

# PROGRAMA SESIONES GRUPALES INICIACIÓN 2019-2020

## Módulo 0: Tejiendo el grupo

Conocernos, mirarnos, escucharnos para poder entendernos y así mejorar la relación con nuestro cuerpo. En este primer módulo empezarás a tejer los lazos con las mujeres que te acompañarán en tu proceso de autoestima corporal ¡Empieza el viaje!

**Sesión 0.1** Conocernos

**Sesión 0.2** ¿Cómo te vives en grupo?

## Módulo 1: Gestión emocional

¿A veces te sientes desbordada por tus emociones en las inseguridades con tu cuerpo? ¿Te cuesta identificar lo que sientes? ¿Te es difícil compartir tu vulnerabilidad con otras personas? En este módulo te daremos herramientas para empezar a poner nombre a lo que sientes, poder reconocer tus emociones y atenderlas.

**Sesión 1.1** ¿Cómo identificar tus emociones en los conflictos con tu cuerpo y la alimentación?

**Sesión 1.2** ¿Cómo gestionar la alegría y el miedo?

**Sesión 1.3** ¿Cómo gestionar la rabia y la tristeza?

**Sesión 1.4** ¿Cómo entrar y salir de las emociones para no quedarte enganchada?

## Módulo 2: Imagen corporal y género

¿A veces te sientes desbordada por tus emociones en las inseguridades con tu cuerpo? ¿Te cuesta identificar lo que sientes? ¿Te es difícil compartir tu vulnerabilidad con otras personas? En este módulo te daremos herramientas para empezar a poner nombre a lo que sientes, poder reconocer tus emociones y atenderlas.

**Sesión 1.1** ¿Cómo identificar tus emociones en los conflictos con tu cuerpo y la alimentación?

**Sesión 1.2** ¿Cómo gestionar la alegría y el miedo?

**Sesión 1.3** ¿Cómo gestionar la rabia y la tristeza?

**Sesión 1.4** ¿Cómo entrar y salir de las emociones para no quedarte enganchada?



## Módulo 3: Comparaciones

¿No paras de comparar tu cuerpo y tu vida con la de otras personas? ¿Te cuesta relacionarte debido a tus inseguridades? ¿Te es difícil parar de pensar en la opinión que los demás tendrán sobre ti? En este módulo incorporarás herramientas para calmar la ansiedad que pueden producir los pensamientos rumiativos sobre la comparación.

Sesión 3.1 ¿Cómo calmar los pensamientos sobre lo que los demás piensan de ti?

Sesión 3.2 ¿Cómo gestionar las inseguridades en las relaciones sociales?

Sesión 3.3 ¿Cómo gestionar las comparaciones con otras personas?

Sesión 3.4 ¿Cómo mirarte desde un lugar libre y amoroso?

## Módulo 4: Complejos e inseguridades

¿Cuando llega el verano los complejos con tu cuerpo se disparan? ¿Te es difícil mostrar tu cuerpo en la piscina? ¿Te cuesta mirarte sin exigirte ser diferente? En este módulo te daremos herramientas para mejorar la relación con tu cuerpo, calmar la rigidez y la autoexigencia.

Sesión 4.1 ¿Cómo gestionar los complejos con tu cuerpo y la desnudez?





Sesión 4.2 ¿Cómo gestionar el momento playa-piscina?

Sesión 4.3 ¿Cómo mirar y vivir tu cuerpo sin juicio?

Sesión 4.4 Sesión de Cierre

**¿Nos desnudamos  
juntas?**

## 2) Calendario

	OCTUBRE	NOVIEMBRE	DICIEMBRE	ENERO
 Clases Aizea				
 Clases Noemi				
 Grupo Jueves				
 Grupo Sábado				
<b>L</b>				
<b>M</b>				
<b>X</b>				
<b>J</b>				
<b>V</b>				
<b>S</b>				
<b>D</b>				
	01 02 03 04 05 06	01 02 03 04 05	01 02 03 04 05 06 07 08	01 02 03 04 05
	07 08 09 10 11 12 13	06 07 08 09 10 11 12	09 10 11 12 13 14 15	06 07 08 09 10 11 12
	14 15 16 17 18 19 20	11 12 13 14 15 16 17	16 17 18 19 20 21 22	13 14 15 16 17 18 19
	21 22 23 24 25 26 27	18 19 20 21 22 23 24	23 24 25 26 27 28 29	20 21 22 23 24 25 26
	28 29 30 31	25 26 27 28 29 30	30 31	27 28 29 30 31
<b>L</b>				
<b>M</b>				
<b>X</b>				
<b>J</b>				
<b>V</b>				
<b>S</b>				
<b>D</b>				
	01 02	01 02 03 04 05	01 02 03	01 02 03 04 05 06 07
	04 05 06 07 08 09	06 07 08 09 10 11 12	04 05 06 07 08 09 10	08 09 10 11 12 13 14
	10 11 12 13 14 15 16	13 14 15 16 17 18 19	11 12 13 14 15 16 17	15 16 17 18 19 20 21
	17 18 19 20 21 22 23	16 17 18 19 20 21 22	18 19 20 21 22 23 24	22 23 24 25 26 27 28
	24 25 26 27 28 29	23 24 25 26 27 28 29	25 26 27 28 29 30 31	29 30
	30 31	27 28 29 30		
<b>L</b>				
<b>M</b>				
<b>X</b>				
<b>J</b>				
<b>V</b>				
<b>S</b>				
<b>D</b>				
	01 02 03 04 05 06	01 02 03 04 05	01 02 03 04 05 06 07 08	01 02 03 04 05
	07 08 09 10 11 12 13	06 07 08 09 10 11 12	09 10 11 12 13 14 15	06 07 08 09 10 11 12
	14 15 16 17 18 19 20	11 12 13 14 15 16 17	16 17 18 19 20 21 22	13 14 15 16 17 18 19
	21 22 23 24 25 26 27	18 19 20 21 22 23 24	23 24 25 26 27 28 29	20 21 22 23 24 25 26
	28 29 30 31	25 26 27 28 29 30	30 31	27 28 29 30 31

Dispones de dos modalidades a elegir:

### Clases quincenales regulares (jueves de 19 a 21h):

- **Octubre:** 10/10/2019, 24/10/2019,
- **Noviembre:** 07/11/2019, 21/11/2019
- **Diciembre:** 05/12/2019, 19/12/2019
- **Enero:** 16/01/2020, 30/01/2020
- **Febrero:** 13/02/2020, 27/02/2020
- **Marzo:** 12/03/2020, 26/03/2020
- **Abril:** 09/04/2020, 23/04/2020
- **Mayo:** 07/05/2020, 21/05/2020
- **Junio:** 04/06/2020, 18/06/2020

### Clases intensivas fin de semana (sábado de 10 a 13h y 15 a 18h y domingo de 10 a 13h)

- **Octubre:** 12/10/2019 y 13/10/2019
- **Noviembre:** 09/11/2019 y 10/11/2019
- **Diciembre:** 21/12/2019 y 22/12/2019