



Autoconocimiento e identidad mediante introspección activa



“Todos somos alguien si se nos permite el tiempo y espacio para descubrirlo”



PSICOLOGÍA PASO A PASO

30 NOVIEMBRE 24 -31 DICIEMBRE 24



UN EJERCICIO PARA TRABAJAR

Autoconocimiento e identidad mediante introspección **activa**

*Identidad y cambio están secretamente
relacionados*

PD resistencia a aceptarnos como somos

CARMEN SORIA SÁEZ

DIRECTORA DEL CENTRO Y ESCUELA INTEGRA TERAPIA

WWW.INTEGRA.TERAPIA-ESCUELA.COM



MODULO 0

Contenido

Ejercicio práctico para trabajar identidad, introspección, autoconocimiento y cambio



DEFINICIONES NECESARIAS

PARA QUÉ SIRVE

PRESCRIPCIÓN EJERCICIO

COMPLETAR EL ANÁLISIS

DIBUJAR EL SISTEMA

EJEMPLO DE USO

USO AVANZADO

CONCLUSIONES



MODULO 1

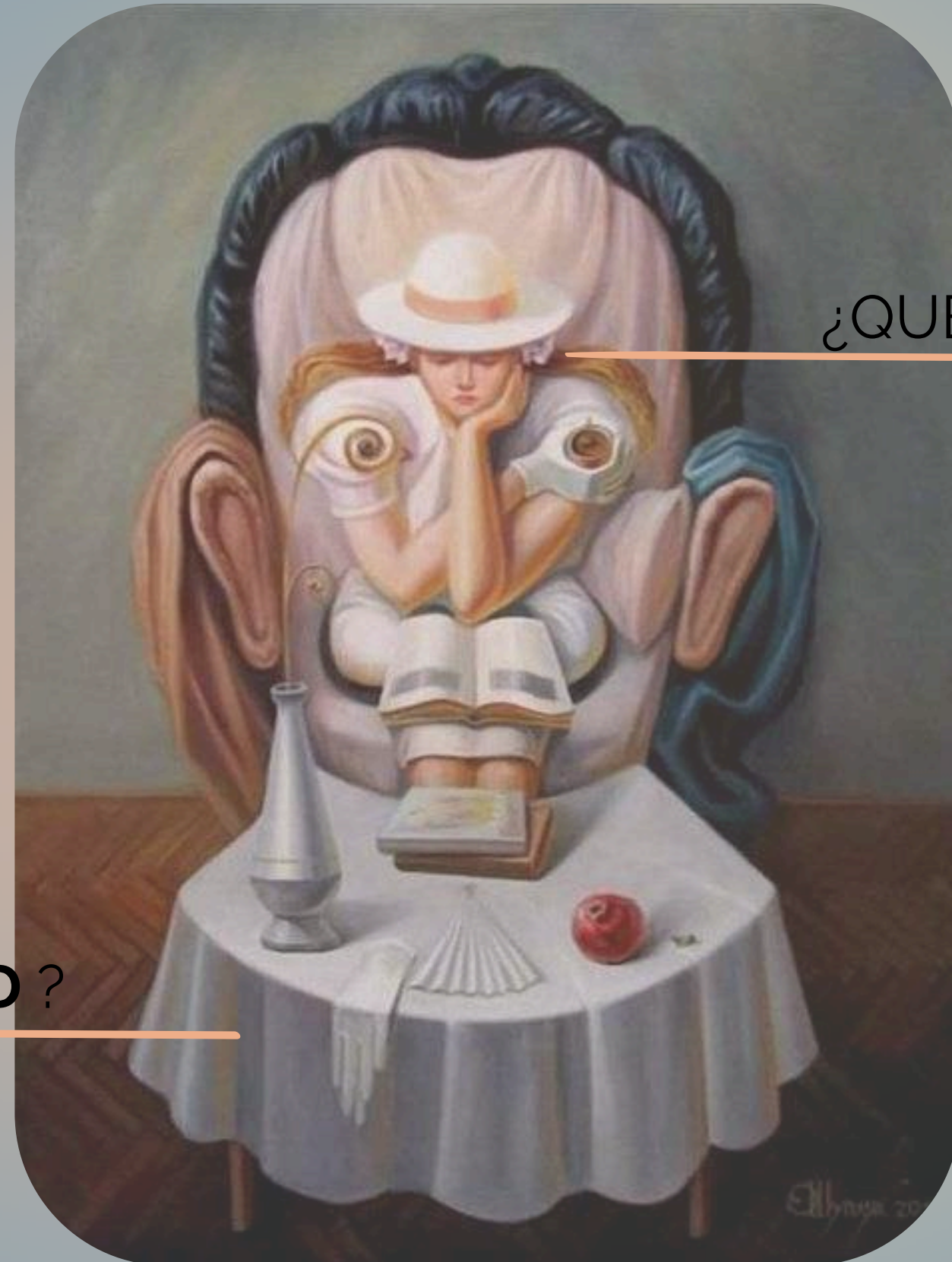
Definiciones necesarias

Primero la base

¿A QUÉ LLAMAMOS IDENTIDAD ?

