



RECONECTA CONTIGO

Guía de **5** días para
mejorar tu autoestima y la
relación con tu cuerpo

Bienvenida

Soy Conchi, Trabajadora Social Clínica y Coach, y estoy encantada de poder compartir contigo esta pequeña guía que espero te sirva para mejorar tu relación contigo misma.



SOBRE MÍ

Soy Trabajadora Social Clínica, Coach Emocional, Terapeuta Gestalt, Sex Coach, especialista en Psicología Positiva y Autoestima.

Además, soy mujer, madre, esposa, hija, amiga, fotógrafa, profe de Burlesque, y seguro que compartimos muchas vivencias vitales.

Mi objetivo es que el mayor número de mujeres, puedan reconectar con ellas mismas, mejorar su relación con su cuerpo, con su autoimagen, y vivir una vida más plena, más auténtica y desde el amor y el respeto a sí mismas.

Con esta pequeña guía, espero sembrar una semilla en tu interior que te ayude a llegar a esos objetivos.

Gracias por descargar este ebook y comenzar este camino.

Conchi

INTRODUCCIÓN

¡BIENVENIDA A ESTA GUÍA DISEÑADA ESPECIALMENTE PARA TI!

Como mujer, es normal enfrentarte a desafíos relacionados con la autoestima y la percepción de tu cuerpo.

Desde temprana edad, las mujeres suelen recibir mensajes contradictorios de su entorno: se nos enseña a aspirar a estándares de belleza irreales mientras se nos exige modestia y conformidad. Las influencias culturales y educativas perpetúan la idea de que nuestro valor está ligado a nuestra apariencia o al cumplimiento de roles tradicionales, como el de madre, pareja o profesional "perfecta".

La presión social no se detiene en la infancia; continúa a través de los medios de comunicación, redes sociales y entornos laborales, creando un bombardeo constante de comparaciones y juicios.

Las críticas hacia el cuerpo, las expectativas de éxito y la falta de representación diversa en los espacios públicos contribuyen a que muchas mujeres luchen por sentirse suficientes o aceptadas.

Esta guía es un paso hacia romper con esas cadenas, ayudándote a reconocer tu verdadero valor más allá de los condicionamientos externos. Está dividido en 5 días, así que te recomiendo que cada día leas y practiques un capítulo sin leer el siguiente. Así podrás interiorizar mejor lo que aquí te ofrezco.

En este eBook encontrarás herramientas prácticas, reflexiones profundas y estrategias para fortalecer tu autoestima y mejorar la relación con tu cuerpo.

Este viaje no se trata de cambiar quién eres, sino de reconectar contigo misma y abrazar tu unicidad. A medida que avances, descubrirás que el amor propio es una práctica diaria, no un destino.

Prepárate para explorar cada capítulo con el corazón abierto y la disposición de transformarte desde adentro.

¡ESTÁS AQUÍ PORQUE LO MERECES!

DÍA 1: ENTENDIENDO LA AUTOESTIMA

¿QUÉ ES LA AUTOESTIMA?

La autoestima es la valoración que tienes de ti misma. Influye en cómo enfrentas la vida, tomas decisiones y construyes relaciones.

Pero, ¿qué factores moldean nuestra autoestima?

FACTORES QUE INFLUYEN EN NUESTRA AUTOESTIMA

- Experiencias de la infancia: Comentarios, críticas o elogios que recibimos de niñas. Estas experiencias pueden sembrar las primeras ideas sobre nuestro valor personal.
- Expectativas sociales: Estándares de belleza y roles impuestos por la sociedad que nos hacen sentir que debemos encajar en moldes específicos.
- Relaciones interpersonales: La forma en que nos tratan los demás afecta nuestra percepción de valor, desde nuestras amistades hasta nuestras parejas.
- Diálogo interno: Las palabras que nos decimos a nosotras mismas pueden empoderarnos o limitarnos. Un diálogo interno positivo es clave para construir confianza.



EJERCICIO REFLEXIVO

Escribe en tu diario:

1. Tres recuerdos de la infancia que hayan impactado tu autoestima. Reflexiona sobre cómo te hicieron sentir y qué aprendiste de esas experiencias.
2. Una frase negativa que te dices con frecuencia y cómo podrías transformarla en algo positivo. Por ejemplo, cambia "No soy suficiente" por "Soy suficiente tal como soy". Reflexionar sobre estas experiencias te ayudará a identificar patrones que puedas cambiar para fortalecer tu autoestima.

