

ONICOFAGIA EN ADULTOS

E-BOOK

100%

GRATUITO



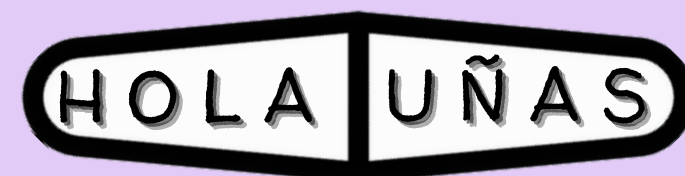
@ h o l a u ñ a s

HOLA Y BIENVENIDO / A:

Escribí este e-book para aquellos adultos de cualquier sexo que, en la actualidad, manifiestan la conducta de morderse las uñas -ú onicofagia-. Es una enorme alegría que estés aquí!

Agradezco tu presencia e interés en incorporar conocimientos, acerca de este comportamiento automatizado que demanda tanta energía y sensaciones en el día a día.

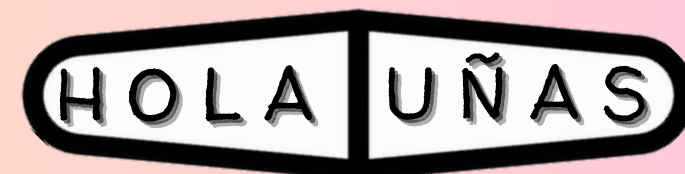
Te acompañaré en estas páginas, las cuales espero te aporten mas conciencia sobre el por qué y para qué lo haces y, sobre todo, un mayor entendimiento y comprensión acerca de ti mismo/a.



Mi nombre es Roxana de los Ángeles Acuña, tengo 41 años y nací en Paysandú, Uruguay.

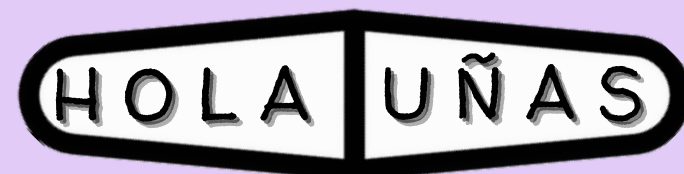
Actualmente, y desde hace dos años, resido en Málaga, España.

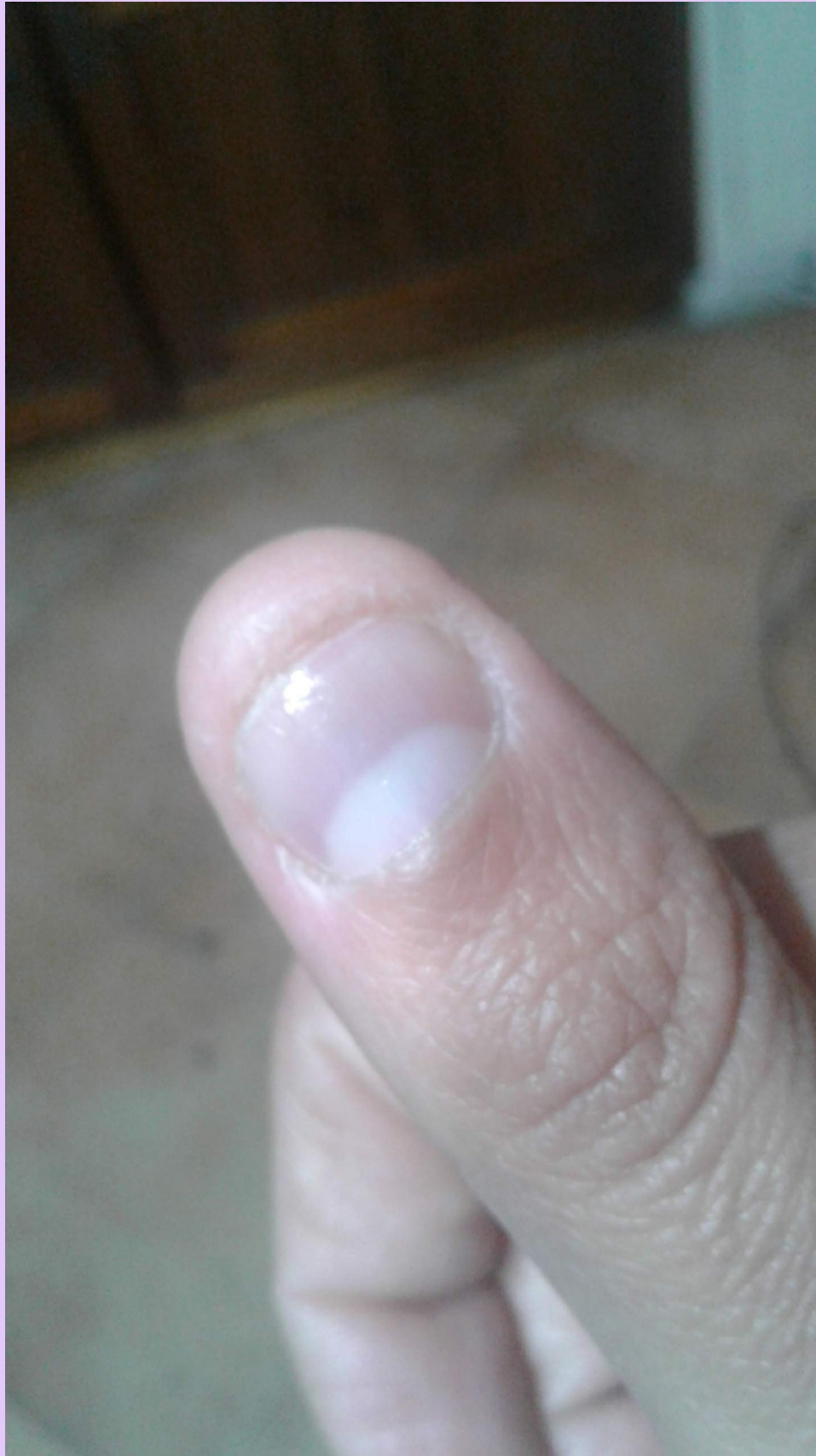
Empecé a comerme las uñas a los 5 o 6 años, y seguí de forma ininterrumpida hasta los 36.



