

# Programa Online Autoestima Corporal Primavera 2021



Te acompañamos en un proceso terapéutico de 8 semanas para empezar a reconciliarte con tu cuerpo y fortalecer tu autoestima. Estas son las temáticas que trataremos durante el programa:

## 1 Sesión 1: 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 el programa online ¡Empieza el viaje!

## 2 Sesión 2: Comparaciones

¿No paras de comparar tu cuerpo y tu vida con la de otras personas/ o con cómo eras tú antes? En este módulo incorporarás herramientas para empezar a gestionar las comparaciones con otros cuerpos.

## 3 Sesión 3: Complejos con tu cuerpo

¿Cuando te miras al espejo los complejos con tu cuerpo se te disparan? En este módulo trabajarás para fortalecer la relación con tu cuerpo, calmar la rigidez y la autoexigencia.

## 4 Sesión 5: Miedo al desnudo

¿Te angustia pensar en que vean tu cuerpo desnudo? En este módulo nos centraremos en herramientas prácticas para gestionar esos momentos que pueden generarnos tanta ansiedad.

## 5 Sesión 4: Inseguridad al vestirte

¿Lo pasas mal al ir de compras o al vestirte cada día? En este módulo explorarás cómo es tu relación con el vestirte e incorporarás herramientas para calmar las inseguridades con la ropa.

## 6 Sesión 6: Vivir tu cuerpo sin juicio

¿Cómo sería mirar tu cuerpo desde un lugar no estético? En este módulo podrás explorar nuevas perspectivas para mirar y vivir tu cuerpo desde un lugar amoroso.

# Calendario

Duración total del programa:

> Grupo Lunes: Del 10 de mayo al 28 de junio de 2021

> Grupo Miércoles: Del 12 de mayo al 30 de junio de 2021



Horario del programa:

> 19:00 hs a 21:00 hs (Horario España Peninsular)



Para poder participar en el programa es necesario tener disponibilidad para conectarse en vivo los días:

Grupo Lunes

>Mayo: día 10, 17 y 31

>Junio: días 7, 21 y 28

Grupo Miércoles

>Mayo: día 12 y 19

>Junio: días 2, 9, 23 y 30

## Funcionamiento

El programa alternará:

> Dos semanas seguidas de sesiones grupales vivenciales en Zoom.

> Una semana de trabajo personal (vía email) para profundizar en los temas trabajados en las sesiones, a través de materiales y ejercicios prácticos.

SEMANA 1: Sesión grupal en vivo "Tejiendo el grupo"

SEMANA 2: Sesión grupal en vivo "Comparaciones"

SEMANA 3: Semana de trabajo personal

SEMANA 4: Sesión grupal en vivo "Complejos con el cuerpo"

SEMANA 5: Sesión grupal en vivo "Miedo al desnudo"

SEMANA 6: Semana de trabajo personal

SEMANA 7: Sesión grupal en vivo "Inseguridad al vestirse"

SEMANA 8: Sesión grupal en vivo "Vivir tu cuerpo sin juicio"

