



VOLVER A HABITARME

MANUELA  SERRANO

kokoro
Formación

Recomendaciones y nos conocemos. M0

CONTENIDO

- Recomendaciones y nos conocemos. M0
- La imagen corporal y la insatisfacción. M1
- Otro camino es posible: La aceptación. M2
- La dismorfia corporal. M3
- Nuestros cerebros y la comparación. M4
- Las emociones y lo que me pierdo. M5
- Valores y compasión. M6
- Somatizar y el cuerpo como archivo emocional. M7
- El malestar con la imagen corporal. M8
- HAES, salud y cuidado sin cultura de dieta. M9
- Las soluciones que mantienen el problema. M10

BONUS

- Verano exposición y cuerpo visible
- Masterclass: cómo mejorar la relación con el cuerpo y el deporte
- Clase de fuerza
- Clase de Yoga
- Clase de danzaterapia

¿QUIÉN TE ACOMPAÑA?

Soy Manuela Serrano



Dietista
especializada en
TCA, profe de Yoga,
Danzaterapia y
entrenadora

Tengo una escuela
online que se llama
gymholistic

Pasé por un TCA hace
años, y estuve 20 años
de mi vida a dieta

Acompaño a
mujeres a vivir más
libres y felices en
sus cuerpos

Quién soy



Visión de principiante



Una cosa es saberlo y otra integrarlo.

Recomendaciones antes de empezar

✨ Prepara una libreta especial que te acompañe como diario de este viaje. Escribe en ella lo que sientas, descubras y transformes a lo largo del curso.

🎥 Mira cada vídeo con calma. Pausa. Respira. Reflexiona. Lo valioso no está solo en mirar, sino en lo que despierta en ti cada clase, cada movimiento, cada ejercicio.

🧘 Después de cada clase, date un tiempo de integración: haz los ejercicios, responde a las preguntas y observa qué cambia en ti en los días siguientes.

💧 La relación con una misma se cultiva gotita a gotita



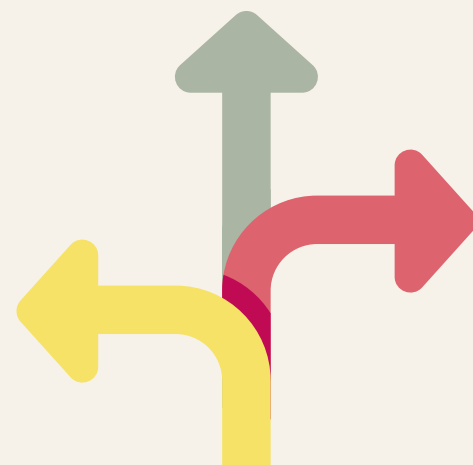
Metáfora del Jardín



- **Venimos al mundo como una flor única en un jardín salvaje:** creciendo libre, sin preguntarse si es demasiado alta, demasiado colorida o si debería parecerse a la de al lado.
- Pero un día alguien nos lleva a un jardín artificial, donde todo está podado, simétrico, y etiquetado. **Nos dicen: "Así es como deberías verte, eso es lo correcto".**
- Y sin darnos cuenta, empezamos a recortar nuestras hojas, a compararnos con otras flores, a sentir que hay algo mal en nuestra forma de crecer.
- **El curso de aceptación corporal es un viaje de regreso a ese jardín salvaje. Donde tu forma, tu color y tu ritmo... vuelven a tener sentido.**

LOS TRES CAMINOS ANTE EL MALESTAR

- La Lucha: "Mi cuerpo está mal, tengo que corregirlo". (Vivir en guerra).
- La Resignación: "Me tocó este cuerpo, no puedo hacer nada". (Vivir desde la amargura o la rendición).
- La Aceptación Activa: "Este es mi cuerpo hoy. ¿Cómo puedo cuidarlo y vivir con más libertad desde aquí?". (Vivir desde el respeto).



Reflexiona...

- ¿Qué estoy dejando de hacer hoy por cómo me veo?
- ¿A qué momento exacto estoy esperando —a que por fin me guste mi cuerpo— para empezar a vivir?

El cambio no se queda en la teoría, se integra escribiendo y habitando las respuestas.

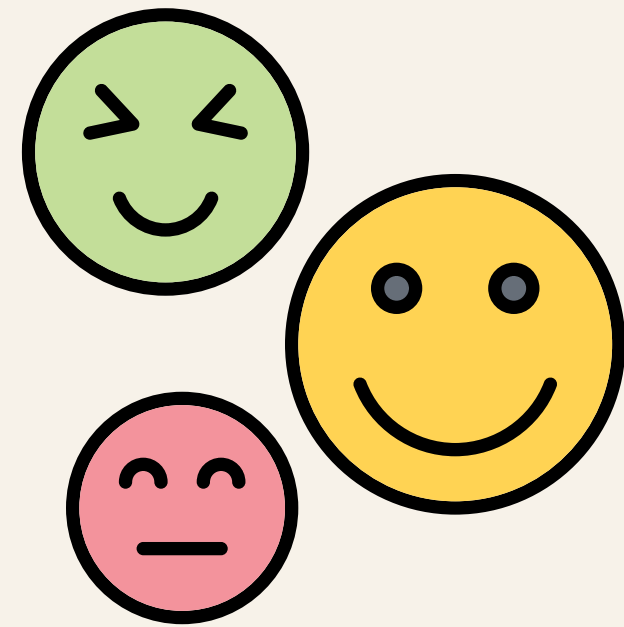
Ve ahora mismo a tu Libro de Ejercicios para plasmar lo que ha resonado en ti.

La imagen corporal y la insatisfacción. M1

¿Qué es la imagen corporal?

Es un constructo que tiene varias dimensiones, no se trata de **“gustarte físicamente”** o **“no odiar tu cuerpo”**, sino que incluye aspectos:

Emocionales



sociales



pensamientos



Conductas o acciones



Emocionales

¿Cómo te hace sentir tu cuerpo en el día a día?

El Origen: Mis emociones están moldeadas por lo que he aprendido del mundo sobre cómo "debe" ser un cuerpo y por mis experiencias de vida.



● El Espejo Amable: Sentir gratitud, paz o comodidad al mirarte al espejo o al moverte.

● El Espejo Crítico: Sentir culpa, vergüenza o ansiedad constante por tu apariencia.

-  La Realidad: Puede depender del día; la aceptación corporal no es algo fijo.

Sociales

¿Cómo expones y vives tu cuerpo frente a los demás?

- El Origen: Lo que dice la sociedad, los cánones de belleza o mi entorno más cercano sobre los cuerpos.
- ● El Cuerpo Habitado: Ir a la playa o bailar en una fiesta disfrutando plenamente del momento.
- ● El Cuerpo Vigilado: Comparar constantemente tu cuerpo con el de tus amigas o con imágenes en redes sociales.



Pensamientos

Las creencias y el diálogo interno sobre tu físico.

- Foco en la Funcionalidad: Pensar: "Mi cuerpo me permite hacer mi trabajo a diario, abrazar y disfrutar de experiencias". (Aprecio real).
- Foco en la Tiranía del Peso: Creer que tu valor como persona depende exclusivamente de tu peso o tu talla.
- Los disparadores: "Me tengo que poner a dieta", "Qué vergüenza que me vean", "Esa ropa con mi cuerpo no me la puedo poner", "No quiero ir a ese plan".



Conducta

Las acciones que realizas o evitas debido a tu imagen.

- Acciones de Libertad: Vestirte con la ropa que realmente te gusta y te resulta cómoda.
- Conductas de Seguridad / Evitación: Cancelar planes, pesarte obsesivamente o taparte con ropa muy holgada para intentar esconderte.



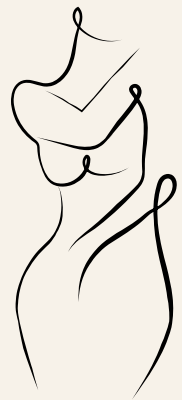
Reflexiona

¿Desde dónde estoy haciendo lo que hago?

¿Lo hago desde el rechazo a mi cuerpo o desde el respeto?

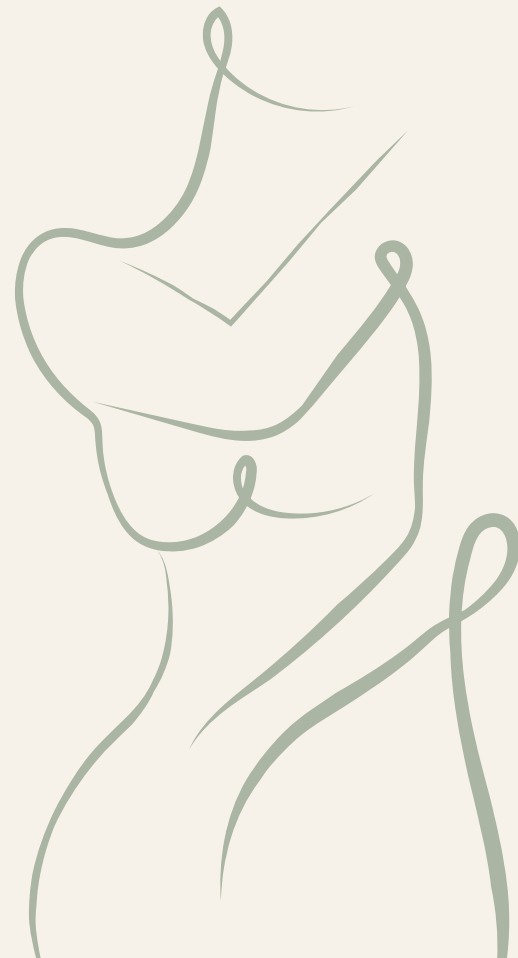
¿Qué es la imagen corporal?

Hay 3 pilares importantes:



Percepción del Todo (El Conjunto)

- Qué es: Cómo te sientes al habitar tu cuerpo de forma global mientras caminas, te vistes o te mueves.
- La vivencia: Es la experiencia completa de estar dentro de tu cuerpo en el día a día.



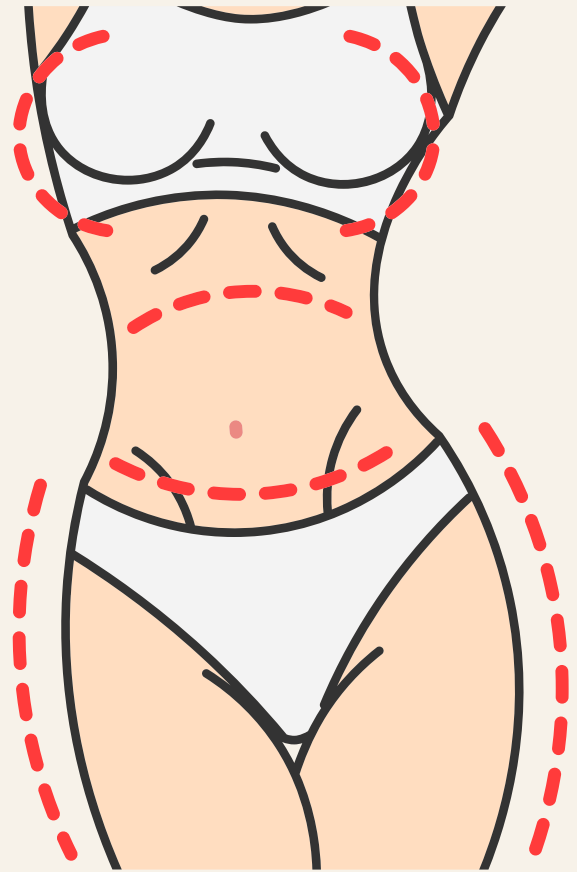
Percepción de las Partes (El "Zoom")

- Qué es: Poner el foco o la lupa en zonas hiperespecíficas (el abdomen, las piernas, el rostro, los muslos, el cabello).
- El peligro: Una sola de estas partes tiene el poder de distorsionar por completo la percepción de todo tu conjunto.



La insatisfacción corporal

La insatisfacción corporal tiene que ver con una percepción y una **comparación de lo que “tendría que ser” y no soy.**



La insatisfacción corporal

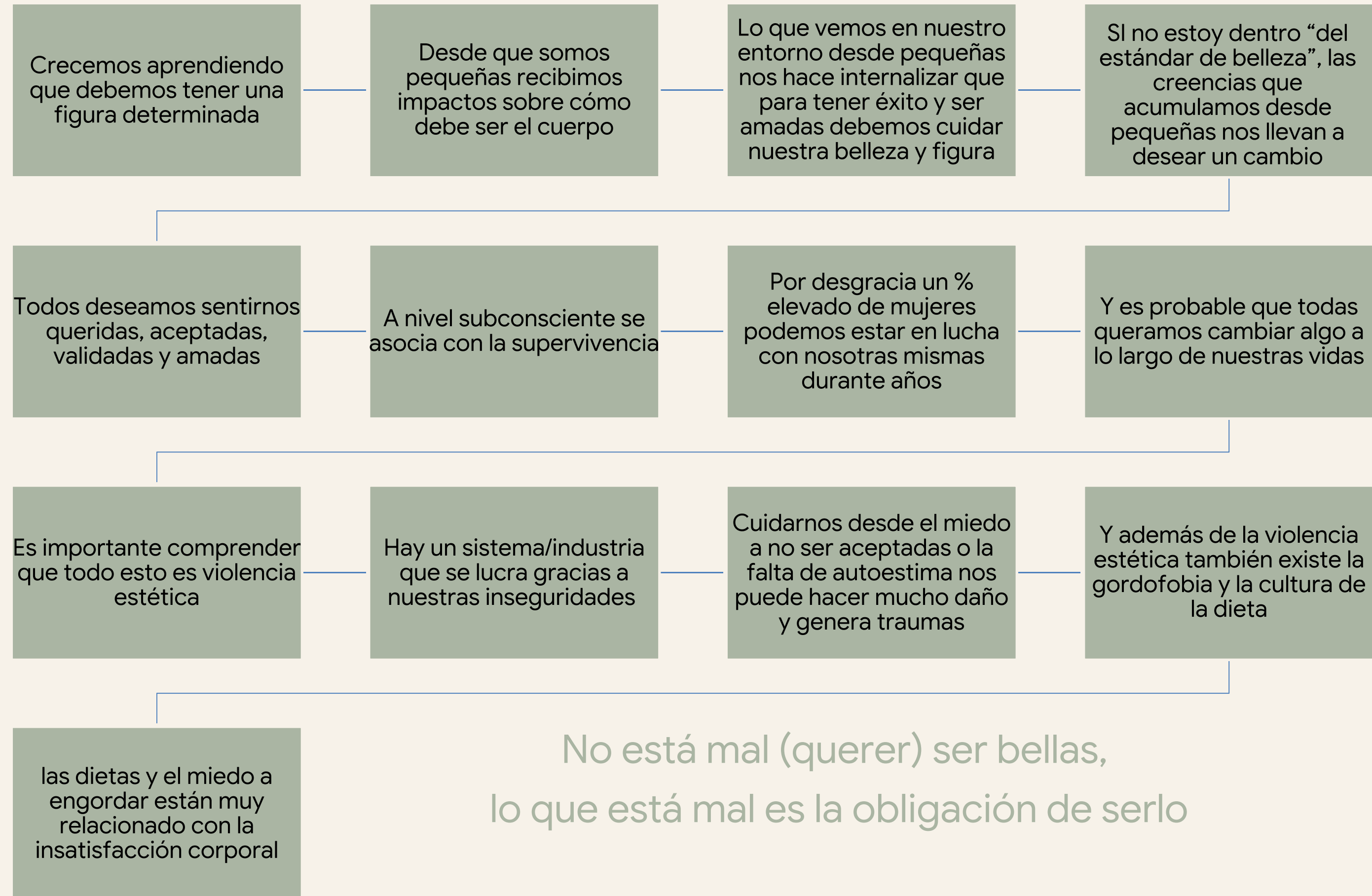
Las investigaciones muestran que **se asocia a problemas de salud mental** como:

- Trastorno de la conducta alimentaria
- Depresión, ansiedad y baja autoestima.
- Una alta exigencia y control

También se relacionan **otras consecuencias**: pensamiento de “todo o nada”/ “bueno o malo”, ansiedad por comer (relacionado con las emociones complejas de no aceptar el cuerpo).



El bucle de la violencia estética



Reflexión :

- ¿A qué edad crees que empezaste a sentirte mal con tu cuerpo?
- La mayoría lo sitúan en la infancia o la adolescencia.
- Es importante comprender que es aprendido



**Nos han enseñado a
“odiar / que no nos guste lo natural”**



Para vendernos lo “artificial”= belleza inventada

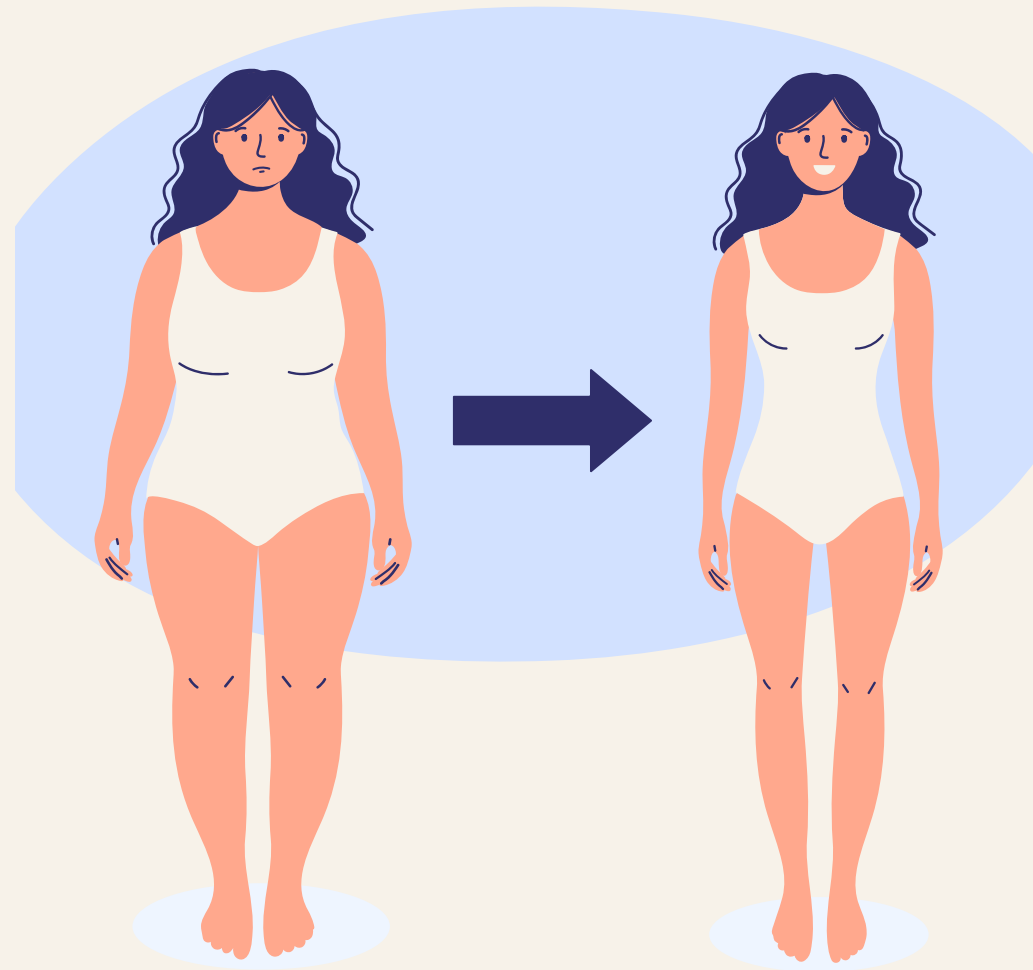
Video estándares de belleza

Aprendemos que:

⚠️ COSAS QUE LA CULTURA ATRIBUYE (ERRÓNEAMENTE) A LAS PERSONAS GORDAS

Estas asociaciones negativas alimentan el miedo a engordar y perpetúan la gordofobia:

- Son *perezosas*
- No tienen voluntad
- Son desordenadas o poco disciplinadas
- No se cuidan
- Poco deseables sexualmente
- No tienen éxito profesional
- No tienen salud (se asume que siempre están enfermas)
- No tienen control sobre su vida
- No merecen amor hasta que cambien
- Dan mala imagen
- No son elegantes ni tienen estilo
- Son una “carga” para el sistema sanitario
- Son inseguras o tienen baja autoestima (se da por hecho)
- 🧠 *Esto genera rechazo externo e interno (autogordofobia).*



✨ COSAS QUE SE ATRIBUYEN A LA MUJER DELGADA (EL IDEAL DESEADO)

Esto es lo que la cultura y la industria han vendido como “la mujer exitosa”:

- Es disciplinada
- Es saludable (aunque no lo sea)
- Es atractiva / deseable
- Es elegante
- Tiene éxito laboral
- Tiene pareja o es “más fácil de amar”
- Es aceptada socialmente
- Es feliz
- Tiene autoestima
- Es admirada
- Es femenina y valiosa
- Tiene control sobre su vida
- Está “haciendo las cosas bien”

