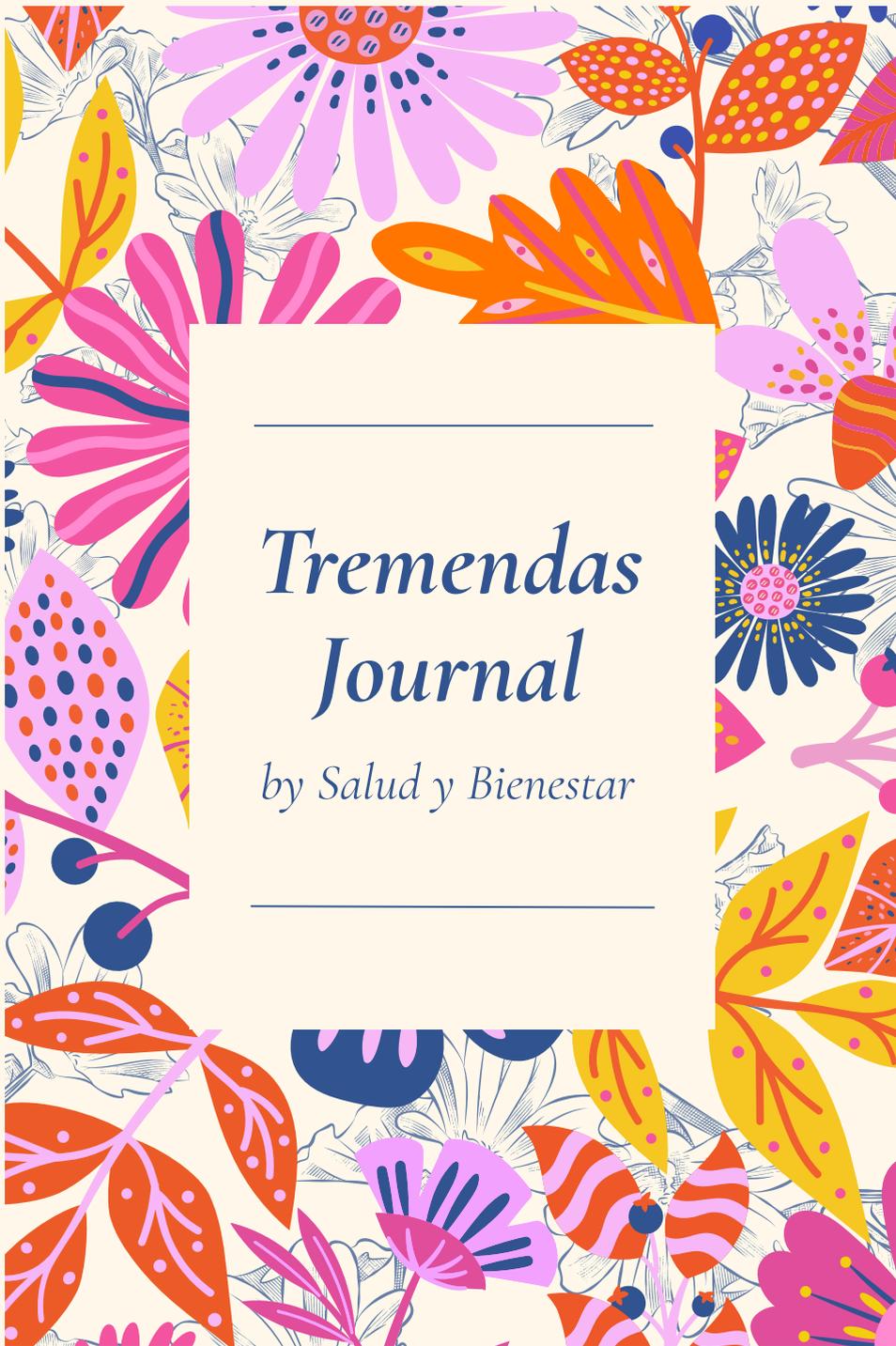


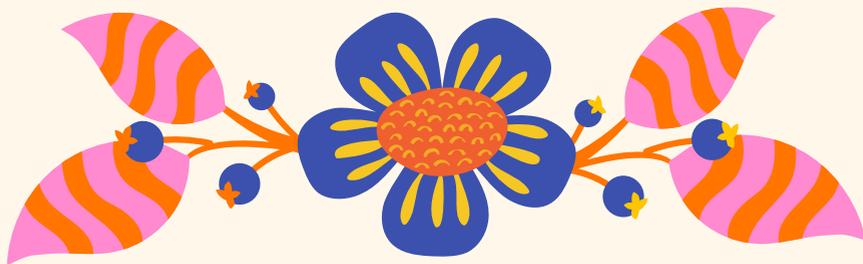
---

# *Tremendas Journal*

*by Salud y Bienestar*

---





*¡Hola! Bienvenida al **Journal de Tremendas**.*

*Desde el área de Salud y Bienestar, hemos creado este libro para acompañarte en tu camino de autoconocimiento e introspección.*

*Aquí tienes un espacio seguro para expresarte libremente:  
escribe, reflexiona, dibuja, garabatea...*

***¡Sé tú misma!***

*Estamos convencidas de que juntas potenciaremos a la  
tremenda que hay en ti.*





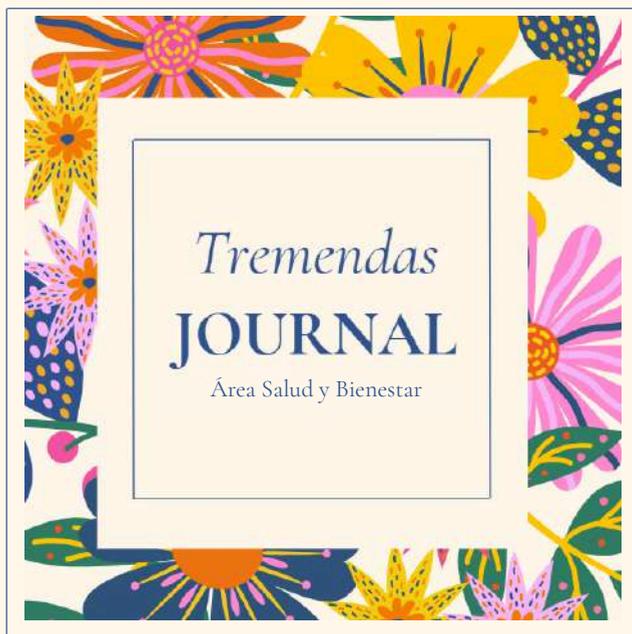
# ÍNDICE

<i>Bienvenida.....</i>	<i>2</i>
<i>Índice.....</i>	<i>3</i>
<i>Nuestra playlist.....</i>	<i>4</i>
<i>Instructivo general.....</i>	<i>5</i>
<i>Nuestros pilares.....</i>	<i>7</i>
<i>Mantra.....</i>	<i>14</i>
<i>¿Cómo me siento?.....</i>	<i>17</i>
<i>Entradas temporales.....</i>	<i>27</i>
<i>Entradas introspectivas.....</i>	<i>43</i>
<i>Páginas para escribir.....</i>	<i>98</i>
<i>Despedida.....</i>	<i>100</i>



nuestra  
playlist

Journal ♥



Como área de Salud y Bienestar creamos esta playlist para que puedas escucharla mientras te sientas a escribir y reflexionar... ¡O en el momento que quieras!  
Un regalito de nosotras para ti.



*Instructivo*  
**GENERAL**



Encuentra tu momento:

Elige tu herramienta:

1.



Impresión, cuaderno físico o una aplicación digital.

2.