En 2012 culminé la Licenciatura en Psicomotricidad, y posteriormente me fui formando en Psicopedagogía clínica y Neuropsicología, Atención Temprana, Programación Neurolingüística (PNL) e Hipnosis Ericksoniana.

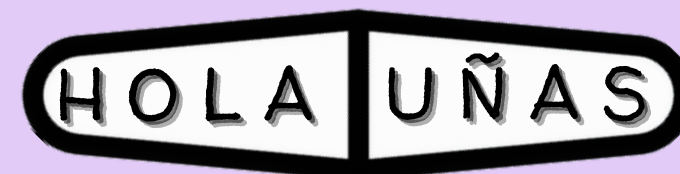
Cada uno de estos aportes, sumado a mi pasión por la lectura y escritura, han sido los cimientos sobre los cuales he ido edificando mi propia mirada respecto a la onicofagia, conducta que "sostuve" con mucha angustia y malestar, sobretodo durante la última etapa.





Fotos reales (junio del 2020) del día en que decidí dejar de morderlas. Si bien transitaba una etapa de menor intensidad, aquí puedes notar la morfología característica de "uña mordida".

No llegué a fotografiar mis dedos en situaciones de deterioro mas complejas (por ej. cuando presentaba sangrados), ¡vaya que las hubieron!

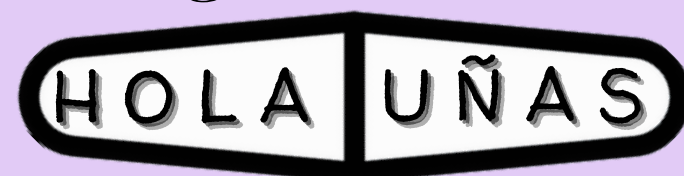


¿QUE ME LLEVÓ A HABLAR SOBRE ESTO?

En primer lugar, y tratándose de un comportamiento socialmente naturalizado, me vi en la necesidad -y obligación- de expresar y compartir todo aquello que me había resultado (y me sigue resultando) útil y beneficioso en mi propio proceso. [Sostengo con total convencimiento, que la decisión de mantener tus manos saludables será una elección de todos los días](#) (como tantas otras que llevas adelante).

