



ASOCIACIÓN
ESTIMA



CARTA INFORMATIVA

ENERO 2019

CONTENIDO

- 1 5 Rituales renovadores para manifestar el amor propio abundantemente
- 2 Resoluciones de año nuevo 2019: en vez de proponernos perder peso, consideremos deshacernos de “desviaciones sobre la gordura”.

CONTACTO

✉ asocestima@gmail.com

☎ 7930-2452

@ www.asociacionestima.org

f Asociación Estima

📷 @asociacionestima



Asociación Estima es una organización sin fines de lucro dedicada a prevenir la incidencia y orientar para el tratamiento y recuperación de los **Trastornos de la Conducta Alimentaria (TCA)**.

- Orienta a personas y familias afectadas por los Trastornos de la Conducta Alimentaria (TCA)
- Alerta la detección, atención temprana y prevención de estas enfermedades
- Sensibiliza y capacita profesionales para el tratamiento de las mismas



1

5 Rituales renovadores para manifestar el amor propio abundantemente

Por: Judy Clemente Wall

Traducción y adaptación libre: Asociación Estima

El amor propio es importante. Su presencia o su falta en nuestras vidas nos afectan en todo, desde nuestra salud hasta nuestras opciones de trabajo y de compañero. Dotados de amor propio, es menos probable que actuemos de manera auto saboteadora para poner a prueba el amor y la atención de los demás. Más bien, esperamos ser felices y vivir una vida plena con las personas que se preocupan por nosotros.

Dicho esto, **el amor propio es a menudo el amor más difícil de todos.** Nos conocemos bien, y nos es más fácil concentrarnos en nuestros defectos y fallas percibidas. Si bien sería maravilloso que nuestra voz interior fuera una animadora instándonos a alcanzar alturas cada vez mayores, muchos de nosotros no pasaríamos nuestros días escuchando en su lugar a nuestro crítico interior — una voz cuyo super poder es encontrar nuevas formas ingeniosas de decirnos cuan incapaces somos.

La buena noticia es que **usted puede cambiar eso haciendo del amor propio una práctica.** Mientras que la idea del amor propio puede parecer grande y confusa, la práctica de esta puede ser exactamente lo contrario. Puede comenzar una práctica de amor propio hoy mismo: es divertida, precisa y puede ser incorporada fácilmente a su rutina diaria con actividades que le hagan participar con creatividad y despierten su imaginación. Desde ese lugar de expectativa lúdica, la evolución no sólo es posible, sino que es inevitable.

Aquí están cinco ejemplos de simples pero eficaces actividades que se pueden incluir en una práctica de amor propio.



1. Elogiar su cuerpo en voz alta

Muchos de nosotros pasamos una cantidad excesiva de tiempo lamentándonos de nuestros cuerpos. O estamos demasiado gordos, demasiado flacos, demasiado altos, o demasiado bajos. Estamos demasiado viejos, tiesos, cansados, o arrugados. No somos fuertes o rápidos o con suficiente gracia. Vemos modelos retocados y deseamos que nosotros fuéramos perfectos, incluso cuando criticamos la preocupación de nuestra sociedad por **una estética que no tiene nada que ver con la belleza real y espiritual.**

¿Qué pasa si, por el contrario, se comienza una práctica de elogiar su cuerpo en voz alta? **Intente esto:** en la mañana, como parte de su

preparación para el día, tome un segundo para agradecer a su cuerpo por todas las cosas que hace y por la forma tan magistral con que sostiene todos los órganos internos en su lugar. (¡Imagina si no lo hiciera!) Alabe sus curvas y sus cicatrices duramente ganadas. Ame sus hombros, muñecas, tobillos y codos. Aprecie los pasos que dan sus pies y los saltos de lo que son capaces. Al principio, esto puede sentirse incómodo, pero déjese llevar. Usted se sorprenderá de cómo se hace cada vez más fácil ver y amar su cuerpo por la obra milagrosa de la biología que es.