El journaling es más efectivo cuando se convierte en un **hábito**, por lo que es ideal **dedicarle** unos minutos cada día.



4.

Guíate por nuestras entradas:

A lo largo de este journal encontrarás diversas páginas con preguntas diseñadas para acompañarte en tu proceso de reflexión y conocimiento personal.



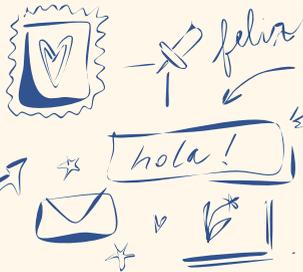
3.

Escribe SIN presión.



5. Personaliza tu journaling

No solo escribas—añade dibujos, frases inspiradoras, pegatinas o incluso fotos.



6.

Se constante, pero flexible

Lo ideal es escribir lo más seguido posible, pero si un día no alcanzas, no es el fin del mundo, tranquila.





*Nuestros*  
**PILARES**



---

# Nuestros PILARES

A lo largo de este journal la idea es que puedas **reflexionar** y **conocer** desde distintas áreas de tu vida. Somos un *todo*. Al igual que un templo, hay que cuidar y mantener sanos y fuertes todos los pilares de nuestro mundo, ya que si uno se debilita y se comienza a derrumbar, el templo entero puede desestabilizarse.



*Aunque a veces alguno necesite más atención, es **vital** ir haciendo un **chequeo** en el resto y ver cómo va todo en cada rincón de nuestro templo. Por eso, te invitamos a sumergirte en este **viaje interior** en el que explorarás 5 rincones de tu mundo personal, los cuales son:*

---

# cuerpo ENERGIZADO

Nuestro cuerpo es la **herramienta sagrada** que nos permite realizar la gran mayoría de las cosas que hacemos cotidianamente. Por esto mismo, **es fundamental cuidar de él, escuchar las señales** que nos da, **entregarle energía** a través de los alimentos, **mantenerlo activo** y en funcionamiento con el movimiento y procurar tener los **tiempos de reposo** y descanso que necesita. *Te invitamos a reflexionar y escuchar a tu cuerpo.*



Cada uno tiene un **movimiento** que le hace más **sentido**, en algunos casos es correr, en otros bailar, a veces salir a caminar o subir un cerro, ninguno es mejor que el otro. En esta **exploración** por tu **mundo interior**, intenta descubrir cuál es el que **resuena** más contigo y **disfrutas** más para mantener activo tu templo.

Tan importante como el movimiento, es la **quietud** y el **descanso**, un buen ciclo de sueño y reposar cuando es necesario también es cuidar del cuerpo.

mente

# CLARA

Constantemente pasan por nuestra mente ideas, problemas que resolver, cosas a las que les debemos prestar atención y un montón de otros pensamientos.

Tomarnos unos minutos para **detenernos** y **observar** el revoltijo que a veces se forma dentro, nos puede ayudar a ver las cosas de una forma más **comprensibles** y **descansar mentalmente**.

En este pilar, te invitamos a **reflexionar** sobre los pensamientos que cruzan por tu templo, la **mentalidad** que tienes al enfrentar las distintas situaciones del día a día y ver cómo estas intervienen de distintas maneras en tu vida. Para ir **desarrollando ideas** y prácticas que **te hagan sentido a ti** y con las que **te sientas plena**.



Este pilar se refiere a ese **propósito** y/o **conexión** que podemos sentir. Aunque tal vez no nos demos cuenta, hacemos las cosas por alguna razón, puede ser un *propósito*, una *meta* hacia la que nos estamos dirigiendo, incluso si no somos plenamente conscientes de esta. También nuestra razón de actuar pueden ser ciertos **valores que nos hacen sentido y nos guían.**

Alguna conexión y/o creencia que tengamos, ya sea alguna *religión*, *fuerza divina*, nuestra *esencia*, la *naturaleza*, distintas cosas de las cuales podemos resonar con una, varias, o ninguna. Te invitamos a **mirar hacia dentro y reflexionar** sobre esto, pensar qué es lo que **guía tu actuar.**



# sentido PROPIO



Las cosas que experimentamos no suceden sin un efecto en nosotros. Intervienen en nuestro **clima interior** haciéndonos sentir de diversas maneras, *a veces lo entendemos y otras no*, y está perfecto.

El **escribir** o **hablar con alguien** sobre lo que pasa y **cómo nos hace sentir**, nos puede ayudar a sentir más **ligera la carga** y a **entender** qué es lo que está pasando.

Por eso, te proponemos **mirar hacia el interior** y **expresar** lo que está dentro de ti, puede ser en palabras, o tal vez con alguna imagen, incluso una canción.

**Mirar y aceptar**, tratar de entender y **vivir la emoción** en vez de reprimirla.

# *clima* **EMOCIONAL**

# conexiones SOCIALES



Vivimos dentro de una sociedad en la que día a día **interactuamos** con otras personas. Las **conexiones** que vamos creando son como una **red** donde nos podemos **apoyar**, **ser entendidos** y *cumplir ese rol para otros.*

Entre todos nos podemos **ayudar** en los momentos difíciles, a superar algún desafío y tener un hombro donde apoyarnos y descansar cuando es necesario.

A veces puede ser un poco difícil, y es muy importante ser capaces de **establecer límites** para cuidarnos y que el resto no nos pase a llevar y nosotros tampoco pasar a llevar a alguien.

Te invitamos a **reflexionar sobre tus relaciones**, la importancia de que otros estén contigo y tu con ellos y cómo son las interacciones en tu red de apoyo.



# MANTRA

Las afirmaciones positivas ayudan a **transformar** la manera en que pensamos, **influyendo** en nuestra **percepción personal** y en cómo vemos el mundo. Al repetirlas con **frecuencia**, fortalecemos pensamientos que *favorecen el bienestar, reducen el estrés, aumentan la autoestima y nos impulsan a alcanzar nuestras metas con mayor confianza.* Además, contribuyen a **reprogramar** la mente subconsciente, potenciando la motivación y **promoviendo una actitud más optimista.** Al enfocarnos en afirmaciones positivas, podemos contrarrestar la ansiedad, mejorar nuestra confianza y mantenernos alineados con nuestros objetivos, **favoreciendo un mayor equilibrio y satisfacción en la vida.**

1.

**Define tu intención:**

Piensa en lo que **necesitas**. Puede ser tranquilidad, confianza, amor propio o enfoque.



Usa palabras simples y poderosas:

**FLUYO  
ATRAIGO  
CONFÍO**

Un buen mantra es **corto, claro y fácil** de recordar. Y debe estar formulado en **presente**. Frases como "Soy fuerte y capaz" o "Fluyo con la vida" pueden ser efectivas.



4.



3.

**Evita lo negativo:**

Expresa tu mantra en términos **afirmativos**. En lugar de "No debo dudar", puedes decir "Confío en mí mismo/a".

**Hazlo personal:**

El mantra debe **resonar contigo**. Si te sientes conectado/a con una palabra o idea específica, **úsala**.

5.



**Repítelo con intención:**

La **repetición** es clave. Puedes decir tu mantra en voz alta, escribirlo o meditar con él.

6.



**Anótalo**

Te recomendamos **escribirlo** en tu agenda, tenerlo de **fondo de pantalla**, escribirlo en tu espejo, etc. Mientras más **presente** lo tengas, mejor. ejemplo: "Soy suficiente. Confío en mi camino y lo que es para mí me encuentra".