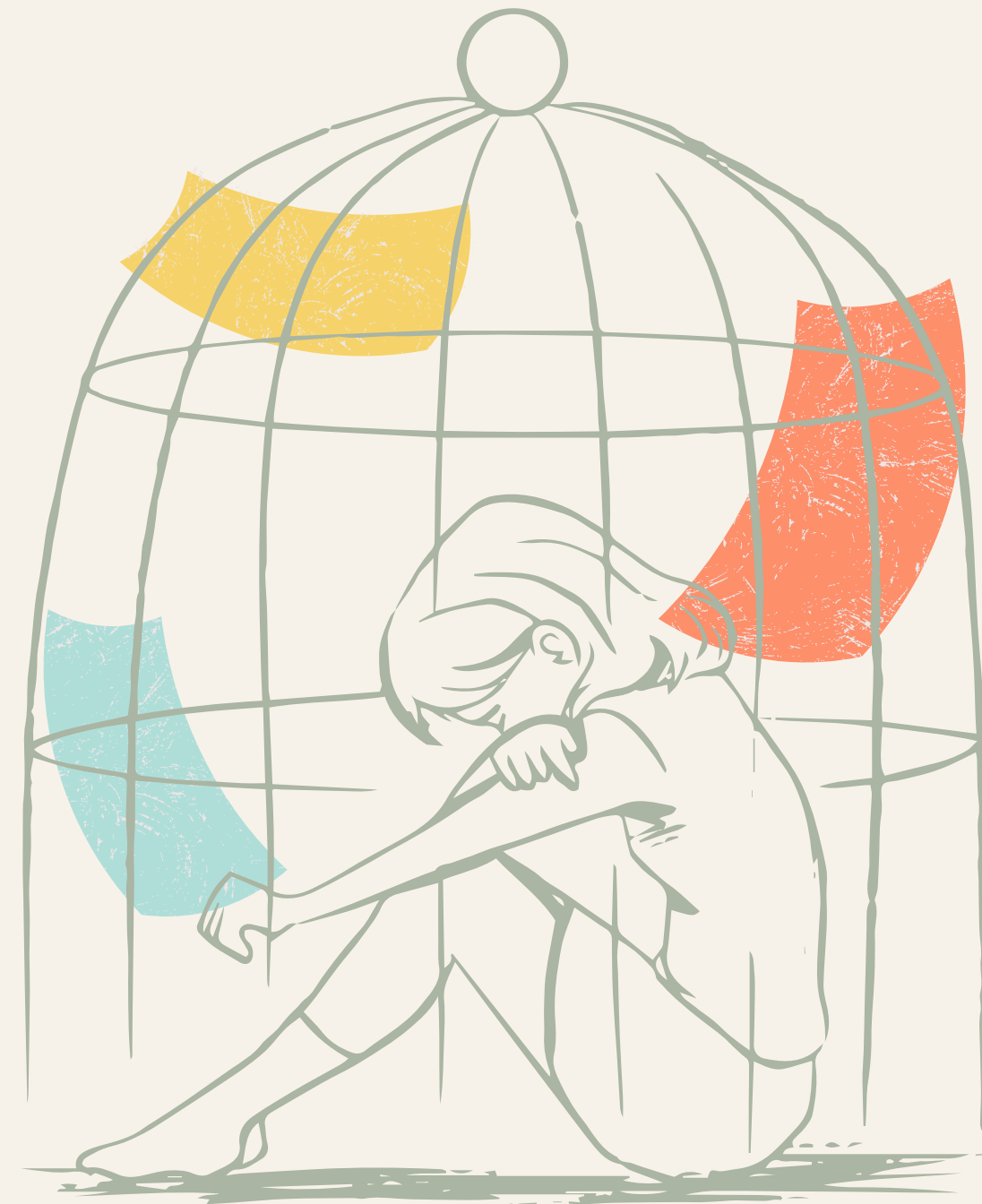
🧠 *Este imaginario está tan presente que muchas mujeres no desean “estar delgadas”, sino todo lo que **creen** que viene con eso.*

La felicidad se cultiva a diario, no depende de la talla

Aprendemos...

Mandatos sobre el “cuerpo ideal” de una mujer en la sociedad

- Barriga plana
- Piernas firmes y sin celulitis
- Piel suave, sin vello, sin manchas
- Senos proporcionados y firmes
- Caderas marcadas pero sin “grasa extra”
- Cuerpo tonificado pero sin "parecer masculina"
- Piel joven, sin arrugas
- Cabello cuidado y “femenino”
- Postura erguida y elegante
- Buen olor corporal y no sudar demasiado
- Tener energía constante
- Ser productiva aunque esté agotada
- Capaz de cuidar a otros sin quejarse
- Sin enfermedades visibles
- Emocionalmente estable
- Que le guste moverse pero sin ocupar espacio
- Que no coma "demasiado" pero tampoco “muy poco”
- Que se maquille “sin parecer exagerada”
- Que se vista bien, sin provocar ni descuidarse
- Que “no engorde”
- Que no envejezca
- Que trabaje, cuide, rinda, sonría y no moleste
- Que sea deseable, pero no demasiado deseante
- Que sea “natural”, pero sin imperfecciones



Aprendemos que:

Mandatos sobre el “cuerpo ideal” de una mujer en la sociedad

- Barriga plana
- Piernas firmes y sin celulitis
- Piel suave, sin vello, sin manchas
- Senos proporcionados y firmes
- Caderas marcadas pero sin “grasa extra”
- Cuerpo tonificado pero sin "parecer masculina"
- Piel joven, sin arrugas
- Cabello cuidado y “femenino”
- Postura erguida y elegante
- Buen olor corporal y no sudar demasiado
- Tener energía constante
- Ser productiva aunque esté agotada
- Capaz de cuidar a otros sin quejarse
- Sin enfermedades visibles
- Emocionalmente estable
- Que le guste moverse pero sin ocupar espacio
- Que no coma "demasiado" pero tampoco “muy poco”
- Que se maquille “sin parecer exagerada”
- Que se vista bien, sin provocar ni descuidarse
- Que “no engorde”
- Que no envejezca
- Que trabaje, cuide, rinda, sonría y no moleste
- Que sea deseable, pero no demasiado deseante
- Que sea “natural”, pero sin imperfecciones



- El malestar corporal tiene contexto. No es un fallo personal.
- Es la respuesta lógica a un sistema que enseña a vigilar, corregir y mercantilizar el cuerpo desde la infancia.

Entender eso no elimina el malestar de golpe, pero sí cambia desde dónde lo miramos.

La Cultura de Dieta: Un Sistema de Creencias

No es solo el acto de restringir comida; es una escala de valor humano:

- El ideal impuesto: Equipara delgadez con éxito, disciplina, salud y valor personal.
- El estigma social: Equipara gordura con dejadez, enfermedad y fracaso de voluntad.
- La trampa emocional: Provoca que te sientas "mejor" por bajar dos kilos o "peor" por subirlos, aunque tu vida, tu energía y tu salud real sigan siendo exactamente las mismas.



El Pesocentrismo Sanitario

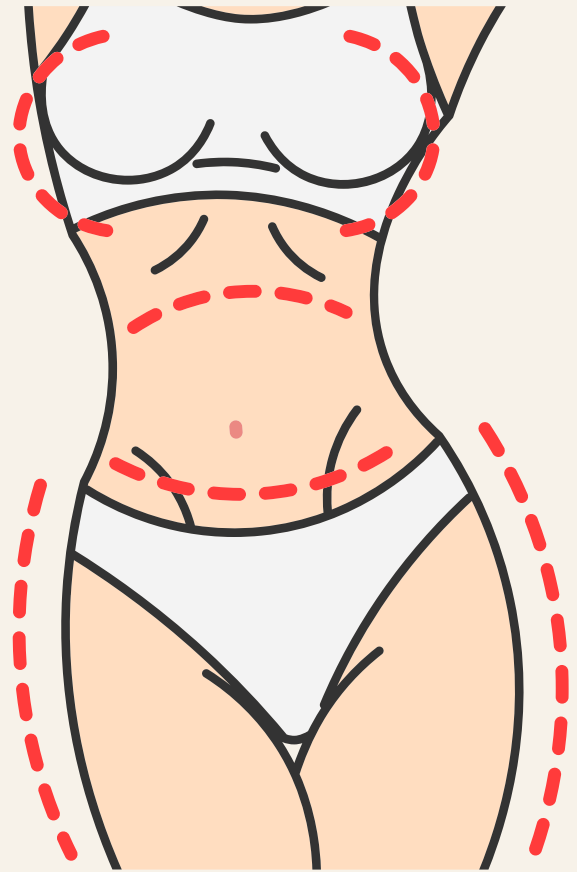
Cuando el sistema de creencias se cuela en la medicina y la nutrición:

- El Peso como Filtro Único: Se trata el número de la báscula como el indicador principal y absoluto de salud.
- El Aplauso Automático: Se felicita la pérdida de peso a ciegas, sin preguntar cómo ni a qué precio físico o emocional se consiguió.
- El Diagnóstico Visual: Se asume por defecto que un cuerpo delgado está sano y un cuerpo gordo está enfermo.



Gordofobia internalizada y mandato estético

¿qué crees, en el fondo, que dice de una persona que tiene un cuerpo delgado? ¿Y uno gordo?



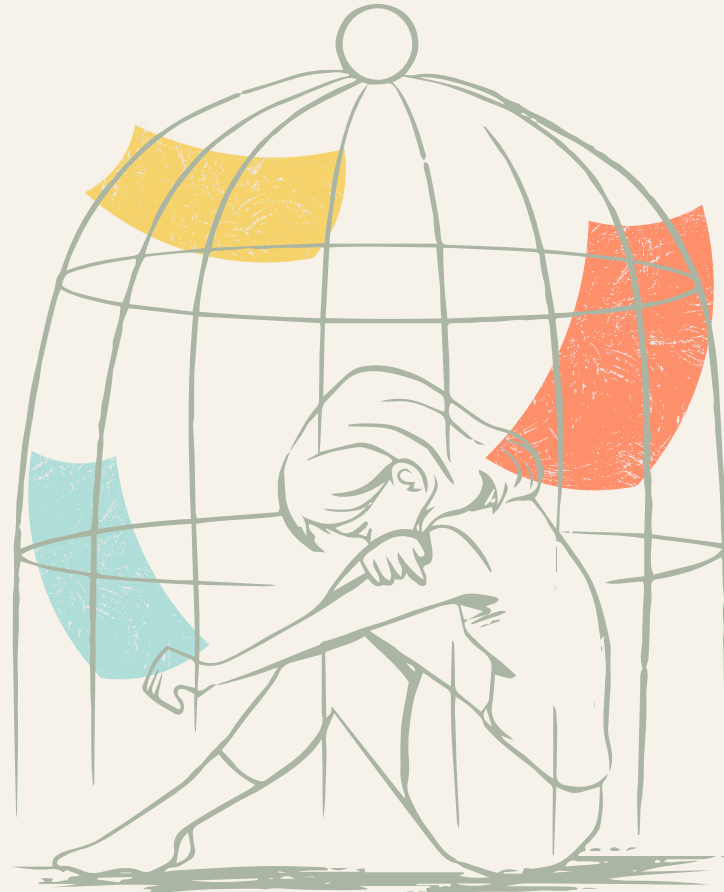


**Las palabras que te dices
a ti misma sobre tu cuerpo
tienen una historia. No son
tuyas. Te las dijeron.**

Puedes hacer el ejercicio de auditoría del
mandato corporal par aprofundizar.

Nuestra mente a nivel subconsciente se convierte en una cárcel de exigencia que normalizamos

**CÓMO DEBE
SER MI CUERPO**



**CÓMO DEBE
FUNCIONAR**

Contar ejemplos Yoga

Otro camino es posible: La aceptación.M2

La cuestión es...

- Es normal sufrir durante años si nos comparamos con algo “inalcanzable” para el 99% de las mujeres.
- **Esto nutre la rigidez mental.**
- Lo que tenemos a nuestro favor: la satisfacción corporal es “modificable”
- **Gracias a la neuroplasticidad**



Puedes cambiarlo

- Esto nutre la rigidez mental.

Exigencia y comparación



“NO SOY SUFICIENTE”

- Neuroplasticidad y cambio

Aceptación y acompañamiento



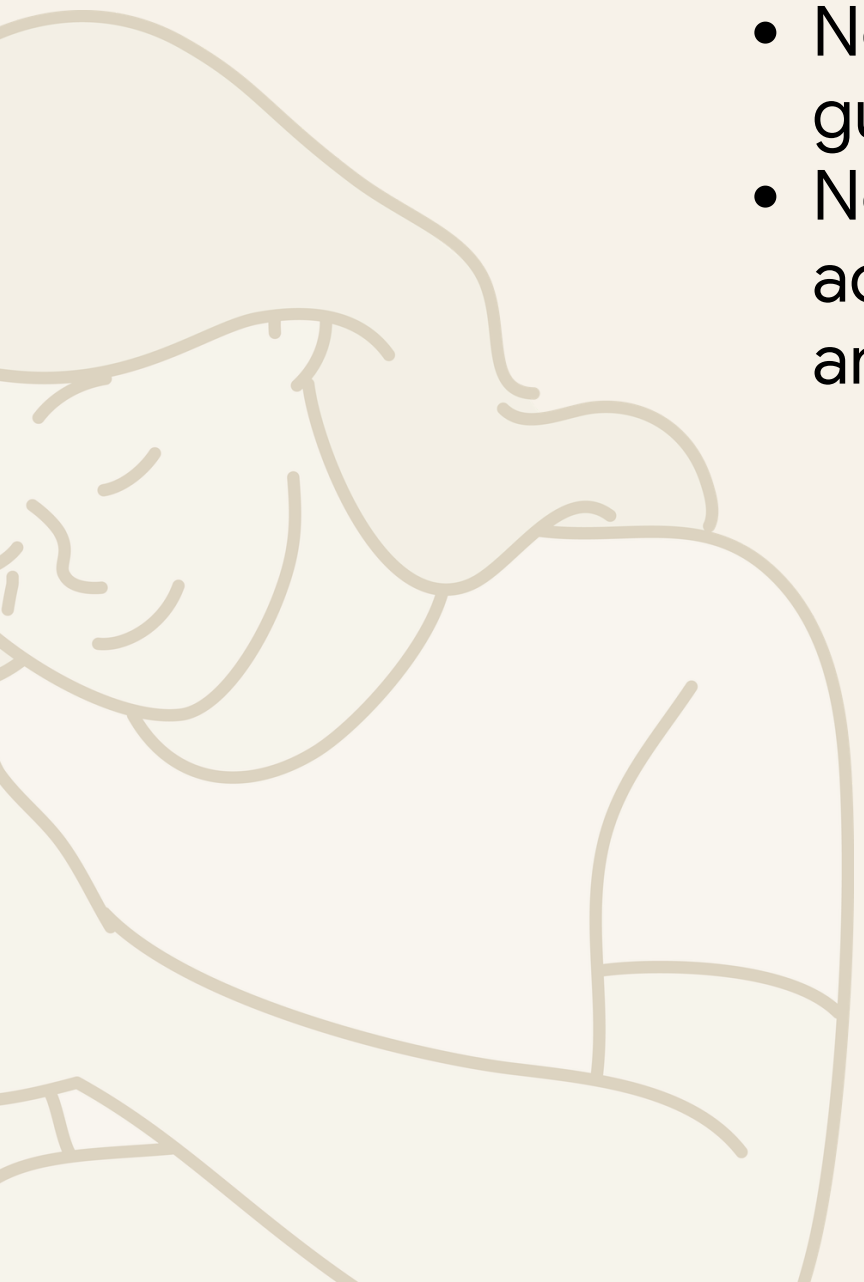
“ESTOY APRENDIENDO QUE SOY SUFICIENTE”

Introduciendo la aceptación

La verdad incómoda: La aceptación corporal no es un estado idílico donde mágicamente todo te encanta.

Lo que NO es la aceptación:

- No es fingir: Puedes tener un día en el que no te gustes y, aun así, elegir tratar bien a tu cuerpo.
- No es indiferencia: El "me da igual todo" no es aceptar; a veces es solo otra forma de desconexión y anestesia.



El autocuidado y el derecho al cambio

- No es abandono: Aceptar no significa dejar de cuidarte. Al contrario: el autocuidado real fluye desde el respeto, jamás desde el castigo.
- No es una prohibición: Aceptar no te prohíbe cambiar cosas externas (puedes teñirte el pelo, hacer deporte o cambiar hábitos).
- La pregunta filtro: La clave no es qué cambias, sino ¿desde qué lugar lo haces y con qué motor?



Concepto Clave – ¿Guerra o Paz?

- La paradoja: El mismo comportamiento puede nacer de dos lugares radicalmente opuestos.

DESDE LA GUERRA: Nace del odio y del castigo.

DESDE LA PAZ: Nace del respeto y del cuidado real.

**La conclusión: Lo que transforma tu relación corporal no es la conducta en sí.
Lo que cambia es el motor.**



Nos importa mucho la imagen corporal

1. **La sociedad nos dice:** si no te gusta, cámbialo
2. **Existen miles de soluciones estéticas para cambiarlo:** si no lo consigues no tienes voluntad
3. **La mente se llena de pensamientos:** comparación, culpa, exigencia, autocrítica que nos machaca. **Todo esto nos lleva a hacer algo para cambiarnos para que nuestro cuerpo nos guste.**



cuerpo delgado/ideal= saludable y correcto

cuerpo no normativo/gordo/"defecto"= enfermedad e incorrecto

Qué influye en la imagen corporal

Sociedad: cultura de la dieta, gordofobia, influencia de las redes sociales



Biológicos: formas y tamaños naturales



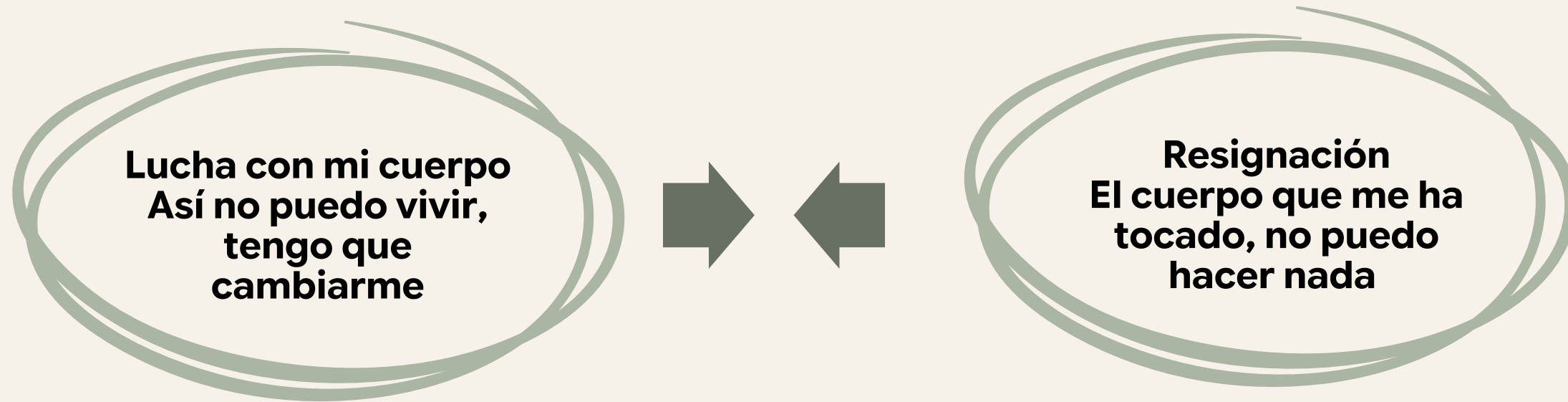
Desarrollo: Menarquia, menopausia, embarazo, post parto, vejez.



Ideales de belleza: que van cambiando en diferentes momentos históricos



¿Dónde quieres estar?



**Dos formas de lucha con el
cuerpo que nos llevan a sufrir**

¿Dónde quieres estar?

Lucha con mi cuerpo
Así no puedo vivir,
tengo que
cambiarme



Resignación
El cuerpo que me ha
tocado, no puedo
hacer nada

Aceptación activa:
la cultivo a diario y no
es lineal



**Dos formas de lucha con el
cuerpo que nos llevan a sufrir**

**Piensa en algún momento, aunque sea
pequeño, en el que se hayan tratado con
más amabilidad.**

¿Cómo fue diferente?



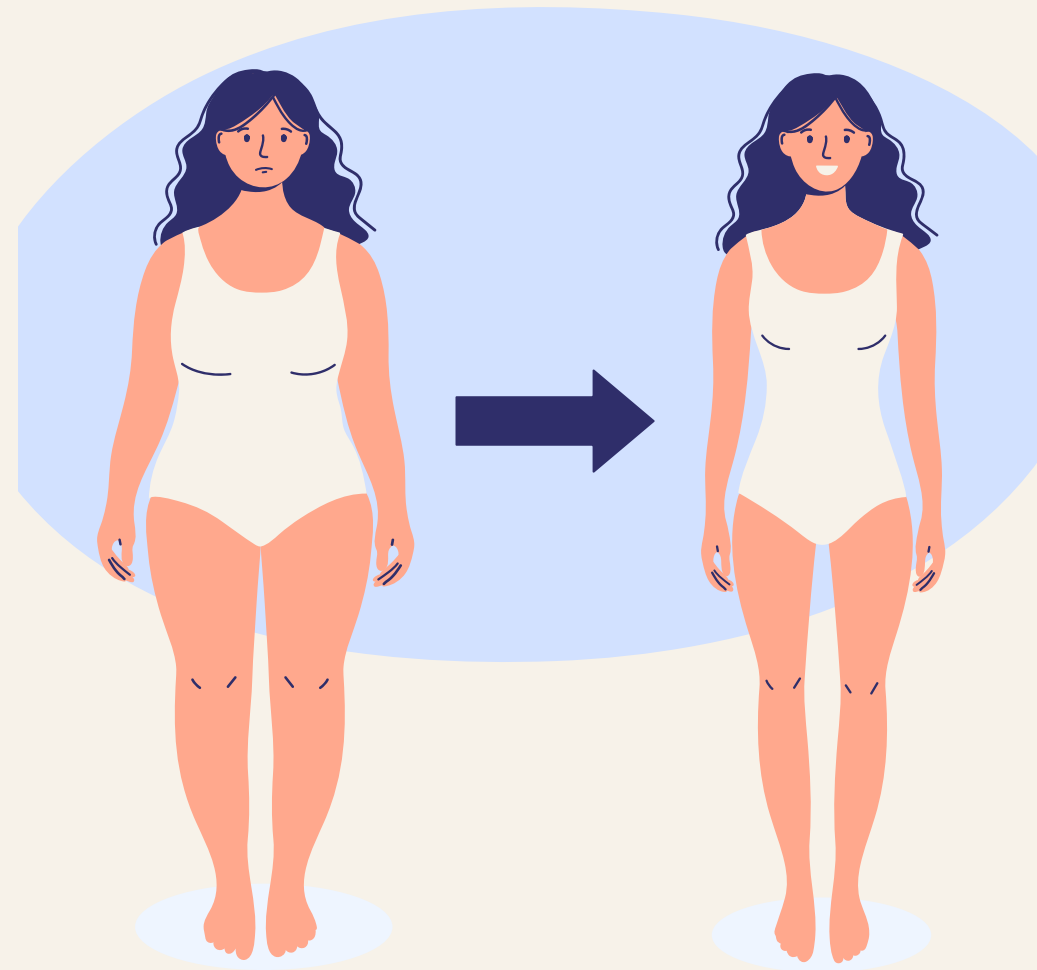
"El autocuidado real no necesita odio corporal como motor."



