



Este verano
no se trata de tener
el cuerpo perfecto,
sino de vivirte
con más respeto
y libertad.



MINIKIT

Mi cuerpo también merece un verano



7 recursos para vivir el verano
con menos vigilancia corporal
y más libertad



7 FICHAS PRÁCTICAS
Y VISUALES



CUERPO, VERANO,
REDES Y AUTOIMAGEN



PARA VIVIR TU VERANO
A TU RITMO



EJERCICIOS, REFLEXIONES
Y RECURSOS GUIADOS



PARA IMPRIMIR, LLEVAR CONTIGO
Y VOLVER A ELLOS SIEMPRE
QUE LO NECESITES



Tu cuerpo
no tiene que
gustarte todos los días
para que dejes
de merecer vivir
este verano.



• PSICOROIS •
psicología





MINIKIT • MI CUERPO TAMBIÉN MERECE UN VERANO

ÍNDICE

ANTES DE EMPEZAR



EXPLORACIÓN PSICOLÓGICA

¿Qué pasa cuando mi cuerpo se convierte en el problema?

Comprender cómo funciona tu mente y tu cuerpo cuando aparece la comparación, la autocrítica y la necesidad de control. Lo que ocurre a nivel cerebral y emocional, y cómo influye en tu autoestima y en tu percepción corporal.

FICHA 1



Lo que el verano despierta en mí

Cómo cambia la relación con mi cuerpo cuando llega el verano.

Identificar pensamientos, emociones y creencias que se activan en esta época del año y cómo influyen en mi estado de ánimo y autoestima.

FICHA 2



Mi cuerpo no tiene que parecerse al de nadie

Comparación corporal, redes sociales y el efecto de mirar constantemente otros cuerpos.

Comprender cómo la comparación distorsiona mi percepción y debilita mi autoestima. Trabajar mi mirada, filtros mentales y exposición consciente a redes sociales.

FICHA 3



Cuando empiezo a vigilar mi cuerpo

Chequeo corporal, atención excesiva a la apariencia y conductas que alimentan la inseguridad.

Detectar hábitos de vigilancia y control que mantienen la insatisfacción corporal y aprender a redirigir la atención hacia lo que realmente importa.

FICHA 4



Mi verano no cabe en una foto

Fotografías, redes sociales y la historia que mi mente construye sobre cómo salgo.

Entender el impacto de las fotos y los "me gusta" en mi autoestima y aprender a construir recuerdos desde la presencia, no desde la aprobación.

FICHA 5



¿Estoy eligiendo mi ropa o escondiéndome?

Vestirme desde la comodidad y el disfrute, no únicamente desde el deseo de ocultar mi cuerpo.

Explorar qué hay detrás de mis elecciones de ropa y reconectar con el derecho a sentirme y verme como quiero, sin esconderme.

FICHA 6



Todo lo que estoy dejando de vivir por mi cuerpo

Detectar planes, experiencias y recuerdos que estoy evitando por inseguridad corporal.

Tomar conciencia del coste emocional de evitar por vergüenza y empezar a recuperar mi libertad para vivir mi verano (y mi vida).

FICHA 7



Mi cuerpo no está abierto a comentarios

Comentarios corporales, límites y práctica de respuestas asertivas.

Aprender a poner límites, proteger mi autoestima y practicar respuestas que me cuidan y me hacen respetar.

EXTRA



¿Qué puedo responder cuando comentan mi cuerpo?

Guía rápida de respuestas asertivas para situaciones reales.

Ideas y ejemplos de respuestas para diferentes comentarios, desde la calma, el respeto y la seguridad en mí.

CIERRE



Mi cuerpo no tiene que gustarme todos los días para dejarme vivir

Tarjeta recortable + reflexión final desde el respeto y la neutralidad corporal.

Recordatorio final para llevar contigo y volver siempre que lo necesites.



No necesitas terminar este minikit queriendo más tu cuerpo. Quizá el primer paso sea conseguir que tu cuerpo ocupe un poco menos de espacio en tu cabeza y tu vida ocupe un poco más.





MINIKIT • MI CUERPO TAMBIÉN MERECE UN VERANO

No se trata de
cambiar tu cuerpo.
Se trata de cambiar
la relación que tienes
con él.



