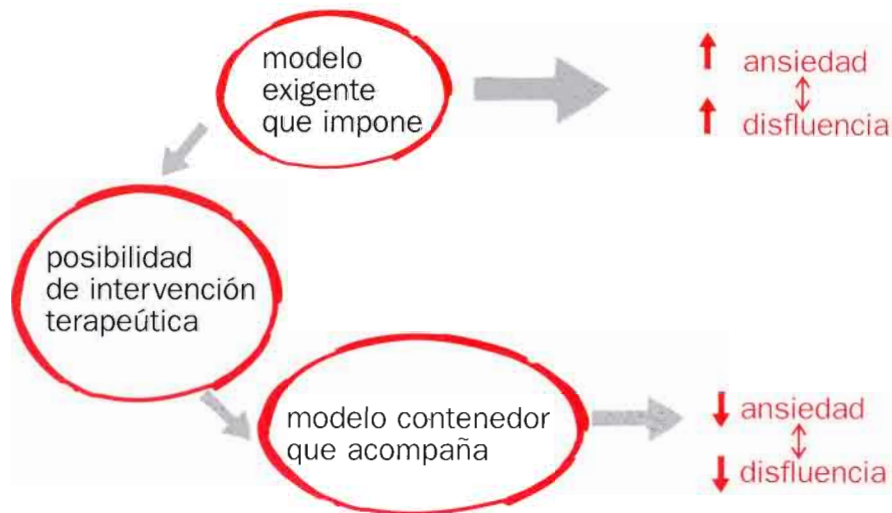


# TARTAMUDEZ



Consultas abiertas y gratuitas: terceros Jueves de cada mes, 19:00 hs.  
Sala de la Cooperación - Urquiza 1537

Puede contactarnos en:  
tel: 156-016090 / 155-410542 / 424-2021  
e-mail: fundacionparalatartamudez@hotmail.com  
página web: www.fundacionparalatartamudez.cjb.net  
foro: forotartamudez\_suscribe@gruposyahoo.com.ar  
grupo de padres: 156-255252

· Asociación Argentina de Tartamudez: [www.aat.org.ar](http://www.aat.org.ar)  
· Fundación Americana: [www.tartamudez.org](http://www.tartamudez.org)



## Ansiedad y Tartamudez



# TARTAMUDEZ

# TARTAMUDEZ

Sobre ideas de Ps. Gabriela Tartara

Las ansiedades básicas están en todo ser humano.  
Aparecen ante los cambios...  
...¡y todo el tiempo hay cambios!.  
¿Qué espero que pase ante cada situación cotidiana?

**suena el teléfono  
vino alguien  
¡hice un gol!  
¡una prueba!**

Sólo son problema cuando frenan el proceso de aprender.  
No hay tiempo. ¡Todo debe hacerse ya!

## La importancia del proceso con humor, ensayos - error y alternativas

### Condimentos que aumentan la ansiedad:

- > Miedo
- > Más miedo (sanciones, retos)
- > Exigencias "de esa forma"
- > Altas expectativas.

### PENSAMIENTOS NEGATIVOS

↑ ANSIEDAD

↓ FLUIDEZ

### PENSAMIENTOS POSITIVOS

↓ ANSIEDAD

↑ FLUIDEZ

Las palabras tienen mucho poder.  
¿Qué pueden mostrar?

### ENCUENTRO

- Diálogos
- Acuerdos
- Callarse / hablar
- Clasificar
- Posibilidad
- Respeto
- Acompañar
- Comunicación sincera

### DESENCUENTRO

- Monólogos
- Órdenes
- Críticas
- Descalificar
- Exigencias
- Incomunicación

Pensamientos muy recurrentes que aumentan la ansiedad y favorecen el desencuentro:

**¡LO QUE PASA ES QUE SOS UN VAGO!**

**TODO TIRADO SIEMPRE**

**SOS DESPROLIJO**

**¡¡SERÁ POSIBLE CON VOS!!**

**¡¡¡¡¡NO ENTENDÉS!!!!!!**

**¡¡HACÉ LA TAREA!!**



**TENÉS QUE PODER!!!**

**¡ASÍ NO!**

**¡¡QUÉ BOBO!!**

**¡ME TENÉS HARTA!**