



Programa Ama Tu Cuerpo Preguntas Frecuentes (FAQ)

1. Qué es el programa

¿Cuál es el objetivo principal del programa?

Ama Tu Cuerpo es un viaje interior para encarnar tu esencia, a través de recorrer 21 parajes corporales, al encuentro con tu singular naturaleza.

El objetivo es aprender e incorporar el hábito de amar tu cuerpo —no como un gesto estético, sino como una forma de amar toda la Vida que habita en ti—, y de liberarte de los condicionamientos que pueden estar impidiendo que muestres tu esencia tal como es.

El cuerpo contiene las huellas de nuestra historia: de lo que hemos vivido, sentido, aprendido, callado, deseado y también de aquello que todavía estamos elaborando. Amarlo es aprender a escuchar lo que ocurre en él, reconocerlo, honrarlo y relacionarnos con él desde un lugar diferente, si es necesario. Y amarlo también es una manera de amar la Tierra, de reconciliarnos con las distintas fuerzas que habitan en nosotras y de reconocer lo femenino y lo masculino como fuerzas presentes en todas las naturalezas —incluidas las personas—, más allá del género.

¿Qué es exactamente Ama Tu Cuerpo, y qué no es?

No son audios con meditaciones guiadas para escuchar diariamente. Tampoco una práctica corporal tipo yoga, Tai Chi o Chi Kung, ni un programa de salud física, alimentación, dietas, ejercicios o rutinas de entrenamiento destinados a modificar el aspecto de tu cuerpo.

No se trata de conseguir un cuerpo diferente. Se trata de volver a habitar con amor y consciencia el cuerpo que ya tienes.

Se trata de un recorrido activo por el propio cuerpo, un descenso consciente de la cabeza a los pies, con la invitación de adentrarte y explorar cada día una parte diferente de tu cuerpo, para reconocer, honrar, aceptar y amar ese territorio.

Y para hacerlo, iremos explorando distintas dimensiones de cada paraje: su dimensión físico-estética o su estado de salud; las emociones que habitan en él o puede despertar; las creencias, juicios y narrativas asociadas a esa parte del cuerpo; la información biográfica que pueda emerger; y, si aparece en ti, aquello que puedas reconocer desde una dimensión ancestral o simbólica. La invitación es a confiar en que tu propia sabiduría puede hacer emerger aquello que está disponible para ti en este momento.

No necesitas encontrar ninguna respuesta concreta ni vivir ninguna experiencia determinada. La invitación es a confiar en que, cuando prestamos atención al cuerpo, puede aparecer información valiosa para nuestro propio proceso.

Como puedes ver, no es algo que solo escuchas ni algo que mides en la báscula o con un centímetro: es algo que haces y sientes, con tu cuerpo real, cada día.

Y si no se mide en la báscula ni con un centímetro, entonces ¿cómo se mide?

El Día 0 te propongo un reto corporal y emocional muy concreto: escribir tu propio compromiso personal para este recorrido, con cinco condiciones: que sea medible, alcanzable, retador, emocionante y con una fecha concreta.

La pregunta que te acompañará será:

¿Qué vas a poder practicar, sostener o soltar al terminar este recorrido que hoy todavía no puedes?

Y al cerrar el programa, volvemos juntas a ese mismo compromiso:

De lo que escribiste al comenzar, ¿qué has podido practicar, sostener o soltar que antes no podías?

La medida de Ama Tu Cuerpo no es una cifra externa que yo te doy. Eres tú quien la define desde el primer día y también quien comprueba, al terminar, qué ha cambiado, qué has sostenido, qué has soltado o hacia dónde ha ido tu proceso.

¿Por qué 21 parajes corporales?

¿Quieres que te responda sinceramente?

En sus orígenes, Ama Tu Cuerpo nació como un simpático “Reto de 21 días” que ofrecí a aquellas mujeres que ya conocían mucho o un poco el trabajo que hacíamos en el programa Liderazgo Femenino, porque habían hecho una parte o todo el programa —en alguna de las ediciones realizadas hasta entonces en Madrid, Barcelona o Vitoria—, o bien que habían participado en alguno de los Talleres de 4h de “El Goce de Soltar y Cooperar” o “El Coraje de Decidir y Afrontar”.

Las preguntas que me animaron a proponerlo fueron:

- ¿Qué cambiaría en nosotras y, como consecuencia, en el mundo, si amásemos más a nuestro cuerpo?
- ¿Qué pasaría si durante 21 días —el tiempo que dicen que necesitamos para cambiar un hábito y crear una nueva creencia— aceptamos el desafío de amar nuestro cuerpo y elegimos dedicarle, diariamente, una atención consciente, amorosa y gozosa?
- ¿Queréis uniros a mi en el propósito de explorarlo?

