

Seminario de Capacitación en Ansiedad

Módulo 3

HACER

Todos los derechos reservados. Gabriel De Marco. Psicólogo Social.(Caeps)
Arteterapeuta (1° Esc. Arteterapia Argentina). Preventor en Toxicomanía
(Universidad Lomas de Zamora) Operador en prevención y rehabilitación de
adicciones (Redba) Diplomatura Internacional en Psicología Positiva (CPPA)
Diplomado en Psicología Social Comunitaria (Univ. San Martín)

Arte-terapia

Consigna con escritura para trabajar con grupos o individualmente.

Frases lapidarias y limitantes

Esas frases o palabras que alguna vez nos han dicho, tal vez hace tiempo, o continúan diciéndonos en la actualidad... Frases que escuchamos o que nos decimos a nosotros mismos muchas veces, terminan siendo lapidarias y condicionantes. Muchas veces son obstaculizadoras y nos limitan en nuestras realizaciones y en la autoestima personal.

Aquí van algunas de ellas:



- 👎 Materialmente es imposible.
- 👎 ¿Y para qué sirve?
- 👎 De eso no se puede vivir
- 👎 ¿Estás loco?
- 👎 ¿Quién te enseñó eso?
- 👎 ¡Vos no naciste para eso!
- 👎 ¿Lo hiciste vos solo?
- 👎 No pierdas el tiempo en eso
- 👎 ¡No te gastes loco!
- 👎 ¡Vos si que no cambias más!
- 👎 ¿Por qué no haces algo útil?
- 👎 Mejor, no te metas
- 👎 Ya no estoy para eso...
- 👎 No!!, eso es muy delirante
- 👎 ¡¡No seas ridículo!!
- 👎 ¡¡¡Sos un desastre!!!

1- Piensa en otras frases que rumiamos en los pensamientos

2- ¿Cómo darías vuelta algunos de estos pensamientos?

Elige algunos de estos pensamientos y busca la forma de refutarlos y rebatirlos.

Cuestiónalos y transfórmalos en pensamientos habilitantes y motivadores.

Ej. Frase limitante: “Ya no estoy para eso...”

Una forma de rebatirla: **“La edad es cultural, lo voy a hacer porque yo puedo y lo deseo”**

Ej. Frase lapidaria: ¡Vos no naciste para eso!

Forma de refutarla: **“Yo nací para esto y mucho más, es lo que me apasiona**

y me llena de vida” ¿Por qué no hacerlo?

**Todos los derechos reservados. Gabriel De Marco. Psicólogo Social.(Caeps)
Arteterapeuta (1° Esc. Arteterapia Argentina). Preventor en Toxicomanía
(Universidad Lomas de Zamora) Operador en prevención y rehabilitación de
adicciones (Redba) Diplomatura Internacional en Psicología Positiva (CPPA)
Diplomado en Psicología Social Comunitaria (Univ. San Martín)**
