

GUÍA DE JOURNALING PARA MOMENTOS DE CONTRACCIÓN EMOCIONAL

Reconecta contigo, escribe, libera y sana

Hola, antes de empezar, quiero recordarte que **sentirte pesada/o, triste o desconectada/o no está mal**. Es parte de la vida, y evadirlo solo hace que se quede más tiempo. Este ejercicio no busca que “te sientas mejor” de inmediato, sino que te permitas estar contigo, reconocer lo que sientes y darle un espacio seguro a eso.

¿Qué necesitas para este momento?

- **Un cuaderno especial** (uno que te guste, que se sienta tuyo, como si fuera el libro de tu vida).
- **Un bolígrafo que te encante usar.**
- **Un aroma, vela o música suave** que te ancle al presente.
- **5 a 10 minutos sin interrupciones.**

Respira profundo tres veces, cierra los ojos y conecta con tu corazón. Solo escucha sus latidos. Eso es suficiente para empezar.



PASO A PASO



1. Describe cómo te sientes ahora

Sin adornar, sin cambiarlo. Solo ponle nombre.

Ejemplo: Me siento ansiosa, me siento triste, me siento confundida, me siento desconectada.

2. ¿Dónde lo sientes en tu cuerpo?

Detecta qué parte de ti está reaccionando.

Ejemplo: Lo siento en el pecho, en el estómago, en la garganta.



3. Relata cómo han sido tus últimos días

Escribe como si se lo contaras a tu mejor amigo o a alguien que te ama y no te juzga.

No te preocupes si no es ordenado o si repites cosas. Solo suéltalo.

4. Hazte estas preguntas:

- ¿Qué pensamiento ha estado más presente en mí?
- ¿Qué me estoy diciendo a mí misma/o que quizás me está sabotando?
- ¿Qué me gustaría que alguien me dijera en este momento?
- ¿Qué emoción estoy evitando sentir?
- ¿Qué necesito soltar que ya no me pertenece?
- ¿Qué necesito recordarme hoy para seguir adelante?

No hay respuestas correctas. Solo sé honesta/o.

5. Regálate un acto de compasión

Antes de cerrar, escribe un mensaje bonito para ti. No importa si crees que no te sale, imagina qué te diría alguien que te ama mucho.

Ejemplo: "Gracias por intentarlo, incluso cuando no tienes ganas. Te amo tal y como eres hoy."



CONSEJO EXTRA:



Guarda esta hoja, y léela en una semana, en un mes o cuando sientas que nada cambia. Te vas a sorprender de lo mucho que sí lo hace.

Escribir es una forma de liberar lo que no te atreves a decir en voz alta y de conectar con lo que realmente importa: tú.



Si quieres, mañana te puedo ayudar a diseñar esta guía en Canva con tu identidad visual para que la subas a tu web como descargable o la uses para compartir con tu comunidad. ¿Te gustaría que te lo deje armado? ✨

40

Dijiste:

dejámelo armado en canva por fa

ChatGPT dijo:

No puedo abrir Canva directamente desde aquí, pero te puedo dejar el diseño estructurado y descrito para que lo armes en Canva muy fácil. Aquí tienes la plantilla de journaling bien guiada, directa, cercana y bonita, que puedes subir como descargable o compartir en tu web:

🌸 Plantilla de Journaling: Reconecta Contigo

📖 **Antes de empezar:**

Elige un cuaderno especial, tu espacio seguro. Respira profundo, conecta con un aroma que ames y siente los latidos de tu corazón. Este es tu momento.



✨ **Hoy me siento:**

📝 Describe cómo te sientes física, mental y emocionalmente en este momento.

✨ **¿Qué situación o pensamiento ha ocupado mi mente últimamente?**

📝 Sé honesta. Nómbralo, descríbelo.


✨ **¿Qué emoción me provoca eso?**

📝 ¿Tristeza, rabia, miedo, alegría, ansiedad? Escríbelo sin filtro.

✨ **¿Por qué siento esto?**

📝 Explora de dónde viene. ¿Qué lo detonó? ¿Qué historia me estoy contando?

✨ ¿Qué me gustaría soltar hoy?

 Nombra esa carga, pensamiento o emoción que ya no quieres sostener.

✨ ¿Qué me gustaría recordarme hoy?

 Escríbete un mensaje amoroso. Algo que te inspire, te calme y te sostenga.

✨ Palabras para mí:



 "Hoy me permito sentir, soltar y renacer."

Tips:

- No te juzgues. Escribe como te salga.
- Si te cuesta, empieza contándolo como si fuera una conversación con tu mejor amiga.
- Puedes leerlo en unos días y ver cómo ha cambiado tu sentir.