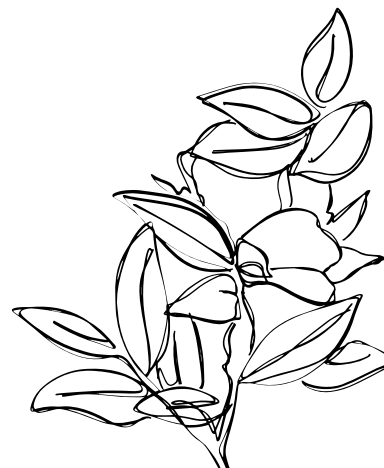


DIARIO TERAPÉUTICO



Conectando
CONMIGO

Universidad Manuela Beltrán





ACERCA DE ESTE DIARIO


Este diario fue creado para acompañarte en tu crecimiento personal, como una herramienta práctica y cercana que te ayude a entender mejor lo que te pasa en el día a día. Aquí vas a poder anotar y organizar tus pensamientos, emociones y reacciones frente a distintas situaciones. A veces, cuando las cosas están en la cabeza, todo se siente más confuso; escribirlas te permite verlas con más claridad.

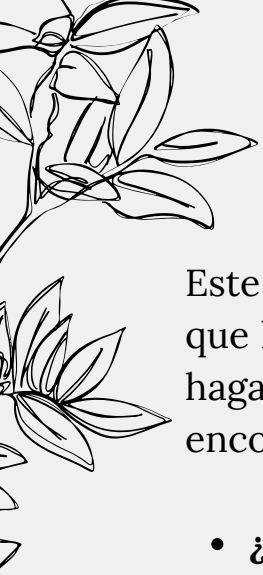
Todxs vivimos en una misma realidad, pero no todxs la vemos igual. Cada persona interpreta lo que le pasa de acuerdo a su forma de ser, su historia y sus experiencias. Eso que vemos o interpretamos (nuestra percepción) influye en lo que pensamos, y esos pensamientos afectan cómo nos sentimos. Luego, esas emociones nos llevan a actuar de una manera determinada. Todo está conectado.

Lo interesante es que este círculo puede cambiar. Si empezamos a prestar atención a cómo estamos viendo las cosas, a lo que pensamos y sentimos, podemos empezar a transformar ese ciclo y encontrar nuevas formas de responder.

Este diario te va a guiar paso a paso para registrar esas situaciones del día a día. Vas a encontrar instrucciones simples, un modelo para seguir y un ejemplo que te puede servir como guía. La idea es ayudarte a ver las cosas desde otra perspectiva, una que esté más en tus manos y que te dé más tranquilidad.

Nota: Este diario no reemplaza una terapia psicológica. Es un apoyo complementario, pensado para acompañarte y ayudarte a reflexionar. La herramienta eres tu, este diario es solo una forma de guiarte y ayudarte con más claridad.





ÍNDICE DE TU DIARIO

Este diario está pensado para acompañarte en tu camino. No tienes que llenarlo todo de una vez ni seguir un orden rígido. Úsalo como te haga más sentido. Aquí tienes una guía para que sepas qué encontrarás:

- **¿Cómo usar este diario?**

Recomendaciones simples y amigables para aprovecharlo al máximo.

- **Conociéndome mejor**

Un espacio para presentarte con total libertad. Es tu carta de bienvenida.

- **Lo que quiero para mí**

Tus metas, deseos y lo que esperas de este proceso.

- **Registro diario o semanal**

Para escribir cómo te sentiste, qué hiciste, qué pensaste, y mucho más.

- **Mi balance semanal**

Un resumen para revisar tus avances, aprendizajes y desafíos.

- **Hábitos que me hacen bien**

Una forma visual de registrar cómo vas con tus rutinas saludables.

- **Técnicas que me ayudan**

Un espacio para anotar y practicar tu “caja de herramientas”.

- **Cuando tengo un mal día**

Registro de crisis o recaídas, para entender y cuidar mejor de ti.

- **Mi progreso mes a mes**

Evaluaciones mensuales de hábitos y eventos externos e internos.

- **Notas para reconectar conmigo**

Un espacio libre para escribir, dibujar o expresarte.





¿CÓMO USAR ESTE DIARIO?

Este diario no tiene una forma “correcta” de usarse. Es tu espacio, tu herramienta y tu compañía en este proceso de crecimiento personal. Aquí tienes unas recomendaciones que te pueden servir.

- **Hazlo tuyo:** Puedes escribir, dibujar, pegar o anotar lo que sea que te ayude a expresarte. No importa si es mucho o poco, lo importante es que seas TU.
- **Se honestx contigo:** Nadie va a juzgar lo que pongas aquí. No necesitas escribir cosas “correctas”. Lo que sientas es válido. Este es un espacio seguro.
- **No te preocupes por la frecuencia:** Puedes usarlo todos los días, una vez por semana o cuando lo necesites. Algunas secciones son diarias, otras semanales o mensuales, pero recuerda tu decides a tu ritmo.
- **Llévalo a tus sesiones si deseas:** Si te encuentras en un proceso terapéutico, este diario puede ayudarte a recordar o expresar lo que sentiste o pensaste. Puedes compartirlo con tu terapeuta o no. Tu eliges
- **Celebra tus avances, aunque parezcan pequeños:** Reconoce cada paso, incluso los que crees que no valen tanto. Todo cuenta en tu proceso.
- **No te exijas perfección:** Hay días que tal vez no tengas ganas de escribir o no sepas qué decir. Está bien. Solo vuelve cuando lo necesites. Este diario siempre estará aquí para ti





SECCIÓN 1: CONOCIÉNDOME MEJOR

Este espacio es solo tuyo. Personalízalo a tu manera, sin reglas ni juicios.

Recuerda: Este diario es un reflejo de ti, hecho por ti, y para ti. Aquí puedes ser auténticx, vulnerable y libre. Empieza por lo que quieras contar sobre ti.





MIS DATOS

Fecha de inicio del diario: ____/____/____

- **¿Cómo me gusta que me llamen?**

- **Algo que me gustaría que sepan sobre mí**

- **¿Qué cosas disfruto hacer o me hacen sentir bien?**

- **¿Cuáles son algunas palabras que me definen?**

- **¿Qué quiero lograr con este diario?**

- **Frase o imagen que me represente**





SECCIÓN 2: LO QUE QUIERO PARA MÍ

Este espacio es una invitación a pensar en lo que deseas alcanzar, cambiar o fortalecer en tu vida. No se trata de hacerlo perfecto, sino de conectar con lo que realmente importa para ti en este momento. Piensa en pequeñas metas, grandes sueños, cambios que anhelas o hábitos que quieras cultivar.





¿Qué me gustaría lograr en este proceso?

¿Cuáles son mis intenciones para este diario?

¿Qué quiero cambiar, mejorar o comprender sobre mí?

¿Que me haría sentir orgulloso de mí mismo en unos meses?



YO QUIERO SER...

MIS GUSTOS







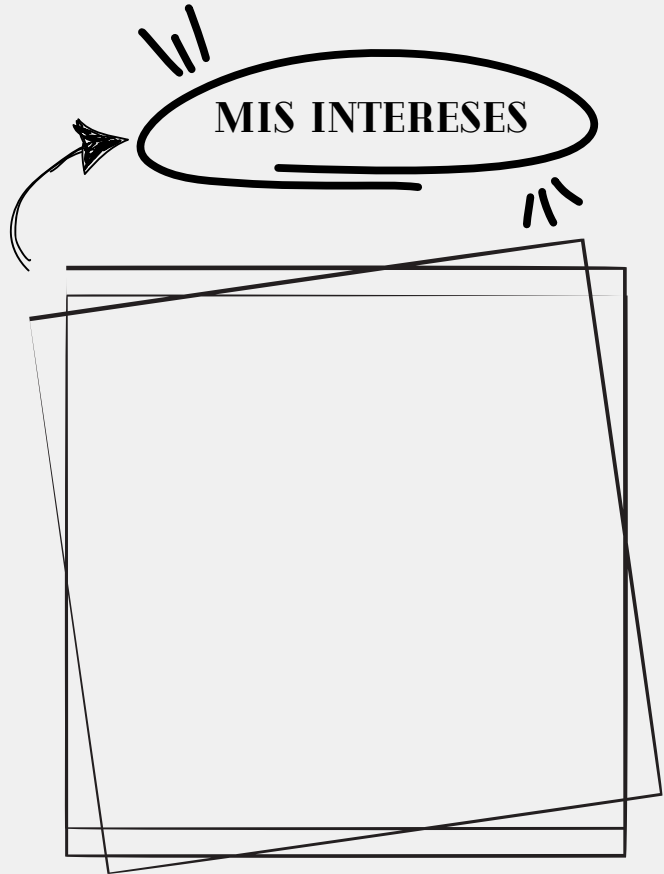




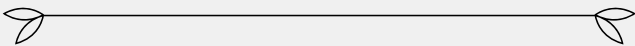
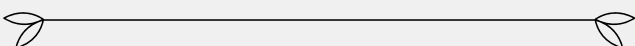
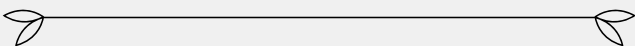
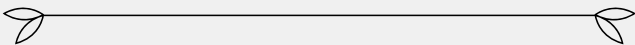




