



MIREIA HURTADO
Cultivando Bienestar

TALLER DE ACEPTACIÓN CORPORAL

De cuerpo juzgado a
cuerpo habitado

¡Hola!



Soy Mireia Hurtado, psicóloga general sanitaria y dietista especializada en psicología de la alimentación, mindful eating, mindfulness, compasión y terapia de aceptación y compromiso (ACT).

Me apasiona acompañar a las personas a mejorar de sus hábitos de autocuidado, autoestima personal y corporal y su bienestar emocional.

¡Espero que este taller para mejorar la relación contigo y con tu cuerpo te resulte enriquecedor y transformador!



MIREIA HURTADO
Cultivando Bienestar

© 2019 Mireia Hurtado

Todos los derechos reservados. Ninguna parte de este libro puede ser usada o reproducida en cualquier asunto, incluido su uso en Internet sin el permiso de la autora, Mireia Hurtado, excepto en forma de breves citas-menciones. Prohibida su venta, copia o difusión.



1. Bienvenida

Si estás leyendo estas páginas es porque, probablemente, llevas mucho tiempo sintiendo que tu cuerpo es un problema.

Quizá has hecho dietas, has intentado cambiarlo, esconderlo o controlarlo. Quizá has pensado que cuando consiguieras el cuerpo adecuado, por fin podrías sentirte tranquila.

Pero si algo quiero que te lleves de este taller es esto: el problema nunca ha sido tu cuerpo.

Lo que duele es la relación que has aprendido a tener con él. Y esa relación puede transformarse.

No desde la exigencia.

Sino desde la comprensión, la práctica y la compasión.



1. Lo más importante que quiero que recuerdes

La imagen corporal no nace con nosotras.

Se construye.

A través de nuestra historia, de nuestra familia, de los comentarios que recibimos, de la cultura de la dieta, de la gordofobia y de todos los mensajes que hemos ido interiorizando sobre cómo "debería" ser un cuerpo.

Por eso no es extraño que hoy te cueste aceptar el tuyo.

No significa que haya algo roto en ti.

Significa que has aprendido determinadas formas de relacionarte contigo.

Y aquello que se aprende también puede dtransformarse.

Ejercicio

Completa la frase:

He aprendido que mi cuerpo debería ser...

Ahora pregúntate:
¿Dónde aprendí eso?

2. Tu cerebro no está en tu contra

Nuestro cerebro evolucionó para ayudarnos a sobrevivir. Por eso detecta amenazas constantemente.

Cuando sentimos que nuestro cuerpo puede hacer que nos rechacen, que no pertenezcamos o que no seamos suficientemente valiosas, el cerebro responde como si existiera un peligro real, así funciona la biología.

Comprender esto suele ser el primer paso para dejar de culparte.

Los tres sistemas de regulación emocional

Sistema de amenaza

Busca protegerte cuando aparece un peligro.

- miedo
- estrés
- ansiedad
- vergüenza

Sistema de logro

Busca conseguir objetivos.

Puede ayudarte a crecer, pero cuando solo vivimos aquí aparece la autoexigencia constante.

Sistema de calma y afiliación

Es el sistema que nos permite sentir seguridad. Aquí aparecen :

- compasión
- conexión
- descanso
- cuidado
- aceptación

Este es el sistema que vamos a aprender a fortalecer.



3. La vergüenza corporal

La vergüenza nos hace creer que el problema somos nosotras.

Por eso intentamos cambiar nuestro cuerpo.

Pero la investigación muestra justamente lo contrario.

Cuanta más vergüenza sentimos, peor suele ser la relación con nuestro cuerpo, con la comida y con el autocuidado.

La salida no es avergonzarnos menos a la fuerza.

La salida es aprender nuevas formas de responder a esa vergüenza.

Ejercicio

Cuando aparece la vergüenza...
¿qué haces normalmente?

- ☐ Me escondó
- ☐ Hago dieta
- ☐ Me critico
- ☐ Evito planes
- ☐ Como
- ☐ Otro



4. La aceptación corporal no significa gustarte

Aceptar tu cuerpo no es mirarte al espejo y pensar que te encanta.

Aceptar significa dejar de vivir en guerra con él.

Es poder sentir incomodidad sin que esa incomodidad decida cómo vives.

- Porque puedes ir a la playa con vergüenza.
- Puedes hacerte una foto con inseguridad.
- Puedes disfrutar de una comida aunque aparezca culpa.

La aceptación es una conducta, no es una emoción.

Es vernos haciendo lo que tiene verdadero sentido para nosotras en vez pasarnoslo controlando lo que sentimos.



5. La autocompasión cambia la relación contigo

La autocompasión no consiste en sentir pena por una misma.

Consiste en responder al sufrimiento de una forma que realmente ayude en vez de responder con la autocrítica, la lucha o la huida.

Cuando aparezca la autocrítica, puedes preguntarte:

¿Qué estoy sintiendo realmente?
¿Qué necesito ahora?
¿Qué le diría a alguien que quiero?

Cada vez que haces esto estás fortaleciendo nuevas conexiones cerebrales.

Eso es neuroplasticidad.

Ejercicio

Pon una mano sobre el pecho.

Respira despacio.

Y repite:

"Este momento es difícil."

"No estoy sola."

"¿Cómo puedo cuidarme ahora?"

"¿Qué necesito?"

6. Un compromiso contigo

La aceptación corporal no ocurre en un taller.

Ocurre en cientos de pequeños momentos cotidianos.

Cada vez que ante tu vergüenza o tu miedo eliges:

- dejar de esconderte
- responderte con amabilidad
- escuchar tus necesidades
- vivir desde tus valores
- cuidar tu cuerpo en lugar de castigarlo

estás construyendo una relación diferente contigo.

No necesitas hacerlo perfecto, solo seguir practicando.

Para terminar

Si hoy solo te llevas una idea, que sea esta: no eres el problema.

Has aprendido a relacionarte con tu cuerpo desde el miedo, la vergüenza y la exigencia.

Y del mismo modo puedes aprender a relacionarte con él desde la comprensión, la compasión y el cuidado.

Da pasos pequeños. Cada vez que abrazas tu vergüenza y apuestas por tu vida, estás diciéndole sí a la vida y no a esta cultura que te hizo creer que tu cuerpo no era válido.

Porque son esos pequeños pasos, repetidos una y otra vez, los que terminan transformando la relación con tu cuerpo.

Creo profundamente que todas las personas merecemos vivir en paz con la comida y con nuestro cuerpo, y esa paz no llega cuando conseguimos el cuerpo perfecto. Llega cuando dejamos de poner nuestra vida en pausa hasta que nuestro cuerpo cambie.



¡Espero de corazón que lo que te comparto te sirva!

Si sientes que este taller ha resonado contigo y quieres seguir profundizando, me encantará acompañarte en Yo me cuido sin dietas.

Es mi programa más completo, donde trabajamos juntas más profundamente para transformar la relación con la comida, el cuerpo y el autocuidado desde una perspectiva basada en la evidencia científica.

¡Me encantará seguir haciendo camino contigo!



MIREIA HURTADO
Cultivando Bienestar

www.mireiahurtado.es

Todos los derechos reservados. Ninguna parte de este libro puede ser usada o reproducida en cualquier asunto, incluido su uso en Internet sin el permiso de la autora, Mireia Hurtado, excepto en forma de breves citas-menciones. Prohibida su venta, copia o difusión.