Escribe tu mantra

---





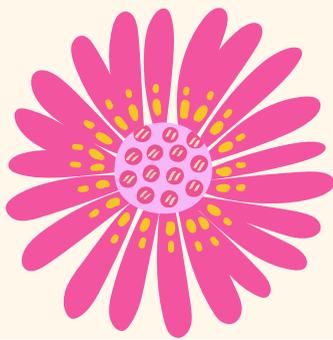
*¿Cómo me*  
**SIENTO?**



# ¿Cómo me siento?

¿Qué estoy **sintiendo** en este momento? ¿Qué **desencadenó** este sentimiento? ¿Cómo se siente **mi cuerpo** cuando tengo esta emoción? ¿Qué **pensamientos** están **asociados** con esta emoción?

Puedes responder una, dos, todas, las que tu quieras, recuerda, es TU espacio



¿Cómo me siento?

# descubriendo mis sentimientos

¿De qué **color** es tu *sentimiento*?



¿Dónde lo *identificas* en tu **cuerpo**?



¿De qué **tamaño** es tu *sentimiento*?

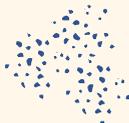


¿Se siente **mediano** como una **flor**?



¿Se siente **pequeño** como una **abeja**?

Si pudieras **tocar** tu *emoción*...  
¿Cómo se **sentiría**?



# Mood Tracker

Cada día es un **arcoíris de emociones**... pintar a diario una flor te permitirá ver *qué sentimientos se repiten* a lo largo de tus días, semanas y meses.

Las flores te dan la opción de pintarlas de *un solo color* o *agregar detalles de diversos colores* que representan la **combinación de sentimientos** que nos llenan día a día.

Aquí te proponemos categorías de emociones para que les asignes un color, este es **tu espacio y debe resonar contigo**, así que sientete libre de crear tus propios grupos de sentimientos también.

## COLOR


*Alegría, emoción, motivación, energía*

*Normal, chill, paz, relajada*

*Estresada, abrumada, ansiosa*

*Enferma, desmotivada, cansada, agotada, sin energía*

*Triste, bajoneada, insegura, solitaria*

*Irritable, enojada, molesta, frustrada*

*En las páginas que siguen al mood tracker, encontrarás preguntas con las que puedes profundizar según las emociones de tus días.*



¿Qué **momento reciente** me ha llenado de **felicidad** y *por qué*?  
¿Cómo puedo *extender* esta sensación a **otras áreas de mi vida**?  
¿Qué me **motiva** profundamente y cómo puedo **alimentar** esa *motivación*?  
¿Cómo puedo **compartir mi alegría** con los demás?



Me siento...

**FELIZ**

Me siento...

# CHILL



- ¿Qué **hábitos o prácticas** me ayudan a **mantener** esta sensación de *calma*?
- ¿Cómo puedo asegurarme de **equilibrar** *productividad y descanso*?
- ¿Qué *actividades* me **relajan** y cómo puedo **incorporarlas** más en mi rutina?
- ¿Cómo puedo **fortalecer** mi sensación de *bienestar y estabilidad*?

Me siento...

# ABRUMADA

¿Qué **situación o pensamiento** está **causando** esta sensación?

¿Cómo puedo **descomponer** mis **preocupaciones** en *pequeños pasos manejables*?

¿Qué **acción** puedo tomar **ahora mismo** para *aliviar* el *estrés*?

¿Cuáles son mis **señales tempranas** de *ansiedad* y cómo puedo *responder mejor* a ellas?



Me siento...

# SIN ENERGÍA



- ¿Qué **necesito** ahora mismo para **cuidar** mi *bienestar*?
- ¿Qué podría estar **drenando mi energía** y cómo puedo ajustarlo?
- ¿Cómo puedo **darme permiso de descansar** *sin sentir culpa*?
- ¿Qué **pequeñas acciones** pueden **ayudarme** a *recuperar* mi **motivación**?

- ¿Qué me está **generando** esta sensación y cómo puedo **explorarlo** *sin juzgarme*?
- ¿Cómo puedo ser **compasiva conmigo** misma en este momento?
- ¿Qué **apoyo o conexión necesito** ahora y *cómo puedo buscarlo*?
- ¿Qué **pensamiento reconfortante** puedo *decirme a mí* misma hoy?



Me siento...

**TRISTE**

Me siento...

# ENOJADA

¿Qué está desencadenando esta emoción y qué me está **queriendo comunicar**?

¿Cómo puedo **canalizar** esta *energía* de **manera constructiva**?

¿Qué me ayudaría a **liberar** esta **frustración** *sin afectar a otros* negativamente?

¿Cómo puedo **aprender** de esta emoción *en lugar de sentirme atrapada* por ella?





*Entradas*  
**TEMPORALES**



---

# Entradas

## TEMPORALES

A continuación, encontrarás las entradas temporales (anual, mensual y diaria) para modificarlas **como quieras y cuando quieras**.

Estas te ayudarán a **reflexionar** sobre tu crecimiento, establecer nuevas metas y **conectar contigo misma en cada etapa del año**.



Puedes **personalizarlas** según lo que necesites en cada momento: añadir notas, cambiar preguntas o incluso combinar diferentes entradas para crear tu propio estilo de journaling. Lo importante es que **este espacio se adapte a ti y a tu proceso de autoconocimiento**. ¡Disfrútalo!

---



*construyamos un año*  
**ABUNDANTE**

¿Cómo se ve la **vida de mis sueños**?  
*Carrera, salud, relaciones, metas personales, etc.*  
¿Qué **quiero** hacer este año para **acercarme** a ella?

---

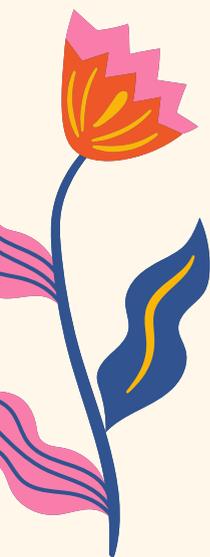


por un \_\_\_\_\_  
lleno de



\_\_\_\_\_

¿Qué lugares o experiencias nuevas quiero vivir este año?



\_\_\_\_\_

¿Qué habilidades quiero desarrollar este año y por qué?



---

*un año lleno de*  
**APRENDIZAJE**

¿Cuál fue el **mayor desafío** que enfrenté este año y qué **aprendí** de él?

---

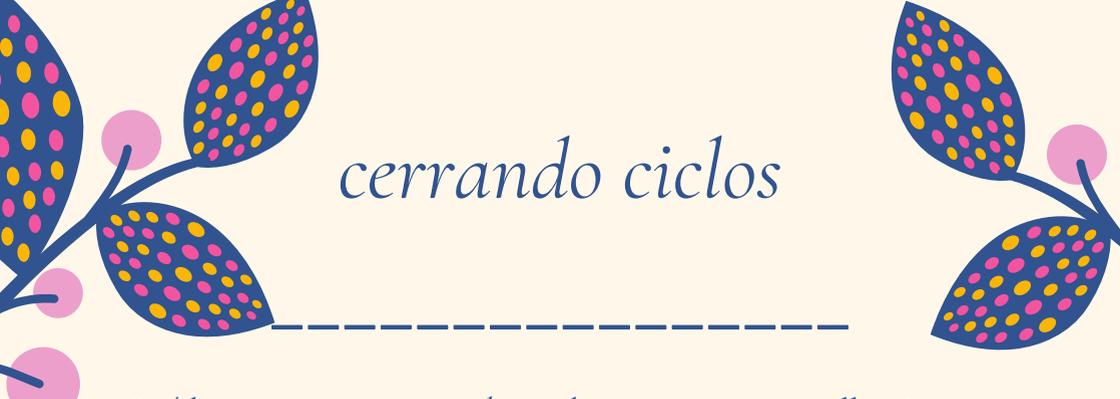
---

Escribe una **carta** a **alguien** que conociste este año y **siempre** recordarás