Este tránsito me ayudó a tomar conciencia sobre el gran componente de miedo y rechazo que le adjudicaba a esta conducta. Recuerdo que, a medida que pasaba el tiempo y buscaba la forma de superarlo, descubrí que comerme las uñas me despertaba muchísima preocupación y angustia "por ser una mujer de casi cuarenta años que aún se llevaba las manos a la boca". Y cuando me informaba acerca de las posibles complicaciones médicas o problemas estéticos que podría acarrear, el malestar se disparaba aún mas. Sentía vergüenza ante la mirada y comentarios ajenos, culpa por no poder dejar de hacerlo y miedo de que la situación se complicara. Nada agradable.

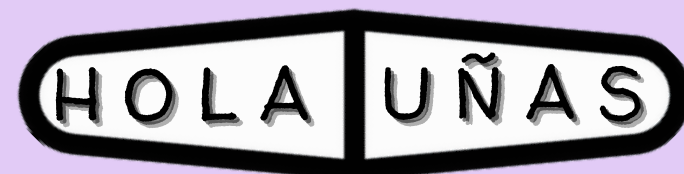
Estaba convencida que quería dejar de hacerlo. También sabía, por otro lado, que me estaba resultando muy difícil. ¿Cómo podría comulgar todo esto para lograr el cambio que estaba necesitando?



PRIMERA ETAPA: EMPEZANDO A MIRAR CON NUEVOS OJOS

Ya inmersa en un profundo descreimiento acerca de cualquier técnica para dejar de mordermelas uñas -en mas de treinta años probé todas!- empecé a despuntar y prestar mayor atención a mi formación acerca del cuerpo y sus manifestaciones.

Esto implicó COMENZAR A RECONOCER el mordermelas uñas como La MANIFESTACIÓN CORPORAL que estaba empleando -consciente e inconscientemente- para expresar, comunicar, y transmitir emociones o sensaciones que de otra manera no estaba pudiendo concretar. Pero, ¿que significa esto?

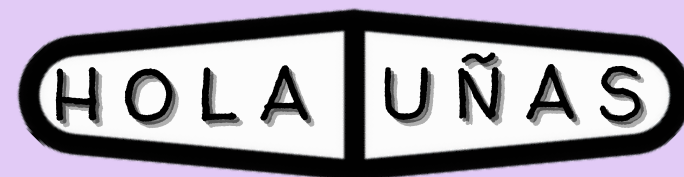


¡EL MORDERTE LAS UÑAS
ES UNA MANIFESTACIÓN DE TU PROPIO CUERPO!

¿Para qué seguir diciendo que "no deberías" hacerlo, si es la forma que has encontrado para transitar una determinada situación de la mejor manera? Es posible que te muerdas las uñas en ciertos momentos o contextos más que en otros.

¿Para qué pensar que la acción es "horrible" o "desagradable", si te estas refiriendo a tu propio cuerpo? Comprende que la conducta como recurso, ha sido necesaria en tu experiencia cotidiana más allá del juicio de valor que le adjudiques.

¿Por qué no empezar a verla desde todo lo que ha contribuído en tu vida, en vez de seguir asignándole categorías descalificadoras? Es posible que el morderte las uñas te haya aportado mayor seguridad, tranquilidad y autocontrol ante ciertos escenarios.



