
Ejercicios para personas afectadas por T.C.A.: Afrontando las épocas navideñas



Índice:

1. Permíteme que me presente.....	2
2. PASO 1: Comparte tu esencia.....	3
3. PASO 2: Cubre tus necesidades.....	4
4. PASO 3: Contrasta tus miedos.....	5
5. ¿Cómo afrontaría Alexia las navidades?.....	6
6. Contactamos.....	8

Permíteme que me presente

Mi nombre es Mónica Latasa Ambrona soy autora del libro "Existo. Me llamo Alexia. En la burbuja de la anorexia" y seguramente te preguntarás porqué he decidido ayudar a personas que padecen este trastorno así como al entorno de las mismas.



Durante años **padecí** un trastorno de la conducta alimenticia. Pude comprobar el gran sufrimiento que llevé encima y también con el que cargaba mi entorno. Estuve tratada en distintos lugares y con distintos profesionales. Encontré tratamientos nefastos y otros que realmente me abrieron las puertas a mi recuperación. Todo eso me ayudó a comprenderme mucho más a fondo, a lograr dar con las causas que originaron ese desenlace que tanto me hizo batallar y, a empezar a poner en marcha herramientas para salir adelante.

Esa es mi historia personal pero ahora, déjame que te acerque mi formación profesional.

Maestra de primaria de manera vocacional pues siempre había dicho que quería ser profesora. Tras lograr el graduado jamás llegué a ejercer como tal aunque desde muy joven estuve vinculada a trabajos relacionados con el mundo educativo. Enseñar asignaturas y contenidos que a las pocas semanas los estudiantes olvidaban no me motivaba nada tras comprobar los problemas que muchos de ellos tenían en casa o en su propio círculo de amistad.

Me metí en el mundo del **coaching** donde me formé en el ámbito: **deportivo, educativo y nutricional** y, finalmente, decidí realizar la **carrera de psicología** que en el año 2020 finalizó y que compaginó con mi formación en terapia gestalt, una corriente mucho más humanistas que ayuda tener una visión íntegra del ser humano. Mi experiencia personal, mi propio proceso de años de terapia vividos y mi formación; me permiten a día de hoy entender y comprender la naturaleza de los problemas de cada ser humano desde un **enfoque global**, no dando tanta importancia a la conducta que puede verse en sí misma sino más bien a los factores que subyacen a ésta y que la generan y/o mantienen.



Ahora, recuperada, guío a personas para que puedan superar sus dificultades y problemas personales. La escucha interna, el establecer un entorno de seguridad y confianza que le permita a la persona abrirse a sus propias emociones y el acompañamiento desde la calma y el respeto de los propios ritmos y tiempos en el tratamiento; son algunas de las bases que mantengo en cada una de las sesiones que llevo adelante.

PASO 1: COMPARTE TU ESENCIA

1. Anota aquellas cualidades que crees que posees al interactuar con otra persona.



2. En una reunión familiar ¿Qué podrías aportar con tu presencia?

Te dejo algunos posibles ejemplos: contar alguna anécdota/ hablar de algún tema que te hayas preparado/ preguntar por algún acontecimiento que haya vivido otra persona/ escuchar y dar tu opinión con respecto a algo/ cantar una canción/ compartir cómo ha ido tu año y ayudar a que otros cuenten el suyo/ proponer algún juego/tocar algún instrumento...



3. Si pudieses preparar una sorpresa para los invitados que van a estar presentes en la reunión ¿Cuál sería?

Recuerda que no tienen porqué ser grandes cosas. Tal vez puedas ofrecerles alguna manualidad con un mensaje bonito o crear una tarjeta de felicitación. Deja volar tu creatividad.

"TU PRESENCIA EN LAS REUNIONES ES FUNDAMENTAL. SIEMPRE VAS A PODER APORTAR ALGO AL RESTO. SÓLO TIENES QUE PERMITÍRTELO. ENRIQUECERÁS MUCHO ESE ENCUENTRO".

PASO 2: CUBRE TUS NECESIDADES



1. ¿Qué necesitarías para sentirte a gusto en la reunión?

*¿Podrías contar con la ayuda de alguien para que eso se cumpliese? Si es así
¿Quién?

*¿ Cómo le/s pedirías la ayuda para ello?



2. ¿Qué pensamientos que residen dentro de ti cambiarías para encontrarte con seguridad y confianza al afrontar las reuniones?

PASO 3: CONTRASTA TUS MIEDOS

1. Los miedos que me surgen con respecto a estas fechas son:

*Indica de 0 a 10 el nivel de angustia que te provoca cada uno de ellos (0 nada-10 mucho)

* Si pudieses reducir ese nivel de angustia ¿De qué manera lo harías?