---

---

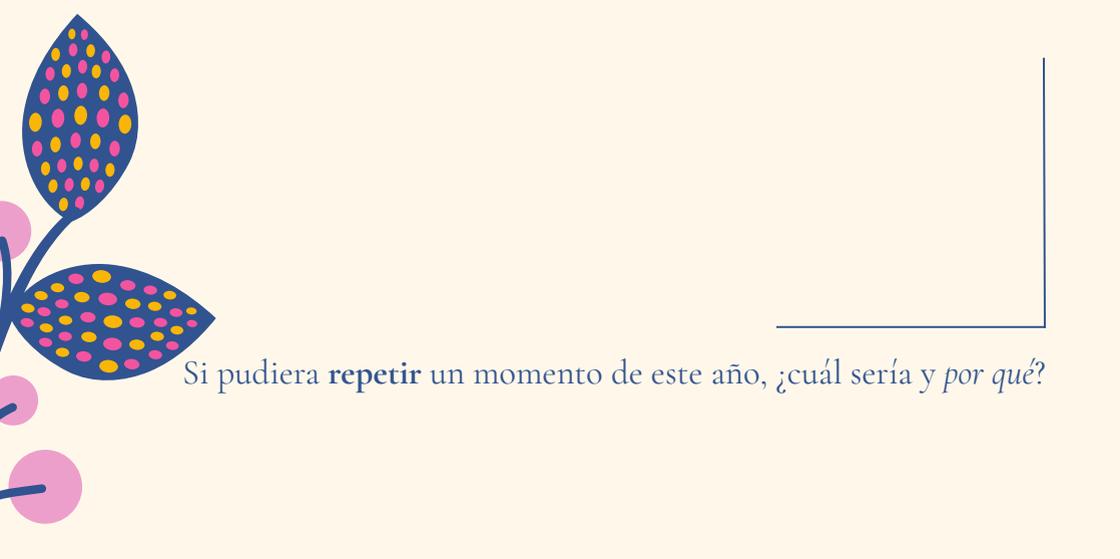




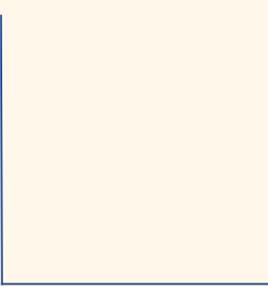
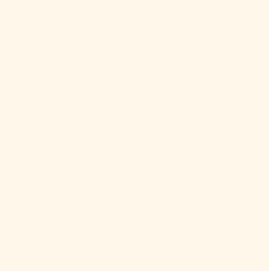
# *cerrando ciclos*

---

¿Qué **logros** *pequeños o grandes* me hicieron sentir **orgullosa**?  
¿Qué **lecciones** de este año *me llevo para el próximo*?



Si pudiera **repetir** un momento de este año, ¿cuál sería y *por qué*?



---

*mes nuevo,*  
**VIDA NUEVA**

---

¿En qué me gustaría **enfocar** más *tiempo*?

---

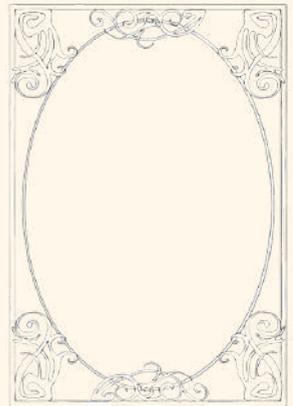
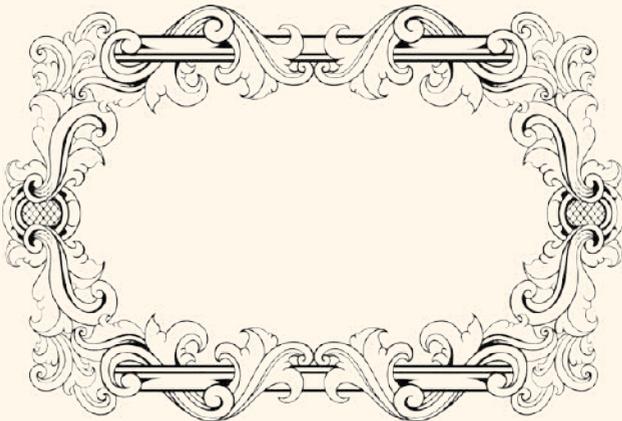
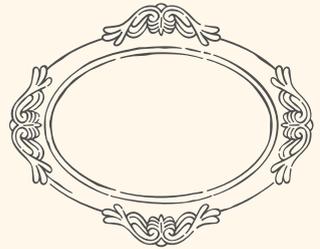
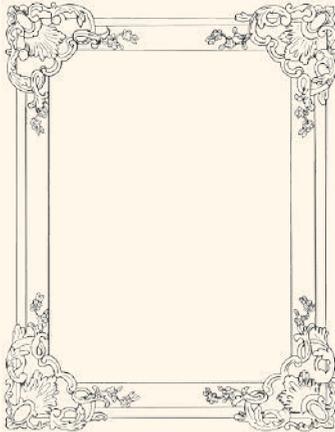
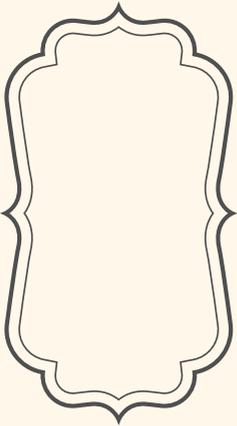
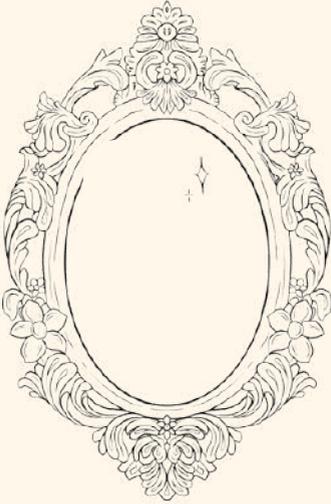
¿Qué puedo **incorporar** a mi *rutina* para **sentirme** más en **paz**?

---

¿Cómo puedo traer más **diversión** o **creatividad** a mi vida este mes?

---

*enmarca*  
**tus fotos**





# reconexión mensual

¿Qué *personas, momentos o cosas* estoy **agradecida** de tener en mi vida?

¿Qué **aprendizajes** del mes pasado quiero *aplicar de forma activa*?

¿Cuáles son mis **prioridades**?  
¿Les estoy dando suficiente **tiempo y energía**?

Si tuviera que elegir un **tema** para el último mes, ¿qué **palabra** lo *describiría* mejor?



# *visualizando*

¿Cuáles son mis **metas** para este **mes**? ¿Cómo las cumpliré?

Algo **nuevo** que quiero **intentar** y cómo puedo hacerlo es...

¿Hay **alguien** con quien te gustaría **conectar** más?  
¿Quién, por qué y cómo podrías hacerlo?



# reflexionando

¿Qué **aprendí** el último mes? ¿Qué *situación* del último mes me trajo **alegría inesperada**?

¿Qué *acciones o pensamientos* **positivos** quiero **mantener** para el próximo mes?

Una **canción** con la que me **identifico** últimamente ¿por qué?



# planificando mi día

/ / /

¿Cuáles son mis 3 **prioridades** clave hoy?

|

¿Qué **distracciones** quiero *minimizar*?

|

¿Cómo puedo ser más **amable conmigo** misma hoy?

|



Hoy quiero lograr:

A large empty rectangular box with a thin blue border, intended for writing a goal.

¿Qué **actitud** quiero *cultivar* hoy?

