

Seminario de capacitación en adicciones

5° Módulo

PENSAR

Todos los derechos reservados. Gabriel De Marco. Psicólogo Social. (Caeps) Arte terapeuta (1° Esc. Arte terapia 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)

Resiliencia y Autoestima

😊 *Hazte estas dos preguntas*

¿Qué necesito para salir adelante? Y
¿Qué tengo como recurso y apoyo
logístico para mejorar mi calidad de
vida y tener una buena autoestima y
motivación?



- ☺ *Elige de las palabras que aparecen debajo 2 que tengan que ver con lo que necesitas y no posees. Valores, capacidades, cualidades o sentimientos.*



- ☺ **Anota** las dos palabras y amplía un poco más acerca de esa palabra elegida, ¿por qué crees que necesitas esa cualidad o valor?
- ☺ **Elige** dos palabras relacionadas con lo que piensas que ya tienes y también anótalas y amplíalas.

No te apures, deja fluir los sentimientos y emociones. Piensa también cómo puedes obtener eso que te falta o que está muy disminuido y también cómo fortalecer o activar esa virtud que ya posees pero que tal vez esté dormida.

Coméntanos cómo te fue con esta actividad, registros que has podido hacer, cómo te pudo fortalecer, si descubriste algo, si te sirvió... etc.

Es una actividad para disfrutarla y adquirir recursos y capacidades que todos podemos obtener si así lo deseamos. Esta actividad puede ayudarnos a **resiliar** y a sobreponernos de las adversidades y dificultades que la vida nos ofrece a menudo. Es útil para poder tener un autoconocimiento y registro interno de las carencias y fortalezas, para superar situaciones límites sacando fuerza de nuestra debilidad. Saber que la palabra tiene poder y lo escrito adquiere una estructura que afirma y hace pie mientras que el pensamiento es volátil como las nubes. Si hiciéramos una comparación podríamos decir que la escritura es como el suelo y el pensamiento como el aire. Estamos trabajando el pensar, sentir y hacer. Lo concreto y firme.

Gabriel De Marco.

**Todos los derechos reservados. Gabriel De Marco. Psicólogo Social. (Caeps) Arte
terapeuta (1° Esc. Arte terapia 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)**
