

# Grupo Terapéutico

## Autoestima Corporal



**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:**

### 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!

### 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.

### 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.

### 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.

### 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.

### 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.