Alcaldía de PEREIRA	**DEPARTAMENTO DE RISARALDA** **MUNICIPIO DE PEREIRA** **SECRETARIA DESARROLLO SOCIAL Y POLÍTICO** **COOPERATIVA MULTISER NIT: 816004711-7**	
FICHA TALLER		**Versión: 1** **Código: 1.1** **Vigencia: 08-2024**

CENTRO VIDA - ORIENTE – MUNICIPIO DE PEREIRA RISARALDA		
FECHA DE LA ACTIVIDAD	**D: 24 MES: ABRIL AÑO: 2026**	**JORNADA: MAÑANA __X__ TARDE _____**
NOMBRE DEL TALLER	**LA SILLA VACIA Y EL PERDON**	

OBJETIVO: Promover la reflexión sobre como Pedir perdón ya que en muchas ocasiones nos supone un sentimiento de culpa, una responsabilidad y sobre todo el reconocer que hemos fallado o hemos hecho daño a la otra persona.

TEMAS PARA DESARROLLAR

1. **Que es el perdón y cuando pedir perdón.**
2. **Por que es difícil pedir perdón**
3. **Actividad "la silla vacía"**

1. Que es el perdon?

Pedir perdón puede ser un acto muy complejo, ya que en muchas ocasiones nos supone un sentimiento de culpa, una responsabilidad y sobre todo el reconocer que hemos fallado o hemos hecho daño a la otra persona.

Aún así, el acto de poder reconocer el daño que hemos hecho, nos permite darle un sentido a la situación, colocar la posibilidad de mejorar en nosotras mismas y reparar el daño que hemos podido ocasionar a las demás personas.

Por ello, hoy vamos a centrarnos en cómo podemos pedir perdón, para poder sanar ese vínculo que se resiente y tomar conciencia de la importancia de que asumamos la responsabilidad de nuestros actos, teniendo presente la responsabilidad afectiva.

2. Por que es difícil pedir perdón?

En muchas ocasiones, pedir perdón puede ser una tarea muy complicada, ya que reconocer nuestros errores y disculparnos desde la sinceridad implica poder mostrarnos vulnerables ante los demás. Esta conexión con la vulnerabilidad puede generar sentimientos de vergüenza y debilidad, lo que puede dificultar dar el primer paso hacia la disculpa.

Además, el hecho de pedir perdón en ocasiones nos conduce al temor por las consecuencias. Algunas de las que se anticipan son el miedo a la ira, el resentimiento, la decepción de una persona o incluso al rechazo por parte de la persona a la que se disculpan. Este miedo al rechazo puede hacer que la persona evite pedir perdón y mantenga una barrera emocional, impidiendo que se establezca una comunicación abierta y honesta.

CENTRO VIDA – ORIENTE PEREIRA – C.V.O.P
Calle 4 # 8 - 01 – Comuna Villavicencio - Cel +57 320 688 9146 - Pereira-Risaralda
E-mail: multisercta@gmail.com

Alcaldía de PEREIRA	**DEPARTAMENTO DE RISARALDA** **MUNICIPIO DE PEREIRA** **SECRETARIA DESARROLLO SOCIAL Y POLÍTICO** **COOPERATIVA MULTISER NIT: 816004711-7**	
FICHA TALLER		**Versión: 1** **Código: 1.1** **Vigencia: 08-2024**

Registro Fotográfico



CONCLUSIONES:

No necesariamente. A veces, pedir perdón no cambia la relación, pero sí nos libera emocionalmente. El perdón sincero nos permite cerrar etapas, sanar heridas y seguir adelante con más ligereza, incluso si el vínculo no continúa.

N° ASISTENTES: En esta actividad participaron activamente un grupo de: **(36) Personas Adultas Mayores Mujeres 27– Hombres (9) Correspondiente de los grupos amarillo, rojo**

Cristina Bueno

Ana Cristina Bueno
Restrepo C.C # 42.162.367 Psicologa.
T.P 125426

CENTRO VIDA – ORIENTE PEREIRA – C.V.O.P
Calle 4 # 8 - 01 – Comuna Villavicencio - Cel +57 320 688 9146 - Pereira-Risaralda
E-mail: multisercta@gmail.com