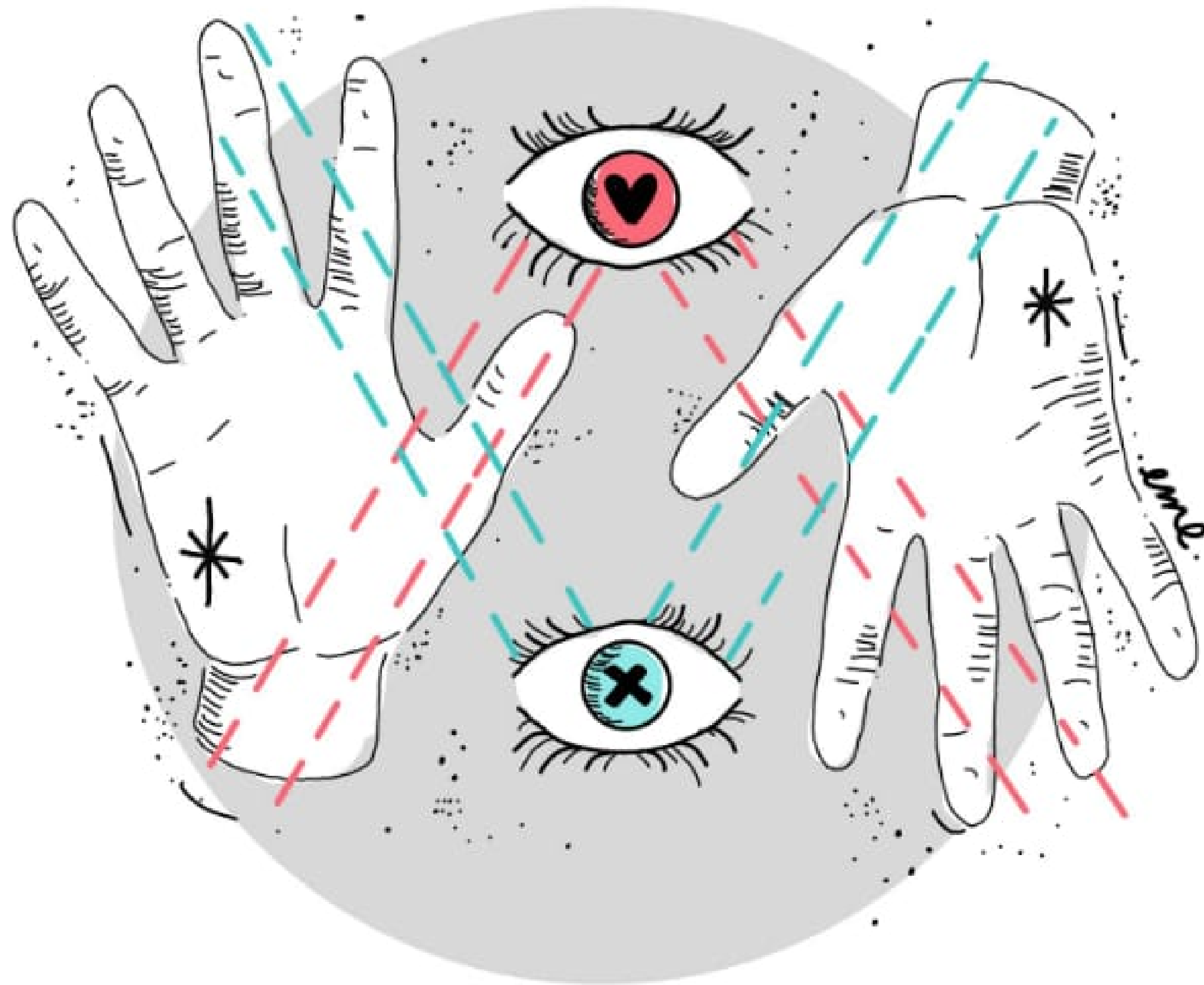


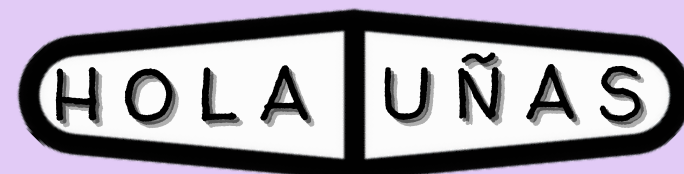
Ilustración @eme.improvisando

HOLA UÑAS

Este cambio de mirada me condujo a una SEGUNDA ETAPA, la de poder confrontar y reformular cada uno de los juicios sobre EL BIEN Y EL MAL que tenía profundamente arraigados, ya sea porque me lo decía a mi misma de manera constante, o porque lo escuchaba de las personas que notaban mi comportamiento y querían ayudarme.

Asumo que, durante este proceso, mis ganas de comerme las uñas cesaron sólo en parte -seguía comiéndome las uñas en aquellos momentos que generalmente lo hacía-.

Lo que SI se redujo CONSIDERABLEMENTE, fue la sensación de malestar asociada a la conducta, y estoy convencida de que esto es la PIEDRA FUNDAMENTAL para los resultados que experimentarás luego.



En otras palabras...

ACEPTAR EL MORDERTE LAS UÑAS
COMO SÓLO UNA PARTE DE TU EXPERIENCIA CORPORAL ACTUAL
(entre tantas otras)

O, también, pasar del NO al SI:

"No puedo seguir comiéndolas"

"Si, es lo que quiero hacer en este momento"

"No queda bien que lo haga"

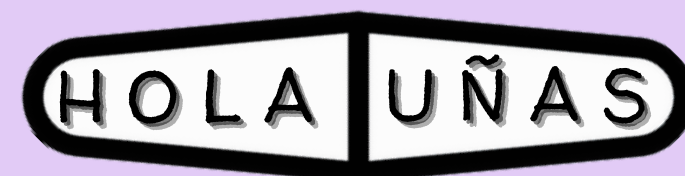
"Si, elijo comerlas aunque aún no entienda el por que"

"No me gustan mis dedos"

"Si, haré a lugar a esta necesidad de mi cuerpo"

Elabora tu propia lista con las palabras que te hagan mayor sentido.