Así nació la primera invitación: vivir, durante 21 días, la experiencia de amar nuestro cuerpo, recorriéndolo parte por parte, sin dejar ningún paraje sin visitar.

Y aquellos 21 días terminaron convirtiéndose en la arquitectura del viaje que sigue siendo hoy Ama Tu Cuerpo.

Actualmente seguimos eligiendo ponerle atención, durante todo un día, a una zona del cuerpo —un total de 21— que se ofrece para ser la puerta de entrada a una exploración más amplia.

No interpretamos universalmente qué significa cada parte del cuerpo, ni construimos una tabla en la que consultar “esta parte significa esto”. Esta no es mi misión, estaría mintiendo si lo hiciese...

La propuesta es precisamente dejar espacio para que sea tu propio cuerpo y tu propia historia quienes te revelen qué significa para ti aquello que estás viendo y sintiendo.

Por eso una misma propuesta puede despertar experiencias completamente diferentes en dos mujeres. Y también en una misma mujer en distintos momentos o etapas de su vida.

¿Qué puede pasarme durante estos días?

Puede que algunos días aparezca una emoción intensa y otros simplemente descubras que llevas años sin mirar realmente esa parte de tu cuerpo. Puede que te aparezcan recuerdos o emociones, preguntas, imágenes, resistencias, juicios, conversaciones internas o nuevas maneras de mirar aquello que hasta ahora rechazabas.

Y puede que algún día no aparezca absolutamente nada —que un paraje te conmueva y el siguiente te deje indiferente. También eso forma parte del proceso. No hay una experiencia que tengas que conseguir para considerar que has hecho bien el programa.

No necesitas producir una experiencia profunda en cada parte del camino para que el proceso tenga sentido. La invitación no es a encontrar algo extraordinario, sino a estar disponible para descubrir qué hay cuando empiezas a mirar tu cuerpo de otra manera o a observar partes de tu cuerpo que realmente nunca habías mirado.

¿Hay algún requisito previo o alguna contraindicación para participar?

El único requisito es sentirte convocada por la propuesta: el programa está dirigido a mujeres, sin más precisión que esa.

Ama Tu Cuerpo no sustituye un tratamiento psicológico o psiquiátrico ni está diseñado para atender situaciones de crisis o descompensación clínica.

Si actualmente estás atravesando un proceso psicológico agudo que requiere atención clínica especializada o inmediata —por ejemplo, ideación suicida activa, un brote psicótico o una descompensación severa—, o si estás bajo un tratamiento farmacológico muy fuerte (por ejemplo, psiquiátrico) que en este momento reduce mucho tu capacidad de sentir o de conectar contigo misma, este no es el espacio adecuado para ti ahora mismo.

No porque el programa no pueda acompañar procesos intensos —de hecho, los sostiene muchas veces—, sino porque determinadas situaciones necesitan un acompañamiento individual y especializado que un proceso grupal por WhatsApp no puede ofrecer con la inmediatez y el cuidado necesarios.

Si es tu caso, prioriza esa atención primero. Ama Tu Cuerpo seguirá aquí para cuando sea tu momento adecuado.

¿Tengo que creer en interpretaciones simbólicas del cuerpo para participar?

No necesitas creer en nada antes de empezar. Puedes acercarte desde una mirada completamente corporal, emocional, psicológica, simbólica, espiritual o simplemente desde la curiosidad.

No te doy un sistema cerrado de interpretación de tu cuerpo. Te ofrezco preguntas, experiencias y espacios de observación para que puedas descubrir qué aparece en ti.

La única condición que considero necesaria es estar dispuesta a explorar y a descubrir qué ocurre cuando diriges tu atención hacia tu propio cuerpo, sin tener que adoptar ninguna creencia ni llegar a ninguna conclusión determinada.

Ya he hecho otros procesos corporales, ¿en qué es este diferente?

Sinceramente, no podría decirte en qué se diferencia de otros procesos porque no conozco los procesos que has hecho, y no sería justo comparar sin saber de qué tratan.

Lo que sí puedo contarte es qué hace único y singular a Ama Tu Cuerpo, no porque sea mejor o peor que otras propuestas —eso no me corresponde valorarlo a mí—, sino porque es una creación propia, nacida dentro del trabajo del programa Liderazgo Femenino —del que fui co-creadora y directora durante casi una década. (puedes leer más sobre este origen en “¿Por qué 21 parajes corporales?”)