Lo que pasa (de verdad) cuando mi cuerpo se convierte en el problema



Entender para liberarme, no para cambiarme.

Verano, exposición corporal, redes sociales, reuniones, comentarios... Todo puede activar inseguridades y hacer que pongamos el foco en cómo nos vemos en lugar de en cómo queremos vivir.

Aquí te explico, desde la psicología y la neurociencia, por qué ocurre y qué consecuencias tiene, para que puedas **comprenderte con más compasión** y **tomar decisiones más libres**.



1. ¿POR QUÉ ES TAN FRECUENTE SENTIRNOS ASÍ EN VERANO?



NUESTRO CEREBRO ESTÁ DISEÑADO PARA COMPARAR

Desde la evolución, comparar era útil para pertenecer al grupo y evaluar si estábamos "a salvo". Hoy, esta comparación se activa sobre todo en redes sociales y en contextos sociales, donde solo vemos una pequeña parte de la vida de los demás. Esto genera una percepción sesgada de la realidad y una sensación constante de "no estoy a la altura".



LA PERCEPCIÓN CORPORAL NO ES OBJETIVA

No vemos nuestro cuerpo tal como es, sino a través de filtros: experiencias pasadas, comentarios recibidos, creencias aprendidas, emociones del momento y estándares culturales.

La imagen que ves en el espejo es solo una entre miles de posibles interpretaciones mentales.



LA AUTOCRÍTICA ES UN HÁBITO APRENDIDO

Muchas veces escuchamos mensajes sobre el cuerpo desde pequeñas: "no comas tanto", "tápate", "así no", "qué gorda estás", "qué delgada".

Esos mensajes se internalizan y se convierten en una voz interna muy dura que termina guiando la forma en que te miras y te tratas.



BUSCAMOS CONTROL DONDE NO LO HAY

Controlar el cuerpo (dieta, ejercicio, ropa, peso, apariencia) da una falsa sensación de seguridad. Pero el cuerpo es cambiante, y cuando intentamos controlarlo todo, aumentan la ansiedad, la frustración y la sensación de nunca ser suficiente.



EN RESUMEN

No es que "nos falte fuerza de voluntad". Es que nuestro cerebro está intentando protegernos... usando estrategias que hoy nos hacen sufrir más de lo que nos ayudan.

¿QUÉ ÁREAS DE TU CEREBRO SE ACTIVAN?

- Amígdala: detecta amenaza (juicio, rechazo, comparación) y activa alarma.
- Corteza prefrontal: evalúa y juzga constantemente tu cuerpo y tus decisiones.
- Sistema de recompensa: busca aprobación (likes, miradas, validación).
- Red por defecto: rumiación, pensamientos repetitivos, "no soy suficiente".



2. ¿QUÉ CONSECUENCIAS TIENE PARA TU BIENESTAR?



BAJA AUTOESTIMA

Cuando tu valor depende de tu apariencia, tu autoestima se vuelve inestable y frágil. Necesitas aprobación externa para sentirte suficiente.



DIFICULTAD PARA DISFRUTAR

La preocupación constante por cómo te ves roba atención y energía. Dejas de vivir el presente y te pierdes momentos que podrían ser significativos.



ANSIEDAD Y PENSAMIENTOS RUMIANTES

Tu mente se llena de "deberías", "no sirvo", "tengo que cambiar", lo que genera estrés crónico y desgaste emocional.



RELACIONES AFECTADAS

Puede generar evitación social, vergüenza, celos, comparación con otras mujeres o necesidad constante de validación de los demás.



RELACIÓN CON LA COMIDA ALTERADA

Las dietas restrictivas o el control excesivo no solo afectan tu cuerpo, también tu salud mental y tu relación con la comida.

3. ¿QUÉ PASA CUANDO CAMBIAS LA MIRADA?

- ♥ Tu sistema nervioso se regula: menos alarma, más calma.
- ♥ Tu mente deja de luchar contra ti y empieza a acompañarte.
- ♥ Mejoras tu autoestima desde el respeto, no desde la exigencia.
- ♥ Tomas decisiones desde lo que te hace bien, no desde el miedo al juicio.
- ♥ Te permites vivir experiencias que sí importan: conectar, disfrutar, sentir, descansar.
- ♥ Construyes una relación más amable, respetuosa y realista con tu cuerpo.