Poner la mano en el corazón y respirar a modo de ejercicio de cultivar la amabilidad

La dismorfia corporal.M3

El cambio físico no siempre resuelve el malestar



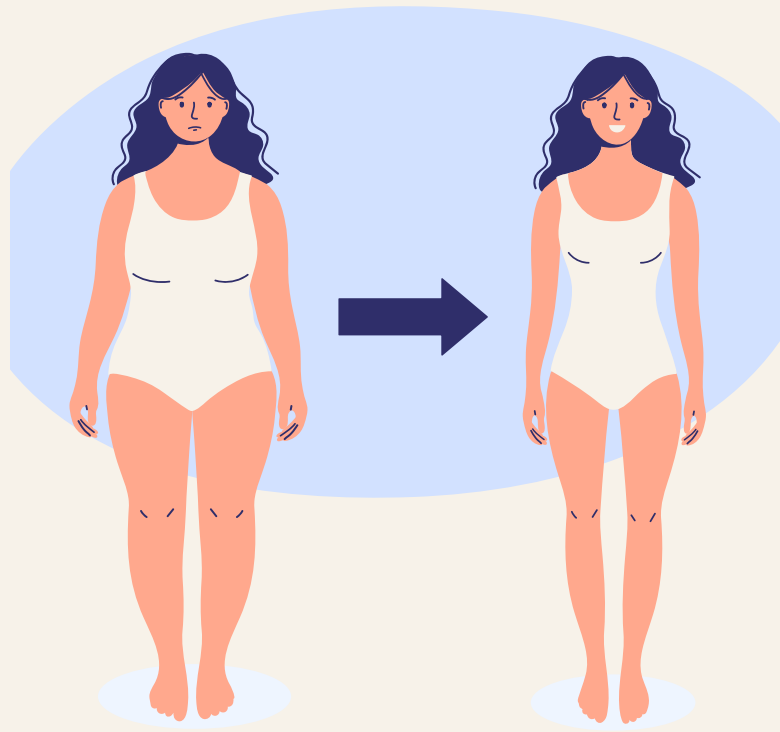
¿conoces a alguien que haya adelgazado, se haya operado o haya cambiado su cuerpo de alguna forma y siga exactamente igual de mal consigo misma?

LA GRAN ILUSIÓN DEL CAMBIO FÍSICO

"Si cambiar el cuerpo resolviera la relación con él, todas las personas que adelgazaron o se operaron vivirían en paz."

El síntoma del "Foco Errante"

- La trampa: Cuando modificas el cuerpo sin cambiar la mente, la mirada crítica simplemente se muda de sitio.
- El bucle: Si antes la obsesión era la barriga, ahora lo serán los brazos; si antes era el peso, ahora será la flacidez o la piel.
- La realidad: El problema nunca estuvo en tu anatomía real. Estaba en la relación con la percepción de tu cuerpo. La autoimagen es un constructo mental y solo se sana transformando su interpretación.



Visión de lupa

"Focalizamos de manera desproporcionada la parte del cuerpo que no nos gusta, ignorando por completo las zonas neutras o positivas."



No es catastrofismo, es Biología

- El mecanismo: Cuando tu cerebro percibe una zona de tu cuerpo como una "amenaza" (un defecto, un cambio, una imperfección), activa un mecanismo de alerta.
- La consecuencia: Te redirige de forma automática más recursos atencionales hacia ese punto. No lo haces por fastidiarte; lo haces porque tu mente intenta "vigilar" el peligro.

Ampliar lo que no me gusta ignorando lo neutro o lo que sí me gusta

Visión de lupa



Funciona igual que el dolor físico

- La analogía: Si te golpeas un dedo del pie, toda tu atención y tu energía se concentran en ese dedo. Te olvidas del resto del cuerpo que está perfectamente sano.
- El bucle de la imagen: Con la estética ocurre lo mismo. Tu mente se obsesiona con un muslo, una arruga o el abdomen, haciendo que esa única parte distorsione la vivencia de todo tu conjunto.

Dismorfia vs. Distorsión

Dismorfia (Trastorno Obsesivo)



- 🔍 Foco: Una parte/rasgo específico.
- 🧠 Mecanismo: Preocupación excesiva y obsesión.
- Identidad: "Soy ese rasgo negativo".

Distorsión (Relacionado con TCA)



- 🌐 Foco: El cuerpo de forma global.
- 👁 Mecanismo: Percepción alterada (verlo diferente).
- 🔄 Dirección: Multidireccional (no solo "verse más grande").

Ambos fenómenos pueden coexistir

CUANDO LA IMAGEN CORPORAL GENERA ANSIEDAD, EL CEREBRO BUSCA SEGURIDAD

COMPROBACIÓN:
Mirarse/pesarse
Medirse
Buscar aprobación



EVITACIÓN:
Huir de espejos
No exponerse
Cancelar planes

ALIVIO INMEDIATO (a corto plazo)



REFUERZO DE LA AMENAZA

El cerebro aprende que el cuerpo es peligroso

"No vemos el cuerpo como es. Lo vemos como nuestra historia emocional nos ha enseñado a verlo."



"No vemos el cuerpo como es. Lo vemos como nuestra historia emocional nos ha enseñado a verlo."

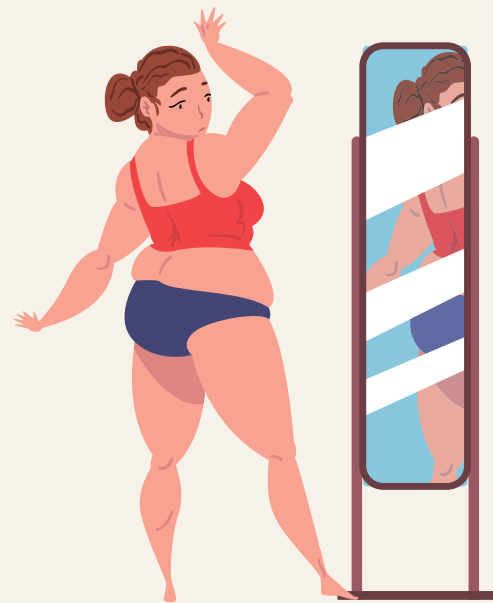
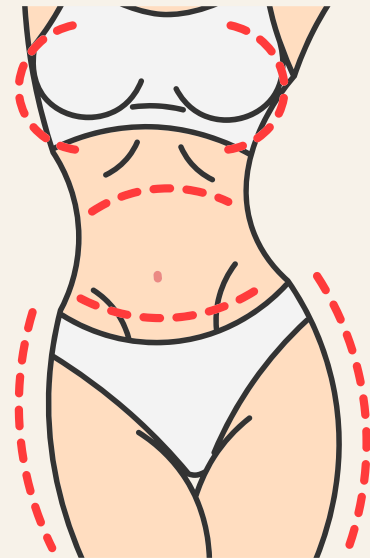


Esta semana, observa sin juzgarte: ¿cuáles son tus conductas de comprobación? ¿Y tus conductas de evitación?

Nuestros cerebros y la comparación. M4

La insatisfacción corporal

La insatisfacción corporal tiene que ver con una percepción y una **comparación de lo que “tendría que ser” y no soy.**

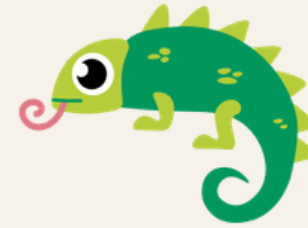
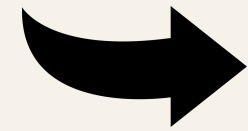


Esto tiene que ver con la supervivencia y por eso sufrimos tanto por este motivo.

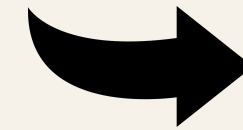
Comprender cómo funciona nuestro cerebro



Cerebro mamífero



Cerebro reptiliano



Cerebro humano

- Quiero formar parte del grupo, que me quieran.
- **Lo que nos dice la sociedad:** para que te quieran debes ser delgada y bella
- **Creencia subconsciente:** si no eres delgada y bella mueres

- **Quiero sobrevivir:** si te pones a dieta o restringes, te haré pensar todo el día en comida, mandar señales de hambre y peligro de muerte.
- Puede llegar el atracón/sobre ingesta, prioriza la supervivencia sobre la belleza o encajar.
- No entiende la operación bikini

- Cuando no nos funciona la dieta y “nos vemos mal” sentimos culpa, vergüenza, “no soy suficiente”
- **Esto activa los otros dos cerebros y entramos en bucle:** reaccionamos con acciones que no nos cuidan o decidimos empezar a cultivar el amor por nosotras.

La comparación está en todas partes

”Cerebro Mamífero”



Verano, ropa y cuerpo expuesto

- Cuando te pruebas un bikini o ropa de baño y todas las imágenes publicitarias son de cuerpos delgados y tonificados.
- Cuando vas a la playa o piscina y crees que todo el mundo va a mirar tu barriga, tus muslos, tus brazos.
- Cuando evitas ropa sin mangas o pantalones cortos por miedo al juicio o a mostrar “demasiado”.



La comparación está en todas partes

”Cerebro Mamifero”



Compras y moda

- Cuando entras a una tienda y no hay tu talla, o la ropa de tu talla es básica, sin estilo..
- Cuando te pruebas algo y no te queda “como debería” según el estándar, y la culpa recae en tu cuerpo, no en la prenda.
- Cuando las tallas no representan la diversidad de cuerpos y se normaliza la frustración.



La comparación está en todas partes

”Cerebro Mamífero”



Movimiento, deporte y yoga

- Cuando haces ejercicio y piensas que deberías hacerlo para adelgazar, no por placer o salud.
- Cuando sientes que no encajas en el gimnasio o en una clase de yoga por no tener un cuerpo "fit".
- Cuando crees que tu cuerpo se mueve "mal" o "torpe" en comparación con otros.
- Cuando no te sientes representada por los instructores o referentes fitness.



La comparación está en todas partes

”Cerebro Mamífero”



Entornos médicos y de salud

- Cuando vas al médico y te diagnostican “tu peso” antes de escuchar tus síntomas.
- Cuando no se contempla tu historia con el TCA o la relación con tu cuerpo.
- Cuando te hacen sentir que el tamaño de tu cuerpo es culpa tuya y un fracaso personal.



La comparación está en todas partes

”Cerebro Mamifero”



Eventos sociales y familiares

- Cuando alguien comenta sobre tu cuerpo o el de otra persona (aunque sea "con cariño") y te descoloca.
- Cuando ves fotos antiguas y te comparas con versiones pasadas de ti misma.
- Cuando te sientas a comer y sientes que las miradas pesan más que los cubiertos.



La comparación está en todas partes

”Cerebro Mamífero”

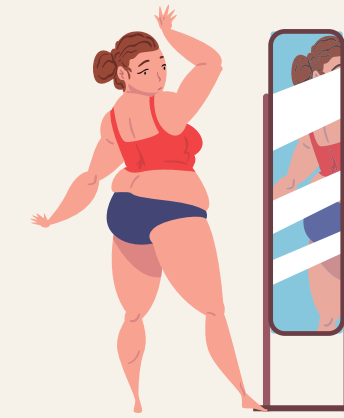
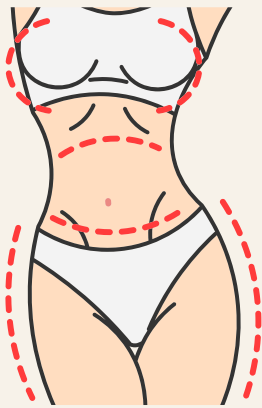


Redes sociales y publicidad

- Cuando ves influencers, modelos o actrices que encajan en los cánones estéticos y tú no.
- Cuando usas un filtro y te gusta más tu versión modificada.
- Cuando te comparas con otras mujeres que hacen lo mismo que tú pero “parecen más válidas” solo por su cuerpo.
- Cuando no encuentras representación corporal diversa en los espacios que consumes.

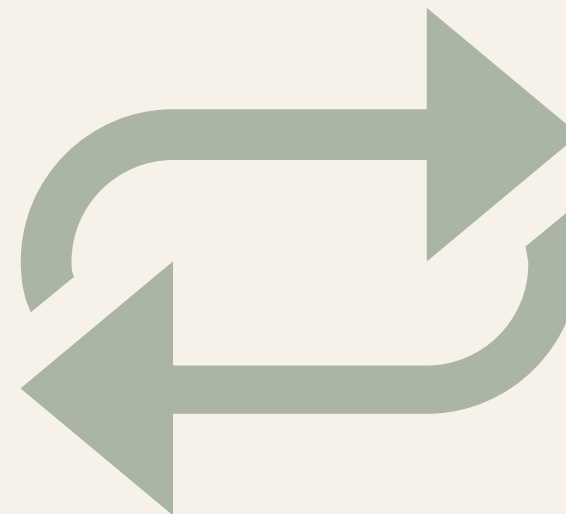


Podemos estar toda la vida “rebotando de una lado al otro”



Me comparo automáticamente con este cuerpo:

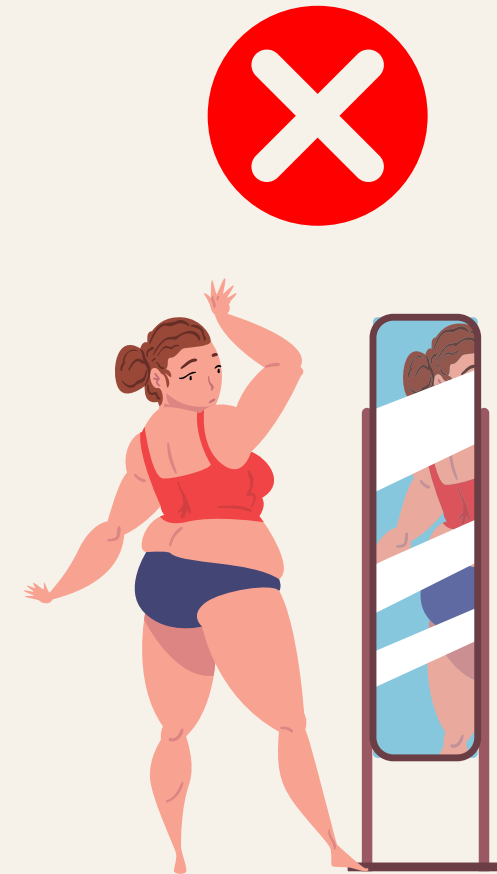
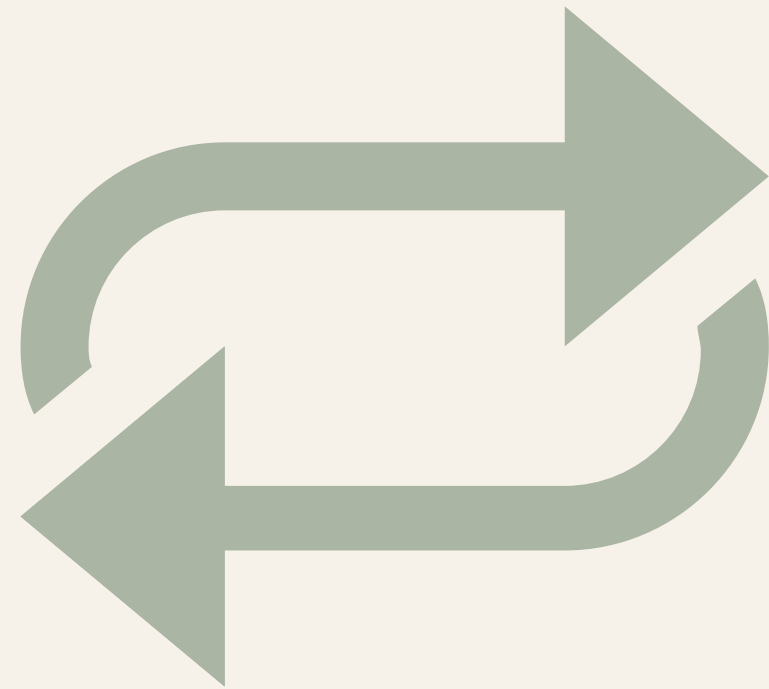
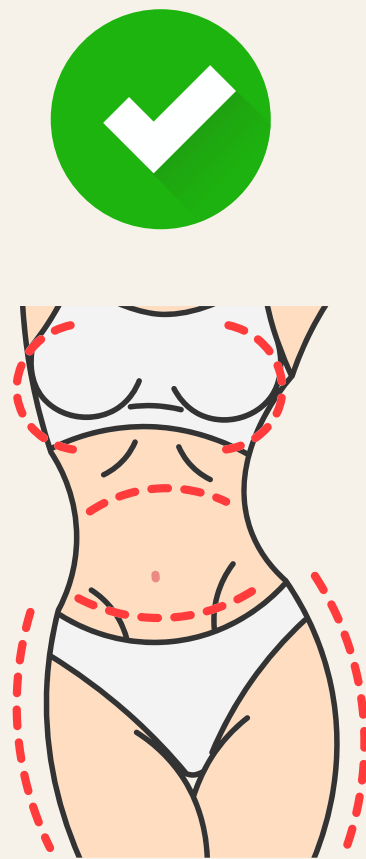
- Cuando compro ropa
- Cuando me compro un bikini
- Cuando hago deporte (cuerpos fit)
- Cuando voy al médico
- Eventos sociales
- Redes sociales y publicidad



Pensamientos automáticos de mi “cerebro mamífero”:

- Nadie me querrá
- No soy suficiente
- Necesito adelgazar
- No me gusta lo que veo en el espejo
- Voy a enfermarme

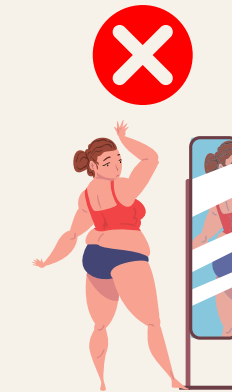
¿Qué tiene ella que yo no tengo?



¿Qué necesito yo que no me estoy dando?

LA TRAMPA DE LA COMPARACIÓN

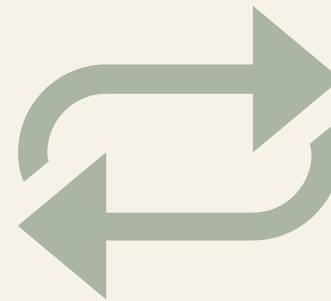
"La comparación nunca es un acto inocente."



1. La Mentira de la Jerarquía

Compararte no es solo mirar a otra persona; es activar un sistema de escala humana:

- El juicio implícito: Tu mente intenta calcular en segundos quién vale más, quién merece ser vista y quién tiene derecho a ocupar espacio.
- La derrota asegurada: Siempre sale perdiendo quien se compara. El cerebro no hace comparaciones objetivas, hace comparaciones sesgadas hacia la amenaza y el defecto.

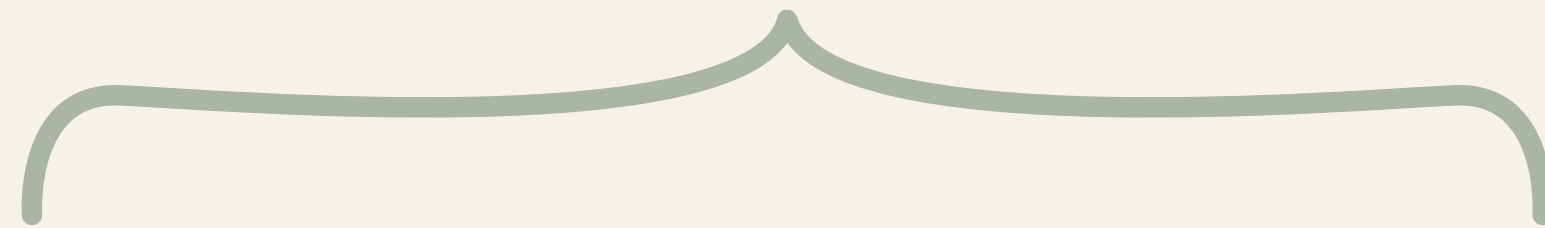


2. El Espejo Real (Lo que esconde)

- La vuelta a casa: Lo que admiras o envidias del cuerpo ajeno no habla de la realidad de esa persona.
- Habla directamente de tu propia herida, de tu miedo a no encajar o de tu necesidad de sentirte segura.