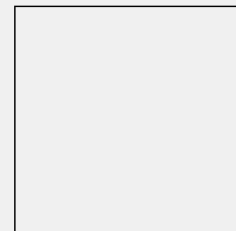
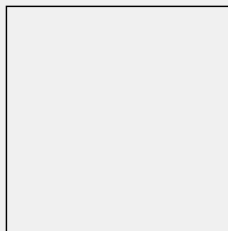
MIS INTERESES



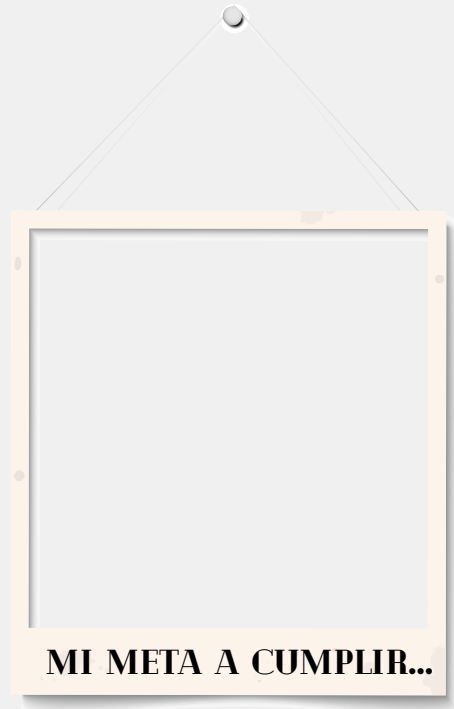
MIS HABILIDADES



LO QUE NECESITO MEJORAR



MI META A CUMPLIR...



CARTA DE COMPROMISO CON MI PROCESO DE MEJORA PERSONAL Y BIENESTAR MENTAL

Yo, _____, reconozco que mi salud mental es una parte fundamental de mi bienestar y calidad de vida. Por eso, hoy decido comprometerme de forma consciente y honesta con mi proceso terapéutico y con las acciones necesarias para cuidarme y evitar recaídas.

Me comprometo a:

Asistir a terapia de forma constante, participando activamente y con disposición a trabajar en mí, incluso cuando no me sienta motivada o cuando el proceso se torne difícil.

Reconocer mis señales de alerta (cambios de humor, pensamientos negativos, aislamiento, entre otros) y no ignorarlas. Si aparecen, buscaré apoyo y aplicaré las herramientas que he aprendido.

Pedir ayuda cuando la necesite, sin sentir culpa ni vergüenza. Recordaré que pedir apoyo no es una debilidad, sino una señal de fortaleza y responsabilidad.

Cuidar mi cuerpo y mi mente mediante hábitos saludables como el descanso, la alimentación, la actividad física, y el respeto por mis límites emocionales.

Evitar entornos o conductas que me dañan, tomando distancia de personas o situaciones que me generan malestar o me empujan hacia una recaída.

Ser paciente conmigo misma, entendiendo que sanar no es lineal, y que cada paso, incluso los pequeños, forman parte del camino.

Este compromiso es conmigo. Lo hago desde el deseo profundo de mejorar, de vivir con más paz, y de honrar la persona que soy y que estoy construyendo.

Lo firmo como un acto de amor propio y como recordatorio de que merezco estar bien.

Fecha: _____





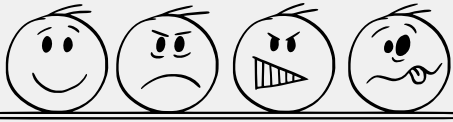
SECCIÓN 3: REGISTRO DIARIO ○ SEMANAL

Este espacio es para poner en palabras lo que viviste, sentiste y pensaste hoy (o esta semana). No hay respuestas correctas, solo lo que sea real para ti. Puedes escribir mucho o poco, lo importante es que conectes contigo.



REGISTRO DIARIO

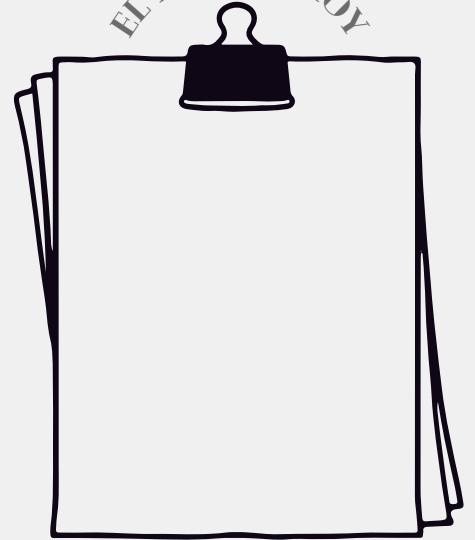
¿CÓMO ME SIENTO HOY?



¿Por qué?



EL RETO DE HOY



PRIORIDADES DEL DÍA

AFIRMACIÓN POSITIVA DE HOY

“

”

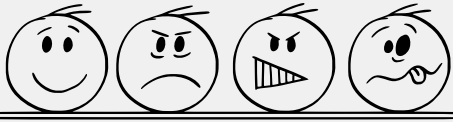
ACTIVIDADES QUE REALICE POR MI BIENESTAR...

| | |
|--------------------------|-------|
| <input type="checkbox"/> | <hr/> |
| <input type="checkbox"/> | <hr/> |
| <input type="checkbox"/> | <hr/> |
| <input type="checkbox"/> | <hr/> |
| <input type="checkbox"/> | <hr/> |



REGISTRO DIARIO

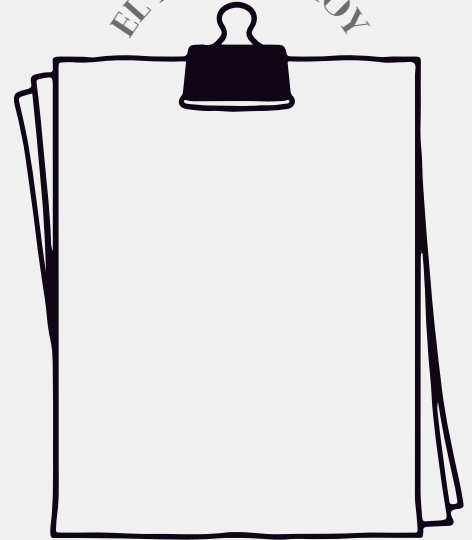
¿CÓMO ME SIENTO HOY?



¿Por qué?



EL RETO DE HOY



PRIORIDADES DEL DÍA

AFIRMACIÓN POSITIVA DE HOY

“

”

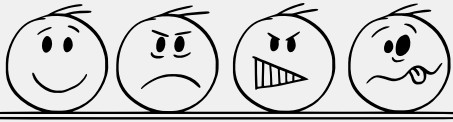
ACTIVIDADES QUE REALICE POR MI BIENESTAR...

| | |
|--------------------------|-------|
| <input type="checkbox"/> | <hr/> |
| <input type="checkbox"/> | <hr/> |
| <input type="checkbox"/> | <hr/> |
| <input type="checkbox"/> | <hr/> |
| <input type="checkbox"/> | <hr/> |



REGISTRO DIARIO

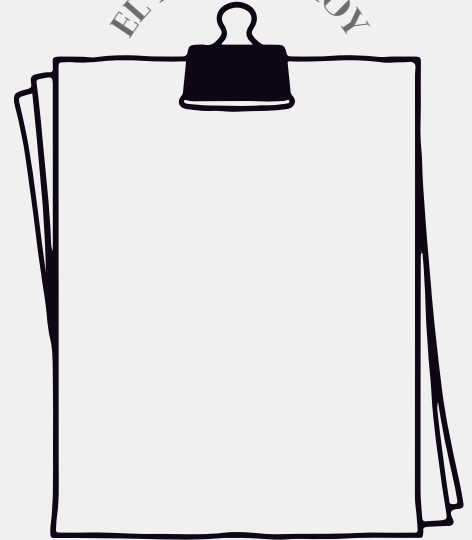
¿CÓMO ME SIENTO HOY?



¿Por qué?



EL RETO DE HOY



PRIORIDADES DEL DÍA

AFIRMACIÓN POSITIVA DE HOY

“

”

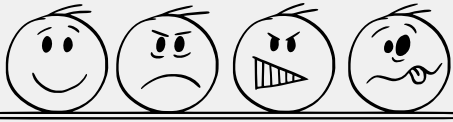
ACTIVIDADES QUE REALICE POR MI BIENESTAR...

| | |
|--------------------------|-------|
| <input type="checkbox"/> | <hr/> |
| <input type="checkbox"/> | <hr/> |
| <input type="checkbox"/> | <hr/> |
| <input type="checkbox"/> | <hr/> |
| <input type="checkbox"/> | <hr/> |



REGISTRO DIARIO

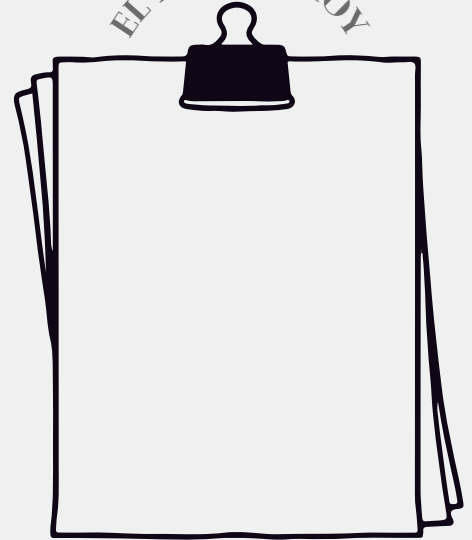
¿CÓMO ME SIENTO HOY?