*Siendo sincero/a contigo de 0 a 10 ¿Cuánto de real crees que tienen cada uno de esos miedos? (0 poco - 10 mucho)

"LOS MIEDOS SÓLO SE DISIPAN SI NOS ATREVEMOS A ENFRENTARLOS. ES ENTonces, AL CONTRATARLO CON LA REALIDAD, CUANDO APRENDEMOS A DOMINARLOS".

2. ¿De qué manera te atreverías a afrontar esos miedos que escribiste en el punto 1 ?

Alexia afrontando sus navidades

A continuación te dejo un ejemplo de cómo Alexia, completaría los ejercicios que te he propuesto para, de esta manera, poderte ayudar a comprender la dinámica de ellos e indagar mejor sobre ti mismo/a.



PASO 1: Comparte tu esencia

1. Las cualidades que poseo son: empatía, cocinar y hacer actividades divertidas.
2. Lo que podría aportar en la reunión familiar sería: preguntar a la gente por su año y prepararme y comentar un tema relacionado con la astronomía que me encanta y en el que la gente pueda suscitar interés.
3. La sorpresa que prepararía sería: Unas pequeñas tarjetas de felicitación navideña donde mis familiares tuviesen que apuntar un deseo para el año que va a entrar. Después, les pediría que los intercambiásemos y tuviésemos que adivinar qué deseo es de quién.

PASO 2: Cubre tus necesidades

1. Para sentirme a gusto en la reunión necesitaría: que hubiese alguna receta hecha que me generase mayor seguridad a la hora de comerla.
 - Le pediría ayuda a mi madre.
 - Le pediría que me dejase cocinar a mi misma o bien las dos juntas esa receta ¡puede ser divertido!
2. Los pensamientos que cambiaría serían: "vas a agobiarte estando en la reunión familiar y vas a querer salir corriendo de allí" y me diría: "Tienes el control en tus manos. Vas a pasar una tarde agradable escuchando a unos y otros."

PASO 3: Contrasta tus miedos

1. El miedo que me surge es: engordar muchísimo por comer más cantidad de comida.

- El nivel de angustia que experimento es un 10
- Lo podría reducir: comiendo con normalidad los días previos para evitar sentir ese día un descontrol.
- Siendo sincera, creo que científicamente porque un día coma más no me voy a poner súper gorda porque mi cuerpo usará esa energía a lo largo del día: respirando, conversando, jugando a algún juego... viviendo en definitiva.

2. Afrontaría mis miedos: comiendo equilibrado durante los días previos a la reunión y permitiéndome probar las cosas que me apeteciesen el día de la celebración para después comprobar si realmente me pongo tan gorda como pienso. Sé que me será muy duro pero es la única manera de ir en contra de lo que mi mente me hace creer y que tanto daño me hace y me limita.

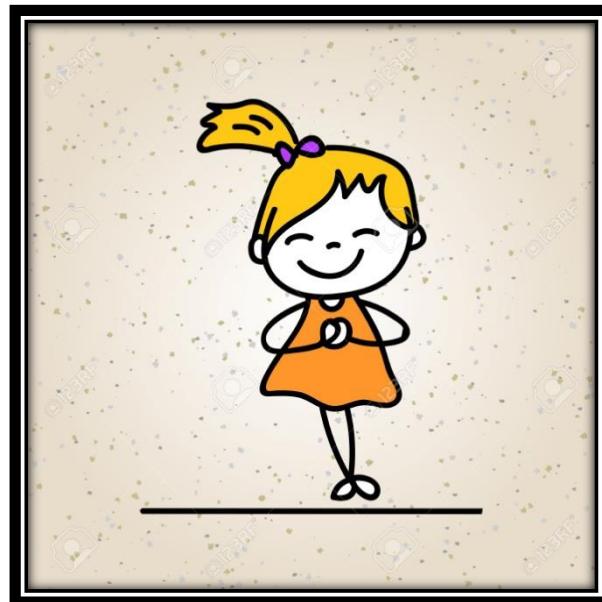
A sí es como Alexia afrontaría sus navidades ¿Cómo lo harías tú?

No te olvides de llenar cada uno de los ejercicios. Tal vez te resulte algo complicado al principio pero date tiempo para que la información empiece a brotar.

Te recomiendo hacerlo en un lugar tranquilo y cuando te encuentres en un estado de calma.

m.

Espero que estos ejercicios te hayan permitido escucharte mejor y encontrar algunas herramientas o estrategias para afrontar las épocas navideñas.



Te mando mucho ánimo, paciencia y comprensión.

Y...

Siempre puedes encontrarme:

En mis redes sociales



Mis páginas webs



Mi correo electrónico o teléfono de contacto que hay en el pie de página.

¡SALUDOS!