

# Bienvenida



Este material está elaborado con la intención de **facilitar un amor más profundo hacia ti misma**, de forma que puedas **disfrutar más de tus relaciones y de lo que te hace feliz**. En él, encontrarás pistas para contactar contigo, saber mejor qué necesitas y comunicarlo de forma asertiva, estableciendo **relaciones sanas y libres de violencia**. Cada cuadernillo incluye reflexiones, algunos ejercicios y propuestas para hacer en casa, así como enlaces y sugerencias de lecturas, vídeos y canciones que te ayuden a empoderarte y a aprender más sobre cada tema que abordamos (autoamor, resiliencia, buentrato y maltrato, emociones...).

**Esperamos que lo disfrutes** y que te resulte verdaderamente útil. A algunas mujeres les ha ayudado mucho, sobre todo cuando además de leer las reflexiones han mirado los enlaces y han ido haciendo las actividades que se proponen, respetando cada una su propio ritmo.

**Forma parte de los talleres** desarrollados por el Vivero de BuenTrato y la asociación IKAL para la **Concejalía de Feminismos del Ayuntamiento de Getafe**. En este proyecto, hemos creado **un espacio de bienestar y empoderamiento** donde podrás aprender muchas cosas útiles para tus relaciones y para salir fortalecida de las experiencias que has vivido, darte cuenta de los tesoros que tienes dentro y compartirlos con tus compañeras, creando redes de apoyo mutuo. Porque las mujeres juntas y unidas, somos más fuertes y libres.

En este proceso, **tu opinión y lo que quieras aportar son muy importantes**, así que nos encantará que te sientas libre para expresarte con confianza. Utilizaremos **musicoterapia, relajación y mindfulness** (meditaciones y visualizaciones guiadas) para potenciar tu bienestar y tu capacidad para sentir, comunicarte, tomar conciencia y transformar. Será un **espacio seguro donde nadie va a juzgar a nadie**. Abriremos nuestras mentes y corazones para comprendernos, dándonos cuenta de cómo lo que cada mujer vive tiene que ver con la sociedad y la cultura en la que se nos ha educado y cómo podemos cambiarlo.

## *¡ Comenzamos este viaje !*



---

Esta guía forma parte del proyecto **Empoder-Arte**, que se desarrolla desde la **Concejalía de Feminismos de Getafe** ([mujer-igualdad.getafe.es/portalgetafe/index.php](http://mujer-igualdad.getafe.es/portalgetafe/index.php)), con la colaboración del **Vivero de BuenTrato** ([cuandoelamorfluye.com](http://cuandoelamorfluye.com) – [@viverodebuentrato](https://twitter.com/viverodebuentrato)) y la **Asociación Ikal**: [www.asociacionikal.org](http://www.asociacionikal.org)

Sus textos han sido elaborados por **Sara Añino Villalva** (socióloga, musicoterapeuta y facilitadora de mindfulness), creadora del Vivero de Buen Trato ([cuandoelamorfluye.com](http://cuandoelamorfluye.com)).

Sus ilustraciones son obra de **Begoña Fumero** ([@befumeroillustrations](https://twitter.com/befumeroillustrations)).

El diseño gráfico es de **Marcela De Gregorio** ([www.ac-estudio.es](http://www.ac-estudio.es))

Textos e ilustraciones están protegidos por derechos de autoría, por lo que si en algún momento utilizas algún fragmento, es necesario que cites quién lo ha escrito, así como el nombre de la guía.

En el caso de las ilustraciones, si quieres difundirlas tendrías que pedir permiso a su autora en [befumero.ilustracion@gmail.com](mailto:befumero.ilustracion@gmail.com)

---

1

# Amándome

A LO LARGO DE LA VIDA, HAY UNA PERSONA QUE SIEMPRE, SIEMPRE, VA A ESTAR CONTIGO: ¡TÚ MISMA! NADIE TE PUEDE QUERER, ENTENDER NI CUIDAR TANTO COMO TÚ.

