

Taller: La inseguridad como eco de viejas heridas

Una Dosis
de Diván



La inseguridad no es de ahora. Es un eco que trae la voz de heridas que aún no cerraron. Cuando creemos que no valemos, en realidad lo que habla es la FALTA...



Una Dosis
de Diván

¿Que vamos a trabajar en el taller?

Cómo la inseguridad se enlaza con la angustia, con la falta y con lo no dicho del pasado.



Una Dosis
de Diván

La inseguridad como
síntoma de la angustia.



Una Dosis
de Diván

Diferencia entre
“realidad actual” y “herida pasada”

Una Dosis
de Diván



Cómo el eco de la inseguridad se repite en
distintos escenarios: amor, cuerpo, trabajo,
vínculos.

Lacan y la idea de que lo que falta nos constituye
“la inseguridad como señal de esa falta”



Una Dosis
de Diván

HAGAMOS

Un ejercicio guiado

- **Paso 1:** Pedirles que escriban una situación concreta donde se sienten inseguras.
- **Paso 2:** Identificar la frase interna que se repite (ej: “no soy suficiente”, “seguro me va a engañar”, “van a descubrir que no sé nada”).
- **Paso 3:** Reflexión guiada: “Esa frase no nació hoy. ¿De dónde les resuena que puede venir? ¿Qué escena, qué voz, qué mirada del pasado la hizo eco?”



**Abrimos el espacio
para ustedes**

Contanos

Consultorio abierto

- Espacio para que traigan ejemplos personales.

Una Dosis
de Diván

¿Qué intentás tapar con esta inseguridad?

¿Qué angustia intenta acallar?



Una Dosis
de Diván

**La inseguridad no desaparece con pruebas
externas, porque no es un defecto de hoy, sino un
eco de ayer. Lo que podemos hacer es escucharla...**

Y con ese eco, crear una música distinta.

Una Dosis
de Diván

Una Dosis de Diván



✨ Preguntas punzantes para pensar

✨ 1. ¿Qué parte de mi inseguridad revela lo que más deseo?

✨ 2. ¿Qué intento tapar cuando me muestro segura de más?

✨ 3. ¿De qué me protege mi inseguridad y de qué me priva?

✨ 4. ¿Qué lugar le doy al reconocimiento del otro en mi seguridad?

✨ 5. Si no tuviera miedo de perder, ¿qué me animaría a crear?

Muchas
Gracias



Una Dosis
de Diván