

**Ejercicios N°1 “La Silla Vacía”**  
**Ejercicio N°2 Video “El Poder de las Palabras”**

“El mundo no necesita de más luz, sino de cordialidad.  
No nos mata la oscuridad, sino la indiferencia”

Miguel de Unamuno  
Escritor y filósofo español perteneciente a la generación del 98. En su obra cultivó gran variedad de géneros literarios como novela, ensayo, teatro y poesía



Melania Acuña Reyes  
Psicóloga

## Ejercicio N° 1

**Técnica de la “La Silla Vacía”**

GESTALT



### **Necesito que cada uno**

- Piense y Visualice a una persona que Ama.
- Describa mentalmente a esa persona. Qué Ropa está usando, ,cuál es la apariencia, qué edad tiene?, sus gestos, lugar que le gusta, qué está haciendo?.
- Tomen su tiempo.

- Concentrados y conectados con la Imagen que pensaron y visualizaron colocar en la Silla Vacía que está frente a Uds.
- En la hoja en blanco.

**Qué les diría a Uds. Ese Ser Amado en este Minuto. Aquí y Ahora**

- Tome su tiempo.
- Finalizando leer, en voz baja.
- Cierre.

Necesito que mentalmente la hoja escrita de la imagen proyectada en la silla la acerques hacia ti mismo y la guardes en algún lugar de tu cuerpo.



## Ejercicio N° 2

Video

“El Poder de las Palabras”



**RECUERDA SER FELIZ.**

✓ **DISFRUTA Y AGRADECE**

**LA VIDA TAL**

**CUAL ES.**