Desde entonces se ha ido desarrollando, edición tras edición, gracias también a lo que cada mujer que ha pasado por él me ha enseñado.

No sé si lo que lo hace diferente es el espejo y la práctica diaria de mostrarnos frente a él para adentrarnos en un paraje corporal distinto; la manera en que creamos las condiciones para sentirnos, escucharnos y compartir; mi forma de acompañar y responder a lo que cada mujer comparte; el hecho de hacer el recorrido juntas y no solas; las preguntas y propuestas del material escrito y los vídeos diarios... Probablemente sea una combinación de todo ello.

Lo que sí puedo decirte es que, a la luz de la experiencia de las ediciones anteriores, **Ama Tu Cuerpo es un organismo vivo**, que no ha permanecido igual desde 2016, **que ha ido y sigue evolucionando gracias a la contribución de todas las mujeres que lo han recorrido.**

¿El programa incluye el uso de aceites esenciales?

En ediciones anteriores, las realizadas en 2020 y 2021, los aceites esenciales han tenido un papel más o menos importante según el momento. En esta nueva edición no incluyo ningún kit de aceites, ni forman parte estructurada de las propuestas diarias.

Si en algún momento los nombro, será como una invitación abierta —para quien ya tenga y quiera usarlos como apoyo sensorial—, nunca como algo necesario para hacer el programa.

2. Cómo se vive el día a día

¿Cuánto dura exactamente el proceso?

El recorrido está estructurado en:

- Día 0: apertura, bienvenida y siembra de tu propia semilla.
- 21 días de exploración: un paraje corporal diferente cada día de propuesta.
- Día 22: integración, reconocimiento del camino y cierre.
- 3 encuentros en directo por Zoom: inicio, mitad y despedida.

No todos los días del calendario tienen una nueva entrega. Los fines de semana son espacios de pausa e integración y los días de Zoom no incorporan una nueva propuesta corporal.

Por tanto, aunque hablamos de “21 días” —que corresponden a los 21 parajes corporales del recorrido—, desde el Día 0 al Zoom de cierre pueden ser unos 40 días juntas —incluyendo los fines de semana y otros días dirigidos descanso, puesta al día e integración.

La nueva edición comienza el viernes 9 de octubre de 2026 y se desarrolla hasta el 16 de noviembre.

¿Cuánto tiempo hay que dedicarle cada día?

El que tú quieras o del que dispongas. "Sin horario", "A tu ritmo", "Libre dedicación", "Material disponible siempre que lo necesites", son cuatro etiquetas que nos han acompañado en todas las ediciones anteriores y que responden muy bien a esta pregunta.

En realidad el programa está pensado para integrarse con gusto en el día a día de forma natural, no para convertirse en una "tarea" o una "obligación" más. El proceso no pide perfección sino continuidad amable y sostenible. Y precisamente para que durante el recorrido haya momentos de pausa e integración, los fines de semana no hay nuevas propuestas.

¿Qué pasa si me quedo atrás unos días?

No pasa nada.

El contenido de cada día seguirá disponible para que lo retomes cuando puedas. Aunque el programa tiene una estructura temporal común, tu experiencia puede tener su propio ritmo. Nadie va a exigirte que aceleres tu proceso para "ponerte al día".

Puedes tener un día difícil, estar de viaje, necesitar más tiempo con un determinado paraje o simplemente no tener ganas de compartir. Podríamos decir que es un proceso flexible y de ritmo personal, aunque exista una secuencia común que nos permite recorrer juntas los distintos parajes.

Como anécdota, uno de los procesos de ediciones anteriores quedó sellado con una frase que trascendió más allá de la persona que la dijo: "No pasa nada si no llego a todo un día concreto". ¡sin culpa!

Y creo que sigue siendo una de las mejores maneras de explicar cómo quiero que vivamos este proceso.

¿Tengo que hacer todos los ejercicios?

No "tienes que" hacer nada de una manera determinada, no se trata de una propuesta de aprendizaje tradicional. Por eso no existe una obligación de completar cada propuesta exactamente como está planteada. La invitación es a experimentar. Habrá propuestas que te resulten fáciles, otras que te incomoden y otras que quizá no tengan sentido para ti en ese momento.

Puedes observar qué ocurre cuando te das permiso para escuchar tu propio cuerpo y tomar decisiones desde ahí.