Allí notarás en cual columna has estado concentrando tu foco.



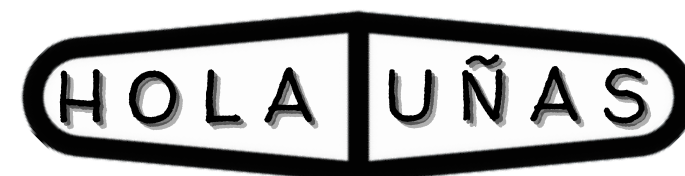
Comprende que se trata de tu cuerpo y tus posibilidades a cada momento, de respetar los tiempos que insuman cada uno de tus procesos, e ir más de allá de la conducta para -poco a poco- integrar el mensaje exclusivo que tiene para vos.



A su vez, si buscas una mayor comprensión sobre vos mism@ en relación a esta conducta, esta información te brindará un gran aporte.

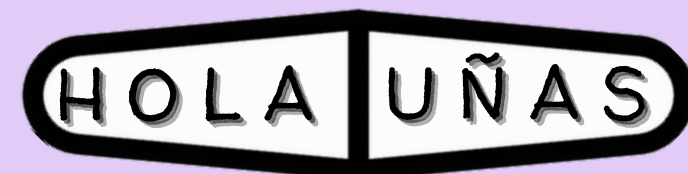


¿CONOCES LA
FUNCIÓN DE TUS
UÑAS?



Alguna de las más importantes:

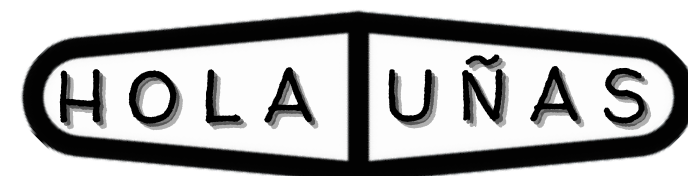
- Sirven como BARRERA PROTECTORA de las falanges ricamente vascularizadas.
- PRESERVAN LA PIEL a través de su capa queratinizada y aumentan la sensibilidad ante el tacto.
- Habilitan la PRENSIÓN de objetos de menor tamaño.
- REGULAN EL FLUJO DE SUSTANCIAS entre los medios externo e interno.
- Son un mecanismo de DEFENSA y supervivencia (desde el punto de vista evolutivo): "cazar la presa", alimentarse, rasgar superficies, ATAQUE Y PELEA ante posibles amenazas o agresores.

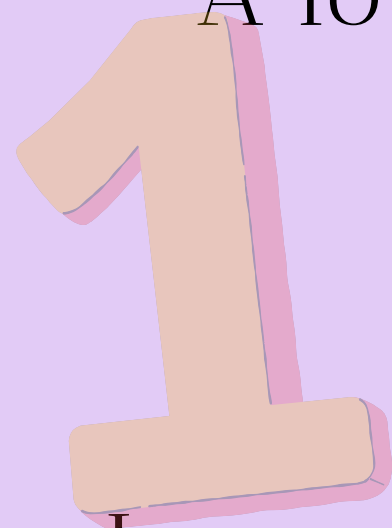


En síntesis, las uñas saludables nos brindan la capacidad de PROTEGERNOS, ADHERIRNOS a las superficies y DEFENDERNOS ante situaciones riesgosas.

Si tienen una función tan necesaria para nuestro organismo, entonces:

¿para qué las mordemos?

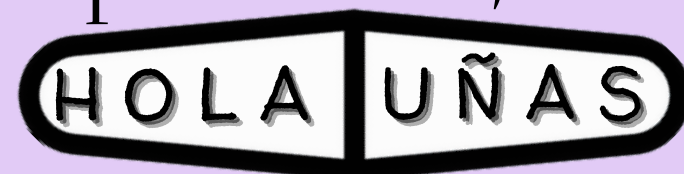




A lo singular y único que tiene para vos esta respuesta –y con el fin de poder transformarlo–, lo resumo de la siguiente manera:

La posibilidad de ir reconociendo las EXPERIENCIAS INTERNAS (emociones, sensaciones corporales localizadas, ideas o pensamientos recurrentes) que manifiestas cuando tienes muchas ganas de llevar tus dedos a boca, mientras lo haces o posterior a ello.

