

Ejercicios de Empatía

Hagamos un 1ºejercicio personal acerca del sujeto de Perdón.

Se llama “**MANO IZQUIERDA, MANO DERECHA**”: elige la silueta que representa tu sujeto de perdón. En la silueta van a escribir, con la mano dominante, los aspectos positivos de esa persona, y con la otra mano – la no dominante - escriben los aspectos negativos de el/ella.

Mientras escribes toma consciencia de que estás construyendo la imagen que tienienes ahora del “otro, la otra”, del sujeto de perdón, del que era tu ofensor/a.

Ejercicio 2: “**CUÉNTALE A UN AMIGO**”. Escibe una breve carta a un amigo/a contándole del proceso en el que te encuentras y cuéntale de esa persona sujeto de perdón.