Al mismo tiempo, si has decidido participar en este proceso, también puedes utilizarlo como una oportunidad para practicar algo que quizá no hacemos suficientemente: sostener un compromiso con nosotras mismas desde el placer sin convertirlo en exigencia ni perfeccionismo.

3. Formato online y canales: WhatsApp + Zoom

¿Como lo haremos?

Es un proceso de acompañamiento personal en grupo, desarrollado principalmente a través de WhatsApp y complementado con tres encuentros en directo por Zoom.

1. WhatsApp

Habilitaremos dos grupos:

- Grupo de Material

Será exclusivamente para compartir el material diario.

Allí recibirás las propuestas escritas y los vídeos que acompañan cada jornada, y el contenido quedará disponible para que puedas consultarlo cuando tu quieras durante el proceso.

- Grupo de Compartir

Será el espacio vivo del proceso, donde compartir tus experiencias como participante mediante palabras, imágenes, vídeos o audios.

Allí recibirás mi acompañamiento y, si las hubiese, también las aportaciones de las otras mujeres que guiamos el proceso. Además podrás recibir comentarios, resonancias y espejos de las demás participantes y experimentar el aprender y co-inspirarnos juntas.

2. Zoom

Realizaremos tres encuentros en directo y participativos por Zoom: no serán charlas donde solo habla quien guía, sino oportunidades para vernos, escucharnos y participar.

Habrás:

1. un encuentro al inicio, después de recibir la primera entrega de material;
2. un encuentro a mitad del recorrido, para escucharnos y compartir qué nos está pasando y qué estamos descubriendo;
3. y un encuentro final para celebrar el camino, integrar los aprendizajes y cerrar el programa.

¿Es igual de eficaz siendo online que si fuera presencial?

No creo que tenga sentido decir que un formato es exactamente igual que otro, porque claramente son distintos.

Dicho esto, la parte central de Ama Tu Cuerpo —el trabajo diario contigo misma— lo realizas en la intimidad de tu propio espacio. Y, por otro lado, el grupo está vivo a través de los compartires por WhatsApp y de los tres encuentros en directo.

Si tu manera de procesar necesita mucho acompañamiento individualizado y cercano, es justo que sepas que cuando el grupo es grande, no siempre puedo responder de forma individual a cada compartir con el mismo nivel de detalle que en un grupo pequeño. Por eso, si en algún momento sientes que necesitas más acompañamiento del que estás recibiendo, tienes permiso —y te invito activamente— a pedirlo directamente, mientras esté ocurriendo.

Ahora bien, si para ti el contacto físico y el formato presencial son elementos fundamentales de tu manera de procesar, es posible que eches de menos esa dimensión.

Y quizás —¡quien sabe!—, puede ocurrir que esa incomodidad que sientas en el formato online forme parte precisamente de lo que el proceso te invita a observar y amar.

Por eso más que decirte que "es igual que si fuera presencial", te diría que es otra manera de vivirlo.

¿Qué pasa si durante el programa se me despierta algo profundo? ¿Hay acompañamiento?

Sí, durante el programa hay acompañamiento. Esa es una parte fundamental de mi labor, además del sostén y el soporte del grupo.

Pero hay algo importante que quiero que sepas desde el principio: yo no siempre puedo saber lo que te está ocurriendo si tú no me lo comunicas. El silencio no es necesariamente un indicador de que algo vaya bien o mal.

Hay mujeres que hacen todo el proceso sin compartir prácticamente nada y eso no significa ni que estén estupendamente ni que estén necesitando ayuda. Por eso, si algo se remueve en ti, te invito a pedir lo que necesites.

Puedes hacerlo en el grupo o en privado si no quieres hacerlo públicamente. A partir de ahí veremos juntas cómo sostener aquello que estás viviendo dentro del contexto del programa y si necesitas otro tipo de acompañamiento.

Ser protagonista activa de tu propio proceso —pedir en lugar de esperar a que alguien adivine— forma parte también de lo que Ama Tu Cuerpo te invita a practicar.

Lo que el programa no incluye es un proceso de sesiones individuales conmigo. Si necesitas ese tipo de acompañamiento, podemos hablarlo y contratarlo aparte, pero no forma parte de la participación en Ama Tu Cuerpo.

Soy una persona muy reservada. ¿Este programa es para mí?

Es una duda completamente legítima.

La parte central del programa —el trabajo diario contigo misma— no exige compartir nada con nadie. Pero si el simple hecho de estar en un grupo de WhatsApp activo, con compartires íntimos y genuinos de otras mujeres, ya te genera una incomodidad de fondo, quizás simplemente sea un formato que no encaja con tu manera de vivir los procesos.