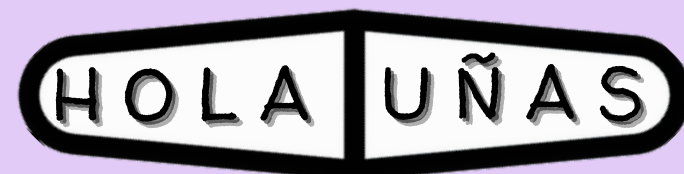
Toma una hoja, un bolígrafo y REGISTRA TODO lo que sientas, pienses y como lo vives. SIN FILTRO. ¿Que te dices en esos momentos? ¿Cómo te sientes? ¿En que parte del cuerpo lo experimentas? Si no te gusta escribir, usa el grabador de audio de tu móvil, expresa libremente todo lo que tengas para decir y luego, si así prefieres, bórralo.



Empieza a prestar mayor atención en aquellas EXPERIENCIAS EXTERNAS que despiertan tus ganas de comerte las uñas.

Quizás ya te has dicho: "lo hago cuando estoy ansiosa", "con mucha exigencia", "cuando estoy aburrido". Esta información es muy útil, pero es solamente el "titular". En esta oportunidad, da un paso más y extrae NUEVA INFORMACIÓN sobre tus propias respuestas.

¿Qué emociones y sensaciones experimentas cuando estas, por ejemplo, ansiosa? ("me enoja mucho el no poder concentrarme", "siento que tengo que apurarme y me frustro aún más", "después de la conversación que tuve con n mi novia me empezó a doler el estómago").



A modo de ejemplo:

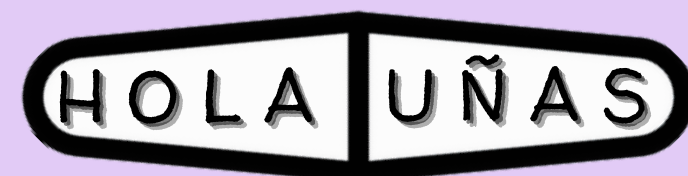
Te encontraste con un ser querido o grupo de amigos, intercambiaron unas palabras y luego de unos instantes empezaste a comerte las uñas: VUELVE A TUS EXPERIENCIAS INTERNAS. REGISTRA TU CUERPO.

¿Percibiste algún comentario, gesto, movimiento que te ocasionó cierta molestia, descontento, preocupación?

Si trazaras una línea del tiempo en relación a tus pensamientos, ¿en qué parte de ella se encuentran?

¿Quizás en el futuro, ya que luego de ese encuentro comenzaste a tener en cuenta todas las tareas que aún te restan por hacer?

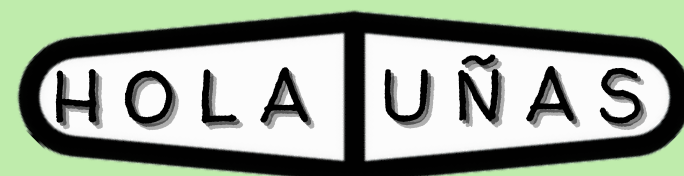
¿Tal vez en el pasado, ya que una frase que te dijeron te hizo recordar una experiencia pasada o te generó un malestar que no llegaste a expresar?



IDEAS CLAVES

NADIE NACE COMIÉNDOSE LAS UÑAS. COMERSE LAS UÑAS ES UNA **CONDUCTA APRENDIDA**, YA SEA POR IMITACIÓN O NO LA CUAL, POR REPETICIÓN SE AUTOMATIZA (como cuando notas que llevas mucho tiempo comiéndote las uñas sin haberte dado cuenta).