¿Por qué?



EL RETO DE HOY



PRIORIDADES DEL DÍA

AFIRMACIÓN POSITIVA DE HOY

“

”

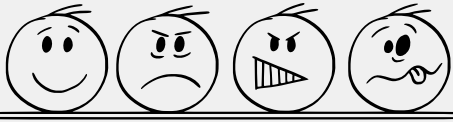
ACTIVIDADES QUE REALICE POR MI BIENESTAR...

| | |
|--------------------------|-------|
| <input type="checkbox"/> | <hr/> |
| <input type="checkbox"/> | <hr/> |
| <input type="checkbox"/> | <hr/> |
| <input type="checkbox"/> | <hr/> |
| <input type="checkbox"/> | <hr/> |



REGISTRO DIARIO

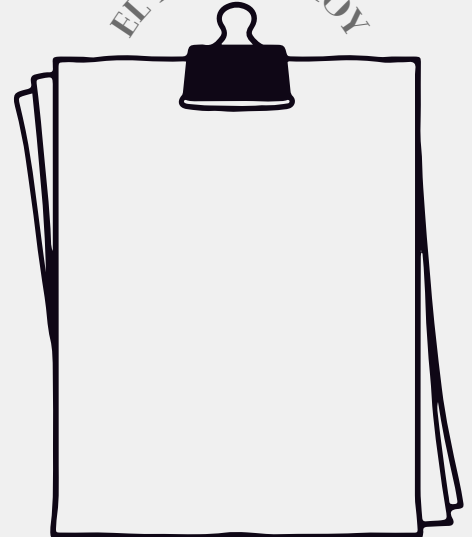
¿CÓMO ME SIENTO HOY?



¿Por qué?



EL RETO DE HOY



PRIORIDADES DEL DÍA

AFIRMACIÓN POSITIVA DE HOY

“

”

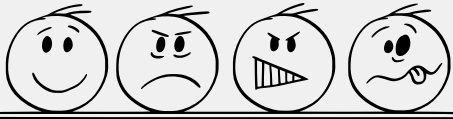
ACTIVIDADES QUE REALICE POR MI BIENESTAR...

| | |
|--------------------------|-------|
| <input type="checkbox"/> | <hr/> |
| <input type="checkbox"/> | <hr/> |
| <input type="checkbox"/> | <hr/> |
| <input type="checkbox"/> | <hr/> |
| <input type="checkbox"/> | <hr/> |



REGISTRO DIARIO

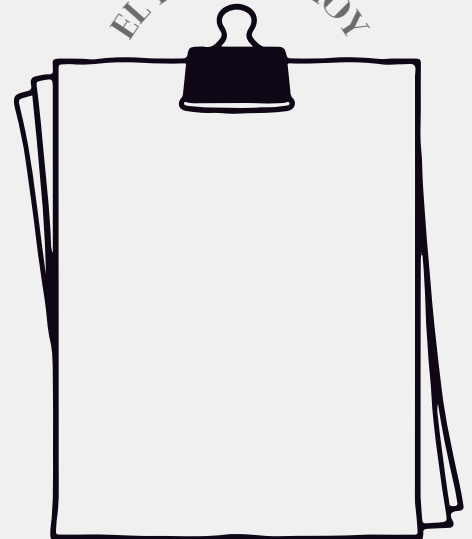
¿CÓMO ME SIENTO HOY?



¿Por qué?



EL RETO DE HOY



PRIORIDADES DEL DÍA

AFIRMACIÓN POSITIVA DE HOY

“

”

ACTIVIDADES QUE REALICE POR MI BIENESTAR...

| | |
|--------------------------|-------|
| <input type="checkbox"/> | <hr/> |
| <input type="checkbox"/> | <hr/> |
| <input type="checkbox"/> | <hr/> |
| <input type="checkbox"/> | <hr/> |
| <input type="checkbox"/> | <hr/> |



REGISTRO DIARIO

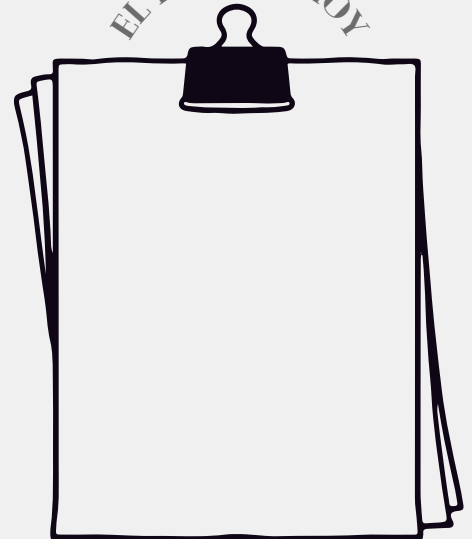
¿CÓMO ME SIENTO HOY?



¿Por qué?



EL RETO DE HOY



PRIORIDADES DEL DÍA

AFIRMACIÓN POSITIVA DE HOY

“

”

ACTIVIDADES QUE REALICE POR MI BIENESTAR...

| | |
|--------------------------|-------|
| <input type="checkbox"/> | <hr/> |
| <input type="checkbox"/> | <hr/> |
| <input type="checkbox"/> | <hr/> |
| <input type="checkbox"/> | <hr/> |
| <input type="checkbox"/> | <hr/> |





RASTREADOR DE Emociones

Mes: _____

SEMANA 1

| | L | M | M | J | V | S | D |
|--------|---|---|---|---|---|---|---|
| Feliz | | | | | | | |
| Triste | | | | | | | |
| Enojo | | | | | | | |
| Miedo | | | | | | | |

SEMANA 2

| Feliz | | | | | | | |
|--------|--|--|--|--|--|--|--|
| Triste | | | | | | | |
| Enojo | | | | | | | |
| Miedo | | | | | | | |

SEMANA 3

| Feliz | | | | | | | |
|--------|--|--|--|--|--|--|--|
| Triste | | | | | | | |
| Enojo | | | | | | | |
| Miedo | | | | | | | |

SEMANA 4

| Feliz | | | | | | | |
|--------|--|--|--|--|--|--|--|
| Triste | | | | | | | |
| Enojo | | | | | | | |
| Miedo | | | | | | | |

●● APRENDÍ QUE... ✕

●● REFLEXIONÉ QUE... ✕

●● ME COMPROMETO A... ✕





SECCIÓN 4: MI BALANCE SEMANAL

Al final de cada semana, tomate un momento para mirar tu recorrido. A veces avanzamos sin darnos cuenta. Este espacio es para agradecerte, aprender y prepararte con más claridad para lo que viene.



MI SEMANA DE EMOCIONES

¿Cómo me sentí este día?

LUNES

¿Cómo me sentí este día?

MARTES

¿Cómo me sentí este día?

MIÉRCOLES

¿Cómo me sentí este día?

JUEVES

¿Cómo me sentí este día?

VIERNES

¿Cómo me sentí este día?

SÁBADO

¿Cómo me sentí este día?

DOMINGO

Atento y
positivo
en
general

Con poca
energía y
motivación

Nervioso
o molesto

Muchas
emociones y
pensamientos
negativos

Nuestras emociones se pueden dividir en cuatro zonas: azul, verde, rojo. Amarillo. Recuerda siempre intentamos permanecer o volver a la zona verde y evitamos la zona roja.

Rellena el siguiente calendario para tener una idea general sobre las zonas por las que pasaste durante la semana e identificar tu balance semanal.



MI SEMANA DE EMOCIONES

¿Cómo me sentí este día?

LUNES

¿Cómo me sentí este día?

MARTES

¿Cómo me sentí este día?

MIÉRCOLES

¿Cómo me sentí este día?

JUEVES

¿Cómo me sentí este día?

VIERNES

¿Cómo me sentí este día?

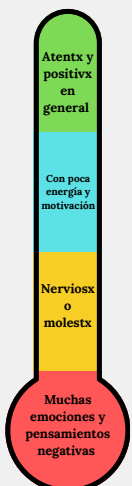
SÁBADO

¿Cómo me sentí este día?

DOMINGO

Nuestras emociones se pueden dividir en cuatro zonas: azul, verde, rojo. Amarillo. Recuerda siempre intentamos permanecer o volver a la zona verde y evitamos la zona roja.