Teoría de los estados del yo

WWW.INTEGRA.TERAPIA-ESCUELA.COM



¿QUÉ ES LA INTROSPECCIÓN?



MODULO 2

¿Para qué te servirá?

- Conocer “de qué estamos hechos” es necesario para poder **repararnos**
- Es muy habitual que las personas o bien no se conozcan del todo o pongan ciertas **resistencias** a hacerlo. **Ejercicio como un juego**
- Nosotros necesitamos **definir quien es** la persona **además de que le ocurre o ha ocurrido**

Evaluación

El curso te dará oportunidad de evaluar, contenido y funcionalidad



MODULO 3

Presentación del ejercicio



- **Psicoeducación** básica
- Sentido **constructivo** del ejercicio
- **Analogía** de la barca
- Pregunta facilitadora: **Yo soy ...**



WWW.INTEGRA.TERAPIA-ESCUELA.COM



MODULO 4

Revisión tarea casa

PROBLEMAS HABITUALES

Os hablaré de los
obstáculos más
frecuentes y
cómo resolverlos

WWW.INTEGRA.TERAPIA-ESCUELA.COM

COMPLETAR DETALLAR

Revisamos con actitud de

curiosidad y apertura

Aún así, damos pie a

sugerencias

Operativizamos sus

palabras



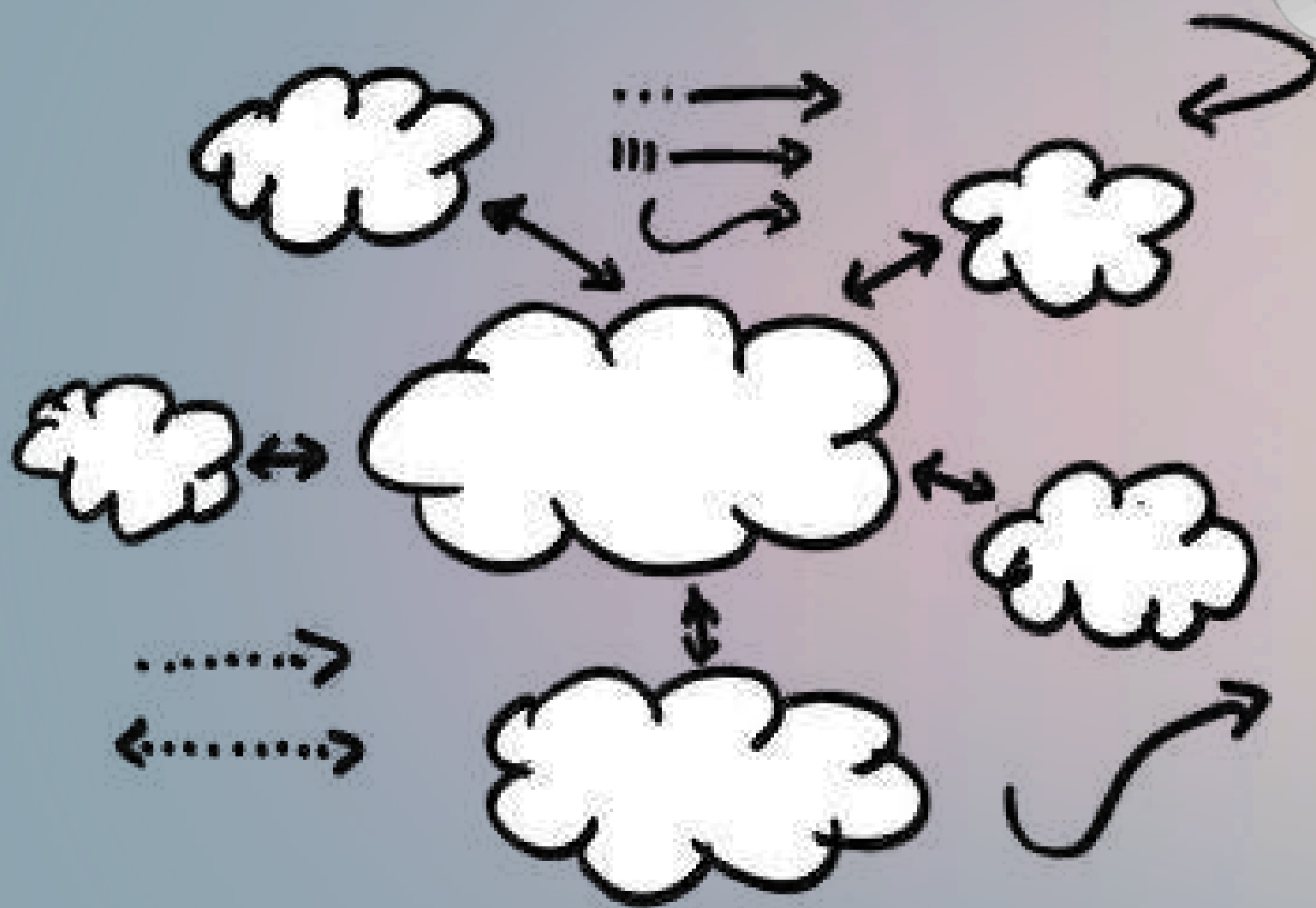
MODULO 5

Dibujar el sistema



Una vez delineadas las partes, el siguiente paso en el viaje hacia la **comprensión** de uno mismo consiste en que la persona **plasm**e su **sistema interno**

Así, transitamos de una representación **simbólica** a un estado de **metacognición**



MODULO 6

Uso en la práctica

Utilizamos una situación que está ocurriendo para analizarla desde el sistema, con el objetivo de **encontrar nuevas soluciones**



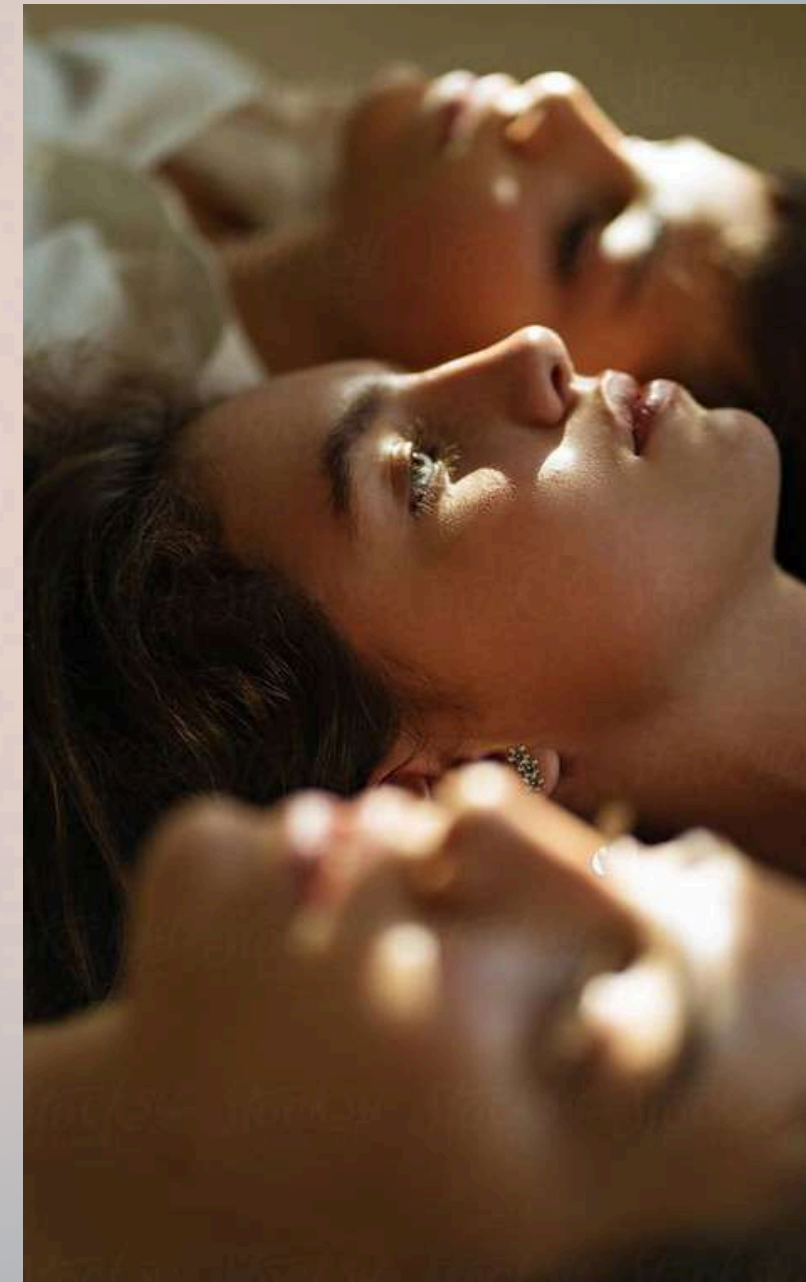
MODULO 7

Uso avanzado



Integración de las partes como un equipo

Entender cómo se formaron esas partes



PILDORA IDENTIDAD E INTROSPECCIÓN



Para cualquier duda o sugerencia, puedes ponerte en contacto conmigo en este mail **consultacarmensoria@gmail.com**