**A**prender a amarse en cuerpo y alma es todo un arte. Si lo cultivas, podrás saborear sus frutos. El autoamor es el amor incondicional a nosotras mismas tal y como somos, más allá de lo que hagamos y de lo que otras personas piensen de nosotras. Implica conocerse, aceptarse y cuidarse a una misma. Tiene que ver con el hecho de conectar con lo que necesitamos y merecemos, hacernos cargo de nuestro propio bienestar, ser comprensivas con nuestras propias limitaciones y reconocer nuestras cualidades y logros.

A pesar de la gran capacidad de amar que tenemos las mujeres, nos encontramos con obstáculos para poder amarnos a nosotras mismas. ¿Cuántas mujeres se valoran tal y como son, sin querer cambiar nada de su cuerpo y reconociendo sus logros y virtudes? ¿Atiendes a los deseos y necesidades de otras personas antes que a los tuyos y, si no, te sientes egoísta o culpable? ¿Te exiges mucho a ti misma y parece que nunca es suficiente? Todo esto tiene que ver con la sociedad en la que vivimos y con nuestras experiencias a lo largo de la vida. Es muy difícil querernos si recibimos mensajes que nos infravaloran o nos objetualizan, si las personas que nos rodean no tienen en cuenta nuestro bienestar o si no nos aceptan tal

y como somos. La autoestima comienza a formarse desde la infancia, a partir del afecto que recibimos o que no recibimos, así como de los mensajes y acciones que otras personas realizan sobre nuestro cuerpo y nuestra forma de ser. Además de esto, nuestra propia interpretación de lo que nos sucede es clave. De este modo, podemos creer todo lo que nos dicen o, por el contrario, cuestionar lo que no va con nosotras. Podemos sentirnos culpables por no dar lo que nos pide a alguien que nos daña o, de otra manera, sentirnos con derecho a dar prioridad a nuestras necesidades y cuidarnos... Así, vamos desarrollando sentimientos, opiniones, sensaciones y actitudes hacia nosotras mismas que van cambiando a lo largo de la vida, aunque hay tendencias que se repiten.



A veces nos toca hacer un proceso de crecimiento personal para aprender a querernos más, sobre todo cuando hemos vivido cualquier

tipo de violencia que nos ha llevado a vernos poco válidas, poco dignas, feas, desagradables o poco merecedoras de amor y bienestar... Habitualmente, hay partes de nuestro cuerpo o de nuestra forma de ser o actuar que no nos gustan o que nos gustan menos que otras. Pero en realidad todas tienen su porqué y necesitan ser amadas, independientemente de que gusten más o menos a nosotras o a otras personas.



## ¿SABÍAS QUE?...

Al llegar a la adolescencia sólo el 57% de las chicas, frente al 72% de los chicos, reconoce que tiene una actitud positiva hacia sí mismas<sup>1</sup> en España? Según datos de "La Rebelión del Cuerpo" (Chile), un 92% de las mujeres se ha sentido incómoda con su cuerpo, un 86% reconoció haber dejado de hacer algo durante su vida por cómo se sentía respecto éste y, entre los 14 y los 45 años, el 72% manifestó sentir vergüenza hacia su cuerpo.<sup>2</sup>

## SEGÚN FINA SANZ

En la relación con nosotras mismas, "el buentrato es la práctica consciente de hacernos cargo de nuestro propio bienestar a través de cosas pequeñas, que dependen de nosotras/os, y agradecerlas y agradecernos el propio cuidado"

("El buentrato como proyecto de vida", Editorial Kairós).