Rellena el siguiente calendario para tener una idea general sobre las zonas por las que pasaste durante la semana e identificar tu balance semanal.



MI SEMANA DE EMOCIONES

¿Cómo me sentí este día?

LUNES

¿Cómo me sentí este día?

MARTES

¿Cómo me sentí este día?

MIÉRCOLES

¿Cómo me sentí este día?

JUEVES

¿Cómo me sentí este día?

VIERNES

¿Cómo me sentí este día?

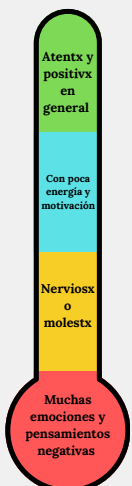
SÁBADO

¿Cómo me sentí este día?

DOMINGO

Nuestras emociones se pueden dividir en cuatro zonas: azul, verde, rojo. Amarillo. Recuerda siempre intentamos permanecer o volver a la zona verde y evitamos la zona roja.

Rellena el siguiente calendario para tener una idea general sobre las zonas por las que pasaste durante la semana e identificar tu balance semanal.



MI SEMANA DE EMOCIONES

¿Cómo me sentí este día?

LUNES

¿Cómo me sentí este día?

MARTES

¿Cómo me sentí este día?

MIÉRCOLES

¿Cómo me sentí este día?

JUEVES

¿Cómo me sentí este día?

VIERNES

¿Cómo me sentí este día?

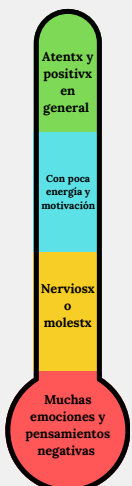
SÁBADO

¿Cómo me sentí este día?

DOMINGO

Nuestras emociones se pueden dividir en cuatro zonas: azul, verde, rojo. Amarillo. Recuerda siempre intentamos permanecer o volver a la zona verde y evitamos la zona roja.

Rellena el siguiente calendario para tener una idea general sobre las zonas por las que pasaste durante la semana e identificar tu balance semanal.





SECCIÓN 5: HÁBITOS QUE ME HACEN BIEN

Hay pequeñas cosas que, cuando la haces, te ayudan a sentirte mejor. Este espacio es para registrar cómo vas con esos hábitos que te cuidan. No se trata de hacerlo perfecto, sino de estar en contacto con lo que te hace bien.





Elige hasta 6 hábitos saludables que fomenten tu bienestar para realizar esta semana


| | S | M | T | W | T | F | S |
|--------|--------------------------|--------------------------|--------------------------|--------------------------|--------------------------|--------------------------|--------------------------|
| •————• | <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"/> | <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"/> | <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"/> | <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"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |

¿Cuál habito me hizo sentir mejor esta semana ?

¿Qué habito me costo mas sostener?

¿Qué aprendí sobre mí a través del establecimiento de rutinas?

Identifica el beneficio que puede aportar en tu proceso cada uno de los hábitos que implementarás este mes y usa este espacio para anotarlo





SECCIÓN 6: TÉCNICAS QUE ME AYUDAN

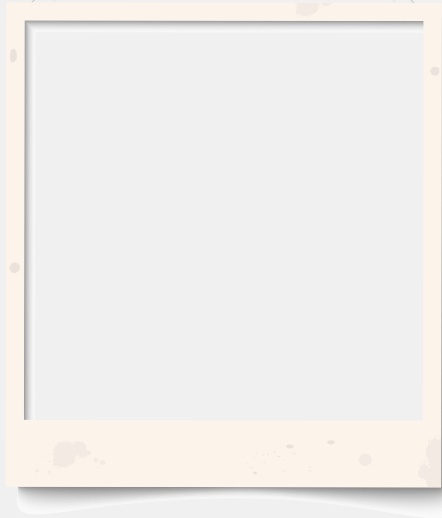
A lo largo del proceso terapéutico vas descubriendo formas de calmar tu mente, cuidar tus emociones y reconectar contigo mismx. Este espacio es para construir tu propia “caja de herramientas”.

✿ Recuerda: Puedes consultar tu cartilla de técnicas cuando lo necesites.

Úsala como una guía para orientarte. Aquí puedes anotar las estrategias que más te hayan servido, las que te gustaría probar o aquellas cuya eficacia quieras registrar. Así, tendrás a mano tus recursos personales cuando enfrentes momentos difíciles.



DESCUBRIÉNDOME



En esta actividad te invitamos a mirar hacia adentro y reconocer algunos pensamientos que a veces te limitan.

1. Observa la línea horizontal:

Coloca una marca en el punto que represente cómo te sientes contigo mismx en este momento.

2. Rellena los recuadros de la izquierda:

Escribe ahí algunos pensamientos negativos que sueles tener sobre ti. Pueden ser ideas automáticas, juicios o críticas internas.

3. ¡Hora de soltar!

Ahora, traslada esos pensamientos a la “Papelera de pensamientos negativos”. Escribe cada uno en un bote como símbolo de que estás listx para dejarlos ir.

Esta actividad te ayudará a identificar y comenzar a liberar pensamientos que ya no te sirven. ¡Sigue explorándote con amabilidad!

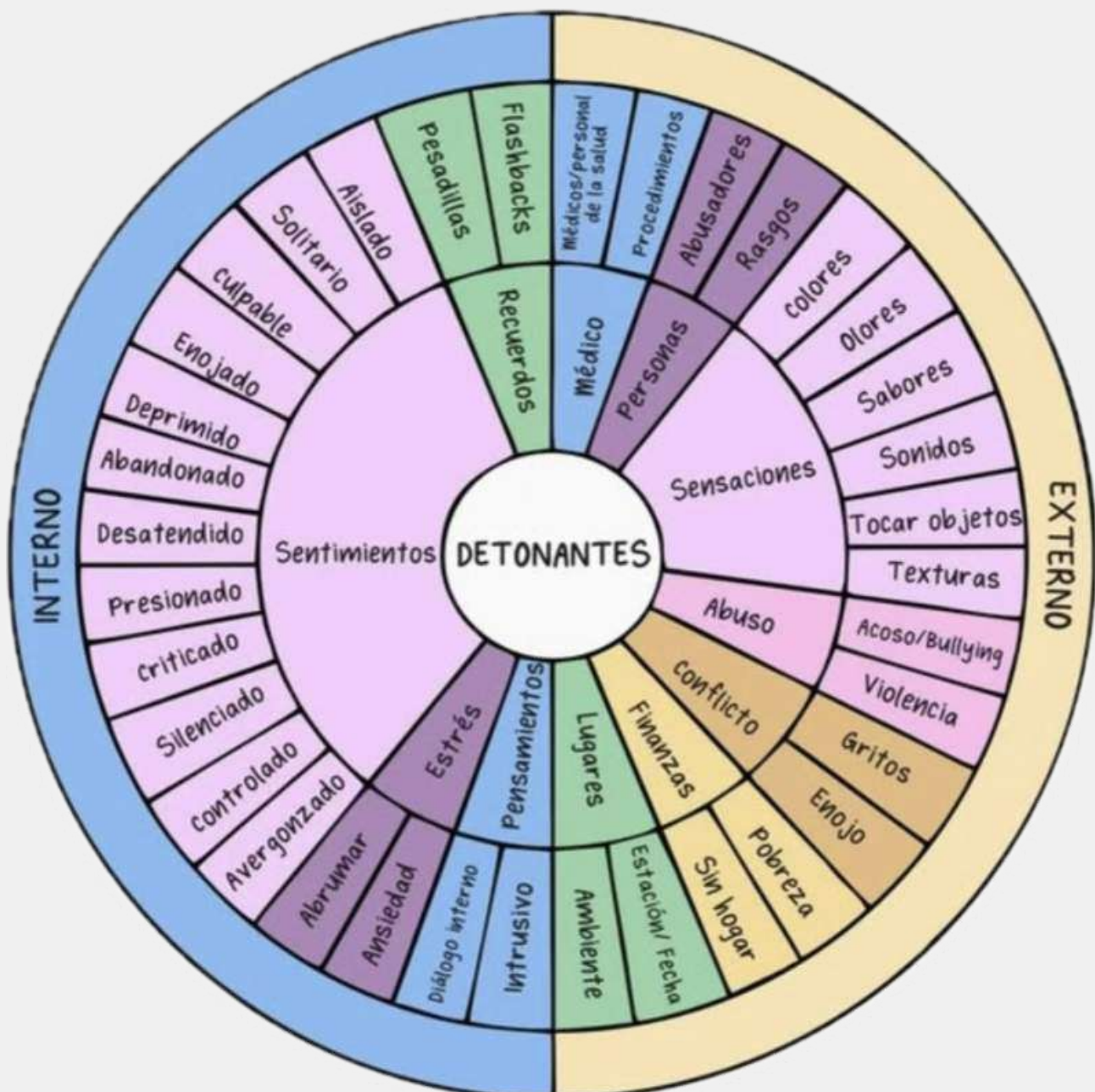


EXPLORANDO MIS DETONANTES PERSONALES

¿Qué hacer?