RECUERDA

Tu cuerpo no es el enemigo.
Es tu hogar.
Merece respeto,
cuidado y libertad,
no castigo ni juicio.



Este minikit es un espacio seguro para mirarte diferente, comprenderte más y elegirte en los días buenos, en los regulares y también en los difíciles. Porque mereces un verano donde puedas vivirte, no esconderte.

Este verano, elige comprensión. Elige respeto. Elige vivirte.





Este minikit
es para recordarte
que tu cuerpo no tiene
que gustarte todos los días
para que puedas vivir
un verano bonito, pleno
y en paz.



MINIKIT • MI CUERPO TAMBIÉN MERECE UN VERANO

FICHA 1

Lo que el verano despierta en mí



¿Qué cambia en la relación con mi cuerpo cuando llega el verano?



¿POR QUÉ PASA ESTO?

En verano aumenta la exposición del cuerpo (más ropa ligera, playa, piscina, fotos, redes, planes sociales...). Esto puede activar inseguridades, comparaciones y una mayor búsqueda de aprobación externa. No es que estés "exagerando": es una respuesta aprendida de tu mente para intentar sentirte aceptada o evitar el juicio.

Cuanto más me observo y me comparo, más importancia le doy a mi apariencia y menos disfruto del presente.



1 ¿QUÉ SITUACIONES SE ACTIVAN MÁS EN VERANO?

Marca las que más te afectan o añade las tuyas.

- ☐ Playa / piscina
- ☐ Usar ropa ligera
- ☐ Hacerme fotos o que me hagan fotos
- ☐ Subir fotos a redes sociales
- ☐ Ver fotos de otras personas en redes
- ☐ Reuniones familiares o con amigos
- ☐ Comentarios sobre mi cuerpo
- ☐ Mirarme más al espejo
- ☐ Compararme con otras personas
- ☐ Planes que implican mostrar mi cuerpo
- ☐ Otras: _____

2 MI MAPA INICIAL: ¿QUÉ SIENTO Y QUÉ HAGO?

Completa el mapa con lo que sueles sentir y hacer cuando aparece cada situación.

SITUACIÓN
(Ej.: Playa / piscina)

¿QUÉ SIENTO?
(Emociones, pensamientos, sensaciones...)

¿QUÉ HAGO?
(Conductas que hago a raíz de lo que siento)

¿QUÉ NECESITO REALMENTE?
(Qué me ayudaría en ese momento)

3 REFLEXIÓN PARA MÍ

Después de rellenar tu mapa, responde:



¿Cuál de estas situaciones me afecta más?



¿Qué pensamientos o creencias sobre mi cuerpo se activan con más fuerza en verano?



¿Qué me gustaría empezar a cambiar este verano en mi relación con mi cuerpo?

Este es tu punto de partida para vivir un verano más libre y en paz contigo.



MINIKIT • MI CUERPO TAMBIÉN MERECE UN VERANO

FICHA 2

Cuando empiezo a vigilar mi cuerpo

Detectando mi "vigilante corporal" ♥



¿QUÉ ES EL "VIGILANTE CORPORAL"?

Es esa parte de nuestra mente que está en modo alerta con nuestro cuerpo: analiza, compara, juzga y quiere controlar para sentir que todo está "bajo control".

Aparece con más fuerza en verano, cuando se activa la exposición, la comparación y el miedo al juicio.

No es tu enemiga, intenta protegerte. Pero cuando se activa demasiado, te aleja de disfrutar y de conectar contigo.

Cuanto más lo vigilo, más importancia le doy. Cuanto más lo observo desde el juicio, menos disfruto del presente.

1 ¿CÓMO SE ACTIVA MI VIGILANTE CORPORAL?

Marca las que te sean familiares.

- ☐ Me miro al espejo con mucha frecuencia o buscando defectos.
- ☐ Pienso que debería cambiar algo de mi cuerpo para sentirme bien.
- ☐ Evito ciertas prendas, situaciones o lugares por cómo creo que se verá mi cuerpo.
- ☐ Necesito aprobación o tranquilidad de otras personas.
- ☐ Me comparo constantemente con otras personas.
- ☐ Me critico o me exijo más de lo que lo haría con alguien que quiero.
- ☐ Siento ansiedad o incomodidad al exponer mi cuerpo.
- ☐ Otras: _____

2 MI VIGILANTE CORPORAL, ¿CÓMO ES?

Ponle cara, nombre y describe cómo se manifiesta.