LA BASCULA

La báscula no es una herramienta de salud neutra, sino un juez emocional y un mecanismo de falsa seguridad que busca controlar externamente lo que se siente incontrolable por dentro.



La Trampa Emocional ¿Qué mide de verdad?

- Permiso & Valía: Condiciona el humor del día, la culpa al comer y el derecho a disfrutar.
- Identidad: Se convierte en un ritual matutino de éxito o fracaso.
- Conclusión: Deja de ser salud y pasa a ser un mecanismo de autocontrol.



Barrera

¿Por qué frena el proceso?

- Antítesis de la aceptación: Pone condiciones al respeto corporal (si depende de un número, no es aceptación real).
- Perpetúa el pesocentrismo (medir el bienestar a través de los kilos).
- Veredicto: Actúa como un juez implacable, nunca como un dato neutro.

El ciclo: ansiedad → comprobación o evitación → alivio inmediato → refuerzo de la amenaza.

LA BASCULA

La Causa y Solución: Gestión de la Raíz ¿Para qué se usa?

1. La necesidad real: Mitigar la incertidumbre de la vida (estrés, trabajo, relaciones) buscando orden en un número.
2. Falsa balsa de salvamento: Da ilusión de control sobre el cuerpo cuando el entorno se siente caótico.
3. El "peaje" invisible: Te subes por costumbre, el número te amarga la mañana, y arrastras ese mal humor todo el día sin darte cuenta de que el origen del bajón fue ese primer minuto del día. Te normalizas a vivir con esa pequeña dosis de ansiedad diaria.



Ejercicio del Diario de Función de la Báscula.

**La cultura de la dieta y la sociedad nos enseña a
reaccionar evitando el malestar**

**Ya sabemos que “hacer dieta y restringir” no es la
solución para eliminar el malestar**

El espejo y la comparación

Observar (Neutralidad)

- Foco descriptivo: Consiste en relatar de forma objetiva los hechos de la realidad visible, sin añadir valoraciones.
- No se busca el "forzarte a gustarte", sino construir un puente firme que detenga el ataque mental continuo.



El espejo y la comparación

Examinar (Evaluación)

- Foco en el juicio: La mente busca fallas o evidencias de "deterioro" o "mejora" de manera compulsiva.
- El espejo deja de actuar como reflejo físico y se convierte en un juez emocional que califica tu valor personal.



Exposición sin Juicios

Pautas concretas para habitar el espejo en paz:

- Tiempo restringido: Evita la rumiación estableciendo un límite estricto de pocos minutos.
- Lenguaje descriptivo: Utiliza exclusivamente descripciones físicas neutras y sin adjetivos subjetivos.
- Prohibido posar: No busques tu "ángulo óptimo" ni intentes disimular partes del cuerpo.
- Contemplar el juicio: Observa los pensamientos críticos sin identificarte con ellos ni obedecerlos.



Las emociones y lo que me pierdo. M5

Conecta con tus emociones

Normalmente hemos aprendido a evitar el malestar:

- No llores
- No es para tanto
- No pasa nada
- Hay que ser fuerte
- Las niñas buenas no lloran
- Tú puedes con todo
- Si te portas mal no tendrás postre
- Si te portas bien te compro un helado
- No te levantas hasta que te lo termines todo

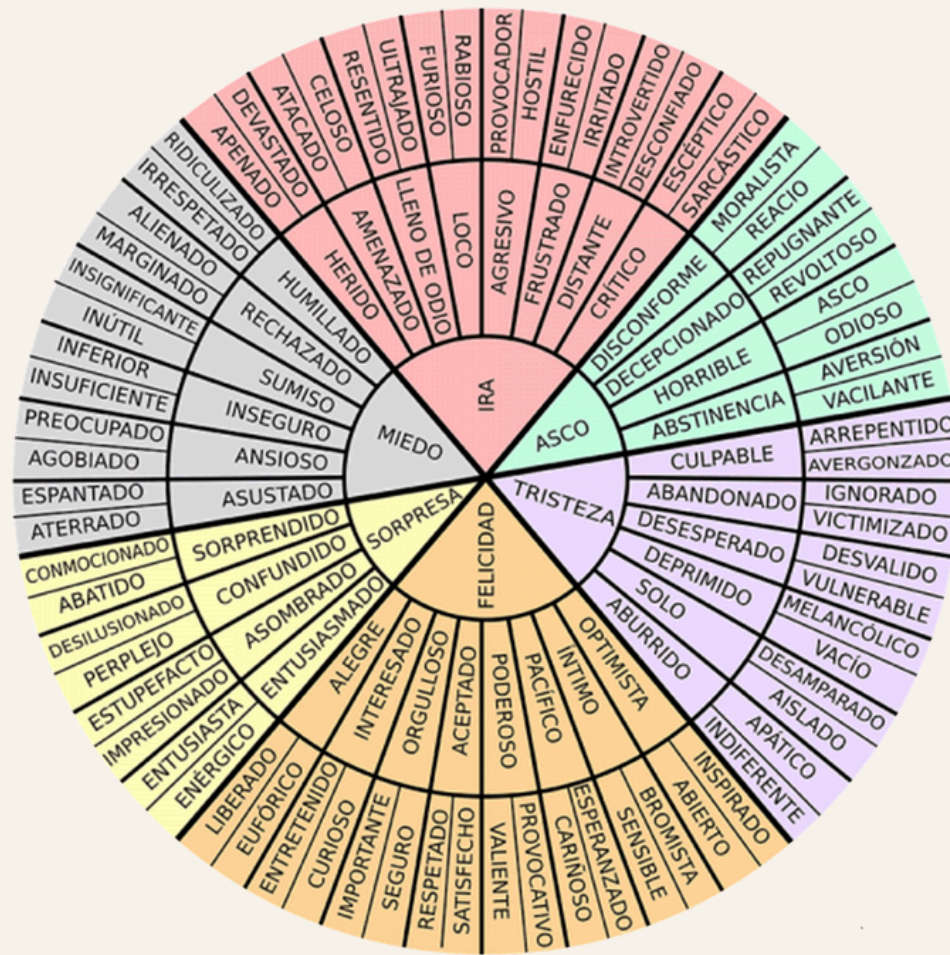
No hemos aprendido a relacionarnos con el malestar

Conecta con tus emociones

Traducción con la satisfacción corporal

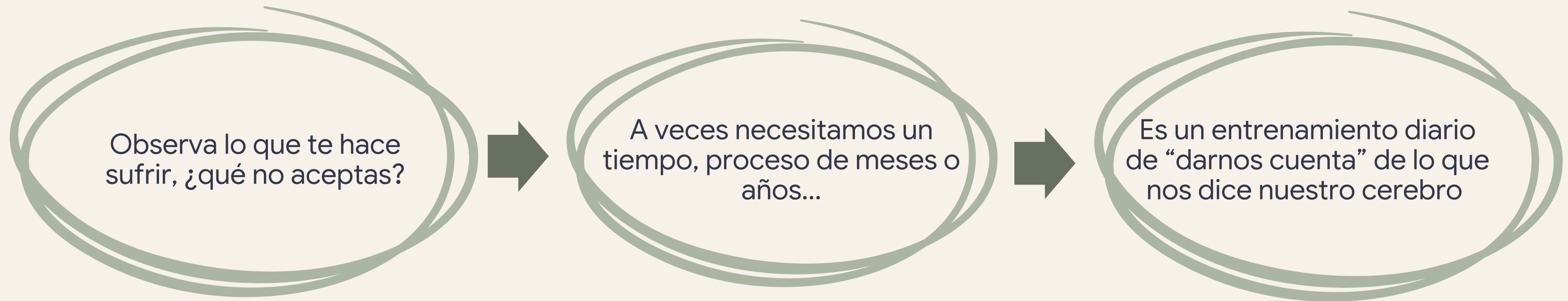
- Si no me gusta mi cuerpo = dieta y control = sufrir
- Si no me gusta mi cuerpo = Control deporte o comida = sufrir
- Si no me gusta mi cuerpo “reacciono haciendo algo para evitar ese malestar al momento”
- Tomar decisiones desde este lugar de “ prisas por evitar malestar” normalmente no funciona a largo plazo.

El problema es el “coste” que tienen esas acciones que hago a largo plazo = normalmente no cuidan la salud mental.



La aceptación para vivir libre en tu piel

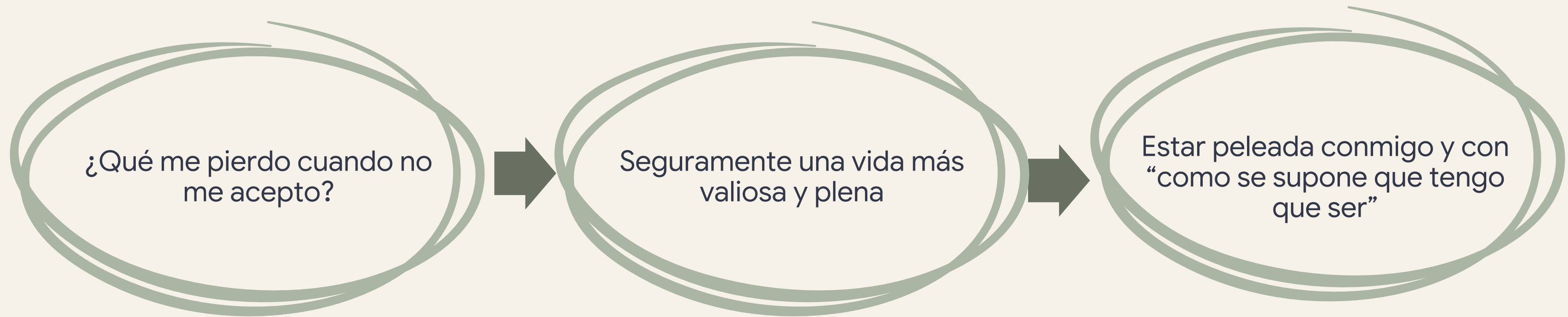
¿Qué te hace sufrir respecto al cuerpo?



Recuerda: el cuerpo no es ni mejor, ni peor y no tiene que gustarte para cuidarlo, aceptarlo y respetarlo.

La aceptación para vivir libre en tu piel

cuando no me acepto vivo en sufrimiento constante

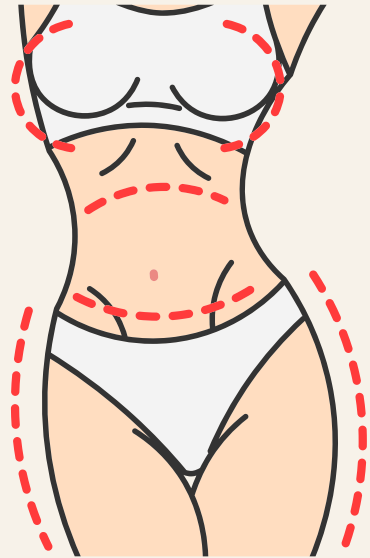


Paso a paso para trabajar la aceptación:

- Date cuenta de lo que pierdes o dejas de hacer (momentos, encuentros, paz mental...)
- Pon luz en esos momentos "oscuros en que tu cerebro mamífero" toma el mando para sobrevivir
- Es un trabajo de compromiso con una misma a diario



Soy una flor de loto y quiero ser una rosa



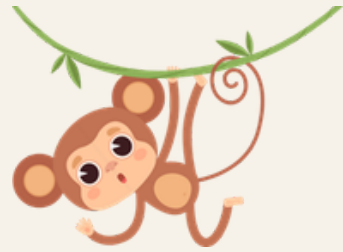
- Me puedo pasar la vida deseando ser una rosa y sufriendo por ello.
- Me compara la sociedad (tiendas, ropa, sanidad, eventos, publicidad)
- La rosa también tiene sus problemas y necesita aceptar sus temas.



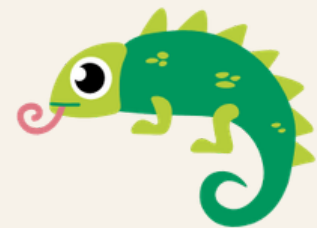
- Puedo aceptar que soy una flor de loto
- Me cuido como una flor de loto
- Me monto una vida de flor de loto
- Disfruto de lo que me permite ser flor de loto
- Puedo abrazar mi cerebro de flor de loto y comprender que me quiere cuidar, pero no lo hace bien siempre.

Valores y compasión. M6

ESTO FORMA PARTE DE LA EXPERIENCIA HUMANA



Quiero
pertenercer



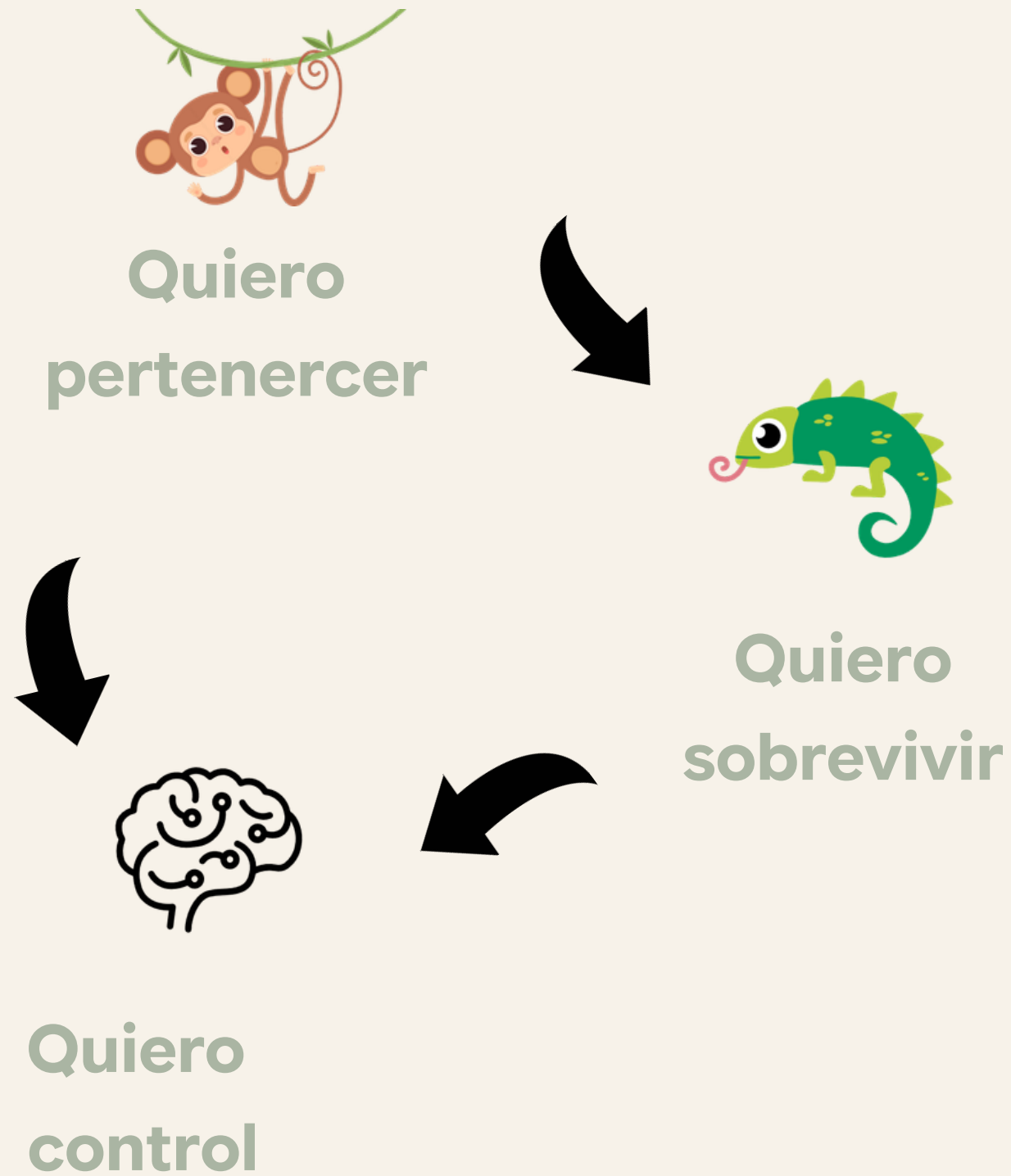
Quiero
sobrevivir



Quiero
control



ESTO FORMA PARTE DE LA EXPERIENCIA HUMANA



Todas tenemos una voz interna que nos quiere ayudar, pero no siempre lo hace bien:

- No podemos evitar que vengan esos pensamientos críticos, exigentes o de comparación.
- Pero sí puedes decidir qué hacer con ellos.
- Eso no significa que no escuchemos nuestros pensamientos; significa que puedes tomar decisiones sobre lo que te hace bien y lo que no.
- Puedes darte cuenta de que aparece esa voz y decidir qué hacer con ella. ¿Le haces caso o la pones en su lugar?

PREGUNTA: ¿Esa solución me sirve a largo plazo?



¿TE RESUENA LO DE LA VOZ INTERNA?
¿TE IMAGINAS TU VIDA SI LE HACES CASO A TODO?



**NO PODEMOS EVITAR QUE VENGAN PENSAMIENTOS
INTRUSIVOS O EMOCIONES DESAGRADABLES; LO
IMPORTANTE ES QUÉ HAGO CON ESO...**

VALORES DE AUTOCUIDADO

- Los valores son convicciones importantes para nosotras
- Son motor para actuar y tomar decisiones alineadas contigo
- Podrás preguntarte si esa acción “te acerca o aleja” de lo que deseas para ti

**PUEDEN SER UNA
BRÚJULA CUANDO NO
SEPAS QUÉ HACER**



EJEMPLO DE CÓMO AYUDAN LOS VALORES

- **Libertad:** fuera dietas, vestirme cómoda, hacer lo que me gusta...
- **Flexibilidad:** me organizo el autocuidado, pero si no sale como he planeado no pasa nada.
- **Amor:** cuido mi salud mental, física y emocional para cultivar una relación de amor conmigo misma. Cuando aparece la voz crítica intento no hacerle caso.

ME AYUDA A TOMAR
DECISIONES ALINEADAS
CONMIGO MISMA



AUTOCOMPASIÓN SIN ÑOÑERÍA

El problema: Muchas personas rechazan la autocompasión porque la asocian con debilidad, complacencia o afirmaciones positivas falsas ("Me quiero y me acepto" cuando por dentro sientes lo contrario). Tu cerebro sabe que es mentira.

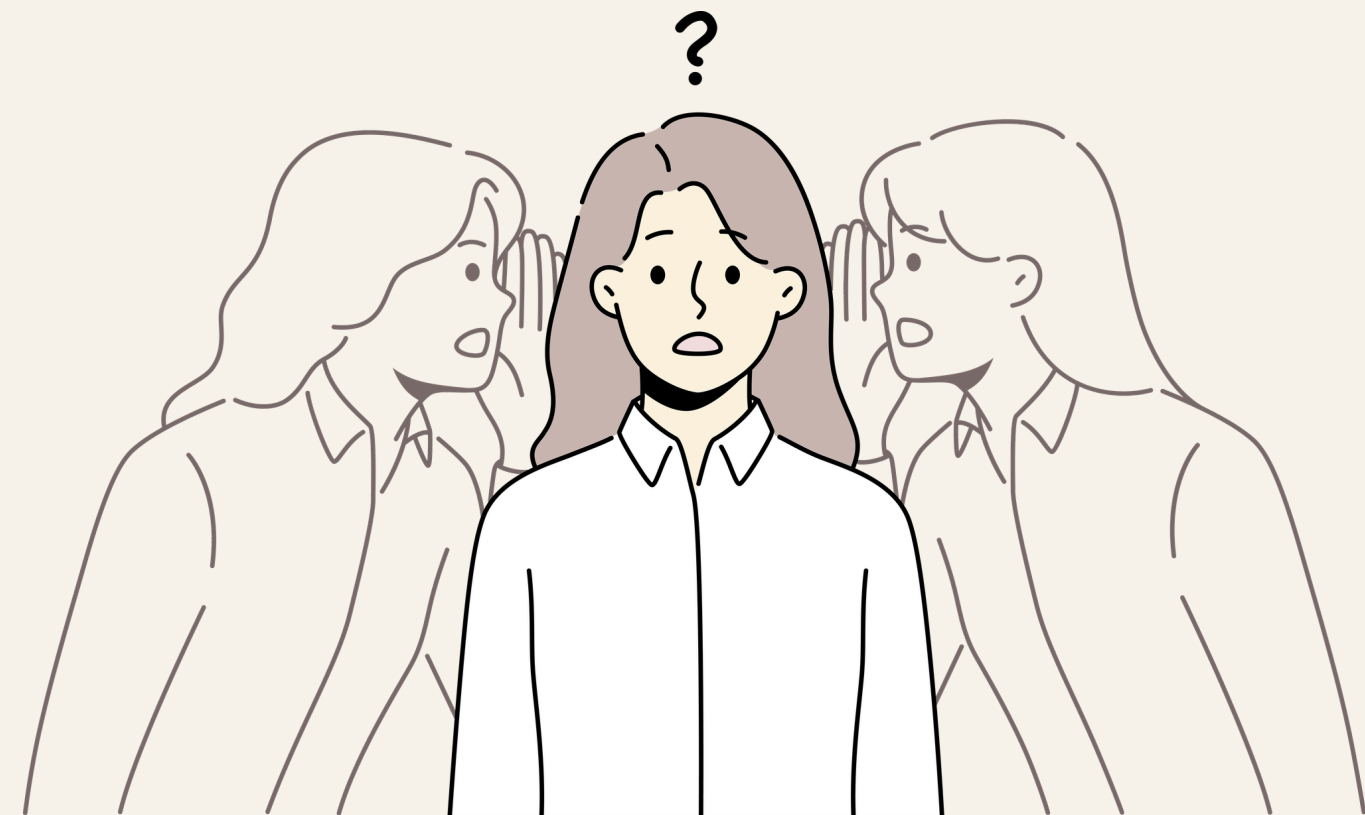
Lo que NO es la autocompasión:

- No es autoengaño (pretender que todo está bien).
- No es complacencia (renunciar a crecer o cuidarte).
- No es infantilizarte (hablarte como a un bebé).
- Lo que SÍ es: Una postura sólida, adulta y firme.



