

Ser adolescente.

Estás en una etapa que se llama adolescencia y tiene muchos cambios físicos, hormonales, emocionales. A veces puede ser que no te entiendas, que quieras aislarte de todos..., que no te gustes, que no te quieras, puede pasar sentir eso y pensarlo. Estás definiendo tu personalidad, formando tu **identidad**, esta identidad no se termina de formar en esta etapa, sigue día a día hasta el último día de tu vida. Mantenemos cierta esencia y otras cosas van cambiando.

Entonces pueden interpelarnos estas preguntas cada tanto
¿Quién soy? ¿Quién estoy siendo? ¿Qué cosas me dan sentido?
¿Cómo me enseñaron a amar? ¿Cómo aprendí a recibir afecto?
¿Cuántos prejuicios tengo? entre otras....

"Hay tres líneas en la biografía de todo ser humano, y nunca son una horizontal y dos perpendiculares. Son tres líneas sinuosas, perdidas al infinito, constantemente próximas y divergentes: ... lo que un hombre ha creído ser, lo que ha querido ser y lo que fue."

M. Yourcenar

Idea y Contenido: Mirta Bravo

Diseño Gráfico:  rocioscotto.dev

Elements from Freepik and Pixabay

MI DIARIO TERAPÉUTICO



MIRTA BRAVO

Lic. en Psicología
Productora - Docente



QUIEN SOY

Soy una persona autodidacta, proactiva, respetuosa y entusiasta frente al trabajo en equipo y las diferentes profesiones. Pasión por la psicología, filosofía y la comunicación, siempre en busca de retos nuevos

(011) 57036233

lic.mirtabravo@gmail.com

REDES SOCIALES

INSTAGRAM
@lic_mirta_bravo

YOUTUBE
MIRTA BRAVO

FACEBOOK
Lic_Mirta_Bravo

Miembro de la Asociación
Argentina de Trastornos
de Ansiedad

2022-continua

ISEC NUEVA GENERACION DE COMUNICADORES

- Cortos cinematográficos, episodios de series para TV, documentales, comerciales publicitarios, proyectos web y programas radiales

2014

MICPSY (Madrid)- España

Maestría en Psicología Contextual y mindfulness

2010

Universidad de Flores

Lic. en Psicología

2002

ISFD NRO 1 (Avellaneda)

Prof. en Estimulación Temprana

1999

ISPEE

Prof. de Sordos + Lengua de Señas Argentina

¿ PARA QUÉ HACEMOS

TERAPIA ?

Los psicólogos no damos consejos. No decidimos sobre la vida de los pacientes. Nos formamos para poder hacer muchas preguntas, observaciones y señalamientos para que solo/a, el paciente encuentre sus respuestas. También para detectar patologías y hacer tratamientos específicos.

En el consultorio, todo ronda en dos temas principales que a las personas nos interpela: al amor y el dolor. El amor porque este sentimiento toma varias formas ya que se refleja en vínculos amorosos de pareja, amistades, padre-madre e hijos/as, amor en la profesión, etc y al mismo tiempo, **cuando nos abrimos a cada forma que toma el amor, estamos siempre expuestos a perder en algún momento algo.** Aún sabiendo esto, las personas nos animamos a amar y a sentir dolor. A veces ante el dolor se nos abren muchas preguntas que tienen respuestas o no y uno de los espacios para buscarlas, es mediante la terapia. Entonces, en terapia podemos hablar de lo que nos duele y ver cómo continuo la vida ante ello y también puedo hablar sobre el amor en nuestra vida y todo lo que nos haría bien a nuestra mente y espíritu. También podemos hablar de cosas random.



MIS YOUTUBERS, TIK TOKERS

INSTAGRAMERS

PREFERIDOS SON:



4



¿HATEASTE O TENÉS

HATERS

EN TU VIDA?

Three horizontal dashed lines on a dark background, intended for writing answers.

"No existe una escuela que enseñe a vivir."

Charly García



5

¿QUÉ COSAS TE DAN CRINGE?