DÍA 2: RECONOCIENDO LA RELACIÓN CON TU CUERPO

Tu cuerpo es tu hogar, pero muchas veces nuestra historia vital, la sociedad, el entorno, el momento histórico, nos llevan a desconectarnos de él e incluso a rechazarlo. Aprender a escucharlo y respetarlo es clave para vivir en armonía.

CAUSAS COMUNES DE UNA RELACIÓN DIFÍCIL CON EL CUERPO

- Comparaciones constantes con otras mujeres, ya sea en redes sociales o en la vida cotidiana.
- Críticas familiares o sociales sobre tu apariencia, que pueden dejar cicatrices emocionales.
- Mensajes de los medios que perpetúan ideales inalcanzables de belleza y juventud.

ESTRATEGIAS PARA RECONECTAR

- Práctica de gratitud corporal: Cada día, agradece una función de tu cuerpo. Por ejemplo, "Gracias a mis manos por permitirme abrazar a mis seres queridos".
- Limita las redes sociales: Reduce el tiempo que pasas consumiendo contenido que te haga sentir mal contigo misma. Sigue cuentas que promuevan positividad y diversidad corporal.
- Date permiso para disfrutar: Come, baila y muévete sin juzgarte. Permítete sentir placer en las actividades.



EJERCICIO PRÁCTICO

Colócate frente a un espejo y di en voz alta tres cosas que aprecias de tu cuerpo. Por ejemplo, "Amo mis ojos porque me permiten ver el mundo." Repítelo todos los días durante una semana.

Observa cómo cambia tu perspectiva con el tiempo.

DÍA 3: ROMPIENDO CON LA CULPA Y LA VERGÜENZA

La culpa y la vergüenza son emociones que nos atan al pasado y nos impiden avanzar. Identificar sus causas y aprender a liberarte de ellas es un paso esencial en este viaje.

¿QUÉ ALIMENTA ESTAS EMOCIONES?

- Críticas internas constantes que refuerzan la idea de que no somos suficientes.
- Expectativas imposibles de perfección, que nos hacen sentir que siempre estamos fallando.
- Sentimientos de "no ser suficiente" que pueden venir de la comparación o de estándares inalcanzables.

HERRAMIENTAS PARA SOLTAR

- Habla contigo misma como hablarías con una amiga: Si no le dirías algo cruel a una amiga, ¿por qué te lo dices a ti? Sé tu propia aliada.
- Reformula tus errores: Cambia "fallé" por "aprendí." Cada error es una oportunidad para crecer.
- Perdónate: Reconoce que estás en constante crecimiento y que es normal cometer errores.



EJERCICIO DE LIBERACIÓN

Haz una lista de cosas por las que te sientes culpable o por las que te avergüenzas.

Luego, haz algún gesto para liberarte de ellas, puede ser tacharlas, hacer dibujos bonitos sobre ellas hasta taparlas, arrugar el papel y tirarlas o quemarlas...

Repítete mientras lo haces: "Me perdono y me libero."

Esto puede ser muy liberador y ayudarte a soltar cargas innecesarias.

DÍA 4: CÓMO LA AUTOESTIMA INFLUYE EN LAS RELACIONES Y LA SEXUALIDAD

Tu autoestima no solo afecta cómo te ves a ti misma, sino también cómo te relacionas con los demás. En las relaciones de pareja y en la sexualidad, la autoestima juega un papel crucial.

IMPACTO DE LA AUTOESTIMA EN LAS RELACIONES

- Relaciones personales: Una autoestima sana te permite poner límites claros y mantener relaciones equilibradas y respetuosas.
- Relaciones de pareja: Sentirte segura de ti misma mejora la comunicación y fomenta la confianza mutua.
- Sexualidad: La conexión con tu cuerpo y la aceptación personal son esenciales para disfrutar plenamente de tu sexualidad.

ESTRATEGIAS PARA MEJORAR

- Autoafirmaciones: Antes de un encuentro importante o una conversación difícil, repite frases como "Merezco amor y respeto en mis relaciones".
- Reconexión con tu sensualidad: Practica movimientos corporales libres, como bailar en casa, para sentirte más cómoda con tu cuerpo.
- Comunicación abierta: Habla con tu pareja, amigos, familiares, sobre tus necesidades, deseos y límites sin miedo al juicio.