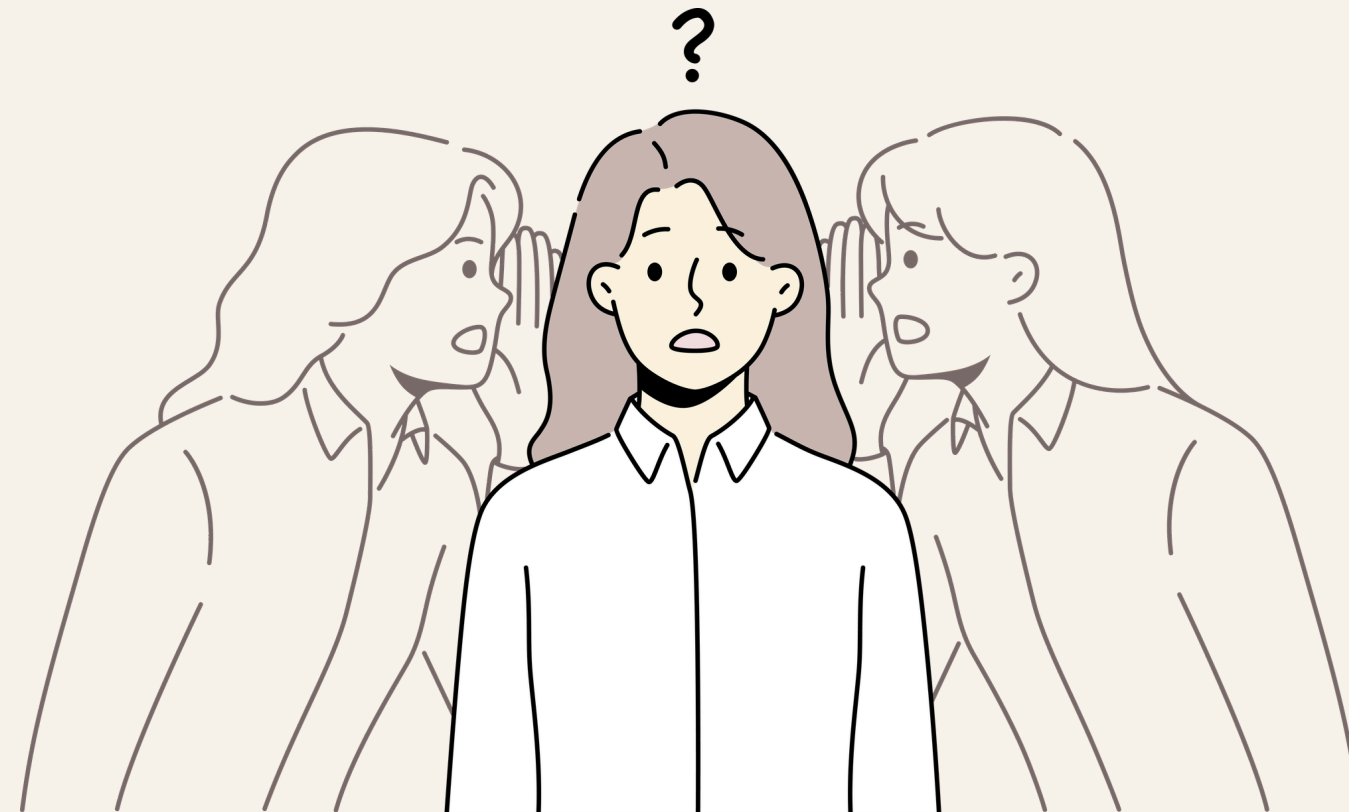
LA CRÍTICA Y LA EVITATIVA

- La Voz Crítica:
 - Frases: "Deberías...", "Das asco", "Nunca vas a cambiar".
 - La trampa: Se confunde con motivación, pero su motor es la vergüenza. La vergüenza no motiva, bloquea.
- La Voz Evitativa:
 - Frases: "Mejor no vayas", "Cancela", "Hazlo cuando adelgaces".
 - La trampa: Parece que te protege del malestar inmediato, pero a medio plazo hace tu vida cada vez más pequeña.



LA VOZ ADULTA COMPASIVA

- Frases: "Entiendo que esto te asuste, pero esconderte no te va a liberar", "Vamos a hacerlo con miedo", "Tu cuerpo no tiene que ganarse el derecho a vivir".
- Sus características: Es firme, realista y no suaviza las cosas, pero parte del respeto y del cuidado, nunca del desprecio.
- La gran diferencia: Tanto la voz crítica como la adulta pueden llevarte a actuar. Pero una lo hace desde la vergüenza y la otra desde el cuidado.



PLAN DE RESCATE PARA DÍAS DE MALESTAR CORPORAL

La realidad: Los días de malestar corporal intenso van a ocurrir; son parte del proceso.

La clave es qué haces cuando llegan.

- **Lo que NO ayuda:** Pesarte impulsivamente, restringir la comida, cancelar planes o bucear en bucles de pensamiento.

La estrategia de regulación:

- Identificar el detonante.
- Regular el sistema nervioso (respiración, movimiento amable, contacto).
- Elegir una acción pequeña de libertad. No para borrar el malestar, sino para no dejar que decida por ti.



HACER CON MIEDO LO QUE ANTES ESPERABAS

HACER CON SEGURIDAD

La trampa del "cuando"

- La creencia limitante: "Cuando me sienta bien con mi cuerpo, iré a la playa / me pondré esa ropa / saldré en las fotos / tendré intimidad".
- La realidad: La seguridad corporal no se consigue esperando a sentirla; se consigue actuando.
- La pregunta clave: ¿Cuánto tiempo llevas posponiendo tu vida esperando a que tu cuerpo cambie?



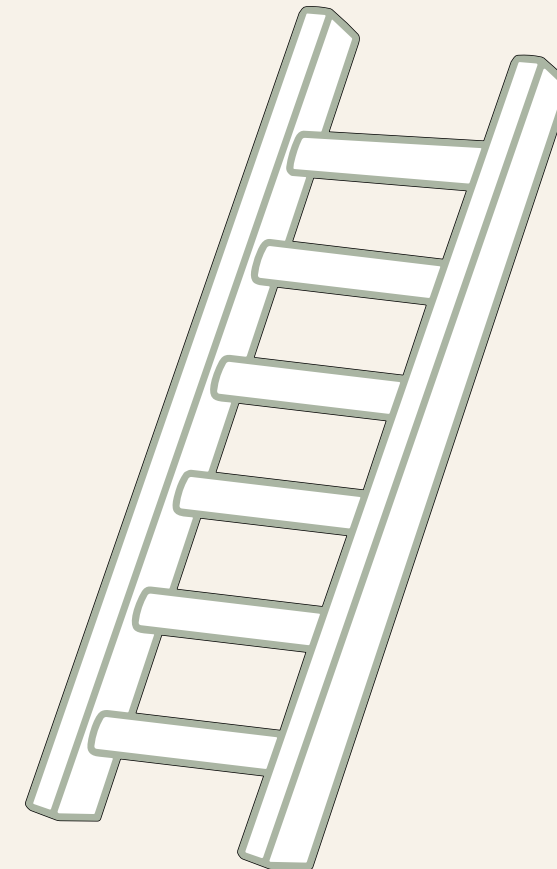
CÓMO SE INTEGRA LA ACEPTACIÓN

- La aceptación corporal no se integra pensando o analizando.
- La solución: Se integra viviendo experiencias. Son acciones reales y viscerales que le demuestran a tu cerebro que tu cuerpo no es una amenaza y que estás a salvo en él.
- El objetivo real: La exposición terapéutica no consiste en eliminar la ansiedad antes de actuar. Consiste en actuar con la ansiedad presente.
- El cambio de foco: No buscamos que el miedo desaparezca por arte de magia. Buscamos que el miedo deje de mandar en tus decisiones.



LA ESCALERA DE EXPOSICIÓN

- La estrategia: Para que la exposición funcione debe ser gradual, sistemática y regulada. No te lanzas a lo más aterrador de golpe.
- Cómo funciona: Se construye una escalera personal de 10 niveles (desde lo más accesible hasta lo más desafiante).
- La regla para avanzar: Subes de escalón solo cuando el nivel anterior ya no te produce el mismo nivel de activación o malestar.



**LA VIDA QUE QUIERES NO VA A EMPEZAR CUANDO
TE GUSTE TU CUERPO. VA A EMPEZAR CUANDO
DECIDAS NO ESPERAR MÁS**

Exposición en práctica: regulación, recaídas y vida recuperada

Los 3 pilares indispensables: Antes de exponerte a una situación incómoda, define:



Recuerda: En plena activación no se puede pensar con claridad; ten tu recurso a mano.



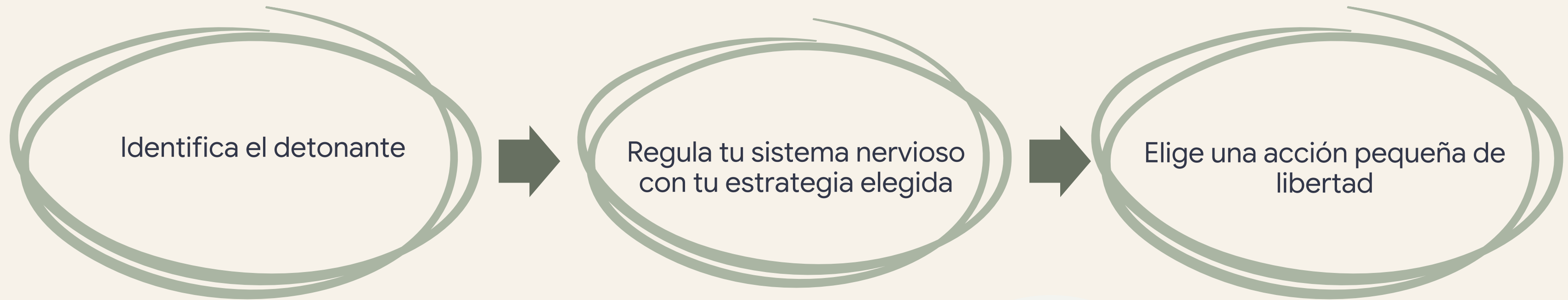
Las recaídas como brújula

- La realidad: Un día de odio corporal intenso o de evitación no borra tu progreso ni te devuelve al punto de partida.
- El cambio de perspectiva: La recaída no es un fracaso, es información útil. Te avisa sobre tus detonantes actuales, tus niveles de estrés y tus viejos automatismos.



Plan de rescate anti-urgencia

Lo que NO va bien hacer: Entrar en pánico, pesarte, restringir comida o cancelar tus planes



La libertad para cada una puede ser distinta



La vida recuperada

- La verdadera victoria: La evidencia real de tu cambio no es que tu cuerpo cambie, sino que tu vida se expanda.
- El indicador: Empezar a hacer planes que antes cancelabas y habitar espacios que antes evitabas. Tu cuerpo deja de ser el guardián que te prohíbe vivir.



La vida recuperada: herramienta

Diario de Libertad Corporal: Úsalo cada semana para registrar:

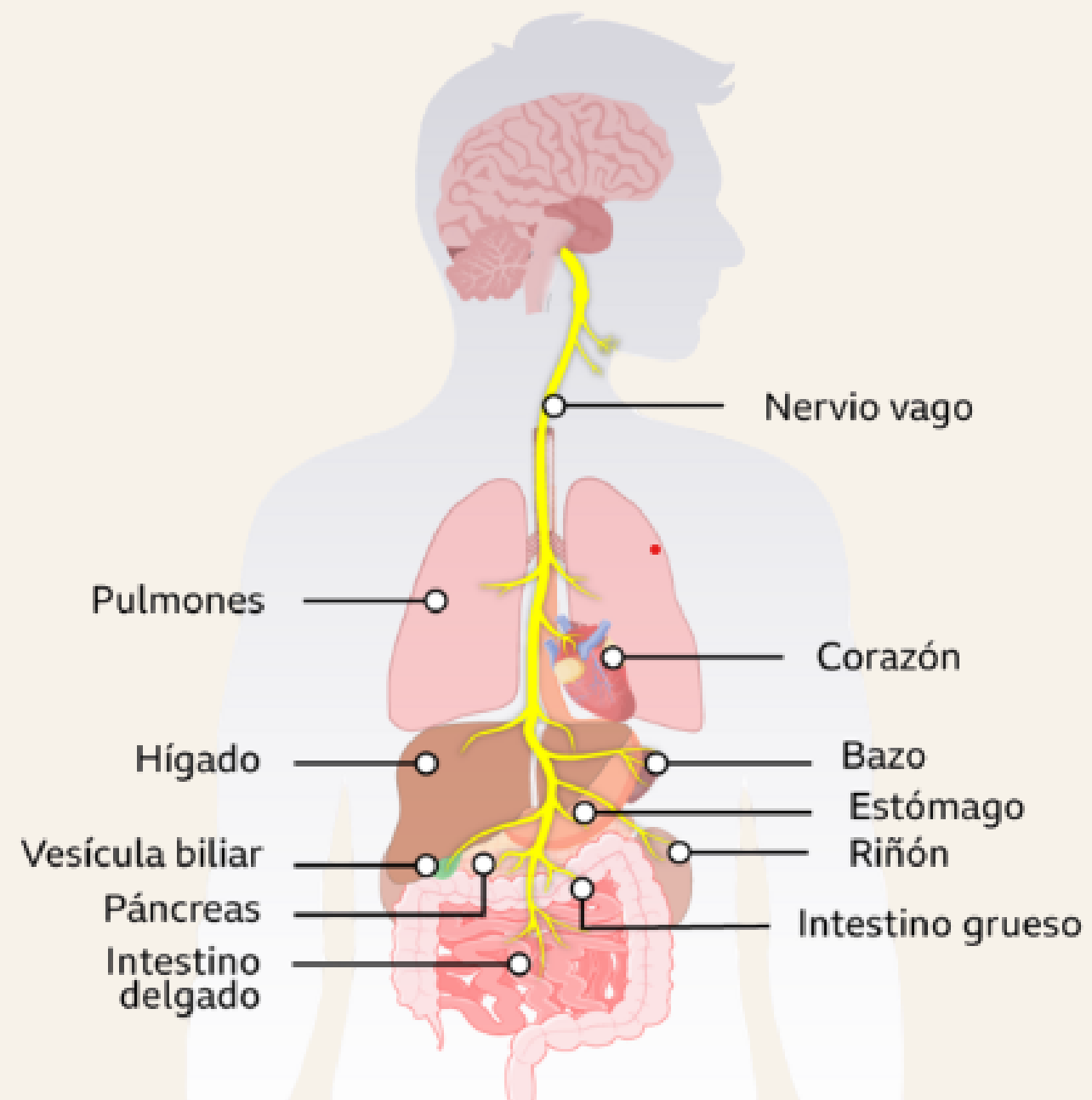
- ¿Qué hice hoy aunque mi cuerpo no me encantara?
- ¿Qué evitación o conducta de control logré reducir?

El mantra final: Cada vez que actúas a pesar de lo que dice el odio corporal, esa voz pierde su poder sobre ti.



Somatizar y el cuerpo como archivo emocional.M7

EL CUERPO SOMATIZA



Somatizar es cuando una persona experimenta **síntomas físicos reales**, pero que están **vinculados a emociones o situaciones complejas**.

Es decir, el cuerpo “habla” lo que la persona no puede expresar.



EL CUERPO SOMATIZA



- **Tensión muscular crónica**, especialmente en abdomen, mandíbula, glúteos, cuello (zonas asociadas al control y la represión emocional).
- **Postura encogida o retraída**: hombros hacia adelante, pecho cerrado, pelvis rígida. Una forma de “hacerse pequeña”.
- **Respiración superficial**: como si no pudiera “tomar espacio” ni oxígeno del todo.
- **Trastornos digestivos**: estreñimiento, hinchazón, malas digestiones (el cuerpo responde al rechazo).
- **Problemas menstruales o sexuales**: dificultad para conectar con el placer o con la zona del vientre y la pelvis.
- **Fatiga crónica o falta de energía**: vivir en conflicto constante agota el sistema nervioso.
- Existen muchas formas de somatizar...

NEUROPLASTICIDAD CORPORAL



- Igual que el cerebro puede cambiar gracias a la neuroplasticidad, el cuerpo también puede reaprender.
- A través del movimiento consciente, la respiración y el contacto amable, podemos enseñarle al cuerpo que ya no está en peligro, que merece amor y que puede habitarse con paz.
- Es ideal encontrar formas de liberar tensión que vamos acumulando en el día a día.

Podemos reprogramar la relación con el cuerpo y crear nuevas rutas neuronales de autoaceptación, literalmente. Es una forma de neuroplasticidad aplicada al cuerpo-mente.

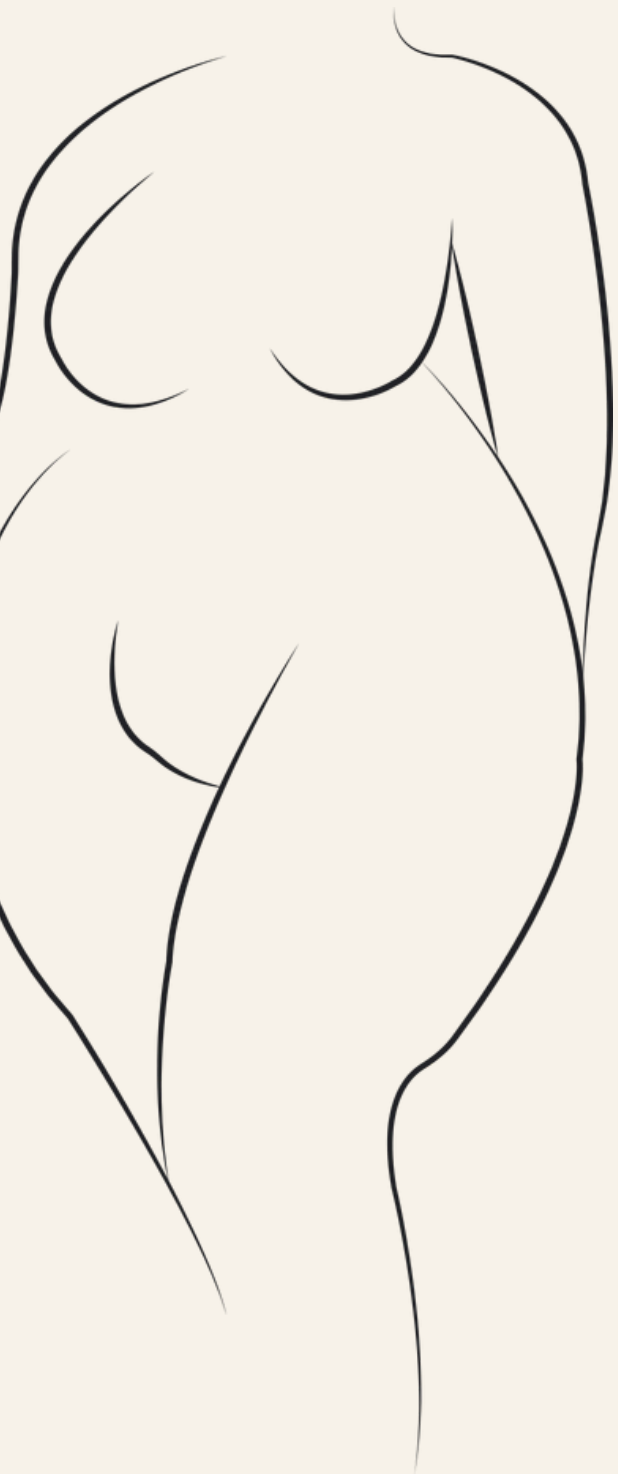
Con las clases de movimiento que te propongo y te comparto, puedes empezar a vivirlo. Bonus movimiento.

EL CUERPO COMO ARCHIVO EMOCIONAL

A veces no odiamos el cuerpo, odiamos lo que pasó con él.

Nuestro cuerpo no es solo biología; es un archivo que guarda nuestra historia. A lo largo de la vida, acumulamos experiencias que dejan huella:

- **Vergüenza aprendida:** Mensajes recibidos en la infancia o adolescencia.
- **Heridas sociales:** El impacto del bullying y el rechazo en el grupo de iguales.
- **Comentarios familiares:** Frases "inocentes" sobre el peso o la apariencia que calan hondo.
- **Cambios sin guía:** Una pubertad que llegó sin que nadie la contextualizara.
- **Trauma y control:** La sexualización prematura, el abuso y el miedo a ocupar espacio por necesidad de pertenecer.



EL CUERPO COMO FACHADA

- Cuando el dolor se acumula, modificar el físico se convierte en un intento desesperado por resolver un sufrimiento interno.
- El cuerpo es la fachada visible de una casa interior que necesita atención.
- Cambiar la fachada no transforma lo que hay dentro.
- Sanar la relación con el cuerpo implica mirar lo que la estructura está sosteniendo.



CONEXIÓN CON LA NIÑA INTERIOR

- El rechazo que sientes hoy hacia tu cuerpo adulto suele ser un eco del pasado.
- Al rechazar tu cuerpo actual, muchas veces estás repitiendo el rechazo que sufrió tu versión más joven.
- El camino de sanación: Reconocer ese dolor antiguo, validarlo y separar las heridas del pasado de tu cuerpo presente.