*"No elegí este mundo
pero aprendí a quererlo."*

*Charly
García*

LOS ADULTOS MÁS IMPORTANTES DE MI VIDA SON:

*DE ESOS ADULTOS...
¿EN QUÉ TE PARECES? Y
¿EN QUÉ TE DIFERENCIAS?*

*"Un amor real es como
dormir y estar despierto."*

MIS PENSAMIENTOS Y
EMOCIONES QUEDES,
LOS MÁS MOLESTOS QUE ME HACEN MAL.
A VECES PIENSO / SIENTO:



"Y curé mis heridas
y me encendi
de amor."
Charly García

MIS RED FLAGS

Normalmente se relacionan con el peligro, una señal de advertencia de un escenario peligroso, son como las señales de prevención.



MEJORES AMIGOS/AS

¿QUÉ FUÉ LO MÁS LINDO QUE COMPARTISTE
CON TU AMIGO/A?



¿CUÁL SERÍA MI MEJOR VERSIÓN?

¿YA TUVISTE TU

CRUSH?

¿CÓMO VIVÍS ESAS EMOCIONES
Y SENSACIONES?



LAS EMOCIONES

TRISTEZA – ENOJO – AMOR – ALEGRÍA - MIEDO

Sabías que estas son las **emociones básicas** que tenemos las personas?, no son ni buenas ni malas, **SON** y cada una **tiene una función muy importante** para mantener nuestra **salud mental**.

TRISTEZA

Nos permite hacer **cierres** y **aceptar** pérdidas.

ALEGRÍA

También la alegría nos carga las baterías, nos divierte, **renueva** nuestras células.

MIEDO

Tiene por función alertarnos del peligro, nos **protege**.

AMOR

Es una emoción humana que puede tomar varias formas de vínculos, no solo amorosos de pareja, amistades, etc.. El amor requiere entrega, **respeto**, **presencia**, reciprocidad, empatía y otras cosas más. Nos carga las baterías en nuestro organismo y es lo único que nos da un **sentido** profundo de la vida. A veces no nos enseñan a dar amor ni pedirlo, de manera saludable. Estas cosas las puedes charlar en terapia.

ENOJO

Permite detectar lo que no nos gusta y poder clarificar qué límites poner. Nos advierte de las **RED FLAG**. Se recomienda que dure un tiempo breve, el enojo sirve solo para eso, no nos da **soluciones**.

Todas estas emociones circulan en nuestra vida como un reloj...no deben estancarse por mucho tiempo en una ya que estar tristes mucho tiempo nos puede deprimir o estar con mucho miedo nos puede dar pánico o fobias. Cuando se estanca o se intensifica, es importante reconocerlo, somos humanos y sentimos... puede ser trabajado en terapia.

FINGIR
DEMENCIA

VS

LA
ASERTIVIDAD

Hacer que no pasa nada y seguirla a veces no es bueno. Hoy es una frase muy usada, "fingir demencia" nos puede poner obstáculos para expresar lo que sentimos y pensamos.

SER ASERTIVOS: la asertividad es una habilidad social que tenemos las personas pero no es muy desarrollada porque nos enseñan de chicos a no expresar lo que sentimos o pensamos.

A veces no es evidente pero los adultos preferirían que los hijos no lloren, que no los incomoden y entonces uno escucha "ya está no pasa nada, deja de llorar"... o es poco frecuente que nos digan "vos qué sentís ante tal o cual cosa..." "¿Qué pensás?"

Ser asertivo es decir con respeto hacia vos mismo y hacia los demás lo que pensás y sentís, sin fingir demencia.

¿SOS ASERTIVO? O ¿FINGIS DEMENCIA MUCHAS VECES?

ANOTALO ACÁ



¿ QUÉ COSAS
ME GUSTAN DE MÍ?

- _____
- _____
- _____

QUÉ COSAS NO ME GUSTAN ?

- _____
- _____
- _____

¿QUÉ COSAS QUIERO CAMBIAR?

¿ QUÉ COSAS DEJÁS
PENDIENTES

Y TE CUESTA CONCRETAR ?

"después lo hago"

Tu tiempo es un vidrio.
Tu amor un faquir.
Mi cuerpo una aguja.
Tu mente un tapiz.
Desarma y sangra...

Charly García

