

LA CENTRAL CASA CREATIVA / PRESENTA



Mesa Creativa

Haciendo las paces con el espejo

Impartido por Sofía Mora

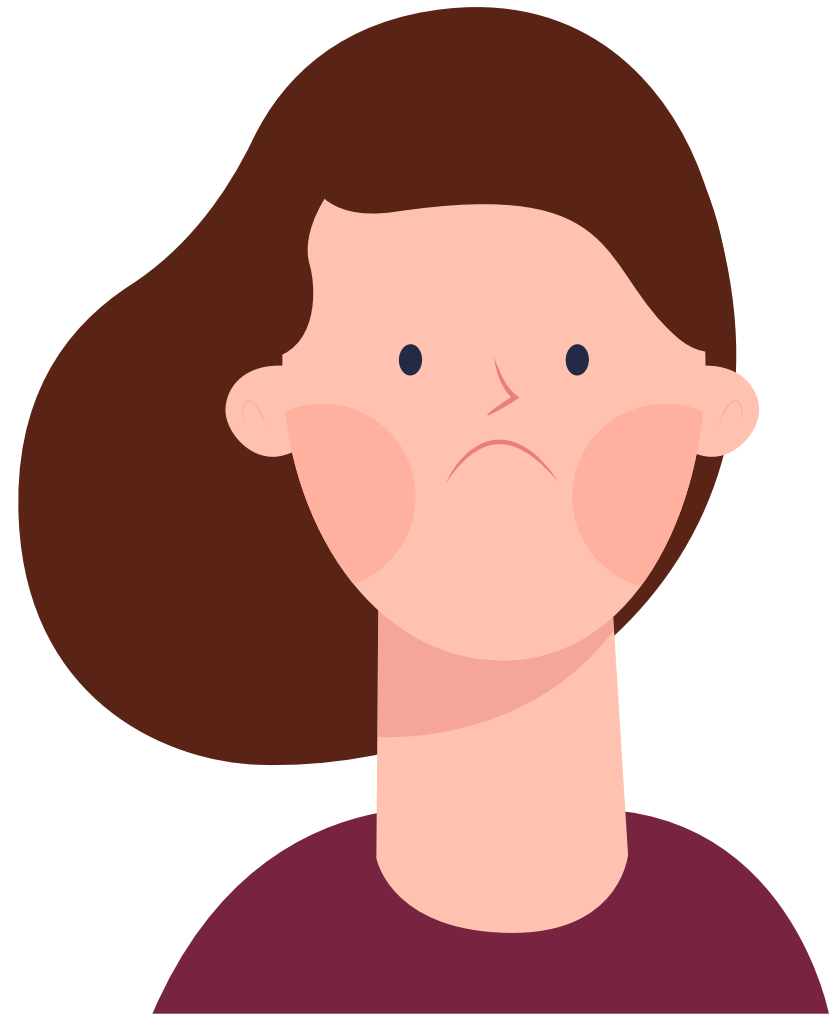


Imagen corporal

Lo que piensas y sientes cuando te miras al espejo. Como te sientes con tu apariencia y tu cuerpo.

La imagen mental del tamaño, contorno, y la forma de nuestro cuerpo y los sentimientos que tenemos sobre esas características.

Las preocupaciones por nuestra imagen corporal comienzan a edad temprana.



Factores que influyen sobre nuestra imagen corporal positiva o negativa

- Comentarios
- Elogios
- Mensajes mediáticos
- Crítica por el peso o forma de tu cuerpo,
- Ideales de belleza culturales
- Tener bajo o sobrepeso
- Presión social
- Redes sociales
- Tener padres obsesionados con el peso o la belleza
- Reforzar la autoestima

Imagen corporal negativa



¿Cuántas veces te has sentido juzgada, analizada y comparada, de niña, adolescente y adulta, por tu aspecto?

¿Cuántas de estas veces ha proveni-do de otra figura femenina?

¿Actualmente tienes una batalla con tu cuerpo?

¿Existe algún aspecto de tu cuerpo que no te guste y desees cambiar?

EJERCICIO #1

Desde otra piel



- **Paso 1. Toma tu fotografía, obsérvala. Responde las siguientes preguntas:**

Si tuvieras la oportunidad de cambiar algo de tí (cuerpo o carácter), ¿Qué sería?, ¿Cuál es el aspecto por el cual eres o has sido criticada, juzgada, señalada?

No escribas tu nombre, solo una inicial, apodo o símbolo para identificarlo. Dobla el papel y colócalo en la canasta.

- **Paso 2. Toma un papel al azar, lee y escribe al menos 2 pensamientos o deseos positivos hacia esa persona anónima, ¿que le dirías si estuvieras en su lugar?, ¿te sientes identificada?**
- **Paso 3. Intercambiar esos pensamientos y deseos con tus compañeras.**

HACIENDO LAS PACES CON EL ESPEJO

**¿Cómo cambiar
mi mindset para
conseguir una
imagen corporal
“saludable”?**



- Evitar hacer comentarios negativos (alimentos, peso, forma o tamaño corporal) de otra persona.