¿CÓMO ES?

(Qué dice, cómo piensa, qué me exige...)

¿CÓMO SE LLAMA?

¿CUÁNDO APARECE MÁS?

(Momentos, lugares, situaciones...)

Dibuja aquí a tu vigilante corporal



3 ¿QUÉ CONSIGO Y QUÉ PIERDO CUANDO MI VIGILANTE CORPORAL TOMA EL MANDO?

¿QUÉ CONSIGO?

(A corto plazo puede parecerme útil)

- _____
- _____
- _____
- _____

¿QUÉ PIERDO?

(A medio y largo plazo)

- _____
- _____
- _____
- _____

PARA RECORDAR

Mi cuerpo no es un proyecto que mejorar, es mi hogar. El objetivo no es controlarlo, sino aprender a habitarlo con más amabilidad y menos vigilancia.

Hoy doy un pequeño paso: hacer consciente a mi vigilante es el primer paso para liberarme de él. ♥



MINIKIT • MI CUERPO TAMBIÉN MERECE UN VERANO

FICHA 3

Desactivar al vigilante y volver a elegir

Volver a mí es liberarme del "debería"

No se trata de tener el cuerpo perfecto, sino de vivir este verano desde la aceptación y el cuidado, no desde la exigencia.



El primer paso es darme cuenta de cuándo me vigilo.
El segundo, comprender por qué lo hago.
El tercero, elegir desde la conexión, no desde el miedo.
Aquí empieza tu cambio.



1 ¿POR QUÉ ME VIGILO?

Reflexiona sobre las creencias y mensajes que alimentan a tu vigilante corporal.



CREO QUE DEBO...

-
-
-
-

TENGO MIEDO A...

-
-
-

SI NO CUMPLO CON ESTO, PIENSO QUE...

-
-

2 ¿QUÉ NECESITO RECORDAR?

Escribe recordatorios que te ayuden a hablarte con más amabilidad y verdad.



Sobre mi cuerpo:



Sobre mi valor:



Sobre el verano:



Sobre mí:

3 ¿QUÉ ELIJO A PARTIR DE HOY?

Pequeñas decisiones que me acercan a una relación más libre y amorosa con mi cuerpo.



Voy a soltar...
(exigencias, comparaciones, juicios, culpa...)



Voy a practicar...
(hábitos y acciones que me hacen bien)



Voy a permitirme...
(disfrutar, sentir, ser yo)



Voy a elegir...
(desde el cuidado, no desde el miedo)

Elegir cuidarme no es egoísmo, es el inicio de una vida más ligera y libre.



Cada vez que eliges desde el amor, tu cuerpo se siente más en casa.





MINIKIT • MI CUERPO TAMBIÉN MERECE UN VERANO

FICHA 4

Mi verano no cabe en una foto

Fotografías, redes sociales y comparación corporal

Lo que vivo en esta foto vs. la historia que mi mente construye



Tu vida real
vale mucho más
que la versión que
crees que deberías
enseñar.



¿POR QUÉ ME PASA ESTO?

En verano aumentan las situaciones en las que nos hacemos fotos y las compartimos: playa, piscina, planes con amigos, viajes, eventos... Esto puede activar inseguridades y comparación con los demás.

Nuestro cerebro tiende a enfocarse en lo que no le gusta de la imagen, distorsiona la realidad y crea historias muy duras.

Cuanto más revisamos, comparamos o filtramos nuestras fotos, más aprendemos a vernos desde la crítica y menos desde la aceptación.



RECUERDA

No tienes que gustarte
en cada foto para disfrutar
de tu vida.

Una foto no define
tu valor ni tu belleza.



1

¿TE SUENA ESTA HISTORIA?

Ordena los pasos del 1 (el primero que te pasa) al 6 (el último).

- ☐ Siento que me veo fatal.
- ☐ No me gusta cómo salgo.
- ☐ Me comparo con otras personas.
- ☐ Dejo de subirla / quiero borrarla.
- ☐ Estoy mucho tiempo editándola o buscando un filtro que "me favorezca".
- ☐ Ya no disfruto del recuerdo ni del momento.