En cualquier caso, puedes preguntarte: ¿Qué necesitas tú de este proceso?
Y también: ¿En qué crees que puede ayudarte Ama Tu Cuerpo?

Si, a pesar de todo, decides empezar y en algún momento sientes que realmente este no es tu espacio, puedes decírmelo con total confianza y te acompañaré a salir del programa y del grupo cuidando a todas las partes.

Abandonar un espacio que no te hace bien no es un fracaso, en realidad puede ser una forma de escucharte.

4. Precio y contribución

¿Cuál es el precio?

La participación completa en esta edición tiene un valor de 197€.

Comprende:

- el recorrido completo: Día 0 + 21 días de exploración + Día 22 de cierre e integración;
- todo el material escrito y audiovisual del proceso;
- el acompañamiento durante todo el proceso;
- acceso al grupo de WhatsApp de material;
- acceso al grupo de WhatsApp de compartir;
- los tres encuentros participativos en directo por Zoom.

Con el pago de los 197€ estás entrando en un proceso completo, acompañado y diseñado a lo largo de sus diez años de evolución, que se desarrolla durante varias semanas y que tiene detrás una experiencia acumulada desde 2016.

¿Por qué 197 €?

Quiero que el precio sea accesible sin desvalorizar el trabajo que existe detrás del programa ni convertirlo en un producto digital sin más.

Sé que hay muchas propuestas de desarrollo personal en el mercado y no pretendo decir que Ama Tu Cuerpo es mejor o peor que ninguna de ellas. Lo que sí puedo decirte es que aquí estás entrando en un proceso con una historia concreta, una metodología que ha ido evolucionando durante años, con acompañamiento profesional diario y un espacio grupal vivo que interactúa entre sí.

Este precio incluye tanto los contenidos y momentos de encuentro por zoom como todo el proceso de acompañamiento y guía en el que esos contenidos cobran sentido.

¿Hay alguna opción si ahora no puedo pagarlo?

Si en este momento 197€ te supone una dificultad real, escríbeme y lo hablamos con calma. A lo largo de las distintas ediciones siempre ha habido espacio para adaptar la contribución a las circunstancias de algunas participantes, buscando hacerlo con respeto, tanto hacia ti como hacia el propio programa

No quiero que el dinero sea una puerta cerrada cuando existe un deseo real de participar. Y tampoco quiero convertir la contribución consciente en una fórmula que haga invisible el valor económico del trabajo que hay detrás. Por eso prefiero que hablemos de cada situación concreta.

Ya participé en una edición anterior. ¿Tengo que volver a pagar?

Si ya has participado anteriormente en alguna de las 7 ediciones anteriores de Ama Tu Cuerpo, puedes ser parte de pleno derecho en esta nueva edición con una contribución especial para exalumnas de 40€ — mi manera de agradecerte, en este 10º aniversario, haber caminado conmigo antes.

No estás comprando un programa nuevo desde cero, sino que estás accediendo a una experiencia que ya conoces, pero vuelves a entrar en un proceso nuevo, con nuevos contenidos, acompañamiento, nuevo grupo y con una nueva lectura del proceso y todas las novedades que en esta edición estoy incorporando.

Como exalumna tienes el privilegio de volver a recorrer el programa desde otro lugar. Porque el programa también es un espacio al que puedes volver desde otro momento de tu vida. Tu cuerpo no es el mismo cuerpo, tú tampoco eres la misma mujer y yo tampoco.

¿Qué pasa si me doy de baja a mitad de programa?

Si esta es una pregunta que te ronda... lo primero que me nace decirte es: "¡Hablemos!". Quiero escuchar qué te está haciendo plantearte esa posibilidad.

Y lo segundo que me viene es decirte: "Si no estás segura ¡Espérate!". Habrá más ediciones y quizás todavía necesitas sentirlo un poco más.

Entrar en un sitio pensando en darte de baja a la mitad, ¡no tiene buena pinta!

En cualquier caso quiero distinguir dos situaciones diferentes.

1. Si por carga de trabajo, circunstancias personales o cualquier otra situación concreta imprevista no puedes seguir el ritmo de las propuestas, no hace falta que te des de baja. Sigues formando parte de los dos grupos, mantienes acceso al material disponible y puedes retomarlos cuando puedas.
2. Si, en cambio, decides que quieres abandonar el programa, saldrás de los dos grupos de WhatsApp y dejarás de recibir las nuevas entregas de material.