Instrucciones:

1. Observa la rueda de detonantes.
2. Dedica unos minutos a mirar detenidamente la imagen.
3. Verás que los detonantes se agrupan en dos grandes categorías: internos y externos.
4. Dentro de cada grupo, encontrarás subcategorías como pensamientos, emociones, recuerdos, personas, sensaciones físicas, entre otras.



Reflexiona con estas preguntas clave:

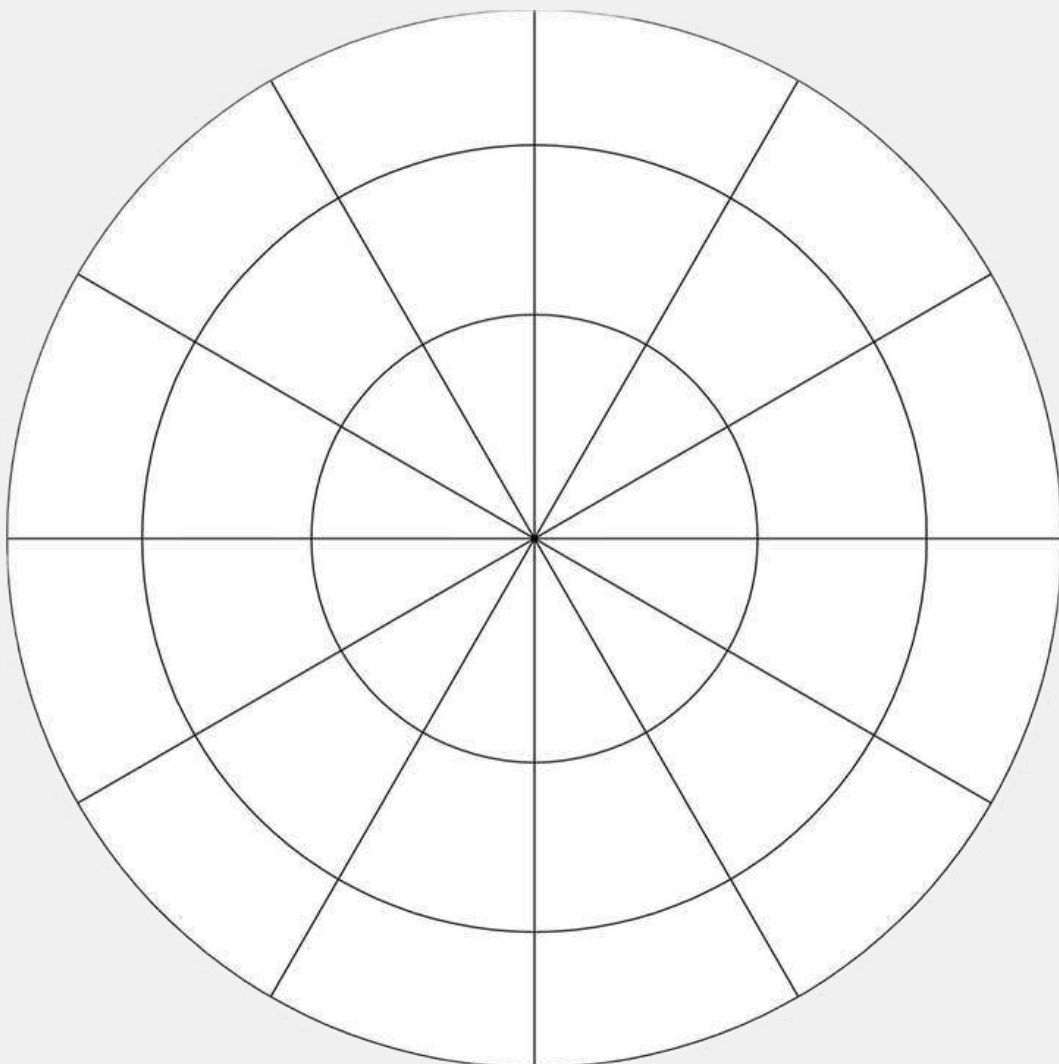
- ¿Alguno de los detonantes en la rueda te resulta familiar?
- ¿Hay ciertos estímulos que te provocan ansiedad, tristeza, enojo o malestar sin que sepas por qué?
- ¿Tiendes a reaccionar de manera intensa ante situaciones sociales, recuerdos, o ciertas sensaciones físicas?

Por último:

Usa colores o símbolos para clasificar los detonantes de la rueda según tu experiencia personal:

- Aquellos que reconoces en tu vida actual.
- Aquellos que te afectan ocasionalmente.
- Aquellos que ya has aprendido a manejar.

Luego, organiza esta información utilizando el siguiente esquema



APRENDAMOS A CONSTRUIR NUESTRA RED DE APOYO

¿Qué es una red de apoyo?

Es el conjunto de personas, grupos o instituciones que te brindan ayuda, compañía, comprensión o recursos cuando los necesitas. Contar con una red de apoyo activa puede ayudarte a sentirte más acompañado/a, seguro/a y capaz de afrontar situaciones difíciles.

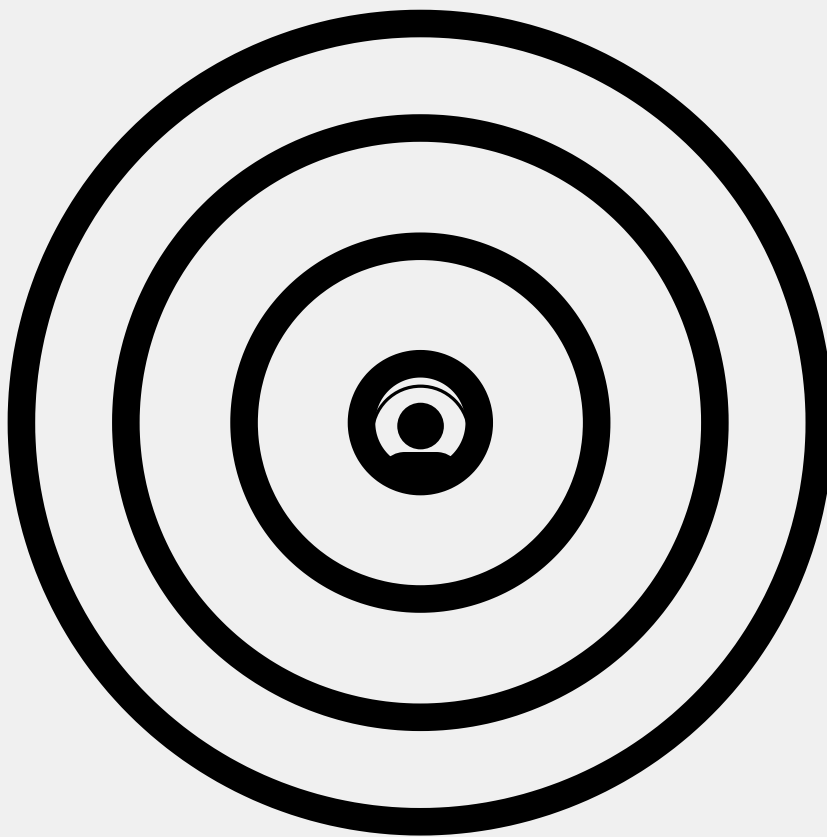
Instrucciones

Dibuja tres círculos concéntricos (como una diana o un blanco).

En el círculo más cercano (centro), escribe los nombres de las personas con las que te sientes más conectadx y en quienes confías plenamente.

En el círculo del medio, coloca a quienes te apoyan de vez en cuando o con quienes tienes una relación menos cercana, pero positiva.

En el círculo exterior, escribe los nombres de personas o instituciones que podrían ayudarte en el futuro (como un terapeuta, grupo de apoyo, línea de ayuda, etc.).



DEARMAN

¿Recuerdas que en tu cartilla te explicamos la técnica DEARMAN? Esta herramienta es útil para expresar tus necesidades de forma asertiva, especialmente en situaciones donde quieres mantener relaciones sanas y proteger tus límites personales.