1. La evolución de la adolescencia española sobre la igualdad y la prevención de la violencia de género (2013)

2. <https://www.eldinamo.cl/actualidad/2019/03/29/estudio-un-92-de-las-mujeres-se-ha-sentido-incomoda-con-su-cuerpo/>

Siempre **estamos a tiempo de conocernos y aprender a amarnos más y mejor**. Cuando somos adultas, tenemos más capacidad para decidir con quiénes nos queremos relacionar y de quiénes nos alejamos para protegernos. Alejarse de quien nos daña es un acto de autoamor, pues nos permite recuperarnos y ponernos la vida más fácil. Podemos **dejar de creer todas las ideas negativas que hemos interiorizado sobre nosotras y aprender a valorarnos, cuidarnos y querernos mucho más, confiando en nuestro propio criterio**.

**Te propongo que dirijas tu enorme capacidad de amar a ti misma**. Recuerda que no hay nadie en el mundo como tú, que **mereces amor y respeto por el mero hecho de existir**, sin que tengas que hacer nada ni ser nada que no eres. Eres perfecta dentro de tu imperfección y siempre haces lo que puedes según las circunstancias que se presentan en cada momento. Si alguna vez te descubres juzgándote, criticándote o tratándote tan mal como alguien te ha tratado en tu vida, puedes verlo como una oportunidad para aprender a ser más **comprensiva y amable contigo misma**, para tratarte con cariño siempre, y muy especialmente cuando más lo necesitas.

Otras personas pueden compartir el tiempo que sea contigo. Pero quien siempre va a estar ahí eres tú. Por eso, **nadie como tú para saber lo que necesitas y dártelo, teniendo en cuenta lo que de verdad es importante para ti, tus propias opiniones y sentimientos**.

*Ocuparte de tu bienestar no significa que vayas a dejar de cuidar las relaciones que te importan, o que vayas a pasar por encima de otras personas. Hacerte caso y priorizarte significa que vas a cuidar de ti, que puedes contar contigo y que no estás dispuesta a abandonarte*

Cuando montas en avión, te piden que si en algún momento tienes que utilizar la mascarilla de oxígeno, te pongas tú a salvo antes de poder ayudar a ninguna otra persona. Aplicando esta idea a las relaciones, si tú te pones a salvo, será más fácil que puedas relacionarte desde tu centro y establecer relaciones sanas. Además, le estarás lanzando al mundo el mensaje de que mereces seguridad, cariño y respeto. **Si cuidas de ti, las personas que te rodean también aprenderán a cuidarte y respetarte más**, siempre que tengan la intención de hacerlo.

Por eso, te invito a **mirarte con el corazón abierto**. Tal vez te ayude recordar alguna vez que has amado a otra persona, aunque fuera cuando eras pequeña (tu madre, tu abuelo, una tía, un profesor...) o en algún otro momento de tu vida (tu hijo, una pareja, una amiga...) ¿Recuerdas cómo te sentías, cómo valorabas, comprendías y compartías con esa persona, perdonando sus dificultades, deseando su felicidad y haciéndote cargo de su bienestar? Cada vez que te sientas mal contigo misma o que necesites tu apoyo, trata de conectar con ese amor y aplicártelo a ti misma. No te preocupes si te cuesta hacerlo. Esa mirada amorosa hacia una misma se aprende. Si no has podido desarrollarla ¡ahora es el momento!

En ese camino hacia al autoamor, **reconocer a otras mujeres, aceptarlas, aprender de lo que nos gusta de ellas** puede hacernos mucho bien. Si tienes buenas amigas, sabes bien de lo que estamos hablando. Si aún no has encontrado esas mujeres que abren su corazón y comparten su inteligencia contigo, ¡siempre estás a tiempo! Valorar a otras mujeres, apoyarnos entre nosotras y comprender lo que tenemos en común y cómo podemos ayudarnos más, es otro de los pilares de la autoestima femenina.

VAMOS A CUIDAR Y CULTIVAR EL AMOR PROPIO Y EL AUTOCUIDADO.  
COMPARTIMOS CONTIGO

# 10 PISTAS EN EL CAMINO HACIA EL AUTOAMOR

¿Se te ocurren algunas más?...

