

febrero-junio 2023

[www.ianireestebanez.com](http://www.ianireestebanez.com)



Conocerme  
me llevó a QUERERME

Proceso online de autoconocimiento 4 meses de contenidos cada viernes

ianire  
estebanez

[info@ianireestebanez.com](mailto:info@ianireestebanez.com)  
[psicologiafeminista.org](http://psicologiafeminista.org)

# Conocerme me llevó a quererme

**Un proceso de autoconocimiento personal online desde la Psicología feminista, con el acompañamiento de Ianire Estébanez. Porque trabajarnos lo personal, es político.**

Es un proceso online, de autoconocimiento y acompañado.

## Online

A través de diferentes contenidos grabados en vídeo, lecturas y ejercicios que recibirás en tu e-mail para que puedas identificar, conocer y reconocer diferentes aspectos de ti misma desde la psicología feminista, prestando atención a las relaciones de poder externo e interno, tus patrones automatizados, el lenguaje interno que has interiorizado desde el patriarcado, el reencuentro con tus emociones y cuerpo, cómo te relacionas, cómo te separas, cómo te cuidas y cómo cuidas.

## De autoconocimiento

Porque eres tú la que tiene las claves de lo que necesita, desea, quiere y busca. Sólo que posiblemente en el camino de tu vida has ido integrando y tragando mandatos externos, formas de funcionar, creencias y presiones que no te han permitido escuchar tu voz interna. A través de este proceso, tratamos de encontrar esa voz tuya, propia.

## Acompañada

No se trata de un proceso de lectura y asimilación por tu cuenta, en el que te vayas a encontrar una plataforma online y te descargues contenidos sola. Ni se trata de recibir lecciones o claves que tragarte e imponerte. Se trata de un proceso en el que recibirás contenidos que están basados en la Psicología feminista, realizados en su totalidad por Ianire Estébanez, desde la integración de diferentes saberes (terapia reencuentro, terapia integrativa, corporal y dinámicas de empoderamiento). Una vez que tú puedas recibir, masticar e identificar las sensaciones que te aportan esos contenidos, tendrías al menos una respuesta de sostén online de Ianire en cada uno de los diferentes módulos que se proponen. El ritmo tampoco es fijo, sino que va siendo cuidado, de manera que irías recibiendo los contenidos viernes a viernes, pero puedes seguir tu ritmo cuando tu proceso y tú estéis para ello.

## ¿Qué no es?

- No es terapia
- No es una formación ni teoría
- No son claves, mandatos ni exigencias preestablecidas

# Conocerme me llevó a quererme

## ¿Qué temas se trabajan?

**Se trata de un proceso de autoconocimiento feminista, a través de una labor que consiste en desenredar nudos y volver a tejer tu vida desde tu propio deseo y voz.**

- Mi historia. Desenredando mis patrones
- Mi cuerpo. Encontrando marcas y nudos
- Mi espacio. Tejiendo mi propia base
- Mis relaciones. Bordando detalles y dibujos
- Mi proyecto. Hacia dónde quiero ir. (Celebración final)

## ¿Cómo funciona?

El proceso incluye:

PASO 1. Explicación en vídeo de cada módulo, que se te envía en el mail donde se presenta el sentido de los ejercicios de autoconocimiento propuestos

PASO 2. Vivencia de cada módulo a través del material para la autoreflexión, audios y lecturas, tiempo propio

PASO 3. Acompañamiento durante el proceso, en una tutoría individual por e-mail que puedes solicitar por cada módulo.

PASO 4. Opción a participar en 3 talleres vivenciales presenciales en Bilbao.

PASO 5. Celebración del final del proceso en una sesión online grupal.

## ¿Qué sí es?

- Un tiempo en el que vas a estar escuchándote, identificándote, analizando y sintiéndote.
- Una actividad donde descubrirte y entenderte mejor.
- Un tiempo de autocuidado propio
- 14 vídeos, 16 ejercicios y 6 meses de tiempo para poder visualizar todos los contenidos

## ¿Cómo me apunto?

Escribe a

**info@ianireestebanez.com**

Y pidenos el enlace al formulario para inscribirte, o puedes hacerlo aquí:  
<https://forms.gle/kFRitUbgUxhiBd5u7>

Matrícula

4 pagos de 50€ mensuales (200) ó  
160€ total en un único pago.