Aquí te dejamos un espacio para que puedas ponerla en práctica. Piensa en una situación reciente en la que quisiste comunicar algo importante y completa cada uno de los pasos de la técnica:

| | |
|-----------------------------|--|
| DESCRIBE | |
| EXPRESA | |
| AFIRMA | |
| REFUERZA | |
| MANTENTE FIRME | |
| ACTÚA CON CONCIENCIA | |
| NEGOCIA | |

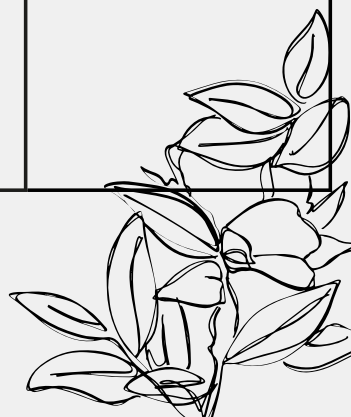


Registro ABC

| A: Acontecimiento | B: Respuesta | C: Consecuencia |
|----------------------|-----------------|--------------------|
| | | |

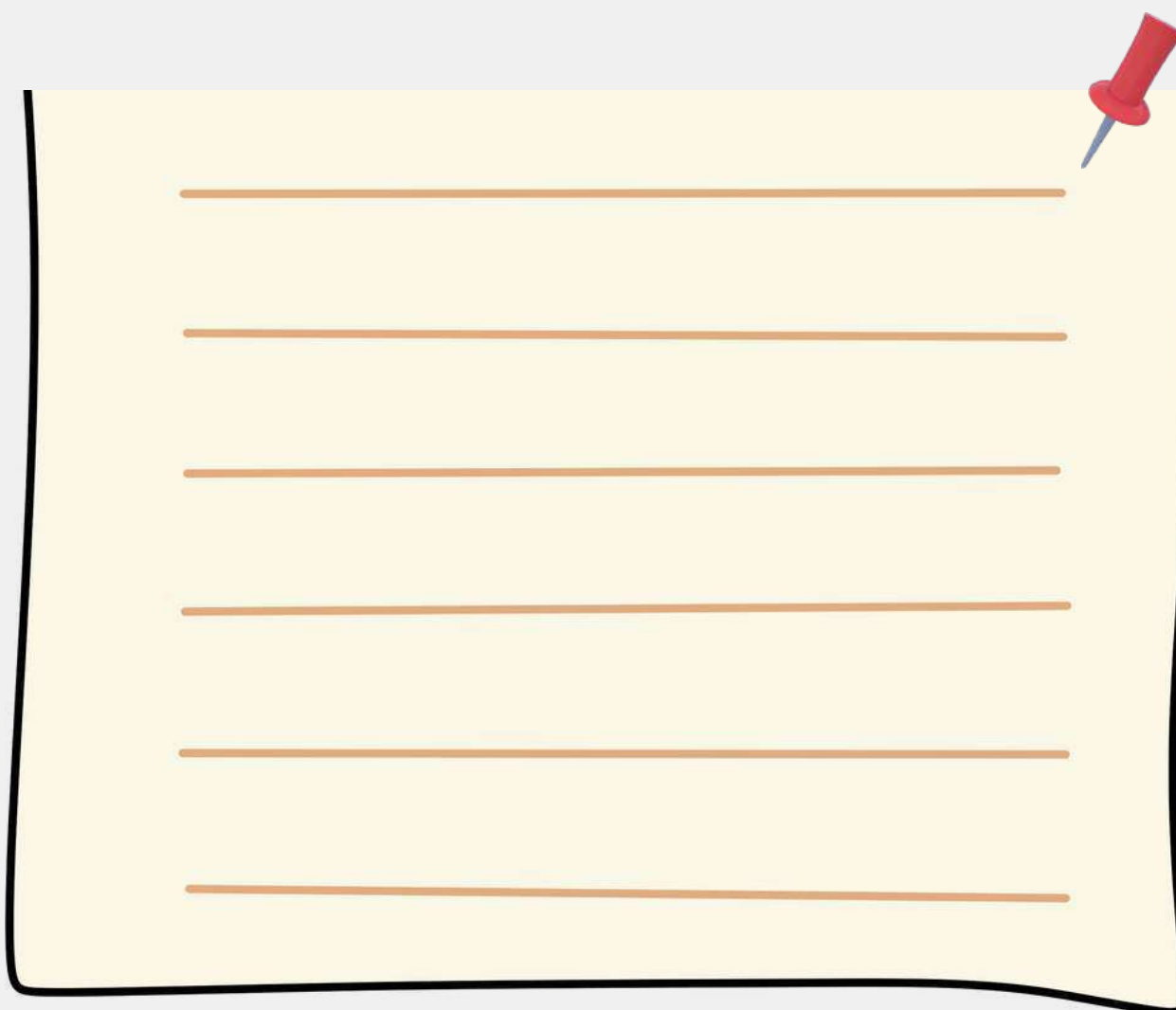
Autorregistro de pensamiento

| Situación | Emoción | Pensamiento | Conducta | Pensamiento Nuevo |
|-----------------|------------------|----------------------|-----------------------|-------------------------------------|
| ↓ ¿Qué pasó? | ↓ ¿Qué pensé? | ↓ ¿Cómo me sentí? | ↓ ¿Cómo reaccioné? | ↓ ¿Cuál es mi nuevo pensamiento? |
| | | | | |
| | | | | |
| | | | | |



COMPROMISO PERSONAL CON EL PROCESO DE RECUPERACIÓN

Teniendo los diferentes compromisos observados en tu cartilla, ¿Cuáles podrías adoptar? Crea tu propia carta de compromiso. Fírmala al final



Firma



“Me comprometo a seguir intentándolo, incluso cuando me caiga. Porque mi bienestar merece constancia, no perfección.”



SECCIÓN 7: CUANDO TENGO UN MAL DÍA

A veces los días no salen como esperamos. Hay momentos de bajón, de recaída o simplemente de mucho cansancio emocional. Este espacio no es para juzgarte, sino para entenderte y acompañarte. Escribe con sinceridad, con amabilidad, como si te hablaras a ti desde el cuidado.



MI PLAN DE CRISIS

MIS DESENCADENANTES





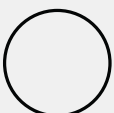
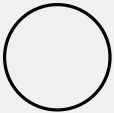
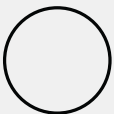
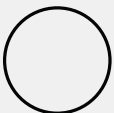
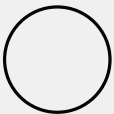




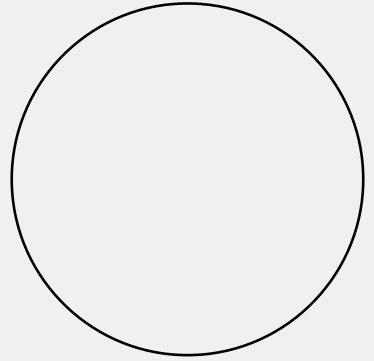
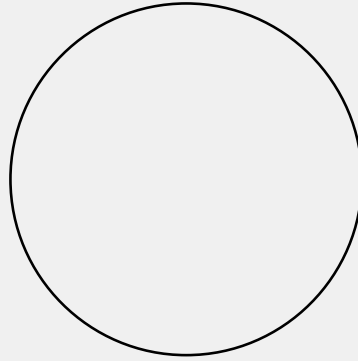
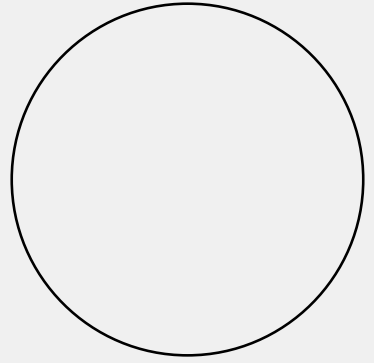
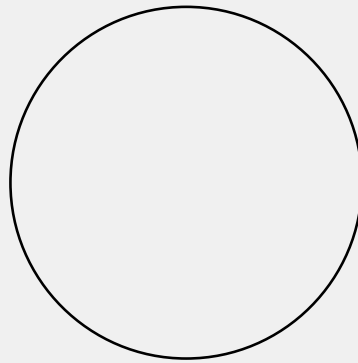