2. Ser extremadamente creativo



Creo que, al ser una forma de expresión personal, cada acto de la creación es también un acto de amor propio. No puedo pensar en nada más esencial y hermoso que nuestro deseo humano de crear, hacer algo de la nada, o cambiar algo viejo en algo nuevo. Ya sea que estemos tocando música, escribiendo un libro, o elaborando la pizza perfecta, participar creativamente es como un entrenamiento de cuerpo completo para el alma. Al hacerlo, **honramos nuestro tiempo, nuestros instintos, nuestras ideas delicadas** (a menudo no dichas), **y nos conectamos con la parte más aventurera y evolutiva de nosotros mismos.**

3. Haga una lista de las canciones que le gustan

El juego es la forma más rápida y fácil de recuperar nuestro bienestar cuando nos



sentimos agotados por los detalles de la vida cotidiana, ¿y qué mejor manera de jugar, que cantar? Primero, imagínese conduciendo un descapotable, de arriba hacia abajo, en un hermoso día de primavera. Hay una gran carretera abierta por delante de usted, y su música favorita en la radio. Ahora agregue las canciones a su lista de reproducción. **Si cuando haya terminado, empieza a cantar como estrella de rock,** puntos extra para usted.

4. Celebrar una ceremonia de quema

Creo que el secreto para amarse más y mejor radica en dejar ir. Hay tal libertad para deshacerse de las creencias restrictivas, las historias que ya no se sienten como propias y las heridas que no se curan totalmente que dejarlas ir es un acto de suprema generosidad para el alma. Una forma de hacerlo es con una ceremonia de quema. Hay algo en el ritual que hace sentir la intención de dejar ir con un tranquilizador y palpable momento físico de liberación.

He aquí cómo celebrar una ceremonia de quema muy simple. Primero, escribe lo que estás dejando ir en un trozo de papel. Puede ser cualquier cosa, un viejo resentimiento, una relación malsana, una vieja definición de uno mismo. Luego, hay que doblar el papel, mantenerlo con pinzas sobre un fuego (una vela estaría bien), y ver que se queme, sintiendo dentro el espacio que se crea cuando se deja ir lo que ya no sirve.

5. Escribe una matra sobre el amor propio



No importando lo comprometido con el amor propio que estemos, algunos días resulta bien difícil. No nos sentimos divertidos ni aceptados, bondadosos o generosos. Sólo estamos agotados. Ahí es cuando es útil tener un mantra de amor propio — una frase que podemos decirnos a nosotros mismos y que sea tranquilizadora y de apoyo y no de crítica. Algo que le diríamos a nuestro mejor amigo, o a nuestro hijo, o a nuestro cónyuge para hacerles saber que son amados y que estamos ahí para ellos. **Escriba esa frase para usted mismo, póngala en su billetera o en su bolso, y consúltela cuantas veces sea necesario.**

Al final, de eso se trata el amor propio, después de todo. **Ser exactamente la clase de amor que se necesita.**

2

Resoluciones de año nuevo 2019: en vez de proponernos perder peso, consideremos deshacernos de “desviaciones sobre la gordura”.



Por: Rebecca L. Pearl, PhD, profesor asistente de psicología en las carreras de psiquiatría y cirugía en la Universidad de Pennsylvania Parelman School of Medicine.

Traducción y Adaptación Libre: Asociación Estima

El estigma que rodea las causas del sobre peso causa ganancia de peso, riesgos en la salud e incremento en el costo de la salud pública. Para el año nuevo debemos proponernos finalizar con todos los mitos, estigmas y desviaciones sobre el peso y la gordura.

Todos los años, millones de personas hacen la misma resolución de año nuevo: **“perder peso”**.

Esta resolución puede ser reforzada por comentarios no solicitados durante las fiestas de navidad y fin de año (¿ganaste un par de libras?) y la incesante publicidad de los gimnasios y programas de dieta que hacen ofertas atractivas comenzando el 2 de enero. Para algunas personas el intento de perder

peso a través del cambio de estilo de vida o tratamientos científicos comprobados puede ser de beneficio para su salud. Pero existe un problema apremiante que requiere tanta resolución como el hecho de perder peso: **el estigma social que rodea al peso y la obesidad.**



Por décadas, las investigaciones han documentado actitudes negativas hacia las personas que son percibidas como con excesivo peso o gordas, una forma de prejuicio conocida como “sesgo del peso”. Las personas con obesidad son percibidas comúnmente como perezosas, poco inteligentes, no atractivas y sin fuerza de voluntad o auto control. La estigmatización de la obesidad en los medios publicitarios esta esparcida por todas partes y, **el peso es la razón líder por la cual las personas jóvenes son víctimas de burlas y bullying.**

La discriminación basada en el sobrepeso se encuentra en ambientes educativos, empleos y centro de atención en salud, sin embargo, existe una mínima protección legal para aquellos que son blanco de ella. En adición a ser estigmatizados por otras personas, las personas con obesidad, puede auto estigmatizarse internalizando los sesgos del peso, llevándolos a tener baja autoestima.