Frase que tendré en mente

A large empty rectangular box with a thin blue border, intended for writing a phrase to remember.

¿Cómo puedo **salir** de mi zona de **confort** hoy?



*nuevo día, nuevas*  
**OPORTUNIDADES**



/ /

# *reflexión* NOCTURNA

3 cosas buenas del día

¿Cómo me **sentí** hoy?

¿Cómo podría **mejorar** mañana con lo que viví hoy?



---

*preparándome para*  
**DORMIR**

---

¿Qué **momentos** me hicieron **sonreír** hoy?  
¿Cuál fue el **mayor aprendizaje** del día?  
¿De qué me siento **agradecida**?





*Entradas*

# INTROSPECTIVAS



---

*Entradas*

## **INTROSPECTIVAS**

Aquí encontrarás entradas de introspección sobre *amor propio, sueños, bienestar, crecimiento personal y gratitud*. Puedes **adaptarlas y modificarlas** según lo necesites.



Te ayudarán a **explorar tu mundo interior**, fortalecer tu bienestar emocional y descubrir nuevas perspectivas sobre ti misma. Úsalas como una herramienta para reflexionar, **conectar contigo y crecer**. ¡Hazlas tuyas!

---

¿En qué momentos me siento más **conectado/a** con mis **emociones**? ¿Cómo puedo *fomentar* estos **espacios** en mi vida?

¿Qué **actividades** me gustan tanto que *no pienso en el tiempo* que pasa y pongo toda mi **alma** en ellas?

*"Quién mira afuera, sueña;  
quién mira adentro, despierta."*



# mi playlist

título

**Pega aquí tu portada del álbum.**

*(Piensa en alguna imagen que vaya con la vibra de las canciones, que irradie y represente la música que elegiste).*

Pega aquí el **código de spotify** de tu playlist

## ¿Tiene algún objetivo especial?

*Puede ser una playlist para estudiar, carretear, cantar en el auto, transportarte a tu lugar favorito, recordar momentos, etc.*

Oscar Wild

## Amarse a uno mismo es el comienzo de un romance de por vida

¿Qué **pensamientos** suelo tener *sobre mí misma* y **mi valor**?

¿Qué **creencias limitantes** tengo sobre mí misma y cómo puedo **desafiarlas**?

¿En qué momentos he **demostrado** mi **fortaleza** o **habilidades** recientemente?

¿Cómo *interpreto* mis **logros** y **errores**? ¿Qué podría **cambiar** en esa **perspectiva**?

¿Qué **mensajes internos** quiero **reemplazar** con pensamientos *más positivos*?

*Nuestra forma de pensar repercute directamente en nuestros sentimientos.*  
¿Cómo puedo redireccionar mis pensamientos y convertirlos en algo positivo?

Frase que tendré en mente

*“Cada decisión que tomas desde el amor propio y la amabilidad fortalece tu camino y desarrollo personal”*

¿Qué me haría **sobre pensar** menos y **creer** en **mí misma**?  
¿Tengo alguna **técnica**?



*Todos, en algún momento, nos hemos encontrado con personas (amigos, pareja, familiares) que no nos aportan a nuestro bienestar, con las cuáles no nos sentimos cómodos ni apreciados, pero que a pesar de ello, permanecemos. Para lograr descansar socialmente es necesario establecer límites en estas relaciones ya que generan un desgaste en nosotros mismos. **¿Qué relación debería haber terminado hace tiempo y por qué sigo aferrándome a ella?***





¿Qué **estrategias** utilizo para **manejar** el **estrés** y cómo *afectan a mi bienestar* (emocional, mental físico, social)?

¿Estoy **priorizando** el **descanso adecuado**? ¿Cómo puedo **mejorar mi calidad de sueño**?

*Hace bien descansar el cuerpo con un buen sueño y sensorialmente, apaciguando los estímulos visuales y auditivos. Te puede servir apagar las pantallas antes de irte a acostar y pasar un rato sin ese estímulo.*



*análisis*



# cinematográfico

---

*nombre película*

## Mini encuesta de la trama

- Romance
- Aventura
- Terror
- Fantasía
- Historia
- Ficción
- Animada
- Distópica
- Documental
- 
- 
- 

*Mini collage con fotos de los actores, frases icónicas, vestuario o paisajes memorables, sentimientos que te generó, ¿Para verla sola o con alguien? ¿En casa o en el cine?*



**¿Qué me hace única?**

*(Identifica características o rasgos propios que te hacen sentir tú).*

---

---

**¿Qué cualidades son las que más valoro en mí? Habilidades, hábitos, valores, cómo me relaciono con el resto.**

---

---

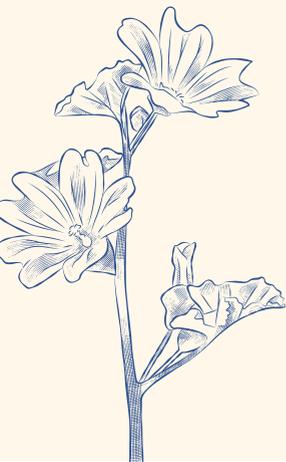
# y si sale mal serán anécdotas

¿Qué me asusta? ¿Cuáles son mis **mayores miedos**? ¿Cómo puedo **superarlos**? ¡Crea un *plan de acción!*

Te tenemos una **propuesta**: haz una **lista de 10 desafíos**, cosas que en verdad *te cuesten y quieras* y **proponte hacerlas**.

Para más motivación, prométete un premio si los cumples todos.

*Ejemplo: Mantener ordenada mi pieza. Plan de acción: Todas las veces que entre a mi pieza voy a ordenar algo (guardar una prenda de ropa en el closet, guardar un cuaderno en su lugar, etc.).*



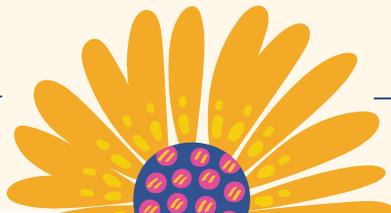
Haz una **lista** de cosas que deberías **hacer más** y cosas que deberías **hacer menos** para tu bienestar, y reflexiona sobre cómo puedes reemplazar las negativas por las positivas. Identificar nuestras necesidades es importante para lograr **priorizarse**. Te invitamos a reflexionar al respecto para lograr **reemplazar las cosas que te hacen daño por acciones que contribuyan a tu bienestar**.