VOLVER AL CUERPO SIN CONVERTIRLO EN OTRO EXAMEN

- Cuándo fue la última vez que viviste dentro de tu cuerpo en vez de mirarlo desde fuera?
- El problema: Vivir como espectadoras de nosotras mismas

¿se nota la barriga?
¿cómo me verán?
¿qué pensarán?

Eso es vivir en el exterior.

- El cambio: Pasar de la vigilancia constante a la presencia real.



LA INTELIGENCIA INTERNA

- La interocepción es la capacidad de percibir tus señales internas:
hambre, saciedad, cansancio, tensión, placer.
- La desconexión: Cuando la relación con el cuerpo se daña, las señales se apagan:
La restricción crónica desconecta el hambre.
La hiperactividad desconecta el cansancio.
La disociación desconecta el placer y el dolor.
- La clave: Reaprender a escuchar el cuerpo como fuente de información, no como una amenaza.



TU CUERPO ES UNA CASA, NO UN ESCAPARATE

- La reflexión: Una casa no es solo la fachada que se ve desde fuera; es el espacio seguro donde duermes, comes, sientes y descansas.
- El mantra: "Mi cuerpo no solo está para ser visto. Está para ser vivido."



MOVIMIENTO SOMÁTICO PARA CREAR UNA NUEVA REALIDAD GRACIAS A LA NEUROPLASTICIDAD

Importante: puedes adaptar, no hacer algo, respeta tu necesidad ante todo.

Respiración.

Compasión.

Amabilidad.



ESCÁNER GUIADO

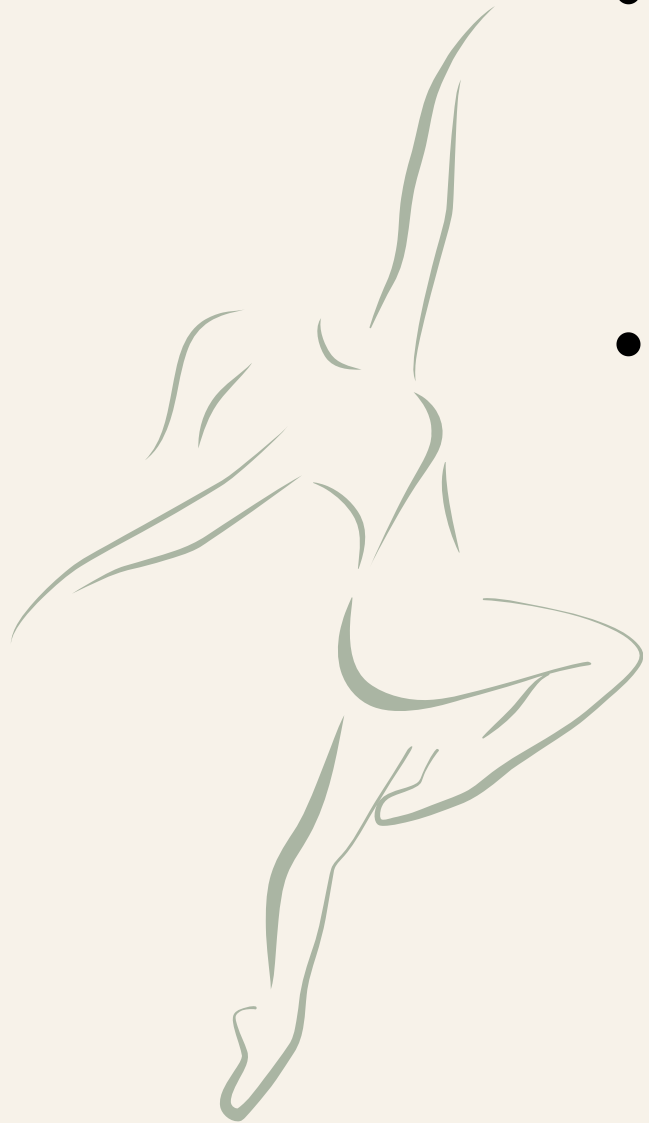
MOVIMIENTO, DESCANSO Y PLACER: RECONECTAR SIN OBJETIVOS ESTÉTICOS



- Con el deporte: ¿Harías este movimiento si supieras que tu cuerpo no va a cambiar de forma?
- La realidad: Si la única razón para mover el cuerpo es moldearlo o compensar lo que has comido, no es movimiento saludable. Es castigo con ropa de deporte.
- El cambio de mirada: No nos juzgamos, solo nos preguntamos: ¿desde qué lugar estoy moviendo hoy mi cuerpo?

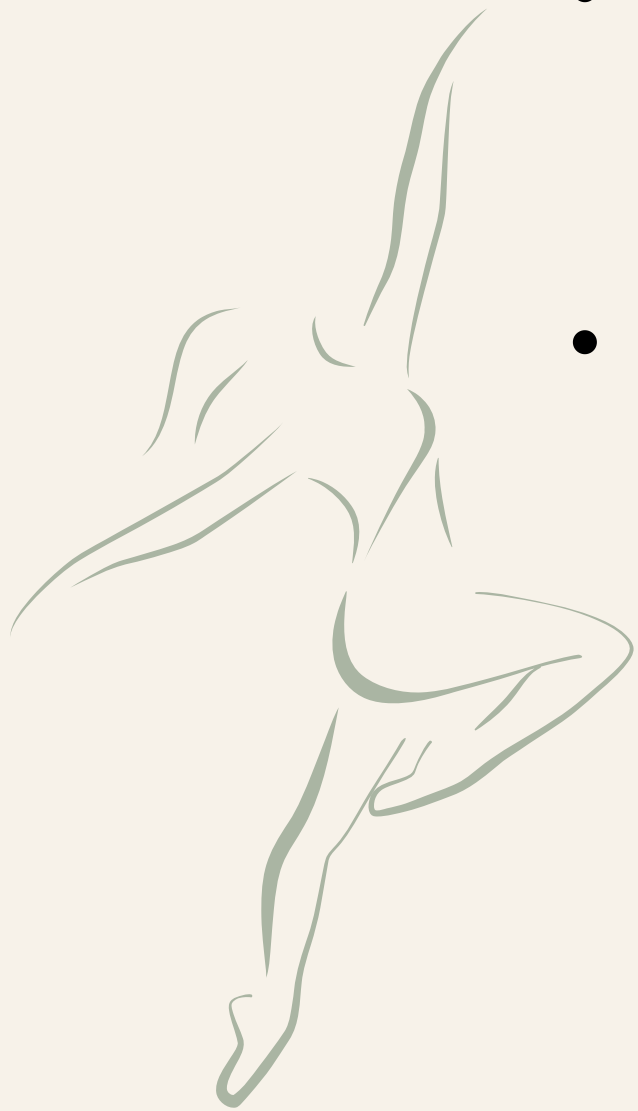
MOVIMIENTO DE PERMISO

- Moverse no para quemar, tonificar o merecer comer, sino para sentir, movilizar, descargar, jugar y habitar.
- Ejemplos amables: Bailar en el salón, caminar sin rumbo, estirarse por placer o nadar libremente. Moverse para traer presencia, no exigencia.
- La máxima: El movimiento que nutre no necesita producir resultados estéticos para tener valor.



EL PLACER COMO DERECHO

- El bloqueo: Si tu mente está ocupada vigilando cómo se ve tu cuerpo, es imposible que se entregue a lo que siente. El juicio bloquea el disfrute.
- La condición: La aceptación corporal no es un fin estético, es la llave para acceder al placer real en la comida, el movimiento, el descanso y la intimidad.
- La clave: El placer sensorial es un derecho de tu cuerpo, no una recompensa que tengas que ganarte.



El malestar con la imagen corporal. M8

NO VA DE EVITAR EL MALESTAR, VA DE PODER OBSERVARLO Y SOSTENERLO

- SER observadoras de lo que dice la mente, pero no convertirnos en la mente(desfusionarnos), ni comprarlo todo.
- Dar espacio al malestar para elegir cómo quiero cuidarme (valores).
- Controlar el cuerpo, la comida, controlar los pensamientos, no funciona.

MÉTAFORA DE LA PELOTA DE PLAYA:

Métafora de la pelota de playa:

- Todas las experiencias, emociones, sentimientos desagradables son la pelota.
- Empiezas a hundir la pelota con fuerza en el agua “para que no esté”.
- Pero me agoto y no funciona, la pelota acaba rebotando en la cara.
- Mientras hundo la pelota, me pierdo la vida luchando.



MÉTAFORA DE LA PELOTA DE PLAYA

NO PODEMOS CONTROLAR EL HAMBRE

Contra más controlamos más urgencia por comer, más pensamientos sobre comida, más posibilidad de sobreingerir y sufrimiento.

NO PODEMOS CONTROLAR PENSAMIENTO Y EMOCIONES

Contra más intentamos no pensar o sentir algo, más fuerza coge.

NO PODEMOS HACER QUE NO NOS GUSTE NUESTRO CUERPO

Contra más foco en cambiar esa parte, más evidente se vuelve y más atención.

Podemos exponernos progresivamente a eso que deseamos, con el malestar incluido.

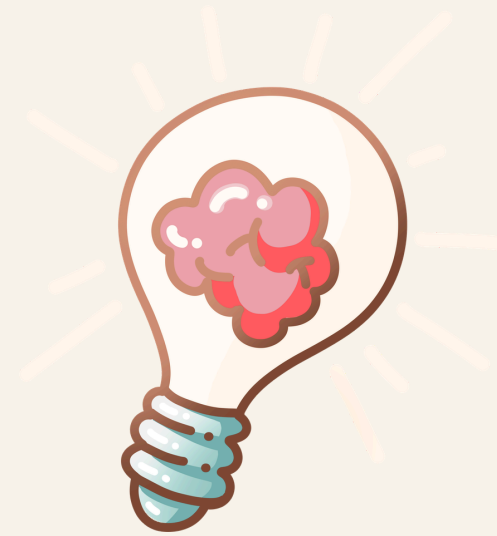


EXPOSICIÓN PROGRESIVA

- **Top:** primero salía de casa con camiseta, ahora ya salgo de casa con top.
- **Pantalones cortos:** necesité pantalones que “tapaban más” y ahora me pongo el que sea.
- **Exponer el cuerpo:** primero podía hablar de mi insatisfacción, ahora puedo mostrarlo.
- Escribir tu propia historia de aceptación corporal, ninguna es mejor que otra.



RECONOCER “LA
PELOTA” Y DEJAR DE
LUCHAR



**ES EL PROCESO DE DEJAR DE PERSEGUIR “QUE TE GUSTE
TODO TU CUERPO” Y CONSTRUIR HABILIDADES PARA QUE
PUEDAS PONER “FOCO” EN LO IMPORTANTE PARA TI.**

**DISFRUTAR DE RELACIONES, DEL MOVIMIENTO, HABITAR TU
CUERPO CON RESPETO, VESTIRTE COMO QUIERES...**

**CUANTO MÁS “FOCO” SE PONE EN LO IMPORTANTE PARA TI,
ESE MALESTAR (CULPA, VERGÜENZA) CON EL TIEMPO VA
AFLOJANDO.**

**LO QUE ACEPTAMOS SE TRANSFORMA Y ESTO ES
NEUROPLASTICIDAD.**

HAES, salud y cuidado sin cultura de dieta. M9

LA ECUACIÓN ROTA

- 
- El mito: La cultura de dieta nos ha grabado a fuego que delgadez = salud y gordura = enfermedad.
 - La realidad: La ciencia no sostiene esta ecuación. La delgadez no garantiza salud (existen cuerpos delgados con enfermedades crónicas o TCA) y la gordura no es sinónimo de enfermedad (existen cuerpos grandes con marcadores óptimos).
 - La clave: La salud es demasiado compleja como para pretender medirla con una báscula o una talla.

¿QUÉ DETERMINA REALMENTE TU SALUD?

Los factores reales: Tu salud es multidimensional y está mediada por:

- Genética y economía.
- Descanso y estrés crónico.
- Trauma y discriminación.
- Vínculos sociales y acceso sanitario.
- Alimentación y movimiento amable.

Dos personas con el mismo peso pueden tener una salud radicalmente opuesta. El peso es solo una variable más, no la definitiva.



EL PELIGRO DEL PESOCENTRISMO MÉDICO

- 
- ¿Qué es?: Utilizar el peso como indicador de salud principal y recetar "adelgazar" como la primera y única solución a cualquier síntoma.
 - El daño real: Esta práctica médica no tiene el respaldo científico que se asume y genera graves consecuencias: destruye la relación con la comida, deteriora la salud mental y aleja a las personas de los hábitos saludables por pura frustración.
 - La máscara: Hoy en día, la cultura de dieta se disfraza bajo la palabra "bienestar".

EL ENFOQUE HAES (SALUD EN CADA TALLA)

- 
- Lo que NO dice: No afirma que el peso no importe en absoluto en ningún contexto médico.
 - Lo que SÍ dice: Tratar el peso como el objetivo principal es contraproducente.
 - La propuesta: Centrar los esfuerzos en hábitos de vida sostenibles (alimentación intuitiva, movimiento libre, gestión del estrés, descanso) independientemente de si el cuerpo cambia de forma o de peso.

EL NUEVO MAPA DEL AUTOCAUIDADO (PREGUNTAS FILTRO)

El cambio de chip: Deja de preguntarte "¿esto me va a adelgazar?".
Las nuevas preguntas:

- ¿Esto me aporta energía real?
- ¿Esto mejora mi descanso?
- ¿Esto me conecta con el entorno o me aísla?
- ¿Esta acción nace del miedo o del cuidado?
- ¿Mantendría este hábito si supiera que mi cuerpo no va a cambiar?



EL AUTOCUIDADO REAL JAMÁS PUEDE TENER COMO MOTOR EL ODIO HACIA TU PROPIO CUERPO.

Cuidarme no puede seguir significando obedecer al sistema que me enfermó

DUELO CORPORAL: DESPEDIRTE DEL CUERPO QUE CREES QUE DEBERÍAS TENER

- La ilusión: A menudo no solo deseamos un cuerpo, lo usamos como una promesa a futuro: "Cuando vuelva a ese peso, recuperaré mi vida", "Cuando tenga ese cuerpo, seré libre".
- La trampa: El cuerpo idealizado se convierte en un lugar donde depositamos todo lo que queremos vivir.
- El coste: Mientras esperas a que llegue ese cuerpo, tu vida real se queda en pausa. Y a veces, esa pausa dura años.

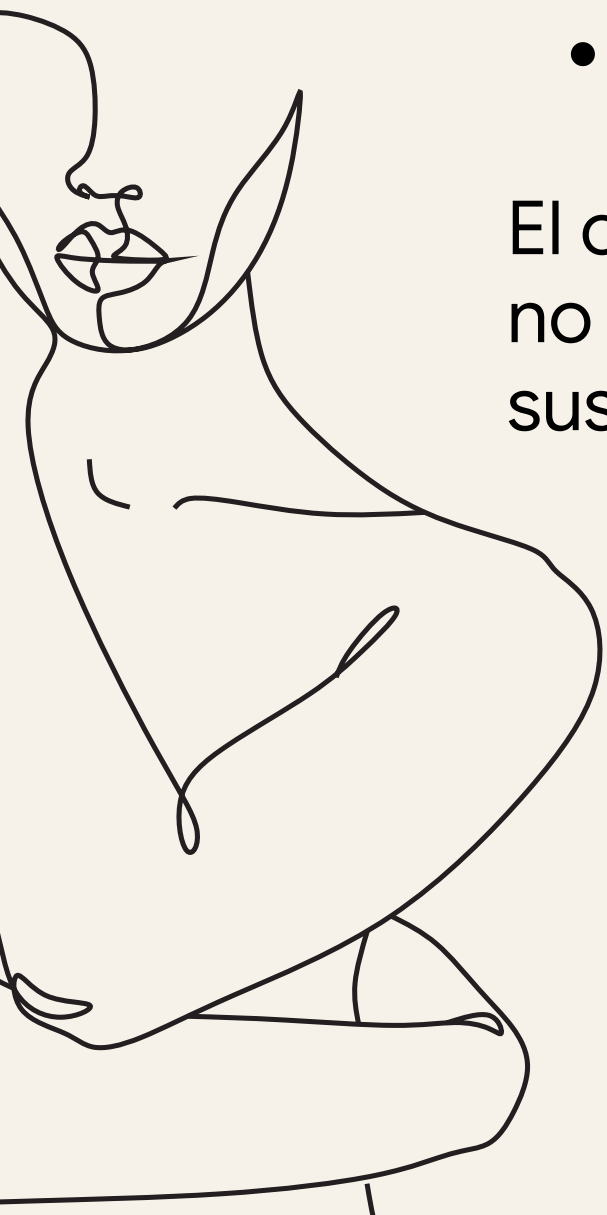


¿QUÉ ESTAMOS LLORANDO REALMENTE?

La revelación: Muchas veces no echamos de menos un cuerpo físico. Echamos de menos lo que ese cuerpo representaba:

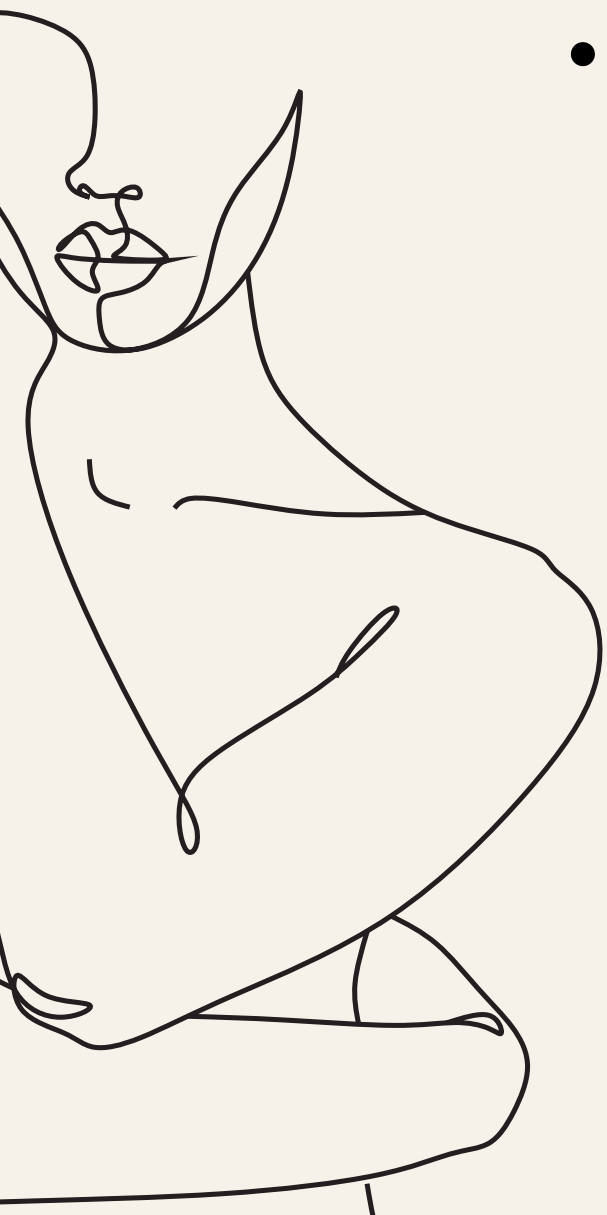
- Una etapa concreta de la vida (la juventud).
- Una identidad pasada.
- Una sensación de control.
- Una fantasía de seguridad o la época antes de un trauma.

El cambio de mirada: Despedirte del cuerpo que crees que deberías tener no es rendirte ni abandonar. Es liberar la vida que llevas años suspendiendo.



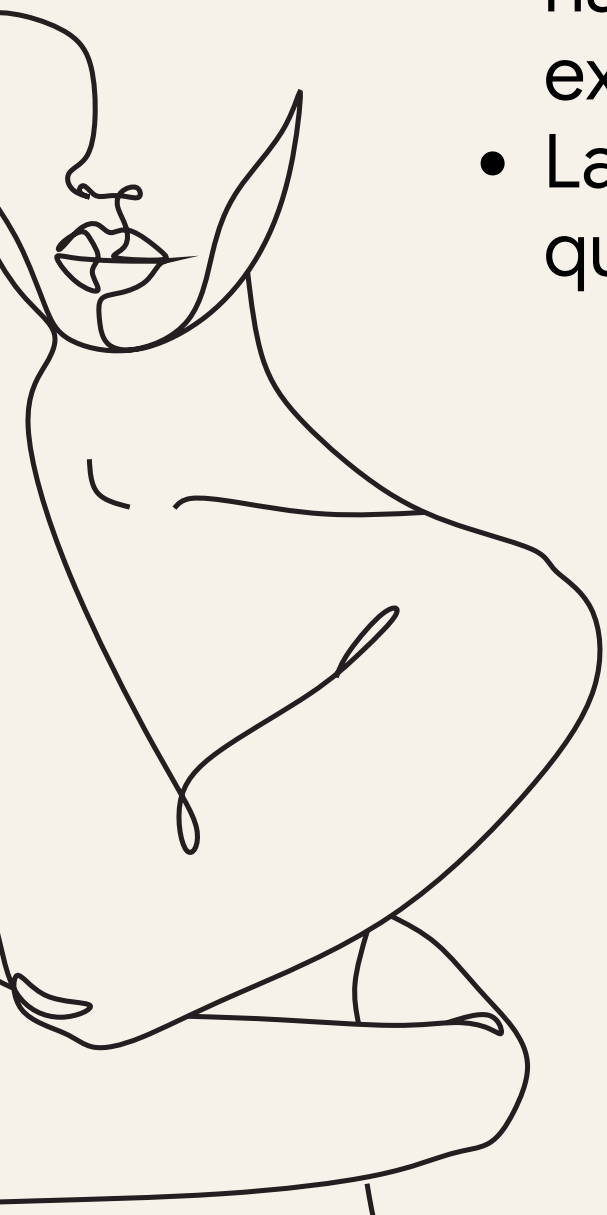
LAS 5 FASES DEL DUELO CORPORAL

- Negación: "En realidad, con un poco más de disciplina podría volver a tener ese cuerpo".
- Rabia: "No es justo que mi cuerpo sea así o haya cambiado".
- Negociación: "Si hago este esfuerzo durante dos meses, quizás lo consiga".
- Tristeza: El dolor genuino y real por la pérdida de esa idea o etapa.
- Aceptación: No es resignación. Es dejar de pelear con fantasmas y decidir volver a habitar el cuerpo que sí está aquí hoy.