MIS HABILIDADES DE AFRONTAMIENTO



MI CÍRCULO DE APOYO



MIS DISTRACCIONES SALUDSBLES



DIBUJA COMO TE SIENTES



BOTIQUÍN EMOCIONAL

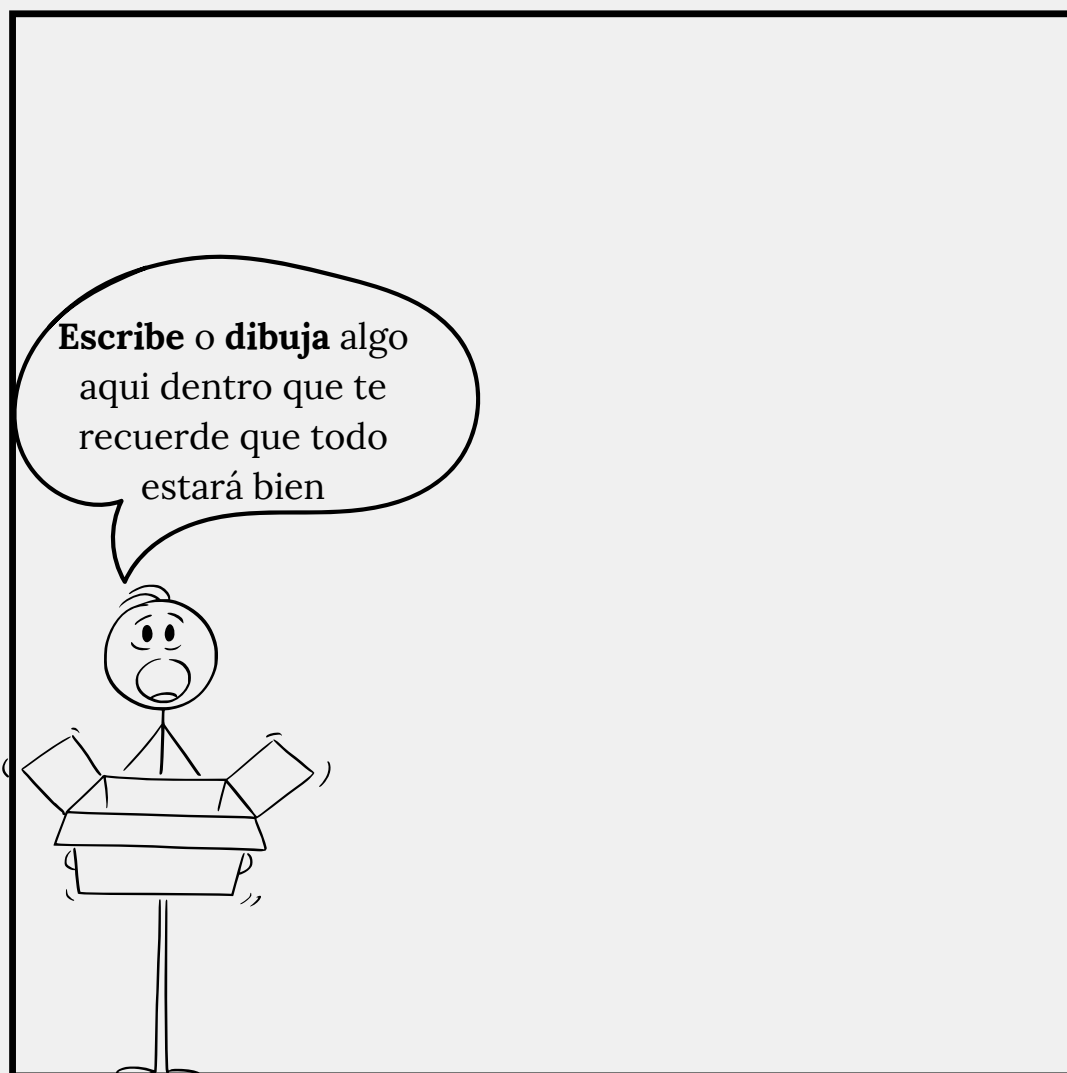
Escribe en este espacio
cómo te estás sintiendo



Cierra los ojos e imagina un lugar donde te sientas completamente a salvo y en paz.

Luego, dibújalo aquí o describe: **¿Qué ves? ¿Qué sonidos hay? ¿Qué temperatura sientes?**

MI CAJA DE CONFORT EMOCIONAL



Frases que necesito recordar

“ Ya he superado días
como este antes ”

“ Estoy haciendo lo
mejor que puedo ”

“ No tengo que
tenerlo todo
resuelto hoy ”

NOTA: Este botiquín emocional es solo una herramienta de apoyo personal. No reemplaza la ayuda profesional.

Si sientes que la situación te sobrepasa o estás en riesgo, busca apoyo inmediato: **contacta a un profesional de salud mental, a un ser querido de confianza o a alguna de estas líneas.**

Tu bienestar es importante y no estás solx.



*** Línea 106**

*** Línea 192 (Opción 4)**

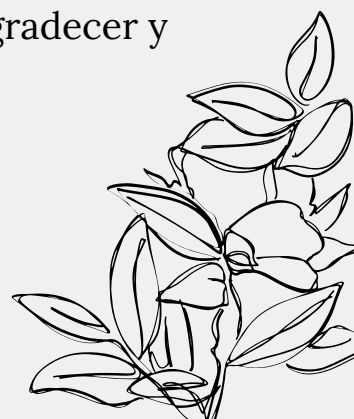
*** línea 195**





SECCIÓN 8: MI PROGRESO MES A MES

Cada mes es una oportunidad para mirar tu camino con más perspectiva. A veces el progreso es lento, otras veces se siente enorme. Pero siempre hay algo que está cambiando. Este espacio es para revisar, agradecer y ajustar tu proceso.





| | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|
| ● | ● | ● | ● | ● | ● | ● |
| ● | ● | ● | ● | ● | ● | ● |
| ● | ● | ● | ● | ● | ● | ● |
| ● | ● | ● | ● | ● | ● | ● |
| ● | ● | ● | ● | ● | ● | ● |

Instrucción: Escribe en los recuadros las metas o logros que te gustaría alcanzar este mes. Usá el calendario para registrar los días en los que diste pasos hacia esas metas o lograste algo relacionado. Este espacio te ayuda a ver tu progreso y mantener tu motivación activa.



SECCIÓN 9: NOTAS PARA RECONECTAR CONMIGO

Este es tu rincón íntimo. Un lugar para escribir esas frases que te calman, que te inspiran, que te gustaría escuchar más seguido. Pueden ser palabras tuyas, de alguien que amás o incluso de una canción o libro. Lo importante es que te ayuden a reconectar contigo cuando lo necesites.



[illegible]

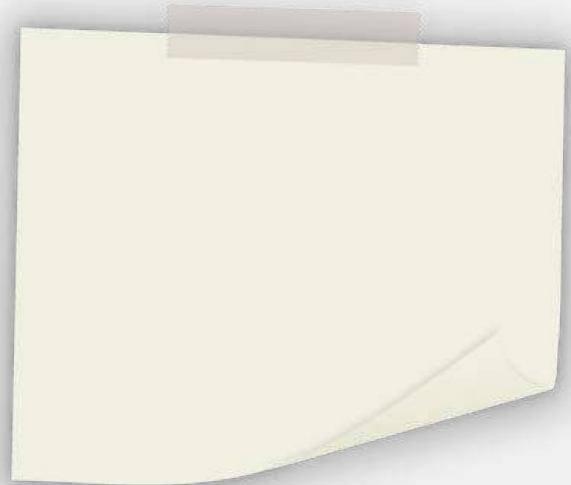
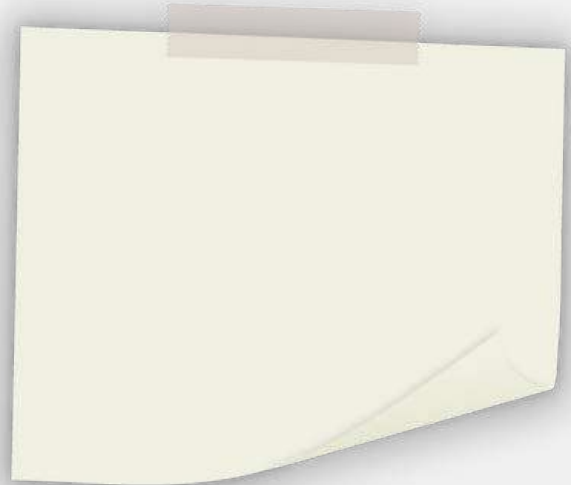
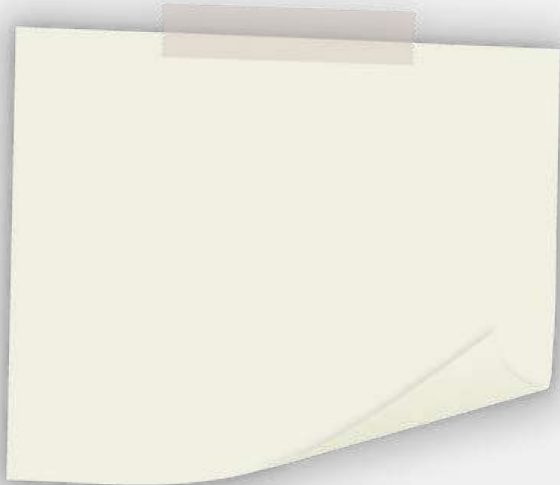
ESTE ESPACIO ES LIBRE PARA QUE ESCRIBAS O DIBUJES