Sé amable y gentil contigo misma. Elogiar más tus esfuerzos, talentos y logros

- Concentrarse en lo que me gusta de mi cuerpo, no criticarme constantemente.

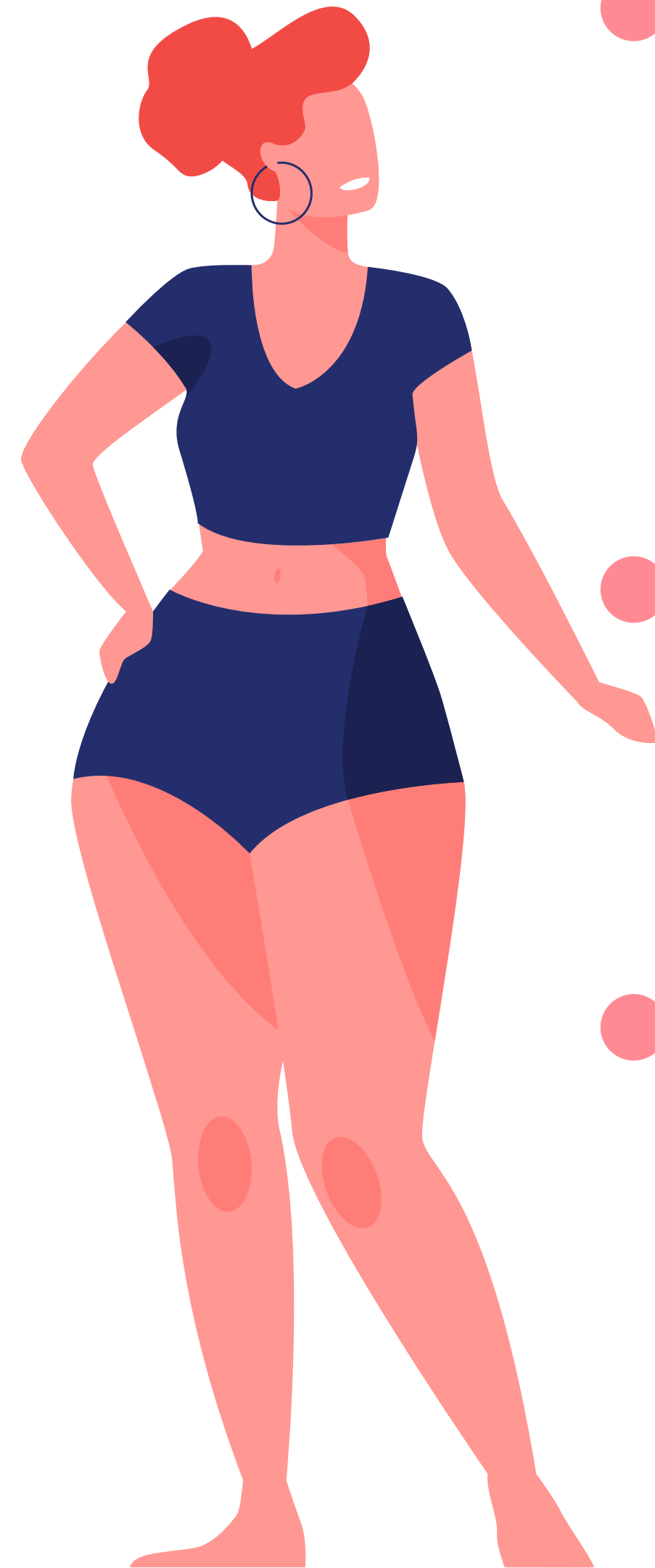


- Aceptar mi cuerpo y tratarlo con respeto
- Reforzar una relación feliz y sana conmigo misma, leer información de apoyo y nutritiva
- Apreciar y agradecer lo que mi cuerpo hace por mí (correr, bailar, reír, etc)
- Recordar todos los días que la belleza no es de una sola manera, en redes sociales sigue cuentas que aporten positividad y motivación

- Contéplate a ti misma como un ser completo, no te centres en partes específicas de tu cuerpo

Hazte cargo de tu cuerpo, cuídalo y apapáchalo

- Rodéate de personas positivas que te apoyan y te reconocen tal como eres naturalmente



- Utiliza vestimenta con la que te sientas cómoda, que te haga sentir bien, trabaja con lo que tienes.
- Utiliza tu tiempo y energía para ayudar a otros, encuentra un hobby y enfócate
- Alimentación y ejercicio consciente, en balance y con “moderación”. Permítete consumir todo tipo de alimentos

HACIENDO LAS PACES CON EL ESPEJO

- Cuestionar mis propias actitudes, creencias, prejuicios, acerca de la comida, el peso, la apariencia, la salud y el ejercicio
- Escribe las cosas que te gustan de tí, tus fortalezas, lo que te hace única

No temas salir en la foto :)



Mantra

Cierro los ojos y mantengo una visualización de mi cuerpo.
Repito en mi mente o en voz alta lo siguiente:

