosas que aprendí del perdón es que cuando perdonas se crean automáticamente muchas emociones positivas como la felicidad, amabilidad, solidaridad, alegría y se elimina el rencor, enojo, tristeza y frustraciones pero para mí lo importante de perdonar es que por fin le podrás caer bien a esa persona y crear un ambiente más alegre.

**Bibliografía**

De Las Personas Adultas Mayores, I. N. (n.d.). La importancia del perdón. gob.mx. <https://www.gob.mx/inapam/articulos/la-importancia-del-perdon?idiom=es>

GANANDO SALUD: QUINTA ENTREGA. (s. f.). En mostoles.es. <https://www.mostoles.es/EspacioSaludable/en/escuela-salud/seguimos-ganando-salud/fortalezas-personales.files/980588-Ganando%20Salud.%20Quinta%20entrega%20-%20La%20Templaza.pdf>

Libro Qiensa Aprendiendo a Soñar 3ro de secundaria.

Ramon Eduardo Garces Diaz, 3ro B de secundaria