1

## SÉ COMPRENSIVA Y AMABLE CONTIGO MISMA

Háblate con el cariño y respeto que mereces, especialmente cuando más lo necesites o cuando te descubras juzgando esa parte de ti que no te gusta. Pase lo que pase, necesitas comprenderte, tratarte bien, valorar tu esfuerzo, tus intenciones y ser paciente con tus propias dificultades.

2

## DESACTIVA EL JUEZ INTERIOR

Fíjate en esa vocecilla que, desde dentro, te dice que no puedes, no vales, no eres suficientemente guapa, lista o válida, que tu cuerpo no es hermoso como es o que te sobra o te falta algo. No creas lo que te dice. Aprende a creer en ti y a darte valor tal y como eres. Te harás más libre y fuerte.

3

## PRIORIZA TUS NECESIDADES Y OPINIONES

Párate a sentir y escuchar lo que hay dentro de ti. Nadie puede saber mejor que tú lo que sientes, deseas y piensas. Valóralo y date prioridad en vez de atender antes a las necesidades y deseos de otras personas. Priorizarte no es egoísmo, es autoamor. En tu vida, la protagonista eres tú.

4

## ATRÉVETE A BRILLAR CON TU PROPIA LUZ

No eres lo que otras personas esperan. Eres tú, con tus luces y tus sombras, en constante evolución. Permítete ser quien eres en tu perfecta imperfección. Dale alas a tu voz más auténtica y darás a las demás personas la oportunidad de conocerte mejor, sin máscaras ni artificios.

5

## CELEBRA TUS LOGROS Y CUALIDADES

Atrévete a reconocer todo lo que puedes hacer, todo lo que has hecho o has intentado en tu vida, todo lo que has conseguido y también esos "errores" que te han llevado a aprender algo nuevo. Tanto caer como levantarse son parte de la vida, y así es como aprendemos a caminar...

6

## ¡SUELTA LA CULPA!

Tus "errores" son parte de tu evolución, míralos con ternura y perdónate si te fallas. No has venido a este mundo para ser perfecta ni para satisfacer a nadie. Eres responsable de tu bienestar y de la parte que te toca en tus relaciones. La culpa corroe, la responsabilidad ayuda a tomar las riendas y avanzar ¡hazte caso!

7

## CONFÍA EN TU BRÚJULA INTERIOR

Dentro de ti hay una parte más sabia que te orienta en la vida: la intuición, la voz del corazón. Cultiva un espacio de paz dentro de ti y podrás escuchar mejor los mensajes que te da tu cuerpo sobre lo que te hace bien y lo que te daña. Cuando te sientas perdida, recuerda que la salida es hacia dentro.

8

## DISFRUTA DE QUIEN ERES

Recuerda que no hay nadie igual que tú en el mundo. No merece la pena compararse con nadie, porque nadie es inferior ni superior. Tienes un valor único que no tiene precio. Agradece todo lo que eres, todo lo que puedes hacer y disfrutar, todo lo aprendido y también lo que puedes llegar a ser.

9

## CULTIVA LAS RELACIONES QUE NUTREN

Y aléjate de las que dañan. ¿Con qué personas te puedes abrir y llenar de energía y quiénes te la quitan? Tienes derecho a elegir y a disfrutar del equilibrio en el dar y el recibir. El cuerpo te dará las claves abriéndose ante lo que le hace bien y cerrándose cuando algo no te dé confianza.

10

## CUÍDATE EN CUERPO Y ALMA

Organiza tu tiempo de forma que haya espacio para actividades y personas que te dan salud y bienestar, te hacen sentir viva y sacan lo mejor de ti. El arte, la música, la actividad física y una alimentación rica y sana son parte del autocuidado. Al quererte dándote lo que necesitas, te sientes mejor.