Sophia Loren

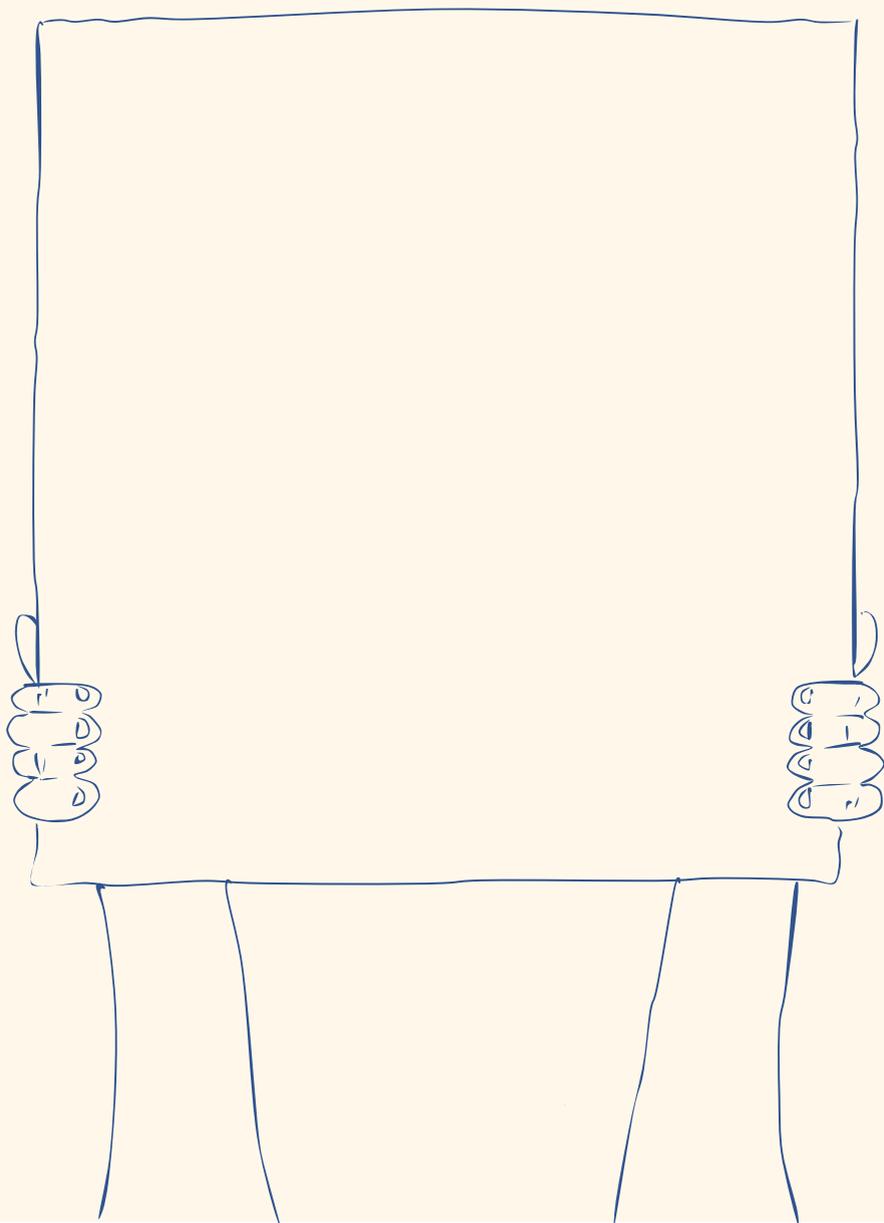
# La belleza es cómo te sientes en tu interior, y se refleja en tu mirada

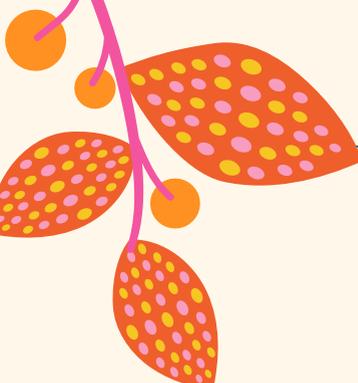
¿Cuáles son los **pensamientos** que *afectan mi autoestima* y cómo puedo *transformarlos* en **afirmaciones más positivas**?



# crea tu propia pancarta

ya sea para alguna marcha o simplemente para  
expresar en pocas palabras a la tremenda que  
llevas dentro





Cicerón

*"La gratitud no solo es la mayor de las virtudes, sino la madre de todas las demás."*

Escribe una **carta de agradecimiento** a alguien *importante para ti*.



**5 palabras positivas** que me describan y el **por qué** (pueden ser rasgos que tú identifiques u otras personas reconozcan y te hacen sentir bien).

**Cosas que amo de mí...** (piensa en características emocionales, físicas, de personalidad, etc. que aprecias en ti. También puedes agregar algo que te gustaría llegar a amar de ti).

**¿Cómo me veo a mí misma?** (Puedes escribir desde cómo te sientes hoy, o incluso cómo sueles percibirte).

---

*No hay nadie como tú y ese es tu superpoder*



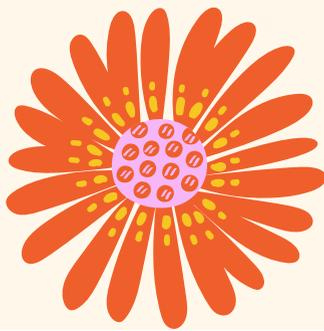
Francis Bacon

## *La amistad duplica las alegrías y divide las angustias por la mitad.*

Según la psiquiatra Marian Rojas, una "*persona vitamina*" es alguien que *transmite alegría, motivación y buena energía. Su presencia ayuda a que los demás se sientan mejor y brillen con luz propia.* Además, en momentos difíciles, *ofrecen apoyo y tranquilidad, contribuyendo a superar el estrés y los conflictos internos.* **¿Quién es tu persona vitamina? ¿Cómo te hace sentir?**



*Para poder descansar socialmente hay que ser conscientes de cuáles son nuestros vínculos significativos y cuidar de ellos. **¿Qué relaciones son indispensables para mí? ¿Cómo puedo cuidar de ellas?***



Frida Kahlo

# *Me pinto a mí misma porque soy a quien mejor conozco*

*Mantener las diversas áreas de tu vida es de suma importancia, algunas de estas pueden ser: vida académica, actividades familiares, relaciones amorosas, amistades, deporte, tiempo de ocio y descanso.*

*¿Qué área de tu vida **necesita** más **atención**? ¿Cuáles son tus **áreas no negociables**? ¿Qué **medidas** te **ayudarán** a **balancear** tus **áreas**?  
¿Cómo puedes **implementarlas** en tu **vida cotidiana**?*

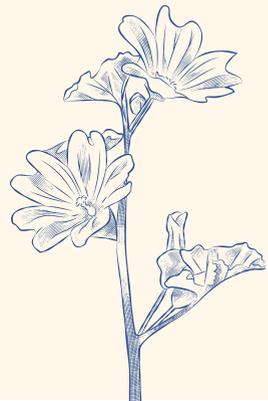


# *Vibra tan bonito que parezcas música*

¿Hay algo que me haga sentir que **no soy suficiente**? ¿Por qué?



¿Cómo hablo de mí con otros y conmigo? ¿Me gusta la manera en que lo hago? ¿Me respeto mientras lo hago? (*Piensa si eres crítica contigo, si te elogias o reconoces tus logros, si te comparas, si eres amable contigo, etc.*).



componer tu canción

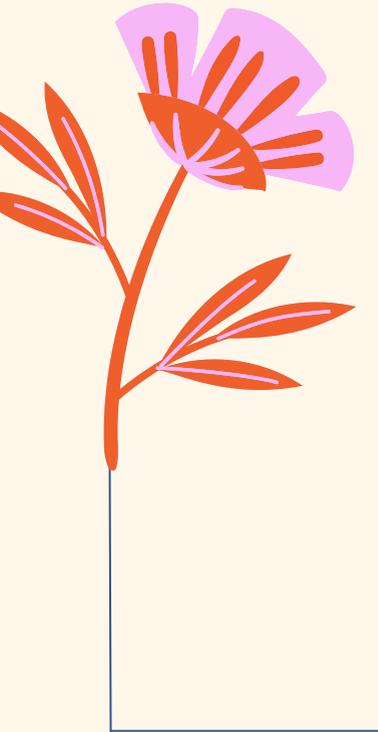


---

Marian Rojas

# Las relaciones sanas alivian la peor de las heridas

**¿Qué cosas son indispensables para ti en una relación?** Amorosa, amistosa, familiar o laboral. *Anota las cosas que para ti son importantes (valores, actividades, creencias, modo de vida, etc).*



Audrey Hepburn

*Vivir es como avanzar por un museo:  
es luego cuando empiezas a entender lo  
que has visto*

*Nuestra infancia se compone de momentos y recuerdos que muchas veces nos persiguen a lo largo de nuestra vida adulta. ¿Cuál es una memoria de pequeña o de mi pasado que me sigue afectando? ¿Cómo puedo trabajarlo?*

*¿Cuál es un sentimiento que **no he querido reconocer**? ¿Por qué no he podido? ¿Cómo creo que **puedo hacerlo**?*





Deborah Day

## Hazte una promesa a ti mismo en este momento: *declara que eres digno de tu tiempo y energía*



¿Qué cosas estoy tolerando? ¿Hay algo que no debería tolerar? Situaciones o acciones en las que tienes paciencia, y aquellas que crees que deberías dedicar más esfuerzo en tolerar. También aquellas en las que sientes que te estás pasando a llevar a ti misma. Pueden ser acciones de ti misma o de otra persona hacia ti.

