

Mi diálogo interno

Las palabras que me dedico	Las palabras que otros han expresado respecto a mí	Las palabras que evito utilizar respecto a mí

Mi diálogo interno

(Trabajo reflexivo)

Las palabras que me dedico	Las palabras que otros han expresado respecto a mí	Las palabras que evito utilizar respecto a mí
¿Qué emociones experimentas ante estas palabras? ¿Cuáles de estas palabras pertenecen a tu entorno y cuáles has creado? ¿Es la única forma de hablarle a tu cuerpo? ¿Dedicas estas palabras a otras personas?	A lo largo de tu vida seguramente hayas permanecido en silencio ante las palabras que otras personas han pronunciado en tu contra. ¿Cómo reaccionarías hoy ante esos palabras? ¿Qué te pide contestar? Vuelve a representar la escena mostrándote más firme (verbal y no verbal)	¿Qué emociones experimentas ante estas palabras? ¿Cuáles serían útiles hoy? El objetivo será que vuelvas a utilizar progresivamente estas palabras cuando se sienten cómodas, en su contexto apropiado. Cuanto más utilices esas palabras, menos poder desestabilizador tendrán sobre ti. Se trata de habituación.

Cuaderno de Ejercicios de Aceptación de Tu Cuerpo. Anne Marrez y Maggie Oda (2014) Banish Your Self-Esteem Thief. Kate Collins (2021)

Historia de autoestima corporal

Vas a elaborar una línea de tiempo sobre la percepción corporal en tu historia. Anota aquellos acontecimientos que han podido influenciar tu percepción corporal. Anota también la forma en la que percibías tu imagen corporal en aquel momento. ¿Cómo te sentías con tu cuerpo en cada momento de tu vida? ¿qué influenciaba más tus sentimientos sobre tu apariencia?

Infancia (+8 años)	Preadolescencia (+12 años)	Adolescencia (15 años)	Juventud (18 años)	Adulthood (21 años)	Otra edad: (..... años)

¿Experimenté algún evento negativo en el pasado relacionado con mi apariencia? ¿Qué podría haber aprendido de esto?

¿Qué estándares espero cumplir con respecto a mi apariencia?

¿Hay algo que me diga a mí mismo/a que debo o no debo hacer? ¿O que nunca debe hacerse? Si es así, ¿Por qué?

¿Pudiste identificar algunos supuestos de apariencia que estén operando en tu vida? ¿Cuáles?

Si escucharas a un niño/a decir en voz alta tu suposición, ¿qué le dirías? ¿Estarías de acuerdo o tratarías de ayudarlo/a?

¿De qué manera conectas con esa cualidad que considero bella? ¿Cómo la observo o aprecio en otros?

Creencias irracionales colectivas

En términos de imagen corporal, existen creencias irracionales validadas colectivamente a lo largo de la historia que parecen tan evidentes que ni siquiera reflexionamos si son o no racionales.

Mantener pensamientos y creencias erróneas acerca de la apariencia corporal conlleva un malestar emocional.
Marca en VERDADERO o FALSO en la siguiente lista de creencias.

1. Las personas físicamente atractivas son más felices.	V	F
2. Lo primero que van a notar los demás es lo que no funciona con mi aspecto. Nadie se fija en otra cosa.	V	F
3. Preocuparse de no ser 100% perfecta es peor que no ser perfecta	V	F
4. La apariencia física de alguien muestra una parte de su valor.	V	F
5. Tener éxito en la vida depende de la personalidad, de la inteligencia, de las elecciones y de la suerte, más que de la apariencia.	V	F
6. Las personas son particularmente apreciadas por sus cualidades interiores.	V	F
7. Si pudiese ser como quisiera ser, mi vida sería mucho más feliz.	V	F
8. Si los demás supieran cómo soy en realidad, me querrían menos.	V	F
9. La apariencia no impide ser feliz; desear ser distinto sí puede impedirlo.	V	F

10. Los demás están más preocupados por sus propios defectos físicos que por los míos.	V	F
11. Controlando mi apariencia, puedo controlar mi vida social y emocional.	V	F
12. Mi apariencia es en gran medida responsable de lo que me ha pasado en la vida.	V	F
13. El tiempo y los acontecimientos de la vida pueden cambiar la apariencia, a mejor o a peor. La belleza es un fundamento frágil para la autoestima.	V	F
14. Debería hacer siempre todo lo que puedo para tener buen aspecto; si no, es como un fracaso.	V	F
15. Los actos marcan más que la apariencia. Ellos dicen en verdad quien soy.	V	F
16. Los mensajes de los medios de comunicación no me ofrecen la posibilidad de estar satisfecha con mi apariencia.	V	F
17. La única forma que tengo de querer mi apariencia es cambiándola.	V	F

Banish Your Self-Esteem Thief. Kate Collins (2021)