# EL ÁRBOL DE LOS TESOROS

**EN UNA LIBRETA O UN FOLIO**, haz una lista con todas las cualidades y valores que ves en ti o que otras personas ven en ti (p.e., bondad, inteligencia, paciencia, creatividad, capacidad de escucha, agilidad...).

Tómate todo el tiempo que necesites para hacer esta lista. Incluso puedes empezarla un día y terminarla al día después o al cabo de dos semanas. Una vez acabada esa lista de cualidades, elabora otra con los logros que hayas conseguido en la vida, las cosas de las que podrías estar orgullosa y las que se te dan bien (p.e., cocinar rico, haberte sacado el carnet de conducir, haber estudiado, haber sobrevivido a situaciones muy difíciles y seguir aquí, haber subido una montaña, cantar en un grupo...).

Cuando ya tengas las dos listas, **dibuja un árbol con sus raíces, ramas y frutos. En cada una de las raíces irás colocando las cualidades y valores que forman parte de ti.** En los frutos, escribirás los logros que has conseguido en tu vida o las cosas que se te dan bien o de las que puedes estar orgullosa. Si dibujas frutos de distintos tamaños, representarás los logros más importantes en los frutos grandes y los menos relevantes en los pequeños. Después de dibujarlo, míralo y **date cuenta de todas las cualidades y valores que tienes porque eres un tesoro!** Tienes muchas razones para agradecer(te) lo que eres y lo que haces, aunque a veces las olvidamos... ¡qué importante es reconocerlas!!

## ★ HABLÁNDOME CON CARIÑO ★

Lo que hemos vivido y escuchado sobre nosotras mismas nos afecta bastante. Si hemos aprendido a hablarnos de forma dura, podemos aprender a desactivar las críticas y formas que nos dañan, desaprendiendo lo que nos hace sentir mal para aprender a tratarnos mejor. Por ejemplo, si hemos vivido una crítica constante a lo que hacemos, a nuestro aspecto físico, capacidades, etc., es muy probable que hayamos

aprendido a ser demasiado autoexigentes, a sentir que nunca está suficientemente bien lo que somos o hacemos o tendemos a enjuiciarnos o a enjuiciar a otras personas. Si hemos crecido en un medio hostil, puede que nos hayamos vuelto miedosas, desconfiadas o peleonas. Si nos han dado muestras de lástima hacia nosotras, aprendemos a tener lástima de nosotras mismas, en lugar de confianza...

Fijate en la manera como te diriges a ti misma: ¿eres comprensiva contigo misma cuando no haces las cosas como quieres o esperas? ¿qué cosas te dices de tu aspecto físico, tu forma de ser o tu comportamiento? ¿Qué harías si un amigo o una amiga te hablara de esta manera? A partir de lo que has aprendido al hacer esta reflexión, escribe en el espacio de abajo, cómo quieres que te hablen y que te traten y cómo puedes hacer tú para hablarte como a ti te gusta.

---

---

---

---

---

---

---

---

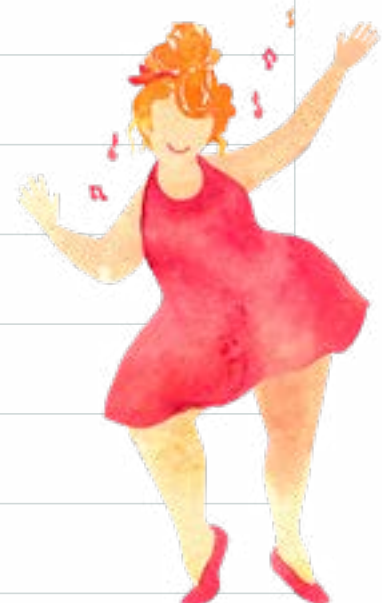


# Ideas de Autocuidado

Si fueras tu mejor amiga, ¿qué buenos consejos te darías para quererte y cuidarte?  
Marca las casillas que quieras y añade nuevas ideas:

