



Cofinanciado por  
la Unión Europea



ISTITUTO DEI SORDI  
DI TORINO



COCEMFE  
Sevilla



CITIZENS  
IN POWER



European  
Development



MoMs

# MOTHER MATTERS

El derecho a la maternidad de las mujeres con discapacidad

Proyecto Erasmus plus número 2023-1-IT02-KA220-ADU-000153664

## PÍLDORAS INFORMATIVAS

Las píldoras informativas ofrecen breves explicaciones sobre estudios de discapacidad, accesibilidad para profesionales de la salud y maternidad en mujeres con discapacidad. Se basan en un enfoque de microaprendizaje, una metodología educativa que divide el contenido en unidades cortas centradas en un solo tema o habilidad.

### - MI CUERPO -

## LA IMAGEN QUE TENGO DE MÍ MISMA



La forma en la que percibes tu cuerpo (tu **imagen corporal**) está influenciada por tus **experiencias personales** y por el **contexto cultural** en donde vives. Estas influencias son transmitidas a través de los medios de comunicación o la familia, y nos van moldeando la idea de «cómo deberían ser» los cuerpos desde nuestra infancia.

Para las personas con discapacidad, factores como intervenciones médicas o dispositivos de apoyo también influyen. Además, la sociedad suele centrarse en señalar las limitaciones en vez de en la individualidad, dificultando una visión positiva del propio cuerpo. Sin embargo, la imagen corporal **no es solo la apariencia**, sino **cómo te sientes y te valoras** más allá de las percepciones externas.



[momsproject.eu](http://momsproject.eu)



Mother Matters



[moms.mothermatters](https://www.instagram.com/moms.mothermatters)



[MoMs\\_MotherMatters](https://www.youtube.com/MoMs_MotherMatters)

Financiado por la UE. No obstante, las opiniones y puntos de vista expresados son únicamente los del autor o autores y no reflejan necesariamente los de la UE ni los de la Agencia Ejecutiva Europea de Educación y Cultura (EACEA). Ni la UE ni la EACEA pueden ser considerados responsables de ellos.

## ¿Qué es la imagen corporal?



- **Los medios de comunicación y la sociedad:** Los cuerpos con discapacidad rara vez se representan de manera diversa o empoderada. De hecho, suelen enfocarse sobre todo en la lucha contra la discapacidad en vez de considerarse esta como una parte natural de la diversidad humana. Como consecuencia, esto dificulta el que las personas se vean reflejados en los discursos sobre belleza e identidad.
- **Experiencias personales:** Los tratamientos médicos, cirugías o cambios físicos pueden influir en cómo te sientes con tu cuerpo. Las reacciones de los demás, como miradas, comentarios o suposiciones, también pueden afectar la percepción de uno mismo, a veces reforzando la sensación de ser diferente.
- **Dialogo interno:** La forma en que te hablas a ti mismo/a importa. Centrarse en los defectos percibidos puede aumentar la inseguridad, mientras que la autocompasión y reconocer el valor de tu cuerpo más allá de la apariencia pueden fortalecer la confianza.

## Cómo superar una imagen corporal negativa

- **Cambia tu perspectiva:** Tu cuerpo es más que su apariencia; refleja tus experiencias, tu fuerza y tu identidad.
- **Rodéate de positividad:** Relaciónate con personas y consume medios que celebren la diversidad corporal y desafíen los estándares de belleza.
- **Practica la autoaceptación:** Valora lo que tu cuerpo puede hacer y trátalo con amabilidad, en lugar de compararlo con estándares irreales.