

KIT IMAGEN CORPORAL

HERRAMIENTAS PARA SANAR LA
RELACIÓN CON TU CUERPO

@psicologiaconbeatriz

PRESENTACIÓN

En este cuadernillo vas a poder encontrar material práctico para que te ayude a mejorar tu relación con tu imagen corporal este verano.

Es importante destacar, que este material es un recurso complementario a una terapia psicológica, no como sustituto de ésta o herramienta de tratamiento.

Si quieres hacer terapia conmigo trabajo en consulta presencial en Marbella y online.

Este cuadernillo está hecho por:
Beatriz Agüera



@psicologiaconbeatriz



psicologiaconbeatriz@gmail.com



<https://psicologiaconbeatriz.com>



+34 621 30 59 82



ÍNDICE

Qué es la imagen corporal	5
Imagen corporal negativa	6
Imagen corporal positiva	6
Componentes de la imagen corporal	7
Herramientas	8

Autora: Beatriz Agüera Navarro

Psicóloga general sanitaria.

Número de colegiada CV17152

Psicóloga especializada en trastornos de la conducta alimentaria y psicología perinatal

NOVEDAD

CONSIGUE OTRO RECURSO EXTRA

Pasos a seguir:

- Sígueme en mi cuenta de instagram
@psicologiaconbeatriz
- Mandame un mensaje con la palabra
“recurso extra”

En un período de menos de 24 horas
tendrás tu recurso extra

ESPERO QUE OS GUSTE

IMAGEN CORPORAL

QUÉ ES LA IMAGEN CORPORAL

El cuerpo es lo más cercano y lo más externo de nuestro ser. El cuerpo también es contenido, es nuestro recipiente, el contenido de nuestro yo. Nuestras experiencias vitales están condicionadas por este espacio (corporal) en la que nos ha tocado vivir.

La imagen corporal se conforma a partir de la interacción con los demás, con la valoración social interiorizada. Cada uno de nosotros dispone en su cabeza de una imagen corporal propia. En obesidad o personas en normopeso que presentan una relación alterada con la alimentación, es habitual encontrar verbalizaciones negativas hacia el propio cuerpo, acciones de rechazo, vergüenza, y una incansable frustración por no tener la figura deseada.

Natalia Seijo la define como: “La imagen que cada persona tiene de sí misma no es innata, sino que depende de la propia experiencia y de la imagen proyectada que es percibida por los demás. Todo lo que nos han dicho que somos y cómo nos han dicho que somos se vincula a nuestra imagen”.

IMAGEN CORPORAL

IMAGEN CORPORAL NEGATIVA

- Valoramos de una manera equivocada las formas corporales y vemos partes del cuerpo como no son realmente.
- Se esté convencido de que solamente otras personas son atractivas, y valoramos estas medidas como éxito y valía personal.
- Exista vergüenza y ansiedad por el cuerpo.
- Se siente incómodo y raro en el propio cuerpo. No nos aceptamos. Nos sentimos enajenados.

IMAGEN CORPORAL POSITIVA

- Existe una percepción clara y “verdadera” del cuerpo.
- Se está a gusto con el cuerpo y se entiende que el aspecto físico de una persona dice muy poco sobre su carácter y valor personal.
- No se pierde el tiempo preocupándose en torno a la comida, el peso y las calorías. La formación de la imagen corporal es un proceso que va cambiando, a lo largo de la vida esta imagen puede ir modificándose hacia una mayor aceptación, o al contrario, hacia un rechazo total.

IMAGEN CORPORAL

COMPONENTES DE LA IMAGEN CORPORAL

Como acabamos de ver, la imagen corporal es la representación mental que cada individuo tiene de su propio cuerpo, e incluye tres componentes: perceptual, cognitivo, emocional y conductual.

- **Componente perceptivo:** Se centra en la imagen interna y la percepción visual.
- **Componente cognitivo:** Se hace referencia en una dimensión de esquemas o creencias sobre la importancia que tiene una apariencia corporal. Se activan o actualizan ante estímulos del propio cuerpo (hambre), externos (ropa) o de naturaleza ambigua.
- **Componente emocional:** Tendencia de afectividad desagradable, se relaciona con el grado de satisfacción o insatisfacción hacia el cuerpo, relación con emociones y sentimientos ligados a la evaluación del cuerpo, peso, figura, partes del cuerpo o todo el cuerpo en su globalidad.
- **Componente conductual:** Se trata de conductas que se relacionan con la búsqueda de seguridad y sentimiento de comodidad ante la insatisfacción corporal.

HERRAMIENTA 1

EL CUERPO QUE ME ACOMPAÑA

Tómate 5 minutos cada día para escribir 3 cosas que tu cuerpo te permite hacer hoy (por pequeñas que parezcan).

Ejemplos: “Me permitió abrazar”, “Me mantuvo en pie toda la mañana”, “Me dio energía para hablar con alguien que quiero”, “

¿Cómo cambiaría tu relación con tu cuerpo si empezaras a verlo como un aliado, no como un enemigo que debes arreglar?

HERRAMIENTA 2

MI KIT DE EMERGENCIA

Piensa en un día reciente en el que te sentiste mal con tu cuerpo. ¿Qué cosas pequeñas te ayudaron a sentir un poco de alivio?

Haz una lista de 5 estrategias o gestos que te ayuden a reconectar contigo misma (pueden ser emocionales, sensoriales o relacionales). Ejemplos: Ponerme ropa cómoda, pedir un abrazo, respirar al aire libre, poner música

¿Cómo cambiaría tu relación con tu cuerpo si empezaras a verlo como un aliado, no como un enemigo que debes arreglar?

HERRAMIENTA 3

TARRO DE RECORDATORIOS

Saca un recordatorio diario y añade otro más que se te ocurran



TE PUEDO AYUDAR EN:

- ♥ CONDUCTA ALIMENTARIA
- ♥ AUTOACEPTACIÓN CORPORAL
- ♥ PSICOLOGÍA PERINATAL
- ♥ DUELOS
- ♥ ANSIEDAD Y FOBIAS
- ♥ DEPRESIÓN
- ♥ TRAUMA Y APEGO

SERVICIO EN MARBELLA Y ONLINE:

PRIMERA SESIÓN	GRATIS	30 MIN
SESIÓN INDIVIDUAL	60€	1 HORA
BONO DE SESIONES	174€	3 SESIONES



TERAPIA EN MARBELLA

Avenida Ramón y Cajal 4, 29601, Marbella
(Málaga)

¡GRACIAS!

ESPERO QUE TE HAYA GUSTADO

Si te ha gustado este recurso y quieres tener más como este, estate atento/a a mi redes:



@psicologiaconbeatriz



@psicologiaconbeatriz



www.psicologiaconbeatriz.com



psicologiaconbeatriz@gmail.com

Este material es propiedad de @psicologiaconbeatriz
bajo ninguna circunstancia está permitida la
distribución o venta del mismo sin la autorización
explícita de ellas. Para cualquier cuestión no dudes en
contactarme.