## ¿QUÉ PUEDO HACER PARA CUIDARME MÁS?

<input type="checkbox"/>	Dedicar un tiempo a estar conmigo misma, darme placeres o descansar.
<input type="checkbox"/>	Ser más comprensiva conmigo misma, no ser tan exigente y tratarme tan bien como me gustaría que me trataran.
<input type="checkbox"/>	Escuchar, cantar o bailar una música que me sube los ánimos.
<input type="checkbox"/>	Recordar que, cuando me ocupo de mi bienestar, no estoy siendo egoísta, sino que estoy siendo responsable y amorosa conmigo misma.
<input type="checkbox"/>	Quedar con alguna amiga, amigo o familiar que me hace sentir bien, en quien puedo confiar, con quien puedo ser yo misma.
<input type="checkbox"/>	Ir a pasear por la Naturaleza sola o en compañía.
<input type="checkbox"/>	Comer cosas ricas y que sean a la vez saludables, que me sienten bien (sin preocuparme de si engordan o no).
<input type="checkbox"/>	Hacer alguna actividad que me gusta y me hace vibrar como...
<input type="checkbox"/>	Fijarme más en mis virtudes, las cosas que se me dan bien y en mis fortalezas.
<input type="checkbox"/>	Confiar más en lo que necesito, opino y expresarlo. Decir que no cuando necesito decir no y sí cuando necesito decir sí.
<input type="checkbox"/>	Estar más pendiente de lo que yo necesito y tenerme más en cuenta, en lugar de atender a las necesidades de las otras personas por encima de las mías.
<input type="checkbox"/>	
<input type="checkbox"/>	
<input type="checkbox"/>	
<input type="checkbox"/>	
<input type="checkbox"/>	
<input type="checkbox"/>	
<input type="checkbox"/>	
<input type="checkbox"/>	
<input type="checkbox"/>	
<input type="checkbox"/>	



Y AÚN HAY MÁS...

## *Date un ratito al día para escuchar y conectar con tu cuerpo*

En esta primera semana te invitamos a realizar la sencilla **MEDITACIÓN “Escáner corporal”**, recuerda que hará más efecto cuantos más días la pongas en práctica, ya que el cuerpo comenzará a darse cuenta de lo bien que le sienta y comenzará a pedírtelo. Prueba a reservar un tiempo para hacerla cada día o, al menos, varios días a la semana (por ejemplo, nada más levantarte, antes de irte a dormir, después de comer...).

**LA ENCONTRARÁS EN ESTE LINK:**

<https://soundcloud.com/user-390160>

## *Una guía imprescindible, divertida, sencilla de leer y motivadora.*

Echa un vistazo a la **Guía de autocuidado: El cuidado empieza en ti**.  
Con pautas e ideas sobre un montón de temas de autocuidado.

**PUEDES DESCARGARLA AQUÍ:**

<https://www.lasrozas.es/sanidad-y-servicios-sociales/mujer/autocuidado>

## *Un mantra y una canción*

**Diana Navarro:**

**“Me amo y me acepto completamente”**

<https://www.youtube.com/watch?v=by6tEEBN69k>

## *Un libro maravilloso*

Te recomendamos el libro **Autoamor, de Laura Chica**.  
Te aportará muchas pistas para amarte más y mejor.



**ESTAMOS AQUÍ**

COMO SIEMPRE PUEDES CONTACTAR CON EL EQUIPO DEL  
**CENTRO MUNICIPAL MUJER E IGUALDAD, AYUNTAMIENTO DE GETAFE**  
**C/ San Eugenio, 8 - Tel: 91 2080459**

SI TIENES ALGUNA DUDA O NECESITAS PONERTE EN CONTACTO CON SARA,  
PUEDES HACERLO A LO LARGO DE LA SEMANA A TRAVÉS DEL EMAIL:

[info@cuandoelamorfluye.com](mailto:info@cuandoelamorfluye.com)