

CENTRO TIBAN

Centro de Psicología y Nutrición

Ejercicios terapéuticos para el Día del Padre

Explorar con calma lo que este día remueve

centrotiban.es · info@centrotiban.es



Antes de empezar

Este cuaderno está pensado para ayudarte a explorar con más calma lo que puede removerse entorno al Día del Padre.

No necesitas hacer todos los ejercicios de una vez ni responder a todo. Puedes ir poco a poco, parar cuando lo necesites y volver a ellos en otro momento.

No se trata de hacerlo "bien", sino de darte un espacio para observar, poner palabras y acompañarte con más conciencia y compasión.

Si en algún momento notas que se activan emociones demasiado intensas, puede ser buena idea detenerte, volver al presente con algo sencillo que te ayude a regularte y, si lo necesitas, buscar apoyo profesional.

1 ¿Qué siento realmente hoy?

Antes de profundizar en la relación con tu padre, puede ayudarte detenerte un momento en cómo te sientes hoy. Tómate unos minutos y completa estas frases:

Cuando pienso en el Día del Padre, lo que más siento es...

La emoción que más aparece en mí hoy es...

Una parte de mí piensa...

Otra parte de mí siente...

No intentes juzgar ni corregir lo que aparece. A veces conviven emociones aparentemente contradictorias, como amor y enfado, gratitud y tristeza, cercanía y dolor. Todo eso puede tener sentido dentro de tu historia.

2 *Lo que necesité y no tuve*

Este ejercicio invita a poner nombre a aquello que necesitaste y no estuvo. Escribe libremente, sin censurarte:

De niño/a hubiera necesitado que mi padre...

Me hubiera gustado que él me dijera...

Lo que más eché en falta fue...

Lo que más me dolió fue...

No hace falta ordenar lo que sientes ni expresarlo «bonito». Basta con intentar ser honesto/a contigo.

Después de este ejercicio, tómate unos minutos para respirar, beber agua o hacer algo que te ayude a volver al presente.

3 Lo que sí recibí de mi padre

En algunas historias, incluso cuando hubo dolor, también puede haber algo que sí estuvo presente. Y si no lo hubo, también está bien reconocerlo. *No se trata de justificar ni de minimizar lo que faltó, sino de mirar la historia completa.*

Algo que sí recibí de mi padre fue...

Algo que aprendí de él fue...

Un recuerdo positivo que tengo es...

Si no aparece nada, también es válido. A veces reconocer la ausencia con honestidad ya es una forma importante de verdad emocional.

4 Carta a mi padre

Escribe una carta a tu padre diciendo aquello que nunca pudiste expresar. Puede incluir enfado, tristeza, preguntas, decepción, amor o agradecimiento. Todo tiene cabida.

Puedes empezar así:

Hay cosas que nunca te dije...

Lo que más me dolió fue...

Lo que hubiera necesitado de ti era...

Hoy quiero decirte que...

No hace falta escribir una carta larga. Puedes escribir solo unas líneas si eso es lo que hoy puedes sostener. Esta carta es solo para ti.

Cuando termines, intenta darte un pequeño momento de cuidado antes de seguir.

5 *Cuidar a la parte de ti que lo necesitó*

Ahora imagina a tu yo niño o niña en uno de esos momentos en los que necesitaba algo de su padre y no lo recibió. No necesitas forzar ninguna imagen. Basta con acercarte, aunque sea un poco, a esa parte de ti.

Pregúntate:

¿Qué necesitaba ese niño o esa niña?

¿Qué palabras le hubiera ayudado escuchar?

¿Qué puedo ofrecerle yo ahora como adulto?

Después, escribe unas frases dirigidas a esa parte de ti:

Estoy aquí contigo.

No estás solo/a.

Entiendo que te doliera.

Ahora quiero cuidarte yo.

Después de este ejercicio, vuelve poco a poco al presente. Puede ayudarte respirar profundo, levantarte un momento o apoyarte en algo que te dé sensación de calma.

6 *Reescribir el significado del día*

No necesitas darle a este día el significado que socialmente se espera. Puedes encontrar una forma más propia y más cuidadosa de vivirlo.

Pregúntate:

¿Cómo quiero vivir yo este día ahora?

¿Qué significado quiero darle a partir de hoy?

¿Qué pequeño gesto de cuidado puedo hacer hoy por mí?

A veces el Día del Padre deja de ser solo un recordatorio de lo que faltó y se convierte en un momento para honrar la propia historia, reconocer lo vivido y cuidar las heridas que siguen abiertas.

Para cerrar

No hace falta resolverlo todo hoy.

A veces, lo más valioso es simplemente haber abierto un pequeño espacio para mirar lo que sientes con más honestidad y menos juicio. Puedes volver a estos ejercicios cuando lo necesites, repetir algunos y dejar otros para más adelante. Cada proceso tiene su ritmo.

Si te apetece, puedes compartir con nosotras tu reflexión o el ejercicio resuelto. Nos encantaría acompañarte en ese proceso.

miespacio@centrotiban.es

(34) 611990375

www.centrotiban.es