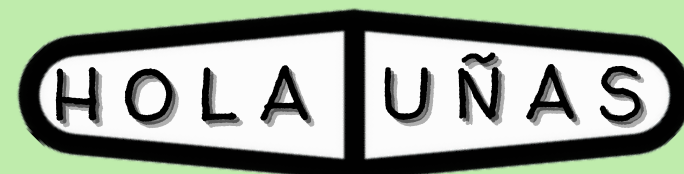
EL PROCESO DE TRASCENDER ESTA COMPULSIÓN TIENE QUE VER CON LA POSIBILIDAD DE DESARTICULAR EL AUTOMATISMO, RECONECTANDO CON TU CUERPO Y VOLVIENDO AL MOMENTO PRESENTE LAS VECES QUE NECESITES (teniendo en cuenta las experiencias internas y externas que te comenté previamente)





COMERSE LAS UÑAS ES UNA MANIFESTACIÓN CORPORAL.

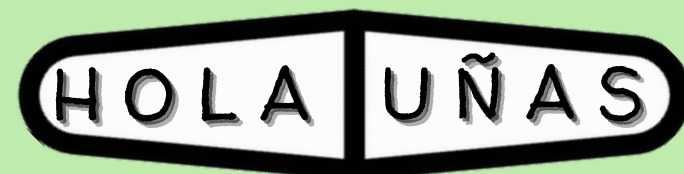
TRABAJA ACTIVA Y COTIDIANAMENTE EN TRANSFORMAR LA
PERCEPCIÓN INTERNA QUE TIENES SOBRE ESTA CONDUCTA.
ESTO REDUNDARÁ EN UNA **MAYOR ACEPTACIÓN** Y, POR ENDE, EN LA
CAPACIDAD DE TOMAR NUEVAS ACCIONES ANTE LAS MISMAS
SITUACIONES QUE DISPARABAN LA NECESIDAD DE HACERLO.



IDEAS CLAVES

DE ACUERDO A LOS ESCRITOS O AUDIOS QUE REALICES, ATIENDE LA INFORMACIÓN QUE SUELE REPETIRSE O EXPERIMENTAS CON MAYOR FRECUENCIA:

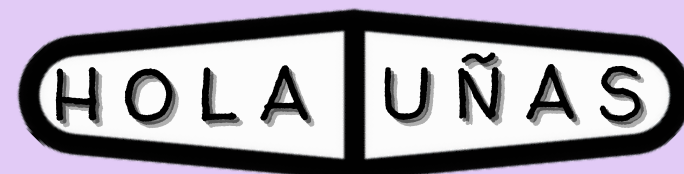
¿QUÉ ASOCIACIONES ENCUENTRAS ENTRE COMO HAS VIVIDO EL COMERTE LAS UÑAS, LAS SITUACIONES QUE LO HAN DESENCADENADO Y LA FUNCIÓN DE LAS UÑAS?



A modo de ejemplo (caso real):

P. trabaja como guía turístico en una importante agencia de viajes, labor que disfruta muchísimo. En su relato cuenta: "me como las uñas sin parar cuando surgen complicaciones con los pasajeros, cuando pierden sus pertenencias, se pierden en el recorrido, los nervios me juegan una mala pasada cuando alguna situación se me va de las manos" (y con ello, también sus uñas).

*Siente que **no sabría como defenderse** si lo responsabilizaran de algo. Tomar contacto por primera vez con esta información, le permitió adoptar nuevas estrategias mas adaptadas a estas situaciones.*

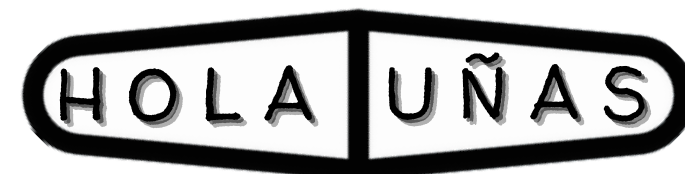


ATENDER LA SABIDURÍA DE NUESTRO CUERPO EN CUALQUIERA DE SUS FORMAS

ACEPTARNOS EN CADA UNA DE NUESTRAS MANIFESTACIONES

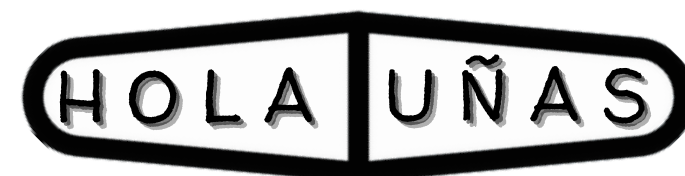
(incluso la de comernos las uñas)

RESPETAR NUESTROS PROCESOS Y TIEMPOS PERSONALES





@eme.improvisando



GRACIAS

Un fuerte abrazo,,

Roxana