¿TE RESULTA FAMILIAR?

Este ciclo puede hacer que vivamos pendientes de nuestra imagen en lugar de estar presentes.

¿Qué paso te cuesta más romper?

2

LO QUE VIVO EN ESTA FOTO VS. LA HISTORIA QUE MI MENTE CONSTRUYE

Elige una foto reciente (o imagina una situación típica) y completa.



LO QUE REALMENTE PASÓ

(Lo que es un hecho)

¿Qué estaba haciendo?
¿Con quién estaba?
¿Cómo me sentía en ese momento?
¿Qué aspectos positivos tiene esta foto?



LA HISTORIA QUE MI MENTE CUENTA

(Lo que no es un hecho, es mi interpretación)

¿Qué pensó mi mente al ver la foto?
¿Qué partes de mi cuerpo critiqué?
¿Qué creencias o exigencias se activaron?
¿Qué me digo a mí misma al verla?

VS.

3

ELIGE DESDE DÓNDE QUIERES MIRARTE

Escribe una frase compasiva que te gustaría recordarte cuando te cueste mirar una foto.



EJEMPLOS:

"No tengo que gustarme en cada foto para merecer disfrutar de este verano"

"Una foto no muestra mi historia completa"

"Mi cuerpo me permite vivir momentos que sí importan"



Este verano, elige recordar lo que viviste, no lo que tu mente te hizo creer.



MINIKIT • MI CUERPO TAMBIÉN MERECE UN VERANO

FICHA 5

¿Estoy eligiendo mi ropa o escondiéndome?

Explora tus motivos para elegir lo que te pones en verano

La ropa está para adaptarse a tu cuerpo, no tu cuerpo para adaptarse a la ropa. ♥

Tu cuerpo merece comodidad, respeto y libertad. También cuando eliges lo que te pones.



¿POR QUÉ ES IMPORTANTE PARAR A PENSARLO?

En verano, nuestro cuerpo está más expuesto y esto puede activar inseguridades, autocrítica o miedo al juicio.

A veces, sin darnos cuenta, elegimos ropa para ocultar, evitar miradas o sentirnos "menos visibles".

Otras veces, elegimos desde lo que realmente nos gusta y nos hace sentir bien.

Tomar conciencia de nuestros motivos nos ayuda a recuperar libertad, autoestima y disfrute.



RECUERDA

No se trata de enseñarlo todo.

Se trata de elegir desde ti, no desde el miedo.



1

¿QUÉ ME PREGUNTO CUANDO ELIJO LO QUE ME PONGO?

Responde con sinceridad:

- ☐ ¿Me resulta cómoda esta ropa?
- ☐ ¿Me gusta cómo me siento con ella?
- ☐ ¿Puedo moverme, disfrutar y relajarme?
- ☐ ¿Me hace sentir yo misma?
- ☐ ¿La elijo porque me gusta o porque quiero ocultar partes de mi cuerpo?
- ☐ ¿Estoy eligiendo pensando en mí o en cómo me van a mirar los demás?
- ☐ ¿Si nadie me viera, elegiría lo mismo?



2

¿CUÁL ES MI VERDADERO MOTIVO?

Elige la opción que más se repite en ti:

ME ESCONDO CUANDO...

- Elijo ropa para disimular.
- Evito prendas que me gustan por inseguridad.
- Me preocupa tapar ciertas zonas.
- Me cuesta disfrutar del momento por cómo me veo.
- Me comparo con otras personas cuando me miro.

Ejemplos:

VS.

ME ELIJO CUANDO...

- Elijo ropa que me hace sentir bien.
- Me importa más cómo me siento y no tanto cómo me ven.
- Puedo disfrutar del plan sin estar pendiente de mi cuerpo.
- Me siento libre y cómoda.
- Confío en que mi cuerpo merece espacio.

Ejemplos:

3

¿QUÉ NECESITO RECORDAR?

Completa estas frases con lo que más resuene contigo.

Mi cuerpo no necesita cambiar para poder...

Mi cuerpo ya es válido para...

Quiero soltar la idea de que tengo que...

Quiero elegir más desde...