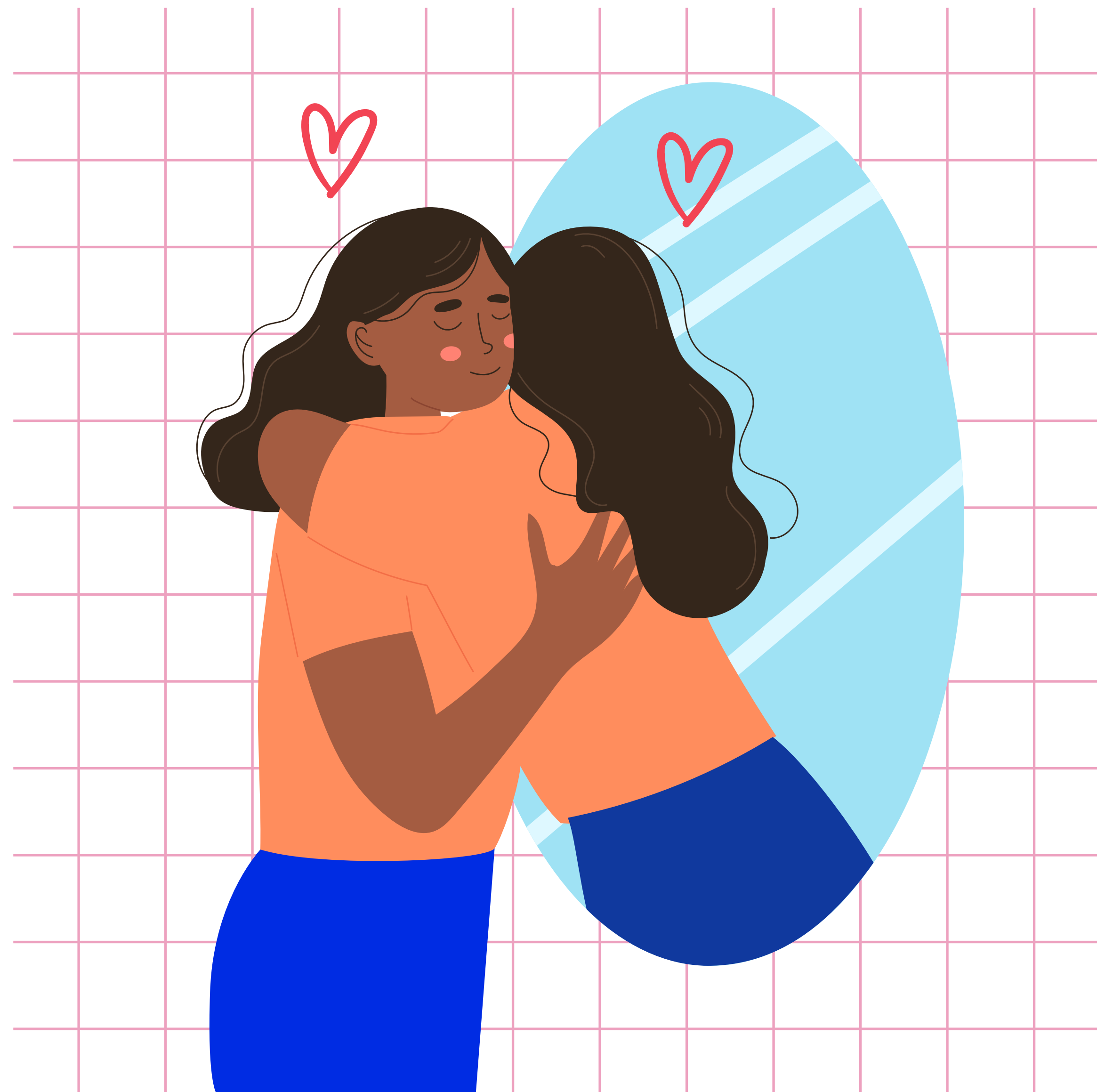
Mi cuerpo me ama y lo amo incondicionalmente. Sin él nada sería posible.
Es un mecanismo magnífico y es un privilegio vivir en él. La vida es muy corta para vivir en guerra con mi cuerpo.

Querido cuerpo nunca fuiste un problema, no hay nada de malo contigo, no es tu trabajo lucir perfecto y eso está bien, ya eres lo suficientemente bueno.
Gracias por contener mi alma desde el momento en que comencé esta aventura.
Tengo lo suficiente, hago y soy suficiente. Mi cuerpo es un regalo precioso y lo honro como un templo sagrado. Estoy cómoda siendo yo, me acepto tal como soy, dejo ir las inseguridades que alguna vez sentí sobre mí, amo la persona que soy y la persona en que me estoy convirtiendo.

Comienza hoy una carta a tu cuerpo con afirmaciones e intenciones positivas

Puedes tomar el mantra anterior como ejemplo.

Pégala cerca de tu espejo, a un lado de tu cama, manténla cerca y practica diariamente, puedes grabarla en audio y escucharla al dormir o al despertar.





**Vamos paso
a paso, y
sigamos
aprendiendo.**

Comparte con tu entorno.

Haznos saber si esta herramienta te ha sido de utilidad. ¡Esperamos que sí!



Una presentación de
La Central Casa Creativa
para el proyecto “Féminas”.