¿Qué me **causa inseguridad** en estos momentos? ¿Cómo puedo **trabajarlo**?



**Estoy orgullosa de mí por...**

*baby steps, alegrarse por las pequeñas victorias.*

Un **desafío** que lograste **superar** y cómo.

**Algún momento en el que no te rendiste (fuiste perseverante) y estás agradecida por eso.**

*Qué cosas te ayudaron a salir adelante, a mantenerse perseverante, si una persona pasase por lo mismo, ¿qué le recomendarías?.*

---

*“En quién te estás convirtiendo es más importante que quien fuiste. Tu historia no se define por lo que viviste, sino por cómo eliges contártela”*



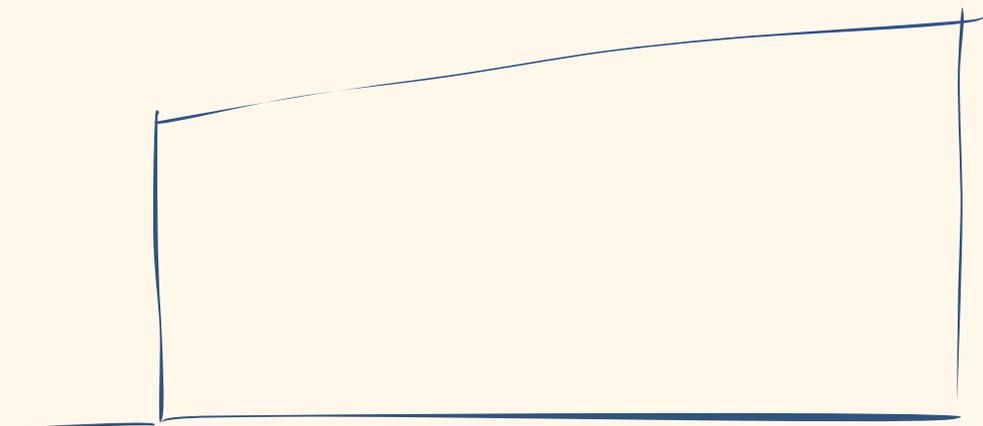
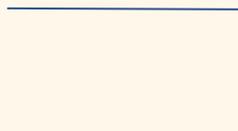
Grace Hopper

*Un barco en un puerto está a salvo, pero no es para eso para lo que se construye un barco*

*Si tuvieras que describir a mi yo del futuro, una proyección de mi misma. ¿Cómo sería? ¿Qué estaría haciendo? ¿Cómo sería mi vida?*



*crea tu*  
**casa soñada**



¿Qué **emociones** surgen cuando recibo **críticas** o **halagos**?

¿Qué *palabras o pensamientos* **amables** puedo decirme **a mí misma** ahora mismo?

Frase que tendré en mente

*“Tú eres el proyecto más importante de tu vida. Reiníciate, enfócate, vuelve a empezar las veces que sea necesario, pero jamás te rindas.”*

¿Cómo puedo **mostrarme más amor propio** en los *momentos difíciles*?



---

Francis Bacon

# El conocimiento es poder

¿Qué tipo de contenido consumo (*libros, podcasts, conversaciones*) que **nutre mi mente y me inspira?**



¿Qué causas te mueven y te interesan?

*Feminismo, Ambientalismo, Misionar, Educación, algún voluntariado en el que participes o que te gustaría hacerlo.*

# ficha de lectura de una tremenda



---

título y autor

## Mini encuesta del libro

- Romance
- Aventura
- Terror
- Fantasía
- Historia
- Ficción
- Activismo
- Autoayuda
- Ciencia
- 
- 
- 

*Anota aquí frases poderosas, chistosas, profundas o románticas que te hayan llamado la atención.*

Marian Rojas Estapé

*"En ocasiones, la voz interior nos sabotea y nos impide enfrentarnos a los retos. Pero se puede sanar, potenciar y educar."*

¿Cuáles son los **pensamientos negativos recurrentes** que me afectan?

*A veces las cosas pequeñas, algo sumamente simple, nos alegran el día...  
¿Qué detalles te sacan una sonrisa genuina?*

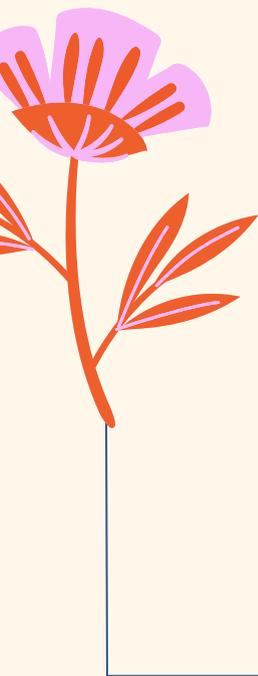


---

“La gratitud es la madre de todas las virtudes. Agradece por lo que tienes y tuviste, y continúa agradeciendo por lo que tendrás.”

---

¿Qué cosas o características me **gustan** de mi **físico** y por qué?  
¿Cuáles me hacen sentir más **insegura** y por qué?

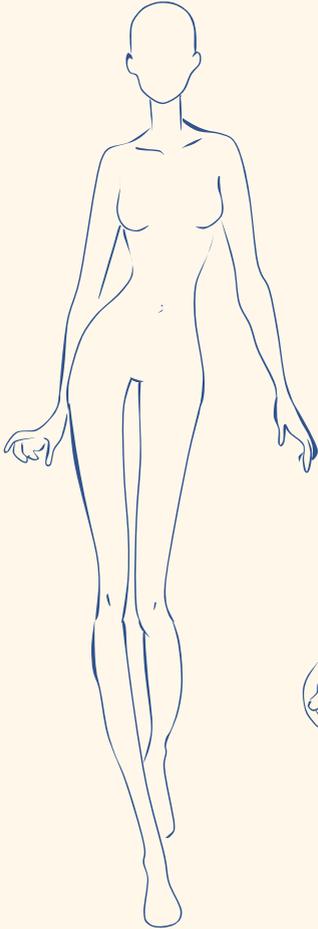


---

*Escribe una carta agradeciendo a tu cuerpo. ¿Cómo mi cuerpo siempre ha estado para mí? ¿Qué me permite hacer? ¿Por qué le agradezco hoy?*

---

*diseña*  
**tu outfit**



---

# “Somos polvo de estrellas que piensa sobre las estrellas”

Carl Sagan

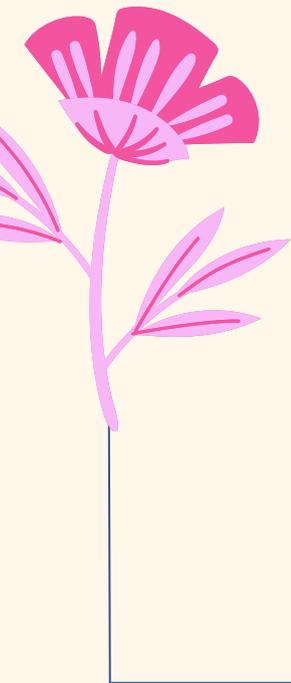
---

¿Qué papel juega la **naturaleza** en mi **bienestar espiritual y emocional**? ¿Cómo podría **conectarme** más con ella?