EJERCICIO PRÁCTICO

1. Escribe tres cualidades que admiras de ti misma y cómo crees que impactan positivamente en los demás.
2. Realiza un ejercicio de respiración profunda con tu pareja o con un/a amigo/a especial: sentaos frente a frente, respirad juntos y mantened contacto visual por un minuto. Esto fomenta la conexión emocional.

DÍA 5: CONSTRUYENDO UNA NUEVA RELACIÓN CONTIGO MISMA

El amor propio es un proceso continuo, no es un lugar al que se llega y se termina, es un camino diario por el que seguir avanzando día a día. Cada pequeño paso cuenta y ser constante tiene el poder de transformar tu vida. Mejorar la relación contigo misma no solo impacta cómo te ves, sino también cómo enfrentas el mundo.

Una autoestima sólida te permite establecer límites sanos, tomar decisiones alineadas con tus valores y afrontar los desafíos con mayor resiliencia. Cuando aprendes a valorarte y aceptarte, te liberas de las expectativas externas y comienzas a vivir desde un lugar auténtico, donde tus logros y relaciones reflejan quién eres realmente.

El cambio empieza dentro de ti y sus beneficios se extienden a todos los aspectos de tu vida, creando una existencia más plena y significativa.

PEQUEÑOS CAMBIOS QUE GENERAN IMPACTO:

- Prioriza el autocuidado: Agenda tiempo para ti como lo harías con cualquier compromiso importante. Esto puede incluir desde un baño relajante hasta una caminata tranquila.
- Rodéate de personas que te eleven: Identifica quién aporta positividad a tu vida y fortalece esas relaciones.
- Celebra tus logros: Desde los más pequeños hasta los grandes. Reconocer tus victorias diarias te ayuda a reforzar una imagen positiva de ti misma.



PLAN DE ACCIÓN DIARIO

- **Mañanas**: Dedicar 5 minutos a una afirmación positiva frente al espejo. Ejemplo: "Hoy me trato con amor y respeto."
- **Tardes**: Tomarse un momento para respirar profundamente y agradecer algo del día, por pequeño que sea.
- **Noches**: Escribir un logro o algo que te hizo sentir bien en tu diario. Esto refuerza un enfoque positivo hacia ti misma.

¡Enhorabuena!

¡Felicidades por haber completado esta guía!

Reconozco y celebro el compromiso que has demostrado al tomarte el tiempo para explorar tu autoestima y la relación con tu cuerpo. Este no es un camino sencillo, pero cada paso que das hacia el autoconocimiento y el amor propio te acerca más a una vida plena y auténtica.

Recuerda que todo lo que has aprendido aquí es solo el comienzo. Has plantado semillas de cambio y crecimiento, y con dedicación, paciencia y amabilidad hacia ti misma, estas semillas florecerán. Cada reflexión, ejercicio y estrategia que has incorporado en este viaje es un acto de amor hacia ti misma, y eso merece ser reconocido.

Tu valor no depende de tus logros ni de las expectativas externas; radica en quién eres, en tu capacidad de crecer y en tu disposición a abrazar tanto tus fortalezas como tus vulnerabilidades.

Sigue adelante con confianza, sabiendo que tienes las herramientas para afrontar los desafíos que se presenten. Y si alguna vez dudas, recuerda que volver a este material, reflexionar y reconectar contigo misma siempre es una opción.

Gracias por permitirme acompañarte en este proceso tan especial. Te animo a compartir tu experiencia, a inspirar a otras mujeres a emprender su propio viaje de transformación compartiendo con ellas esta guía, y a seguir cultivando el amor y respeto que mereces.

Con cariño y admiración,

Conchi.

Trabajadora Social Clínica, Terapeuta Gestalt y Coach

¿QUIERES CONTINUAR ESTE CAMINO?



Si deseas profundizar más en este viaje, te invito a explorar mi web y mis redes sociales y, si quieres, mis servicios de terapia individual y grupal.

Escíbeme para obtener más información.



conchiescudero.es



[@conchi.coaching](https://www.instagram.com/conchi.coaching)



conchi.tst@gmail.com