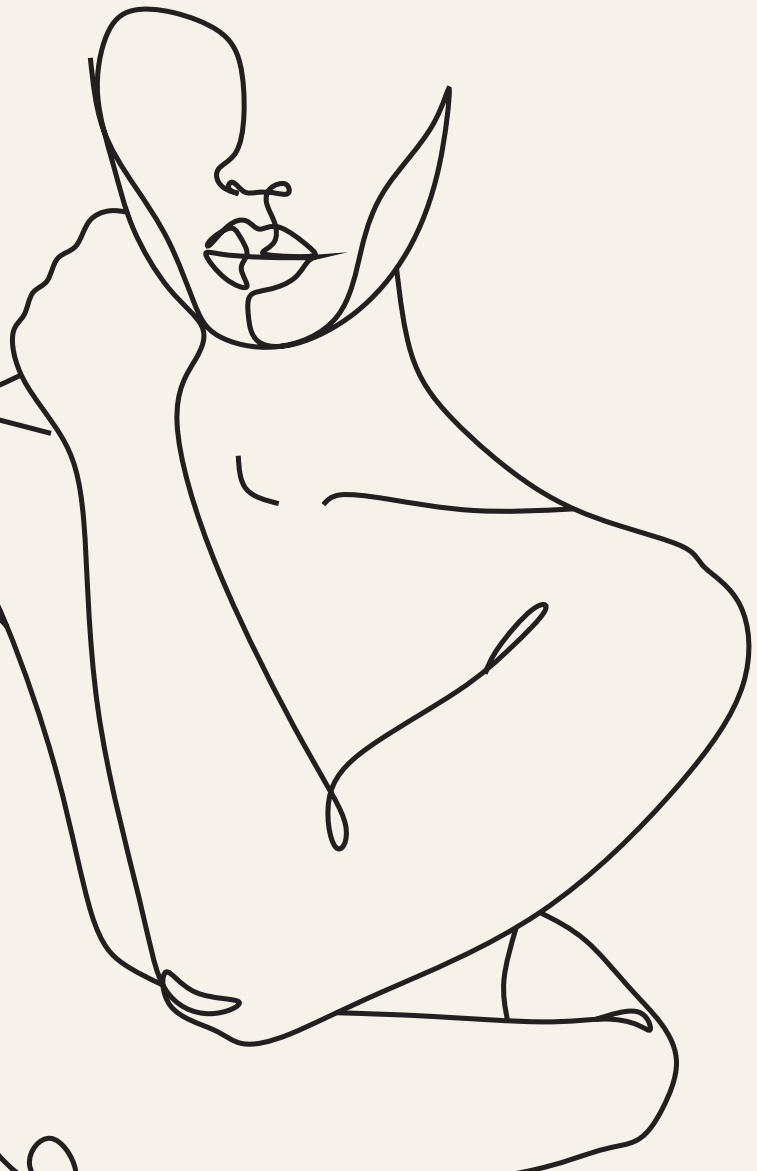


HERRAMIENTA PRÁCTICA (LA CARTA DE DESPEDIDA)

- El ejercicio: Escribir una carta de despedida consciente a ese cuerpo idealizado o pasado.
- El objetivo: Reconocer qué le pedías a ese cuerpo, qué promesas le habías hecho, y soltar por fin la idea de que tu felicidad depende exclusivamente de él.
- La regla: No busques que la carta quede "bonita" o perfecta. Busca que sea brutalmente honesta.



**"ME DESPIDO DE TI PARA VOLVER AL CUERPO QUE SÍ
ESTÁ AQUÍ."**



BONUS: Verano, exposición y cuerpo visible

EL VERANO COMO CATALIZADOR



- La realidad: El verano no crea tu malestar corporal; simplemente lo expone.
- El cambio de estación: Durante el año es fácil camuflarse bajo capas de ropa. Cuando el calor obliga a quitar esas capas, lo que estaba tapado queda al descubierto, desatando una ansiedad anticipatoria que puede contaminar todas tus vacaciones o la estación del año.

SITUACIONES DE ALTA ACTIVACIÓN

Los disparadores más comunes:

- Playa y piscina: Espacios de máxima exposición física donde la comparación con otros cuerpos se vuelve casi automática.
- Las fotos de grupo: El impulso obsesivo de revisar la imagen, pedir que la borren o esconderse detrás de los demás.
- La ropa de verano: La angustia en los probadores, la tiranía de las tallas y la tendencia a refugiarse en el negro "para estilizar".



LAS CONDUCTAS DE SEGURIDAD (TUS DEFENSAS)



¿Qué son?: Son los trucos que usas para intentar protegerte del malestar, pero que a la larga te aíslan y te quitan libertad.

Ejemplos típicos:

- El pareo permanente (no quitártelo ni para ir al agua).
- El decreto de "yo nunca salgo en las fotos".
- Evitar quedarte de pie en espacios públicos o buscar siempre la última fila.

El objetivo: Identificar cuál usas para poder cambiarla por una alternativa que te devuelva la presencia.

TU PLAN DE EXPOSICIÓN VERANIEGA

La estrategia: No se trata de ir a la playa a sufrir y aguantar el tipo. Se trata de ir con un plan mental claro.

Tu fórmula de 5 pasos:

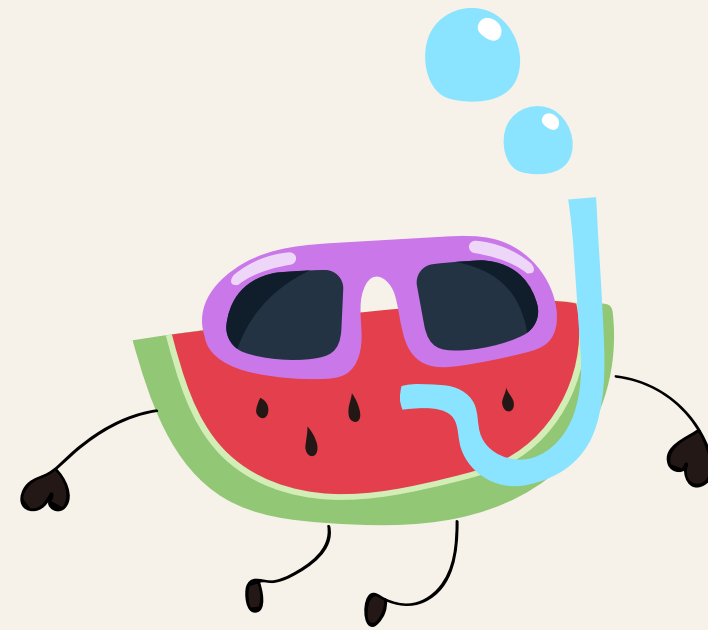
1. Situación: Define a dónde vas a ir.
2. Miedo: Identifica qué te asusta de ese momento.
3. Conducta nueva: Elige una acción pequeña de libertad (ej. quitarte el pareo al llegar).
4. Frase adulta: Ten listo tu mantra de compasión.
5. Disfrute alternativo: Centra tu atención en algo no corporal (el sabor de un helado, la conversación, el sonido del mar).



LA OPORTUNIDAD

En lugar de ver el verano como tu peor enemigo, puedes cambiar la narrativa.

"El verano no es una amenaza; puede ser el laboratorio de exposición más potente y liberador del año".



Bonus: Mejorar relación con cuerpo y deporte

BONUS: MEJORAR RELACIÓN CON EL CUERPO Y EL DEPORTE

Una sesión para aprender una
nueva forma de cuidarte



GYM HOLISTIC

Las soberanas del cuerpo

**Imagina que la relación con
tu cuerpo y el deporte es
como un huerto, y tu eres
una semilla**

La forma de hablarte, de entrenar y
de exigirte es la tierra dónde
crecemos como semilla que somos



Si a un huerto le ponemos
piedras, presión y agua
sucia, probablemente no
florezca igual.

Será un huerto que no nos gusta, y
seguiremos **exigiendo** que sea un
huerto mejor.



**Sin darnos cuenta,
nutrimos nuestra
semilla con mucha
exigencia.**



Todo o Nada

Alerta interna

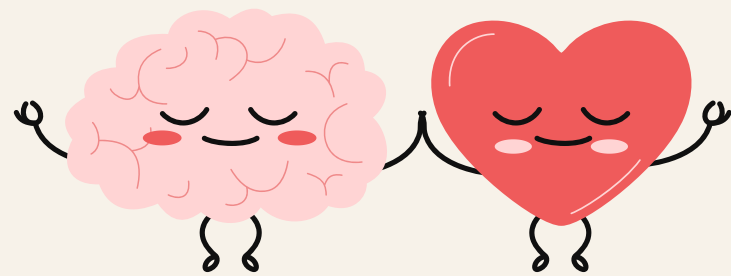


**“Pero si recibe descanso,
cuidado, flexibilidad, luz y
agua limpia... cambia
completamente.”**

Si le damos opciones diferentes,
cuidamos con amor ese
huerto/semilla, quitamos las piedras
que no dejan que florezca para será
algo diferente...



Gota a gota, con cada acción desde el cariño y el respeto por esa semilla, la vamos viendo crecer en nuestro interior de otra forma...



Opciones y flexibilidad

Seguridad interna



No es culpa nuestra haber aprendido ciertas cosas.

Aprendimos observando.

Cultura de dieta= nutrición para cambiar el cuerpo

Violencia estética = cómo debe ser el cuerpo

Revistas = Mostrando cuerpos "ideales"

Comentarios = de cuerpos y dieta

Entrenadores = enfocados en modifica el cuerpo

Redes sociales = una solución para los supuestos defectos.

Frases como:

‘Cierra la boca y mueve el culo’.

Muchas crecimos creyendo que el deporte servía para corregir el cuerpo.



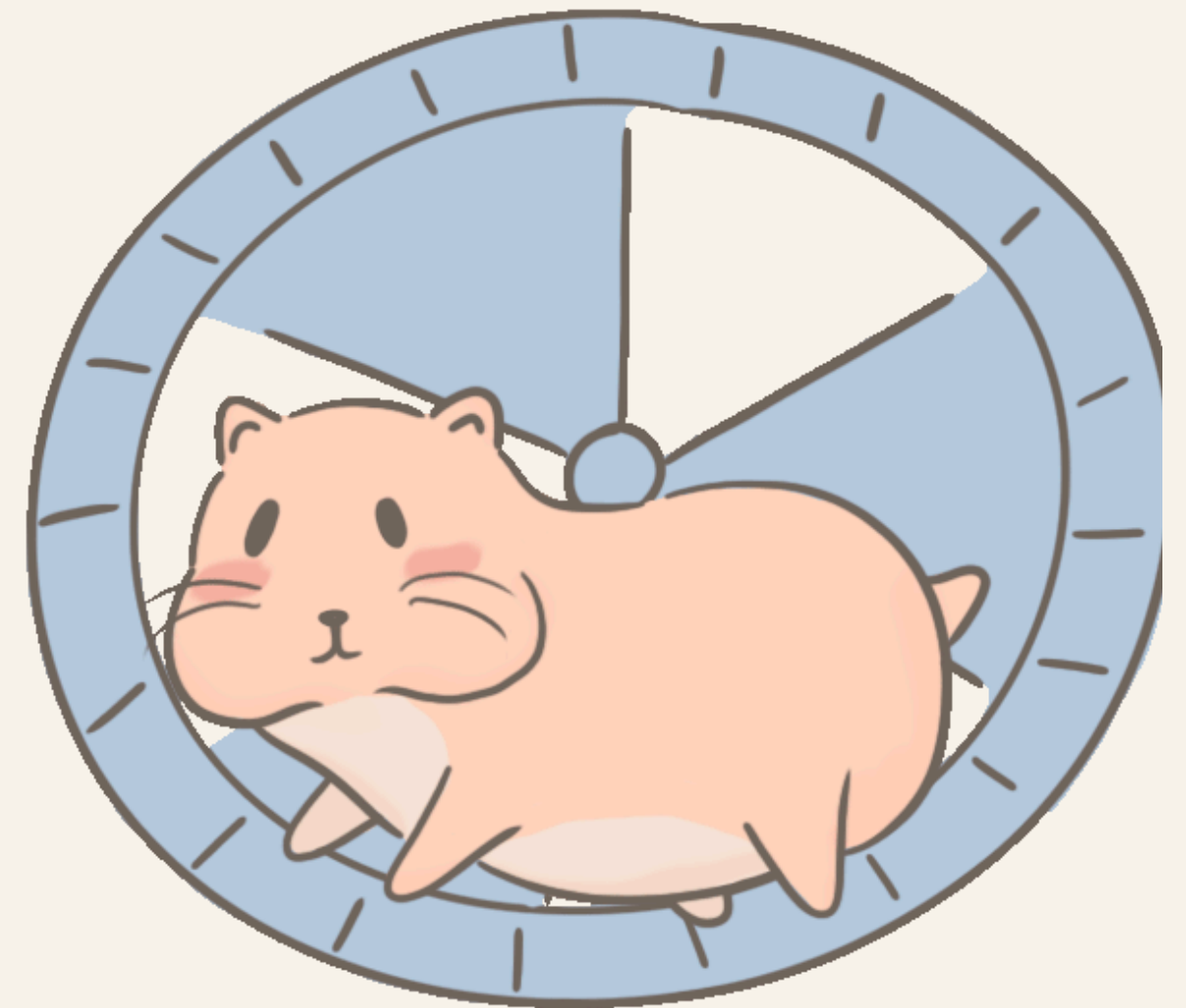
Nos han enseñado a que no nos guste lo natural.

Para vendernos lo “artificial” = belleza inventada



Algunas podemos quedarnos años en un bucle de sufrimiento

- Insatisfacción corporal
- Deseo de adelgazar /Miedo a engordar
- Baja autoestima
- Control, autoexigencia y culpa
- Desconexión del cuerpo y necesidades
- Creencias que te impiden avanzar
- Dificultad para tener hábitos que te cuidan



Comprender nuestro interior



Cerebro mamífero:
Formar parte del grupo

- Si estás delgada, tendrás belleza y éxito, te querrán y aceptarán y sobrevivirás.
- Tu valor como mujer depende de tu talla.
- Siempre hay algo a mejorar en el cuerpo para ser mejor.



Cerebro reptiliano:
Supervivencia

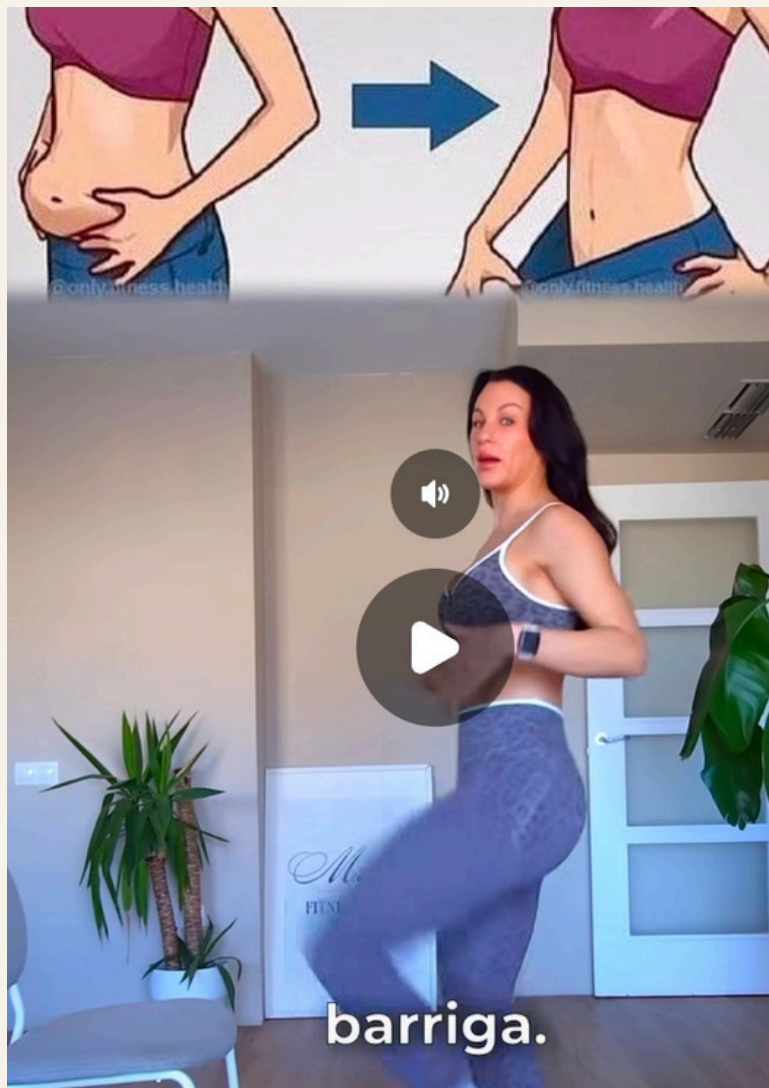
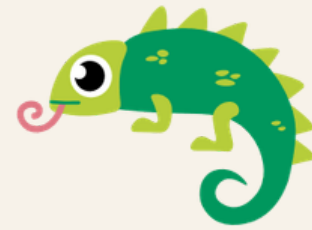
- Protégete: me gusta como me sienta el deporte, pero hay algo que no me termina de gustar.
- Gimnasio es igual a maltrato; bloquéate para no ir
- Voy en supervivencia sin darme cuenta, vivo en alerta, nunca es suficiente.

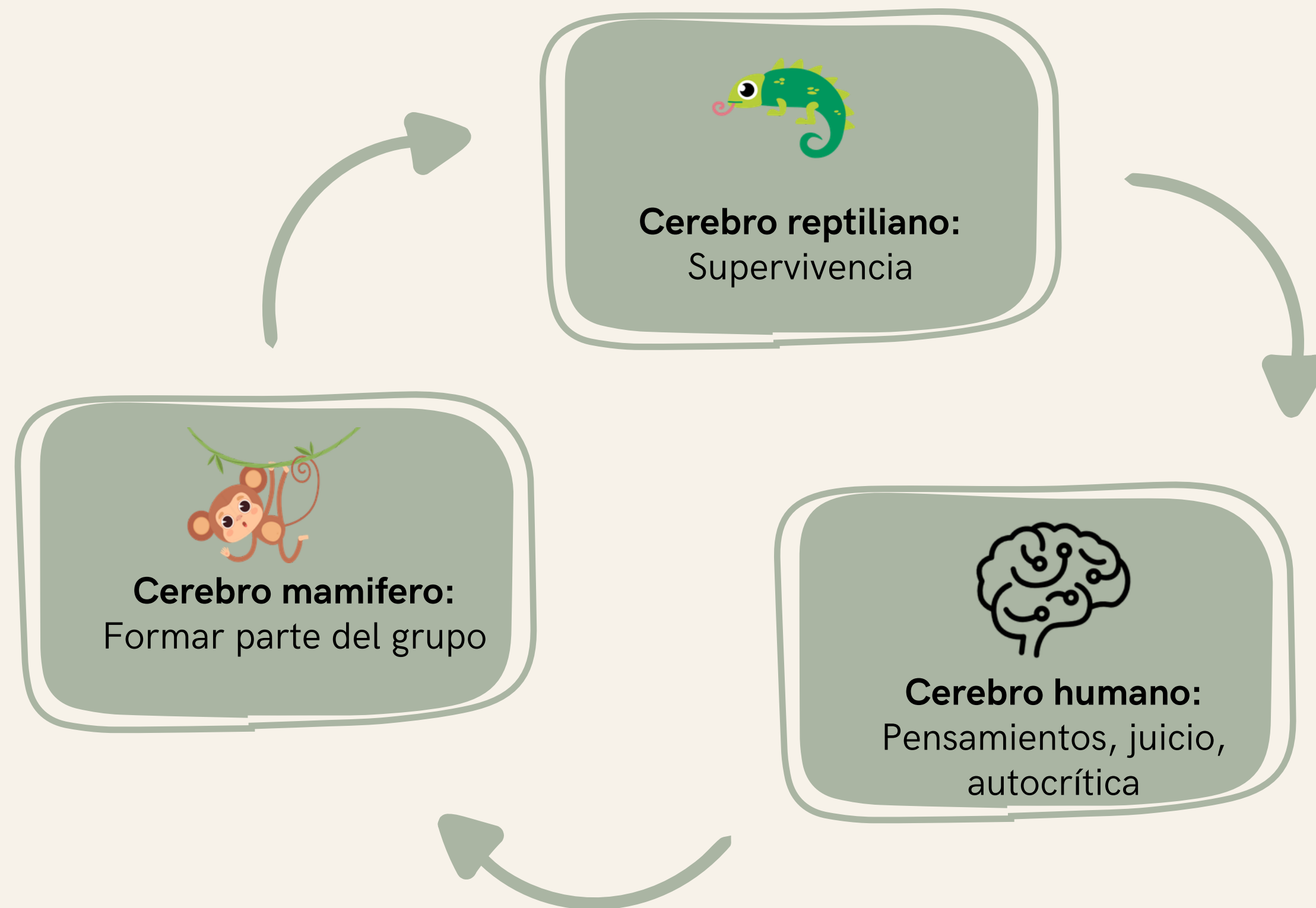


Cerebro humano:
Pensamientos, juicio,
autocrítica

- Eres una perezosa, por eso nunca vas a cambiar.
- Mira a las demás cómo sí pueden y tú no tienes fuerza de voluntad.
- Si te quedas en casa, nunca vas a tener el cuerpo que debes tener.