Algunos argumentan que los mensajes fuertes sobre el peso son necesarios para motivar a

aquellos con obesidad a que tengan responsabilidad sobre su salud y pierdan peso. Después de todo, dicen los críticos, es su culpa ser gordos y, si ellos realmente quisieran podrían controlar su peso. Desde este punto de vista, el promover la aceptación del propio cuerpo únicamente socavaría los cambios de comportamiento y animaría la obesidad.

El problema con este argumento es que confronta a cientos de estudios científicos que muestran los efectos negativos en la salud asociados con experimentar e internalizar estigmas sobre el peso. **El impacto psicológico resultante de ser menospreciado debido al sobrepeso puede no ser sorprendente: incrementa el riesgo de depresión, ansiedad, abuso de sustancia y hasta pensamientos y atentados suicidas en los jóvenes.**

El estigma causa ganancia de peso y riesgos en la salud



Sin embargo, los efectos del estigma sobre peso son menos intuitivos en la ganancia de peso y la obesidad. Estudios muestran que el estigma del peso es estresante y que **cuando las personas están bajo estrés comen más.** Cambios en el cortisol (hormona del estrés

importante) incrementan el apetito y la vulnerabilidad para escoger comidas no sanas. Además, **cuando las personas se preocupan por que son juzgadas debido a su peso, evaden el ejercicio y los ambientes saludables.**

Este comportamiento como respuesta al estigma del peso explica los descubrimientos de muchos estudios, que muestran que personas que reportan estar experimentando discriminación por su peso, ganan mas peso con el tiempo y tienen mayor riesgo de muerte, aun considerando características como la edad, el género, raza o etnia, índice de masa corporal y otros factores relacionados a la salud. Algunas evidencias recientes también sugieren que las personas obesas que internalizan desviaciones sobre el peso, comparadas a las que no lo hacen, tienen mas riesgos cardiovasculares. Estas evidencias están ausentes en muchas discusiones sobre el costo de la obesidad para la salud pública a pesar de que implícita y, a veces explícitamente, el culpar a las personas con obesidad es parte de estos costos.

Examine sus propias desviaciones relacionadas al peso durante el 2019



Mientras reflexiona sobre el año pasado y se pone metas para el 2019, considere sus propias desviaciones relacionadas al peso. Antes de comentar sobre el peso de otra persona, deténgase y piense como será recibido este comentario y si seria mejor no decir nada. Antes de reírse de un chiste relacionado a la gordura considere su impacto en otras personas y, si Ud. es una persona que lucha contra la gordura y tal vez internaliza desviaciones sobre su peso, **pregúntese si esto le ayuda o lo hiere mental y físicamente contribuyendo a sentirse derrotado debido por su peso.**



Si realiza que sus desviaciones sobre el peso le hacen mas daño que bien, trate de retar la exactitud de algunas de sus creencias internalizadas, como que el peso depende totalmente del control del individuo, considerando factores como la genética y el medio ambiente, que juegan un rol significativo en determinar hábitos saludables y peso. Pregúntese si las cualidades negativas que se le han asignado (Ejm. Ser perezoso) son justas considerando sus cualidades positivas que aportan a su familia, trabajo, escuela, amistades o comunidad.

En año que comienza, sea o no su meta la perdida de peso, todos podemos esforzarnos por “perder el sesgo del peso” y ser mas bondadosos con nosotros mismos y con los demás.

FERIA DE LA SALUD ESCUELA ALEMANA

3 al 13 de diciembre 2018

Asociación Estima participó en la feria de la salud de la Escuela Alemana que se llevó a cabo desde el 3 al 16 de diciembre de 2018 con el tema de alimentación saludable.

Comenzamos capacitando a 4 psicólogas de la Escuela para que ellas pudieran impartir las actividades lúdicas a los niños, dicha capacitación fue impartida por la Lic. Abigail de Santillana (Nutricionista y dietista, experta en TCA).

Se realizaron diferentes actividades lúdicas adecuadas según las edades de los estudiantes desde 4 a 12 grado. Agradecemos a la Escuela Alemana por permitirnos ser parte de esta feria.



BAZAR

HACIENDA DE LOS
MIRANDA

16 de diciembre 2018



El Miércoles 16 de diciembre tuvimos la oportunidad de participar por segunda vez en el Bazar de la Hacienda de los Miranda, vendiendo artículos para hogar entre otros, con el fin de recaudar fondos para Asociación Estima.