En cuanto al desistimiento y las condiciones económicas de una baja, recibirás antes de inscribirte la información legal completa aplicable a la contratación del programa y al acceso a contenidos digitales.

La información concreta sobre plazos, excepciones y posibles reembolsos aparecerá en las condiciones de contratación y no únicamente en esta FAQ.

5. Confidencialidad y espacio seguro

¿Es un espacio seguro para compartir? ¿Quién puede ver lo que escribo?

El grupo de WhatsApp es un grupo cerrado, formado por las participantes de esa edición y las personas que acompañamos el proceso.

Esto no significa que podamos garantizar una confidencialidad absoluta: WhatsApp protege técnicamente los mensajes mediante cifrado de extremo a extremo, pero ninguna herramienta tecnológica puede impedir que una persona que recibe un contenido lo conserve o lo comparta.

Por parte del programa abrimos un grupo nuevo para cada edición. Las mujeres que participen en ediciones posteriores no tienen acceso a lo que tú hayas compartido en la tuya.

El Día 0 entrego una mini-guía técnica de privacidad para ayudarnos a cuidar nuestro espacio y todo lo que allí compartamos y, también, estableceremos un pacto explícito de confidencialidad entre nosotras.

Al cerrar cada edición, el grupo deja de estar activo (te cuento cómo es ese momento de cierre en '¿qué ocurre con el grupo cuando termina el programa?').

Comparto el teléfono y/o el WhatsApp con otra persona ¿Es un problema?

No necesariamente.

De hecho, es una situación suficientemente habitual, por eso prepararé una pequeña guía para todas, que recibirás al comienzo del programa, para ayudarte a cuidar tu privacidad, incluyendo cuestiones como:

- proteger el acceso al grupo mediante las opciones de privacidad disponibles en tu dispositivo y WhatsApp;
- evitar que las notificaciones muestren contenido confidencial;
- revisar que las fotografías y vídeos no se guarden automáticamente en la galería;
- y cerrar sesión de WhatsApp Web si alguna vez utilizas un ordenador compartido.

La responsabilidad última de decidir qué grado de privacidad necesitas y qué información compartes sigue siendo tuya.

¿Nos comprometemos las participantes a algo respecto a la confidencialidad entre nosotras?

Sí.

El compromiso que te pido, además del que haces contigo misma, es que todo lo que otra mujer comparte en el grupo pertenece a ese espacio y no se comparte fuera de él sin su permiso.

No se hacen capturas de pantalla ni se reproducen fuera del grupo las palabras, imágenes, vídeos o audios compartidos por otra participante sin pedirle permiso previamente.

Este compromiso forma parte de las condiciones de participación que aceptamos antes de comenzar.

¿Tengo que compartir en el grupo para beneficiarme del programa?

No.

Compartir es siempre voluntario. Puedes vivir todo el recorrido sin publicar nunca nada en el grupo. Es tu legítima elección y respeto la participación silenciosa de las mujeres que deciden vivir el proceso de esta manera. Todas las participantes tienen acceso al contenido diario, independientemente de cuánto compartan.

Sin embargo, compartir puede formar parte de la experiencia transformadora del grupo. Por eso también quiero invitarte a mirar qué ocurre cuando te permites ser vista.

A veces, para amar nuestro cuerpo, necesitamos ir saliendo de detrás del "saco" que nos ha protegido y ocultado hasta ahora, para descubrir que lo que hay debajo de él —con la forma, el tamaño, el color y la edad que tenga— ya es, desde siempre, legítimo y esencialmente bello.

El compartir, cuando dejamos que surja naturalmente, puede convertirse en una manera de desabrochar uno de esos botones del saco. No hace falta desabrocharlos todos, ni deprisa, ni en un orden concreto. Cada botón que decidas abrir, o mantener cerrado, es igual de válido y digno de ser amado.

¿Si prefiero no compartir nada significa que no me estoy comprometiendo del todo?

No necesariamente.

La pregunta acerca de tu compromiso contigo misma solo puedes responderla tú. Solo tú puedes saber qué significa para ti no compartir. No quiero vincular automáticamente el silencio con falta de compromiso.

En las ediciones anteriores ha habido mujeres que prácticamente no publicaron nada y que, sin embargo, hicieron un proceso profundo.

Pero también te invito a preguntarte: ¿Qué podría ocurrir si me permitiera ser vista un poco más?

Sabemos que el grupo puede funcionar como un conjunto de espejos. Y quizá tú también seas un espejo valioso para otra mujer. Por eso la otra pregunta que te hago es: ¿Qué regalo de tu experiencia podría perderse alguien si decides no compartirla nunca?