4

MI COMPROMISO PARA ESTE VERANO

Escribe una intención que te gustaría llevar contigo cada vez que elijas tu ropa.



RECUERDA SIEMPRE

No hay una única forma correcta de vestir en verano.

Lo importante es que tú te sientas tú, libre, cómoda y en paz con tu cuerpo.

Tu cuerpo no necesita esconderse. Merece espacio, respeto y disfrute.



Este verano, elige desde ti, no desde la crítica. ♥



MINIKIT • MI CUERPO TAMBIÉN MERECE UN VERANO

FICHA 6

Todo lo que estoy dejando de vivir por mi cuerpo

Lo que evitas hoy, es vida que no vuelve.

Tu cuerpo no debería ser la razón por la que te pierdes lo que de verdad importa.



¿POR QUÉ PASA ESTO?

Cuando no nos sentimos cómodas con nuestro cuerpo, nuestra mente intenta "protegernos" evitando situaciones que podrían hacernos sentir expuestas, juzgadas o incómodas. A corto plazo, parece que evitamos malestar. A largo plazo, nos desconectamos de experiencias, recuerdos y momentos que podrían hacernos bien.



RECUERDA

No estás renunciando a un plan, estás renunciando a vivir. Y esos momentos no vuelven.



1

MI MALETA DE LO QUE ESTOY DEJANDO DE VIVIR

Escribe o marca todo lo que este verano estás dejando de hacer o disfrutar por cómo te sientes con tu cuerpo.



- ☐ No bañarme
- ☐ No salir en fotos
- ☐ No ponerme determinada ropa
- ☐ Evitar ciertos planes
- ☐ Estar pendiente de mi barriga mientras los demás disfrutan
- ☐ _____
- ☐ _____