Lo que alimenta nuestra parte mamífera y activa la supervivencia interna





**Comprender el
bucle para
abrazarnos y
transformarlo**

¿Qué hago para gestionar esto?



Cerebro mamifero:
Formar parte del grupo



Cerebro reptiliano:
Supervivencia - seguridad



Cerebro humano:
Pensamientos, juicio,
autocrítica

¿Qué hago para gestionar esto?



Cerebro mamifero:
Formar parte del grupo



Cerebro reptiliano:
Supervivencia - seguridad



Cerebro humano:
Pensamientos, juicio,
autocrítica

Todas las sesiones en Gymholistic están enfocadas para reprogramar esto: es un trabajo que sucede
clase a clase, mes a mes, gota a gota.

No es rápido, cada una hace el camino a su ritmo...

Es una gran liberación.

Si alimento mi semilla de lo que marchita / desconecta



CUERPO MENTAL

- La exigencia
- Perfeccionismo
- Castigo
- El control obsesivo
- La comparación
- Crítica interna
- Piloto automático y bucle mental



CUERPO EMOCIONAL

- Culpa
- Frustración
- Vacío
- Rabia
- Tristeza acumulada
- Sensación de no ser suficiente



CUERPO FÍSICO

- Tensión/ Dolor
- Alerta
- Desconexión
- Cansancio
- Inflamación
- Rechazo corporal
- No adapto el deporte a cómo se siente mi cuerpo
- Critico a mi cuerpo



CUERPO ENERGÉTICO

- Prisa constante y exigencia
- entornos violentos
- mensajes de “arréglate”
- entrenar sin poder adaptar, con mucha exigencia
- Esto drena nuestra energía, es como un grifo que pierde agua

Si alimento mi semilla de lo que marchita / desconecta

Puedo vivir sin saberlo en alerta interna y en supervivencia que he normalizado



CUERPO MENTAL

- La exigencia
- Perfeccionismo
- Castigo
- El control obsesivo
- La comparación
- Crítica interna
- Piloto automático y bucle mental



CUERPO EMOCIONAL

- Culpa
- Frustración
- Vacío
- Rabia
- Tristeza acumulada
- Sensación de no ser suficiente



CUERPO FÍSICO

- Tensión/ Dolor
- Alerta
- Desconexión
- Cansancio
- Inflamación
- Rechazo corporal
- No adapto el deporte a cómo se siente mi cuerpo
- Critico a mi cuerpo



CUERPO ENERGÉTICO

- Prisa constante y exigencia
- entornos violentos
- mensajes de “arréglate”
- entrenar sin poder adaptar, con mucha exigencia
- hacer sin parar
- Esto drena nuestra energía, es como un grifo que pierde agua

Si la alimento con lo que nutre / expande / da vida



CUERPO MENTAL

- Compasión
- flexibilidad
- aceptación
- confianza
- libertad
- pensamiento más flexible
- paz con una misma



CUERPO EMOCIONAL

- calma
- seguridad
- alegría
- ligereza
- conexión
- capacidad de sostener la vida
- más amor propio



CUERPO FÍSICO

- energía
- vitalidad
- seguridad
- disfrute
- conexión
- fuerza real
- salud más sostenible
- confianza corporal

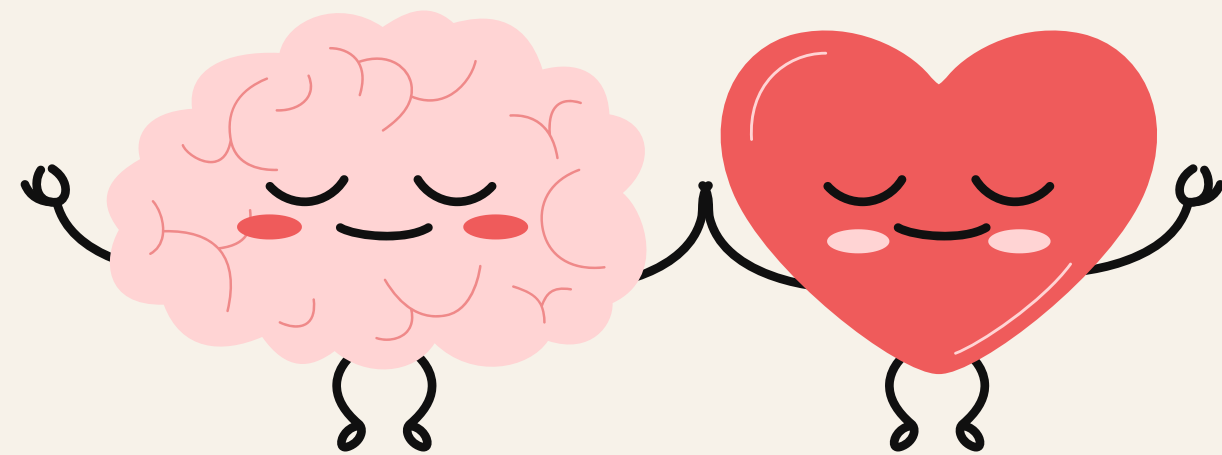


CUERPO ENERGÉTICO

- expansión
- vitalidad
- magnetismo
- calma
- autenticidad
- gozo
- sensación de hogar en el cuerpo
- Armonía

Si la alimento con lo que nutre / expande / da vida

Vivo nutriendo mi mundo interno con flexibilidad y seguridad, puede que la seguridad y la amabilidad se sienta rara o floja al inicio



CUERPO MENTAL

- Compasión
- flexibilidad
- aceptación
- confianza
- libertad
- pensamiento más flexible
- paz con una misma



CUERPO EMOCIONAL

- calma
- seguridad
- alegría
- ligereza
- conexión
- capacidad de sostener la vida
- más amor propio



CUERPO FÍSICO

- energía
- vitalidad
- seguridad
- disfrute
- conexión
- fuerza real
- salud más sostenible
- confianza corporal



CUERPO ENERGÉTICO

- expansión
- vitalidad
- magnetismo
- calma
- autenticidad
- gozo
- sensación de hogar en el cuerpo
- Armonía

Amor y nutrición en forma de movimiento



CLASES QUE HAREMOS JUNTAS

BONUS

Fuerza

BONUS

Danzaterapia

BONUS

Yoga



GYM HOLISTIC

Las soberanas del cuerpo

GRACIAS

M10:

Terapia Breve Estratégica

aplicada a la imagen corporal:
qué mantiene el malestar

Cambio de paradigma

¿Qué es la lógica tradicional y qué es la lógica estratégica?

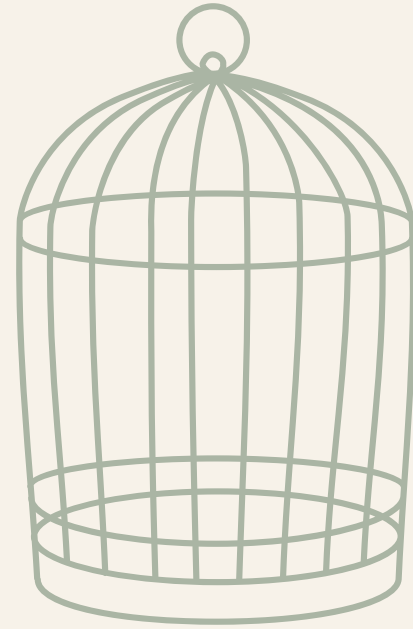
- “¿Por qué me veo así?”
- “¿Por qué no puedo aceptarme?”
- “¿Por qué tengo tanta inseguridad?”
- “¿Por qué me afecta tanto una foto, un comentario, una talla, una prenda de ropa?”

Tradicional: hay historia, hay heridas, hay comparación, hay bullying, hay cultura de dieta, hay comentarios familiares, hay experiencias de rechazo, hay momentos donde el cuerpo se convirtió en un lugar inseguro.

Lógica estratégica

¿Qué lo mantiene hoy?

Porque una cosa es el origen del problema y otra muy distinta es el mecanismo que lo mantiene vivo.



Las personas no suelen quedarse atrapadas porque no hagan nada.
Se quedan atrapadas porque hacen demasiado de aquello que, sin querer,
mantiene el problema.

Terapia convencional

“¿De dónde viene esto?”
“¿Qué pasó en tu infancia?”
“¿Cuándo empezó?”
“¿Quién te hizo sentir así?”
“¿Qué herida hay detrás?”



Entender mucho y cambiar poco.

La comprensión del origen no desactiva el funcionamiento actual del problema.

El giro estratégico



**¿Qué haces hoy,
intentando solucionar
el problema, que en
realidad lo mantiene?**

Soluciones intentadas

(intentos de protección)

CUERPO

amenaza de rechazo, de vergüenza, de juicio, de no ser suficiente, de perder valor, de no ser deseada, de ser vista de una forma dolorosa.



El problema es que cada vez que intenta sentirse segura a través del control el cerebro piensa:
“Menos mal que he hecho esto. Si no lo hubiera hecho, algo malo habría pasado.”

Y así se refuerza la conducta.

Soluciones intentadas

Una solución intentada es cualquier conducta, pensamiento, ritual o estrategia que una persona utiliza para reducir su malestar, pero que a medio o largo plazo mantiene el problema.

En imagen corporal las SI:
prometen seguridad.



Soluciones intentadas

Prometen que si miras una vez más, te quedarás tranquila.

Prometen que si eliges la ropa correcta, no te sentirás expuesta.

Prometen que si evitas la playa, no sufrirás.

Prometen que si controlas la comida, recuperarás sensación de control.

Prometen que si alguien te valida, por fin descansarás.

Prometen que si corriges tu cuerpo, entonces podrás vivir.

Pero el alivio que dan es muy corto.

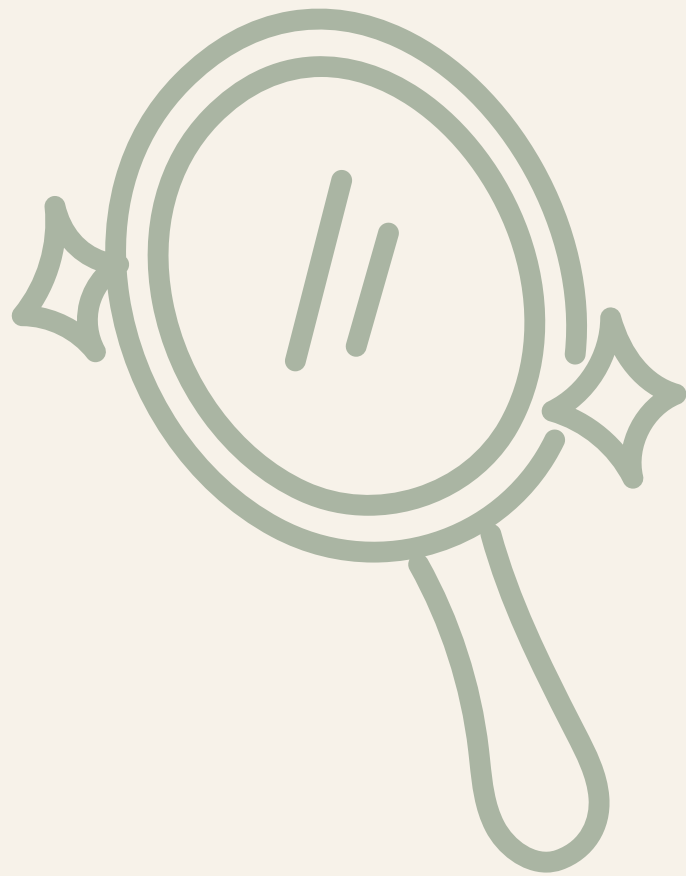
Te tranquiliza un momento, pero después necesitas repetirlo.

Y cuando una solución necesita repetirse una y otra vez para sostener la calma, ya no está resolviendo el problema: está entrenando al cerebro a depender de ella.

1. Comprobación corporal

Consiste en revisar el cuerpo para intentar calmar la duda.

mirarse al espejo, pesarse, medirse, pellizcarse, hacerse fotos, comparar fotos, probarse ropa para ver si aprieta, mirar el abdomen después de comer o analizar el cuerpo desde distintos ángulos.



Mecanismo:

La persona busca tranquilidad, pero cada comprobación enseña al cerebro que el cuerpo necesita vigilancia constante.

El alivio dura poco y la duda vuelve a la carga.

2. Controlar la comida para controlar el cuerpo (la inseguridad)

Intentas controlar:
qué comes,
cuánto comes,
a qué hora comes,
cuántas calorías tomas,
cuántos hidratos te permites,
qué alimentos no comer,
qué días puedes disfrutar,
qué días tienes que compensar,
cuánto entrenar...



**sentirse válida, segura,
aceptable, tranquila,
deseable o en control**

2. Controlar la comida para controlar el cuerpo

Si como “bien”,
Si controlo,



siento alivio.
siento que valgo.

Si como “mal”,
Si me descontrolo,



siento culpa.
siento que ha fallado como persona.

2. Controlar la comida para controlar el cuerpo



vigilancia, la rigidez y la sensación de amenaza (miedo).



carga emocional tiene la comida.



cortisol, activación del SNS, desactivación del prefrontal

2. Controlar la comida para controlar el cuerpo

Creencias que refuerza:

“Si no controlo, me descontrolo.”

“Si no controlo, engordo.”

“Si no controlo, me abandono.”

2. 1. Restringir para compensar el miedo a engordar

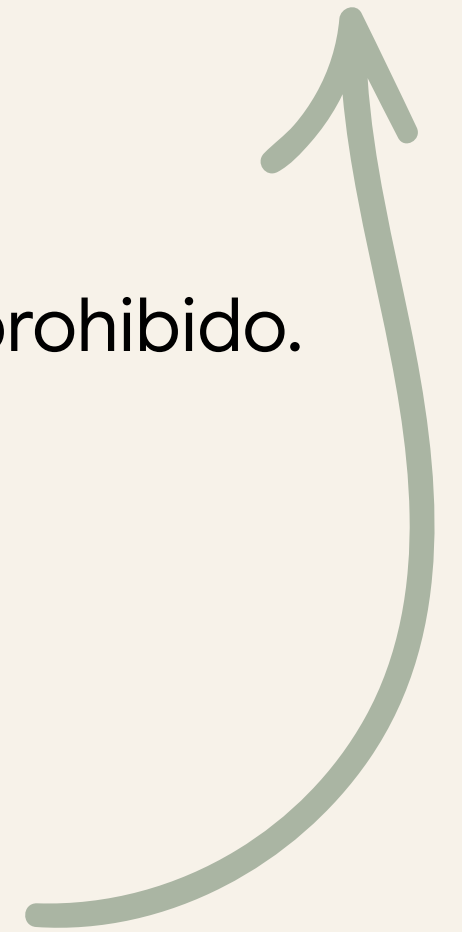
La restricción (física o mental) da alivio porque genera sensación de dominio



A medio plazo aumenta la obsesión, el hambre, la ansiedad y el deseo por lo prohibido.



Y cuando aparece el descontrol, piensas:
“Soy un desastre. Necesito restringir mejor.”



3. Compensar después del descontrol

Da una sensación momentánea de reparación.

Incluye restringir después de comer más, saltarse comidas, entrenar para quemar, vomitar, usar laxantes, prometer empezar el lunes, comer perfecto al día siguiente o castigarse mentalmente.

“Mi cuerpo no puede gestionar lo que como.”

“Necesito castigarme y volver al camino.”

“Si no compenso, engordaré sin control.”

control → restricción → descontrol → culpa → compensación → más control.

La compensación parece cerrar el episodio, pero en realidad prepara el siguiente.

4.Evitación

Evitar situaciones donde el cuerpo puede ser visto, sentido o juzgado.

Ejemplos: no ir a la playa, no salir en fotos, no usar cierta ropa, no tener intimidad, no ir a eventos, no comprar ropa, no bailar, no hacer deporte en público o no quedar si la persona se siente hinchada.



La evitación reduce el malestar inmediato, pero aumenta el miedo futuro.

“Mi cuerpo no puede ser visto.”

“No puedo vivir ciertas experiencias hasta sentirme segura con mi cuerpo.”

5. Búsqueda de seguridad externa

Intentar calmar la duda a través de la validación de otras personas o de señales externas.

La validación tranquiliza un momento, pero no resuelve la inseguridad de fondo.

La persona necesita cada vez más confirmación externa porque pierde confianza en su propia capacidad de sostener la duda.

Además, la mente suele invalidar la respuesta:

“Lo dice para no hacerme daño.”

“No se ha fijado bien.”



6. Camuflaje

Ocultar, disimular o modificar la presencia corporal para evitar ser vista de una forma que genere vergüenza.

Incluye usar ropa solo para tapar, evitar colores o prendas, colocarse estratégicamente en fotos, taparse con bolsos o chaquetas, sentarse de cierta manera o construir una imagen pública desde el miedo.



El camuflaje permite salir o exponerse con menos ansiedad, pero refuerza la idea de que hay partes del cuerpo que no deberían ser vistas.

No es lo mismo elegir una ropa por gusto que elegirla como armadura.

7. Buscar el método perfecto

Buscar constantemente el método definitivo para adelgazar, comer bien, controlar el hambre, entender el problema o no descontrolarse.

Incluye cambiar de dieta, buscar nuevas pautas, nuevos profesionales, nuevos enfoques, nuevos protocolos, nuevos libros o nuevas explicaciones.

La persona cree que todavía no ha encontrado “la forma correcta” de controlar.

Cambia de método, pero mantiene la misma lógica: controlar para no sentir miedo

Resumen

- Comprobar para calmar la duda.
Pero cuanto más compruebo, más necesito comprobar.
- Controlar para sentir seguridad.
Pero cuanto más controlo, más miedo tengo a perder el control.
- Evitar para no sentir malestar.
Pero cuanto más evito, más peligrosa parece la situación.
- Buscar validación para sentirme aceptable.
Pero cuanto más pregunto, menos confío en mi propio criterio.
- Compensar para reparar la culpa.
Pero cuanto más compenso, más convierto la comida y el cuerpo en deuda.
- Camuflar para poder ser vista sin sentirme expuesta.
Pero cuanto más me escondo, más refuerzo que mi cuerpo no puede mostrarse.
- Buscar el método perfecto para controlar mejor.
Pero cuanto más busco la forma correcta, más mantengo la idea de que necesito control para estar a salvo.

BUCLE

Sientes inseguridad corporal, miedo a engordar o miedo al descontrol.



Para aliviarlo, usas una solución intentada (compruebas, controlas, evitas, preguntas para reasegurarte, compensas, camuflas o buscas un método mejor)



Esa solución da alivio inmediato.



Pero a medio plazo refuerza la amenaza:



Entonces concluyes:

“Necesito controlar más.”



Y ahí quedas atrapada.

cuerpo - control,
comida + poder sobre mi,
+ probabilidad de descontrol,
la vida se organiza cada vez + alrededor del miedo.

¿La solución?

Cada intento de sentirte segura a través del control confirma que tu cuerpo era peligroso.

La solución empieza cuando dejamos de obedecer automáticamente al impulso de buscar seguridad.

Construir una nueva relación con el impulso.

Cuando aparece la urgencia de comprobar, puedo observarla antes de actuar.

Cuando aparece la urgencia de evitar, puedo preguntarme qué precio tiene.

Cuando aparece la urgencia de taparme, puedo distinguir si estoy eligiendo o escondiéndome.

Cuando aparece la urgencia de preguntar, puedo practicar sostener la duda.

Cuando aparece la urgencia de compensar, puedo recordar que mi cuerpo no necesita castigo.

Y VER QUÉ PASA...

La trampa

Como siempre hiciste algo para sentirte segura,
nunca pudiste descubrir si realmente estabas en peligro.

Y no pudiste aprender...

Que puedes sentir incomodidad y no obedecerla.

Que puedes sentir vergüenza y no desaparecer.

Que puedes sentir duda y no buscar validación.

Que puedes sentir miedo y no cancelar tu vida.

Que puedes sentirte expuesta y aun así seguir presente.

¿Cómo hago para que no me dé miedo?”



¿Cuánta vida estoy dispuesta a seguir entregando para no sentir este miedo?

Reflexionemos

“¿Y si el problema no fuera lo que pasaría si te vieran,
sino todo lo que has perdido intentando que no te vean?”

“¿Y si no estás evitando una foto, una playa o una prenda...
sino evitando descubrir que quizá sí podías sostenerlo?”

“¿Y si el control no te estuviera protegiendo del desastre,
sino impidiéndote comprobar que el desastre no era tan real como tu mente decía?”

“¿Y si llevas años preparándote para vivir en un cuerpo que por fin te guste,
pero el trabajo fuera empezar a vivir antes de que tu cuerpo reciba el permiso de tu mente?”

Reflexionemos

Que la opinión de otros, cómo ves tu cuerpo, la comida, etc. no tengan tanto poder sobre ti...

La libertad no empieza cuando desaparece la inseguridad.

La libertad empieza cuando aparece la inseguridad y tú, por primera vez,
no haces exactamente lo que ella te ordena.

La libertad no significa que la inseguridad desaparezca.

Significa que deja de ser el centro de la experiencia.