La invitación está ahí. La decisión es tuya. Y si aun así decides no compartir, está bien igual.

¿Qué ocurre con el grupo cuando termina el programa?

Al finalizar la edición, cerramos el espacio. Y como hicimos en las ediciones anteriores, tendremos un momento explícito de despedida y cierre.

Esto tiene también una dimensión simbólica: entramos porque elegimos entrar y salimos porque elegimos salir. Cerrar y salir no significa dejar de relacionarnos. Significa cerrar ese espacio concreto.

Y, precisamente por cuidado de las intimidades compartidas, cada participante será responsable también de conservar o eliminar de su propio dispositivo aquello que haya quedado guardado.

¿Hay un grupo o comunidad después de que termine el programa?

Todavía no.

Y te lo digo con la misma honestidad con la que trato de contarte todo lo demás.

A lo largo de los años he querido crear una comunidad de mujeres que hubieran pasado por mis programas —empezando por Liderazgo Femenino, del que nace Ama Tu Cuerpo—, donde pudieran encontrarse distintas ediciones y programas afines.

Lo he intentado más de una vez, pero no he encontrado todavía la manera de sostener una comunidad viva y con sentido. Un grupo donde nadie dice nada —ni ellas ni yo— no me parecía que aportara valor. Y si solo servía para anunciar la siguiente edición, tampoco me sentía bien ofreciéndolo así. Así que lo cerré. No me da vergüenza decirlo.

Para mí, decir **“esto todavía no lo he conseguido”** es tan válido como hablar de cualquier logro. En coaching ontológico hablamos de la declaración de ignorancia (“no sé”) como un punto de partida para aprender algo nuevo.

Si algún día existe una comunidad, quiero que tenga vida, y haya intercambio y valor para quienes forman parte de ella. Quizás este nuevo comienzo, coincidiendo con el décimo aniversario de Ama Tu Cuerpo, sea la ocasión de volver a explorarlo y crear por fin esa comunidad.

Y si todavía no es el momento, también estará bien.

6. Sobre Carme y la historia de Ama tu Cuerpo

¿Quién es Carme Tena?

Soy psicóloga y coach ontológica y llevo más de tres décadas acompañando a personas —especialmente mujeres, tanto a título personal como en el ámbito organizacional— en momentos en los que algo en ellas está listo para cambiar y necesita un espacio para hacerlo.

Soy licenciada en Psicología por la Universidad de Barcelona y colegiada nº 2528 en el COPC. Me certifiqué en Coaching Ontológico por The Newfield Network en Chile y obtuve la acreditación PCC por la ICF.

A lo largo de los años he seguido formándome en diferentes aproximaciones al cuerpo, las emociones y los procesos de transformación, entre ellas Alba Emoting, Coaching Avanzado Cuerpo y Movimiento, Análisis Transaccional, Coaching Transpersonal y Danza Primal, Chamanismo Transcultural y otras prácticas y herramientas, y de varias de ellas he sido mentora de las personas que las estaban aprendiendo y de algunas directamente formadora acreditada.

Pero si me preguntas quién soy en relación con Ama Tu Cuerpo, puedo decirte que a lo largo de mi vida he participado activamente como participante en diferentes procesos femeninos, entre los que destaco los múltiples círculos de mujeres y Talleres con Patricia Eisele, el Viaje Iniciático Mujeres de todo un año en el 2013 con Elisabeth Serra y diversos procesos de Transformación y Encuerpamiento para mujeres donde aprendí y experimenté la Sabiduría Hormonal femenina y la Sabiduría de la Menopausia de la mano de Adriana Ordoñez.

Sin embargo en este territorio mi currículum no es lo más importante. Mi valor es que llevo más de tres décadas acompañando a personas —especialmente mujeres— en momentos en los que algo en ellas está preparado para cambiar y necesita un espacio donde poder hacerlo.

En 2010 co-creé, junto a Manuela Uría (también psicóloga y coach) el programa de coaching corporal para mujeres Liderazgo Femenino, que dirigí durante más de una década acompañada de otras mujeres en el equipo (Pura Rodríguez, Georgina Mena, Jayani A. Molina y Claudia Fuentealba) y del que realizamos un total de 25 ediciones entre España y Latinoamérica.

Ama Tu Cuerpo nació dentro de ese recorrido, como una extensión natural de ese mismo trabajo (más detalles en “¿Por qué 21 parajes corporales?”).