AFRIMACIONES Y VISUALIZACIÓN

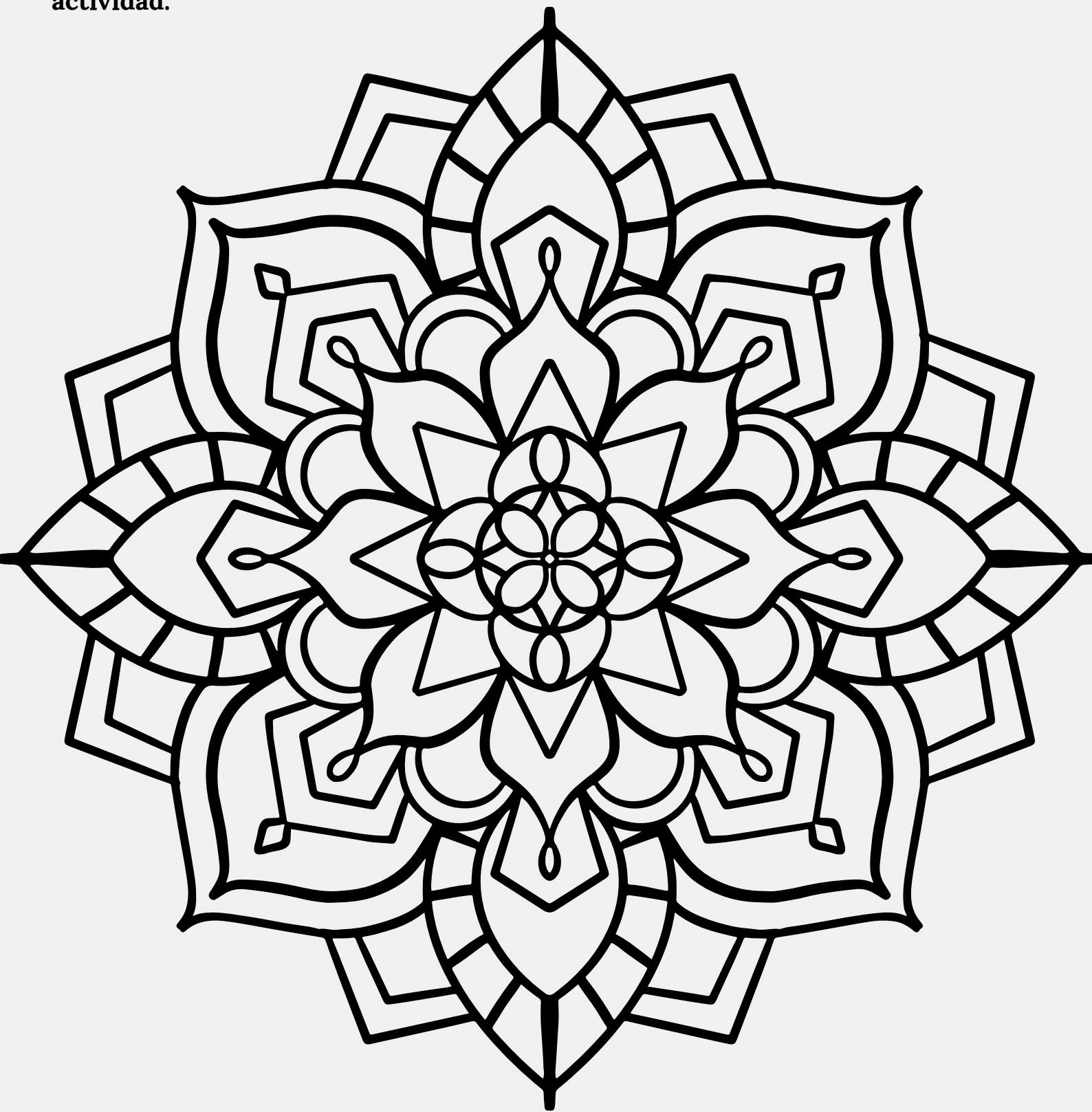
Cierra los ojos, inhala profundo y exhala profundamente, hazlo hasta sentir cómo tu cuerpo comienza a relajarse.

Imagina con detalle cómo das una presentación con calma y seguridad. Visualízate manejando una situación difícil con serenidad. Representate feliz y en paz, rodeado de lo que valoras.

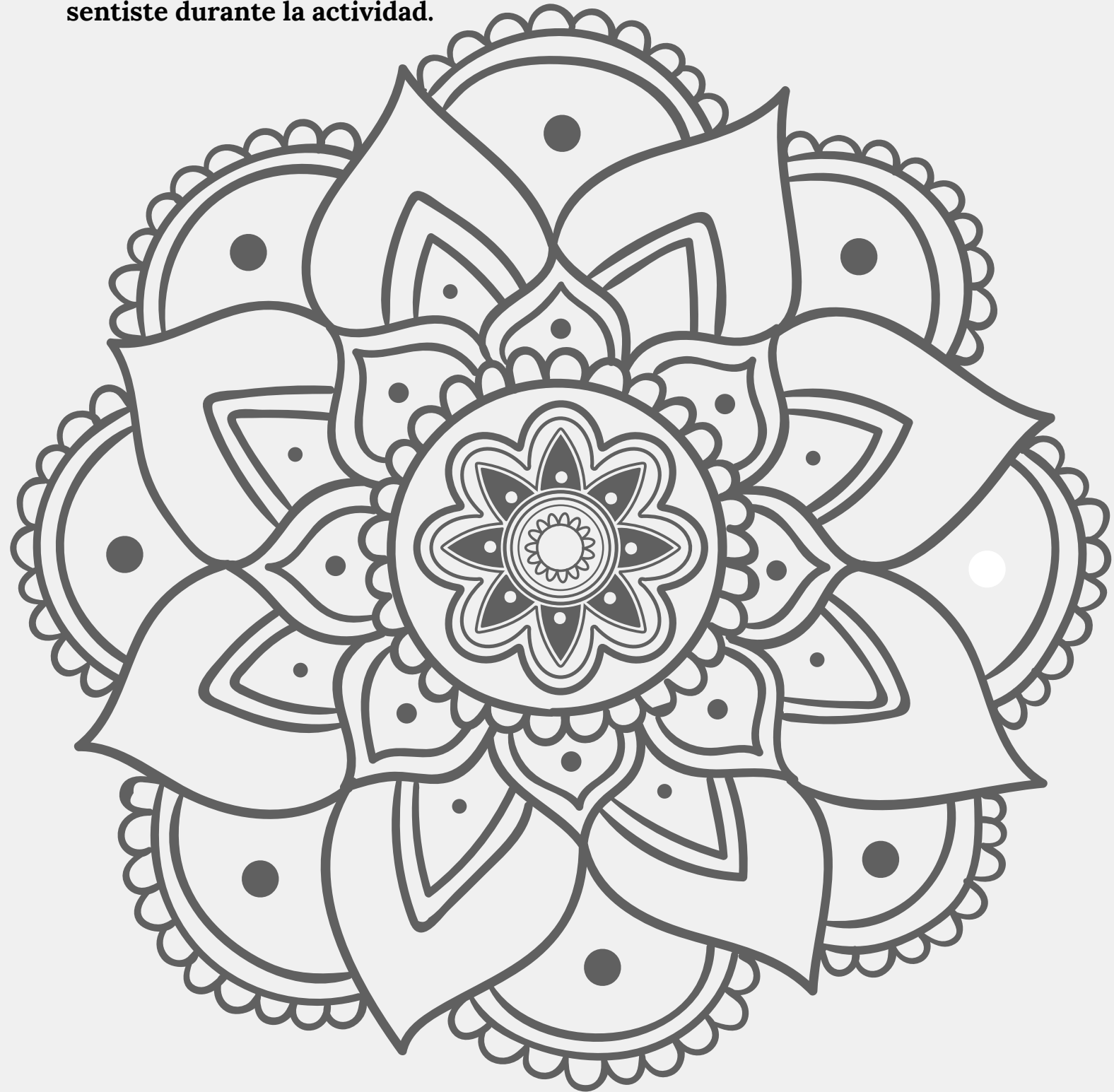
ESCRIBE ALGUNAS AFIRMACIONES PARA TI



Dedica unos minutos a ti. Observa la mándala con calma y elige los colores que más te llamen la atención en este momento. Colorea sin prisa, dejando que cada trazo sea una forma de expresión. Mientras pintas, pon atención a tus pensamientos, emociones y sensaciones corporales. No se trata de que quede “bonita”, sino de conectar contigo y encontrar un momento de tranquilidad. Al finalizar, si lo deseas, escribe unas palabras sobre cómo te sentiste durante la actividad.



Dedica unos minutos a ti. Observa la mándala con calma y elige los colores que más te llamen la atención en este momento. Colorea sin prisa, dejando que cada trazo sea una forma de expresión. Mientras pintas, pon atención a tus pensamientos, emociones y sensaciones corporales. No se trata de que quede “bonita”, sino de conectar contigo y encontrar un momento de tranquilidad. Al finalizar, si lo deseas, escribe unas palabras sobre cómo te sentiste durante la actividad.





CAPÍTULO FINAL: UN CAMINO QUE CONTINÚA...





¡RECUERDA!

Llegar hasta aquí ya es un gran paso. Si estás leyendo esto, significa que te has permitido reflexionar, mirar hacia adentro y comenzar (o continuar) un camino de cuidado hacia ti mismx. No es poco. Cada esfuerzo, cada pausa para respirar, cada página completada... cuenta.

Esta cartilla no es una solución mágica, pero sí una herramienta que puede acompañarte en los momentos difíciles. A veces, prevenir una recaída es simplemente reconocer que estás empezando a caer, y pedir ayuda. Otras veces, es recordarte que ya has salido antes, y que puedes hacerlo otra vez.

Queremos que recuerdes:

- No estás solx. Hablar con alguien de confianza, pedir ayuda profesional o apoyarte en tu red es parte del proceso.
- Las recaídas no son fracasos. Son parte del camino. Lo importante es no juzgarte, sino aprender de cada experiencia.
- Tú eres parte activa de tu bienestar. Cada día es una nueva oportunidad para elegir cuidarte.

Te invitamos a volver a esta cartilla cuando lo necesites. Llénala a tu ritmo. Reescríbela si hace falta. Hazla tuya.

Nota: Este diario no reemplaza una terapia psicológica. Es un apoyo complementario, pensado para acompañarte y ayudarte a reflexionar. La herramienta eres tu, este diario es solo una forma de guiarte y ayudarte con más claridad.

