COMUNIDAD
máspazmental

# Abraza tu cuerpo

## Un viaje hacia la autoaceptación y el amor propio

Esta guía es un abrazo cálido
que te invita a mirar tu cuerpo
con más amor y menos juicio.
Aquí encontrarás palabras y ejercicios
que te harán reflexionar, y te permitirán
aceptar tu cuerpo tal como es.

COMUNIDAD
máspazmental

Desde la infancia, aprendemos
a mirar nuestro cuerpo a través
de las expectativas y opiniones de otros.
Hoy es el momento de reconectar
contigo mism@ y de construir una visión
auténtica, basada en amor y compasión.
Esta guía ha sido diseñada para
acompañarte a:

- Ser consciente de cómo
  percibes tu propia imagen.
- Explorar la relación que tienes
  con cada parte de tu cuerpo.
- Transformar tus pensamientos para poder
  abrazar el amor y el respeto hacia ti mism@.

COMUNIDAD
máspazmental

COMUNIDAD máspazmental

# Ejercicio 1:
## Escaneo Corporal Consciente

**Objetivo:** Traer a conciencia la relación que tienes con cada parte de tu cuerpo.

**Instrucciones:**

1-Cierra los ojos y respira profundamente.

2-Lleva tu atención a cada parte de tu cuerpo a tu ritmo mientras respondes las preguntas de exploración.

Puedes seguir esta lista si lo deseas:

- ☐ Pecho y torso
- ☐ Abdomen y cintura
- ☐ Caderas y pelvis
- ☐ Piernas y pies
- ☐ Cabello y piel
- ☐ Cabeza y rostro
- ☐ Cuello y hombros
- ☐ Brazos y manos



# Preguntas de Exploración:

¿Qué pensamientos o emociones surgen al enfocarme en esta área de mi cuerpo?

¿Qué historia me he contado sobre esa parte de mi cuerpo?
*Por ejemplo, "que no es digna de ser amada…"*

Si tu cuerpo pudiera hablarte, ¿qué crees que te diría?

# Ejercicio 2:
## Transformación Positiva de Creencias

**Objetivo:** Transformar creencias negativas reconociendo y agradeciendo todo lo que tu cuerpo ha hecho por ti.

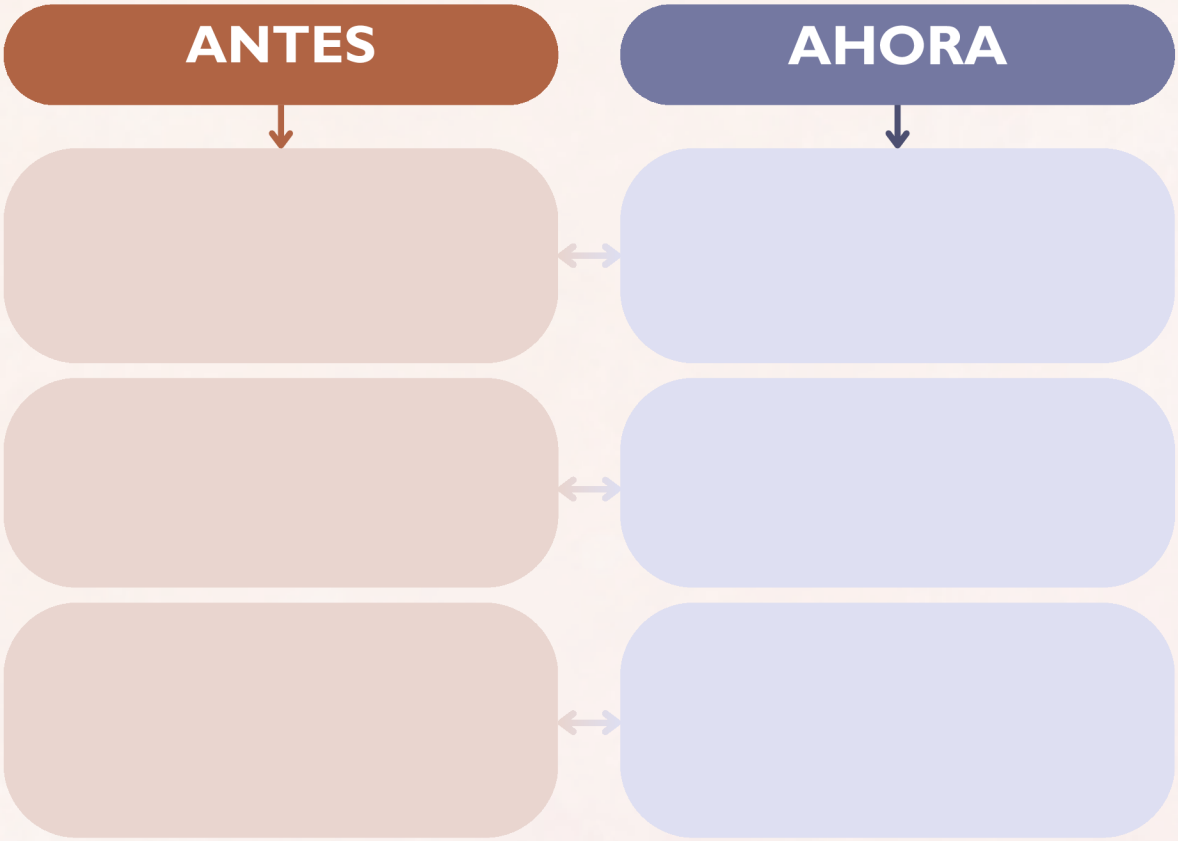
**De lo negativo ⟶ a lo positivo**

**Instrucciones:**

1-Escribe un pensamiento negativo sobre una parte de tu cuerpo.