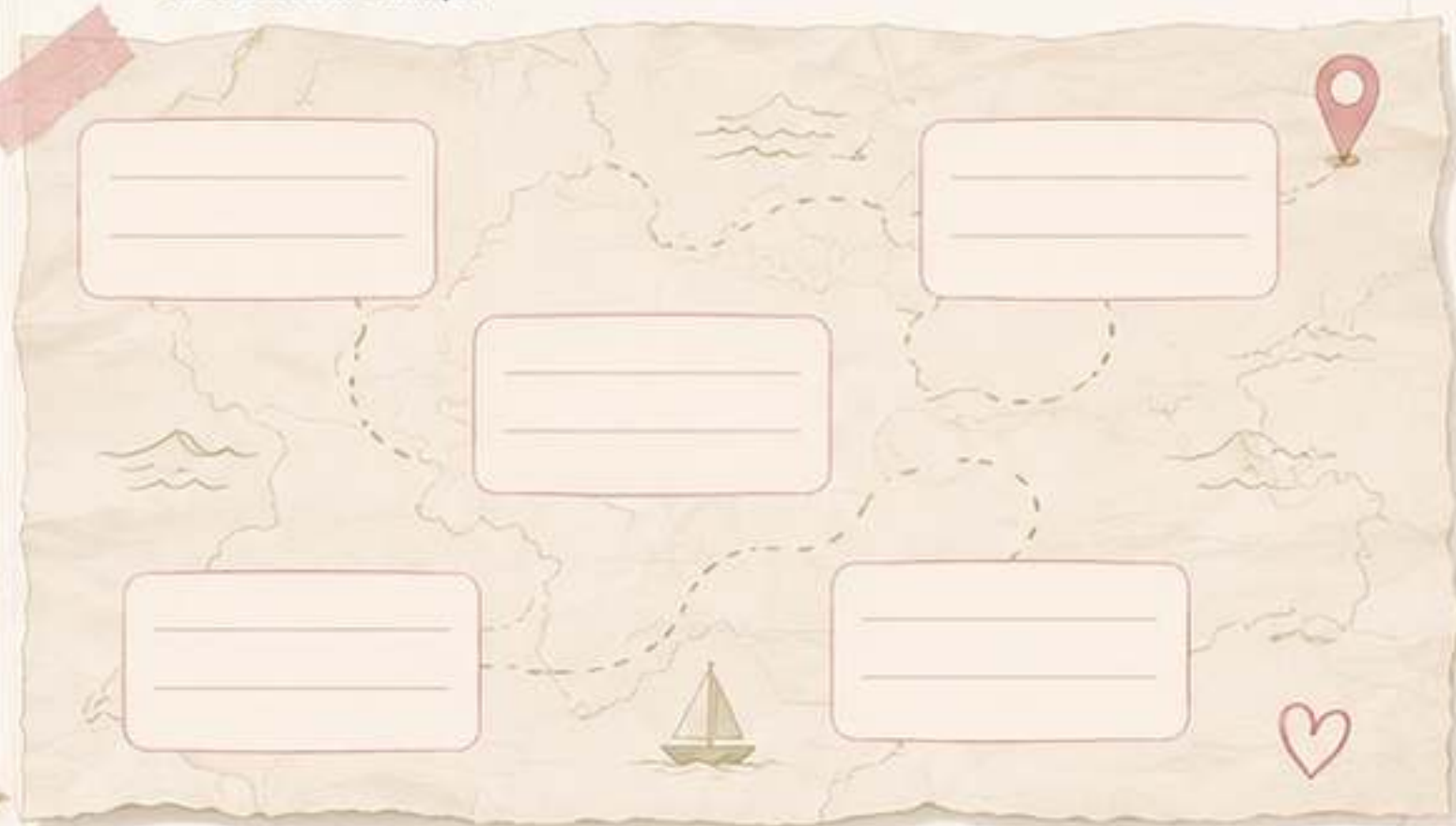
2

EL MAPA DE TODO LO QUE PODRÍA ESTAR VIVIENDO

Imagina que tu cuerpo no fuera un problema.

¿Qué experiencias, planes o momentos te gustaría vivir este verano?

Escríbelos en el mapa.



3

¿QUÉ ME DIRÍA A MÍ MISMA SI FUERA MI MEJOR AMIGA?

Escribe un mensaje compasivo para ti, como si fueras tu mejor amiga que te quiere y quiere verte disfrutar de la vida.





REFLEXIÓN

¿Qué pequeño paso puedo dar este verano para empezar a elegirme y dejar de perderme la vida?



RECUERDA SIEMPRE

No se trata de tener el cuerpo "perfecto" para vivir.

Se trata de elegir vivir, desde ahora, con el cuerpo que tienes hoy.



Este verano, elige recuerdos, no renunciás.





MINIKIT • MI CUERPO TAMBIÉN MERECE UN VERANO

FICHA 7

Comentarios sobre mi cuerpo: esto sí me pertenece / esto no

Comentarios corporales, límites y respuestas asertivas

¡Qué delgada estás!

¿Vas a comer eso?

Has engordado, ¿no?

¡Qué morena estás!

Mi cuerpo no está abierto a comentarios.

¿POR QUÉ PUEDEN AFECTARNOS TANTO ESTOS COMENTARIOS?

Los comentarios sobre el cuerpo pueden aumentar la atención que ponemos sobre nuestra apariencia y activar inseguridades, comparación o necesidad de aprobación. Y no tienen que ser necesariamente negativos: incluso un "¡qué delgada estás!" puede transmitir la idea de que nuestro cuerpo está siendo observado y valorado por los demás.

Poner un límite no significa ser borde. Significa decidir sobre qué aspectos de ti permites que otros opinen.

CUANDO ME DICEN...	LO QUE ME SALE HACER/DECIR	PUEDO RESPONDER...
"Has engordado, ¿no?"		Prefiero que no hagamos comentarios sobre mi cuerpo.
¡Qué delgada estás! Estás mucho mejor.		Gracias, pero prefiero que mi aspecto no sea un tema de conversación.
"¿Te vas a comer todo eso?"		Prefiero que no comentemos lo que como.
"Con ese bikini se te nota..."		Estoy cómoda así y eso es lo importante para mí.
"Yo que tú no me pondría eso."		Entiendo que tú elegirías otra cosa. A mí me apetece llevar esto.
"Era un cumplido, tampoco te pongas así."		Sé que quizá no había mala intención, pero prefiero que no comentemos mi cuerpo.

AHORA PRUEBA TÚ

Un comentario que suelen hacerme:

Lo que normalmente respondo o hago:

Lo que realmente me gustaría poder decir:

Mi respuesta asertiva:

PUEDES CONSTRUIR TU LÍMITE ASÍ:

"Cuando _____, me siento/me resulta _____.
Prefiero/necesito que _____."

