Modulo 8 Formacion Profesional

www.desarrolloinfantil.com.ar

Módulo 8

"De los actos de amor no sacamos ningún provecho para nuestro egoismo, sino que es el mundo el que se beneficia de ellos. El amor es para el mundo lo que el sol para la vida exterior"

Rudolf Steiner

www.desarrolloinfantil.com.ar

Los pensamientos

Son el lenguaje de la mente

Aquí vivimos mayormente los adultos

pensamiento>>>sentimiento>>> emoción>>>reacción

Es una mentira

Cerebro

los sentimientyos

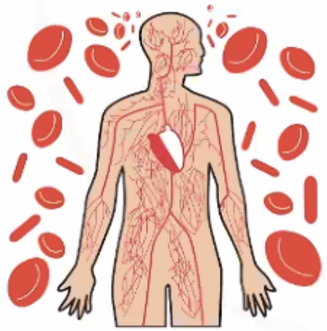
Son el lenguaje de cuerpo

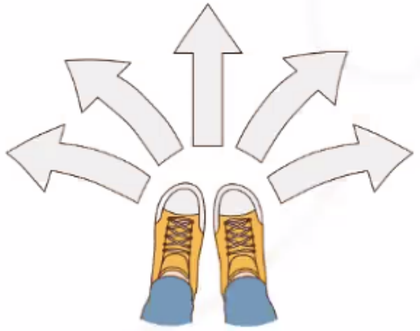
Aquí vive mayoritariamente el niño y la niña

emoción>>> sentimiento>>>> reacción

Es una verdad

www.desarrolloinfantil.com.ar





Qué es lo que tenemos que cambiar? cuidar? sanar?

DESARROLLO INFANTIL
Crianza para el futuro

www.desarrolloinfantil.com.ar

"Como piensas sientes, como sientes actuas, y como actuas te va"

Pensamientos distorsionados

1. **Pensamientos del tipo "todo o nada":** que es pensar las cosas de forma absoluta, en términos de blanco o negro.
2. **Generalizar excesivamente** : Es considerar un acontecimiento negativo como parte del inicio de muchos desastres similares.
3. **Filtro Mental negativo:** Es cuando te enfocas solo en lo negativo de una situación e ignoras lo positivo
4. **Descartar lo positivo:** Es cuando piensas que tus logros y los aspectos positivos de tu personalidad no tienen valor.
5. **Precipitarse en las conclusiones:** Es basicamente jugar al adivino pensando que lees la mente o que sabes que va a ocurrir en el futuro .

Que es lo que tenemos que cambiar? cuidar? sanar?

www.desarrolloinfantil.com.ar

"Como piensas sientes, como sientes actuas, y como actuas te va"

Pensamientos distorsionados

6. Magnificación y minimalización: Es cuando exageras la importancia de tus problemas y les restas importancia a tus cualidades. Ejemplos, si cometes un error y piensas algo como "todos se van a enterar, que verguenza, mi reputación está arruinada"

7. Razonamiento emocional: Es cuado razonas a partir de tus sentimientos por ejemplo "Me siento como un idiota, así que lo debo ser" Das por hecho que lo que sientes es un hecho, pero dejame decirte que tus sentimientos no son hechos! De hecho tus sentimientos ni siquiera son relevantes, mas que como una brujula que te enseña cómo estás pensando.

8. Afirmaciones hipotéticas: Es cuando te criticas a ti mismo o a otras personas con afirmaciones del tipo "debería de", "no debería de ", "habría de", "es su obligación",etc. Y esto está mal porque el deber ser casi nunca se cumple.

9. Las etiquetas: en lugar de decir "cometí un error" se dice a sí mismo "soy un estúpido" o "soy un perdedor".

10. Personalizacion: Esta distorsión es la madre de la culpa. Te hace creer que es tu responsabilidad todo lo negativo que pasa cuando realmente no hay pruebas de que así haya sido.

Que es lo que tenemos que cambiar? cuidar? sanar?

Ejercicio

Bucear en nuestros pensamientos y anotarlos.

Compartirlos con una compañera

Buddy-System

Desde el punto de vista de la Antroposofía: desde dónde puedo comenzar a sanar?

- El autoconocimiento
- La conciencia
- La Libertad
- El Yo
- La confianza en el mundo espiritual
- El perdón

Sintoniza con tu Objetivo y la manera te sera revelada

Reflexionamos

"Una mala actitud en los éxitos es el peor de los fracasos y una actitud en los fracasos es el mayor de los exitos"

Que hacer?

Muchas veces esperamos grandes cambios! pensamos que el cambio debe ser algo grande, algo monumental.
Los pequeños cambios generan grandes y profundos cambios

www.desarrolloinfantil.com.ar

Carta a mi misma

Actividad

Escribe la carta en tu cuaderno o bitacora personal. Te va a llevar entre 30 a 60 minutos, dependiendo tu escritura.

Busca un momento donde te la puedas leer a tí misma frente al espejo.
Realiza este ejercicio de lectura en voz alta frente al espejo durante 3 días.