2-Transforma ese pensamiento en una afirmación positiva que refleje cómo esa parte te apoya.

| ANTES | AHORA |
| --- | --- |
| Mis piernas son muy cortas. | Mis piernas me llevan a donde quiero ir y me dan estabilidad. |
| Mi vientre no es plano. | Mi vientre me ha nutrido y sostiene mi cuerpo. |
| Mis manos son grandes. | Mis manos me permiten crear, trabajar y cuidar a los demás. |




3-Declara una nueva creencia general:
Escribe una frase que te recuerde hablarte con amabilidad.

*Ejemplo: "A partir de hoy, trato a mi cuerpo con respeto y gratitud."*

4-Léelo en voz alta y observa cómo te sientes.
Si es difícil al principio, recuerda que estás empezando un nuevo hábito de amor propio.

# Ejercicio 3:

## Rompiendo Comparaciones y Creencias Externas

**Objetivo:** Cultivar una aceptación genuina de tu cuerpo, reconociendo su singularidad y valor sin compararte con los demás.

## Instrucciones:

Identifica tus momentos de comparación:
Dedica unos minutos a reflexionar sobre cuándo y por qué tiendes a compararte con otros.
Escribe tus pensamientos y responde a las siguientes preguntas para profundizar:

¿En qué situaciones surgen estas comparaciones?
(Ejemplo: al ver redes sociales, en reuniones, al observar la publicidad)

¿De dónde crees que provienen estas ideas o estándares?
(Ejemplo: ¿han sido influenciados por medios, opiniones de otros o experiencias pasadas?)

**Explora tu propia visión de ti mism@:**
Anota cómo te gustaría verte y sentirte en tu propio cuerpo, sin importar las expectativas de los demás. Visualiza una imagen auténtica de ti mism@, en paz y aceptación con cada aspecto de tu ser.

¿Cómo sería esta versión de ti que no depende de estándares externos?

¿Qué cualidades de ti mism@ deseas reconocer y valorar más?

## Afirmación de aceptación:

Escribe la siguiente afirmación o crea una propia que resuene contigo. Léela en voz alta, permitiéndote conectar con cada palabra. Repite esta afirmación durante los próximos días para fortalecer tu autovaloración.

Mi cuerpo cuenta una historia única, *mi historia.*

**No necesito compararme; soy suficiente y digno(a) tal como soy.**

COMUNIDAD máspazmental

# Ejercicio 4:

## Carta a tu Niña Interior

**Objetivo:** Reconecta con tu niña interior y ofrécele el amor y la seguridad que quizás le faltó.

**Instrucciones:**
1-Escribe una carta a tu niña interior, hablándole desde el amor y la empatía.
2-Usa las preguntas guía para escribir con comprensión

**Preguntas guía:**
¿Qué necesita escuchar esa niña en este momento?
¿Cómo puedes ofrecerle el amor y la seguridad que quizás le faltó?
¿Qué le dirías para que se sienta aceptada y valorada?

### Ejemplo de Carta:

"Querida niña, quiero que sepas que eres suficiente tal como eres. Todo lo que sientes es válido, y estoy aquí para protegerte y cuidarte. Te amo y siempre estaré contigo."

COMUNIDAD más paz mental

# Ejercicio 4:
## Manifiesto de Autoaceptación

**Objetivo:** Crear un compromiso personal para honrar y respetar tu cuerpo, recordándote diariamente tu valor y unicidad.

**Instrucciones:**

**1-Reflexiona antes de escribir:**
Dedica unos minutos a conectar contigo mism@ y reflexionar sobre el tipo dee relación que deseas tener con tu cuerpo. Piensa en los valores y principios que quieres incluir en este compromiso.
Puedes hacerte preguntas como:

¿Qué significa para mí la autoaceptación?

¿Cómo quiero que mi cuerpo y mente se sientan a diario?

¿Qué palabras me motivan y me recuerdan mi valor?

**2-Escribe tu Manifiesto de Autoaceptación:**
Con estas reflexiones en mente, redacta un manifiesto que capture tu compromiso de amarte y respetarte. Usa un lenguaje que sea poderoso, cercano y significativo para ti. Puedes comenzar con frases como:

A partir de hoy, elijo_____
_____
_____
_____

Me comprometo a _____
_____
_____
_____

Reconozco que mi cuerpo _____
_____
_____
_____

*Ejemplo: "A partir de hoy, elijo tratarme con compasión y respeto. Reconozco que mi cuerpo es mi hogar, y cada día me recordaré que soy suficiente, tal como soy. Me comprometo a escuchar mis necesidades y a cuidarme de manera auténtica."*

**3-Coloca tu manifiesto en un lugar visible:**
Encuentra un lugar especial donde puedas ver tu manifiesto a diario (en tu espejo, en el escritorio, o como fondo de pantalla).
Este recordatorio reforzará tu compromiso de autoaceptación y te ayudará a mantenerlo presente.

**4-Conecta diariamente:**
Tómate un momento cada día para leer tu manifiesto en voz alta y reflexionar sobre las emociones que te genera. Este pequeño ritual te permitirá interiorizar tus palabras y vivir tu compromiso de manera consciente.

**Sugerencia adicional:**

Si lo deseas, actualiza tu manifiesto cada mes para mantenerlo relevante y adaptado a tus necesidades y crecimiento personal.

COMUNIDAD
máspazmental

## Un Recordatorio Poderoso

Gracias por darte este espacio
y tiempo. Recuerda que este es solo
el comienzo de un viaje hacia
el amor propio y la autoaceptación.
Puedes regresar a esta guía cada vez
que lo necesites, como un recordatorio
de que tu cuerpo es un aliado increíble
en cada paso de tu vida.

**¡Continúa avanzando**
*con amor y valentía!*