Ejemplo:

"Cuando hablamos de mi peso me siento incómoda.
Prefiero que no hagamos comentarios sobre mi cuerpo."

NO TIENES QUE JUSTIFICAR TU LÍMITE.

Tu límite no deja de ser válido porque la otra persona no lo entienda o no esté de acuerdo.

SUAVE:
"Prefiero que no hablemos de mi cuerpo."

CLARO:
"No quiero que hagas comentarios sobre mi cuerpo."

SI INSISTEN:
"Ya te he dicho que no quiero hablar de mi cuerpo. Cambiemos de tema."

Tu cuerpo puede estar presente en una conversación sin convertirse en el tema de conversación.

Mi cuerpo
 no está abierto
 a comentarios.



ADICIONAL FICHA 7

Un límite
 no deja de ser válido
 porque la otra persona
 no lo entienda o no esté
 de acuerdo.

Cuando me dicen...

Respuestas asertivas para cuidar mis límites

Tu cuerpo no es un tema de conversación.
 Ideas para responder con calma, claridad y seguridad.

CUANDO ME DICEN...	PUEDO RESPONDER...
¡Qué delgada estás! Estás mucho mejor.	Gracias, me alegra que estés bien conmigo, pero mi cuerpo no es algo que suela comentar.
Has engordado, ¿no?	No estoy cómoda hablando de mi cuerpo. ¿De qué iba la conversación?
¿Te vas a comer todo eso?	Sí, tengo hambre y me apetece. Prefiero que no comentemos lo que como.
Con ese bikini se te nota...	Estoy bien así y prefiero que no opines sobre mi cuerpo.
¡Qué morena estás! Te queda genial.	Gracias, disfruto del sol con cuidado. ¿Y tú, qué planes tienes?
Yo que tú no me pondría eso.	Entiendo tu opinión, pero yo elijo lo que me hace sentir yo.
¡Estás increíble! ¿Cuál es tu secreto?	No hay ningún secreto, solo me cuido a mi manera y me acepto tal como soy.
¿No tienes complejo con tu barriga?	Mi cuerpo no es perfecto, pero es mío y lo trato con respeto.
Tú con lo guapa que eres, ¿por qué no haces más deporte?	Hago lo que me hace bien, no lo que los demás esperan de mí.
¿Vas a hacer dieta después de este verano?	No tengo planes de hacer dieta. Quiero disfrutar y escuchar a mi cuerpo.
Qué piernas más bonitas tienes.	Gracias, pero prefiero que hablemos de otras cosas además de mi físico.
Antes te cuidabas más.	Ahora me cuido desde otro lugar: con más amabilidad y menos crítica.
¿No te da vergüenza enseñarte así?	No me da vergüenza, me da libertad.
¿Estás segura de que deberías comer eso?	Confío en mí y en lo que necesita mi cuerpo. Gracias por tu preocupación, pero estoy bien.
¿Estás embarazada?	Es un comentario muy personal. Prefiero que no lo hagas.

RECUERDA

 Poner un límite no significa ser borde. Significa decidir qué partes de ti no están disponibles para la opinión ajena.

Frase clave

 Mi cuerpo puede estar presente en una conversación sin convertires en el tema de conversación.

TUS DERECHOS

 • No justificar tu límite.

 • Repetirlo todas las veces que haga falta.

 • Cambiar de tema.

 • Priorizar tu bienestar.



MINIKIT • MI CUERPO TAMBIÉN MERECE UN VERANO

CIERRE

Mi cuerpo no tiene que gustarme
todos los días para dejarme vivir

Tarjeta recortable para llevar contigo

CARA A • PARA RECORDAR

ESTE VERANO
QUIERO RECORDAR...



*Mi cuerpo puede incomodarme
algunos días y aun así puedo
bañarme, reírme, hacerme una foto,
ponerme esa ropa, descansar
y estar presente.*

CARA B • PARA REFLEXIONAR

Este verano quiero dejar de
esperar a

para permitirme

*No se trata de
amar tu cuerpo
todos los días.
Se trata de
tratarlo con respeto
siempre.*

Este verano, elige vivirte. No estás aquí para gustar, estás aquí para vivir.