Más allá de todo esto, hay una experiencia personal, una parte de mi historia que para mí es inseparable de este programa y que atraviesa todo lo que hago. Desde la adolescencia pasé años escondida detrás de lo que llamo mis "vestidos saco": ropa ancha que evitaba que se viera mi cuerpo y, con él, también mi voz y toda yo.

Salir de ahí no fue un acontecimiento puntual. Ha sido un proceso que a veces vuelve... y necesito retomar.

Este proceso personal, junto a todo mi recorrido profesional, es lo que sostiene la mirada desde la que acompaño Ama Tu Cuerpo y que sostiene todo lo que he ido ofrecido a lo largo de la vida.

¿Qué experiencia acompañando procesos sostiene este programa?

La experiencia que sostiene Ama Tu Cuerpo no es únicamente mi formación académica o profesional. Es la combinación de varias décadas de acompañamiento, la creación y dirección de procesos para mujeres, el trabajo corporal y emocional, mi propia experiencia de transformación y todo aquello que las mujeres que han participado en las distintas ediciones me han ido enseñando.

Además, varias mujeres me han acompañado como co-facilitadoras en distintas ediciones —Jayani Aina Molina, de forma más estable en casi todas las ediciones, y Elena Iborra y Pitxu Arbaiza se añadieron en dos ediciones concretas—, y su presencia ha dejado una huella indudable en cómo ha ido creciendo el programa.

Por eso me gusta definirme como una tejedora —real y simbólica.

Tejo entre el coaching ontológico, la psicología, el trabajo emocional desde el cuerpo, la inmersión en el Triángulo Dramático, la fotografía de naturaleza, la escritura, la pintura y la creación de objetos de poder.

Y trato siempre de tejer la integración del cuerpo, la emoción, la mente y el espíritu, para conseguir una transformación completa que, sin duda, siempre sigue en movimiento y evolucionando con el tiempo. Por eso siempre seguimos en proceso.

No creo que exista un único camino de transformación. Al contrario. Creo que cada persona puede necesitar puertas diferentes y Ama Tu Cuerpo es una de esas puertas.

Tampoco considero que mi experiencia me coloque por encima de las mujeres que participan. Al contrario, una parte esencial de mi manera de acompañar consiste en reconocer y sostener que cada mujer es la mayor experta en su propio proceso. Y mi función no es decirte quién eres ni qué tienes que descubrir. Mi función es crear las condiciones, hacer preguntas, ofrecer espejos y acompañarte mientras tú recorres tu propio territorio.

Carme, ¿Qué puedo esperar conseguir después de hacer Ama Tu Cuerpo?

Por todo lo que te he compartido hasta ahora, no quiero prometerte ningún resultado concreto. No puedo saber de antemano qué va a ocurrir en ti durante estos días, porque cada una llegáis con una historia, un cuerpo, unas circunstancias y un momento vital diferentes.

Lo que sí puedo ofrecerte es un recorrido cuidadosamente diseñado, un espacio de exploración, acompañamiento y grupo, y una invitación a establecer una relación diferente con tu propio cuerpo.

Qué hagas con esa invitación será parte de tu proceso.

¿Y si siento que este programa me está llamando pero tengo miedo?

Pues entonces estás en un punto muy interesante, tu cuerpo ya te está pidiendo ser escuchado con el corazón y, en consecuencia, amado.

Y algunas preguntas que puedes hacerte son:

- ¿Qué parte de mí es la que quiere entrar?
- ¿Qué peligro está viendo esta parte de mí que quiere quedarse fuera?
- ¿Qué necesito para sentirme suficientemente segura como para probarlo o suficientemente valiente para participar también con miedo?

Y después decide.

Ama Tu Cuerpo no necesita que vengas perfecta, preparada ni convencida de todo. Y tampoco puede ofrecerte seguridad en todo, mentiría si lo hiciese.

Solo necesita que vengas dispuesta a encontrarte con aquello que aparezca. Y, sobre todo, que recuerdes algo que ha acompañado este programa desde el principio: **no se trata de aprender a tener el cuerpo correcto, se trata de aprender a habitar, escuchar y amar el cuerpo que es tuyo.**

oo oo oo oo oo oo oo oo oo oo oo oo oo oo oo oo oo

Si quieres formalizar tu inscripción o si necesitas una conversación previa, antes de tomar la decisión, envíame un WhatsApp al +34 620037484 o un mail a carme@carmetena.com y estaré encantada de atenderte.

Con mucho cariño,

Mia Carme Tena

Carme Tena Pi