---

¿Siento **conexión** con algo mayor que yo, ya sea una fuerza divina, la humanidad o mi **esencia personal**?



*"Divagar es muy importante para el cerebro, y soñar despierto resulta muy beneficioso."*

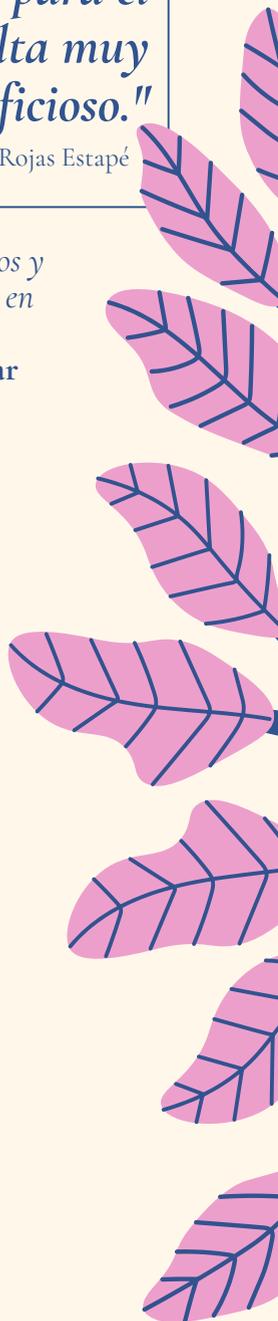
Marian Rojas Estapé

*Una forma de descansar la mente es calmar los pensamientos y preocupaciones, por ejemplo centrándose en la respiración o en una flor.*

**¿Qué cosas me relajan y de qué forma puedo descansar mi mente?**



**¿Qué me recarga con energía?** *Anota momentos, actividades, recuerdos o pensamientos que te hacen subir el ánimo.*



			3	6	5	4	
8	5			2		3	
		4	5			7	
				9		6	
2	1			8	7		5
	7	6					
				4	1		8

*sudokus*  
para la mente

						9	
1	4					5	
	3		9		6	8	
4			6	7		9	
	7		8		1		6
3					9		
			2				
7				9			
		2	1	5			3

Henri J.M. Nouwen

*La vida espiritual no nos aleja del mundo, sino que nos lleva más profundamente a él.*

¿Qué **experiencias** me han ayudado a **valorar** lo que soy?

¿Qué **prácticas** o **actividades** me hacen sentir en **paz** conmigo misma y **conectada** con mi **esencia**?



# Tu lenguaje de Amor

---

Los **5 lenguajes del amor**, según el Dr. Gary Chapman, son formas en que las personas **expresan y reciben afecto**. *Entender cuál o cuáles son nuestros lenguajes predominantes puede fortalecer nuestras relaciones.*

**Palabras de afirmación:** Se trata de expresar amor a través de **palabras** alentadoras, elogios y reconocimiento. *Frases como “Te admiro” o “Gracias por lo que haces” pueden significar mucho para quienes valoran este lenguaje.*

**Actos de servicio:** Aquí el amor se demuestra con **acciones** que **faciliten la vida del otro**, como *ayudar con tareas, cocinar o resolver un problema*. Para estas personas, *los hechos hablan más que las palabras*.

**Recibir regalos:** No se trata del valor material, sino del **gesto detrás** del regalo. *Un detalle pensado y significativo demuestra que has estado atento a los gustos y necesidades de la persona.*

**Tiempo de calidad:** Implica dedicar **atención plena** a la otra persona, **compartiendo momentos** sin distracciones. *Una conversación sincera, una salida juntos o simplemente estar presentes pueden hacer la diferencia.*

**Contacto físico:** Abrazos, caricias, besos y cualquier **muestra física** de afecto son esenciales para quienes tienen este lenguaje. *Es una manera tangible de transmitir amor y cercanía.*



*Si vas a amar, ama mucho. Y si  
no es recíproco no te preocupes,  
las cosas buenas que das, vuelven.*

¿Cuál es mi **lenguaje del amor** con mi **familia**? ¿Y con mis **amigos**?  
¿Cuál creo que sería o es con una **pareja**?



Marian Rojas Estapé

# "La grabadora de la infancia se convierte en la edad adulta en la voz interior."

*A lo largo de nuestras vidas todos hemos tomado decisiones con las que no hemos quedado conformes.*

**¿Existe alguna decisión que te haya impactado y al día de hoy te arrepientas?** *Si es así, reflexiona cómo contribuyó con tu desarrollo personal y sobre todo qué enseñanzas te dejó.*

**¿Qué puedo sacar de estas lecciones y cómo la aplico en mi vida?**

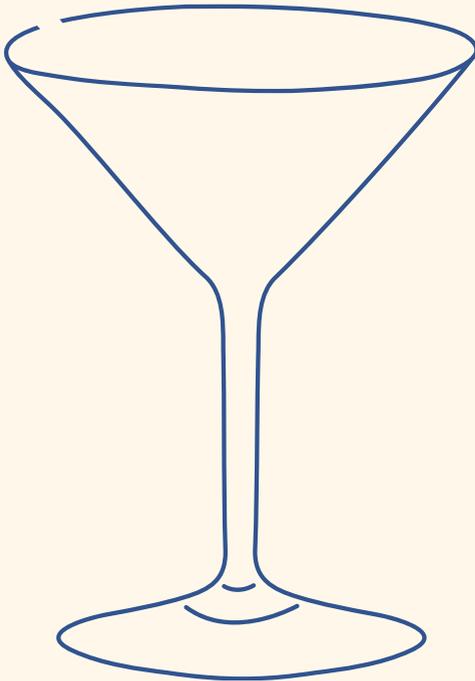


---

# ¿Cómo es tu trago favorito?

---

Anota los ingredientes, colores, sabores, preparación. Dibuja tu cóctel, el panorama que conlleva, los accesorios (pajitas, limones, ect). Y si eres menor de edad: ¿Cuál es tu bebestible favorito?  
¡Todo es bienvenido!



---

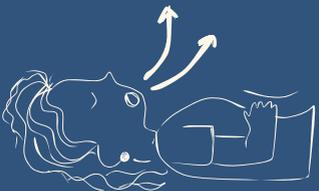
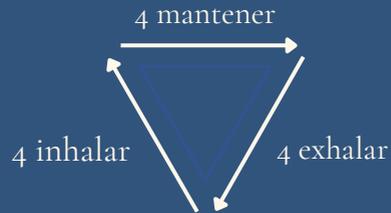
## Cuando los pensamientos y la rutina nos saturan la mente, siempre tenemos nuestra respiración para despejarla y volver a la calma

---

### Técnica triángulo invertido

Inhala durante **4 segundos**  
Mantén durante **4 segundos**  
Exhala durante **4 segundos**

*TIP: Dibuja un triángulo invertido en el aire o en la mente y sigue el borde mientras respiras.*



### Respiración diafragmática

Acuéstate o siéntate y pon una **mano** en tu **abdomen** y otra en tu **pecho**.

*Inhala y siente como se inflan, mantén unos segundos y exhala sintiendo como baja.*

### Maneras para meditar

- Concéntrate en la **respiración**
- Concéntrate en algún **objeto** de tu alrededor
- Repite mentalmente un **mantra** o afirmación positiva que resuene contigo

Lo importante es que  *observes sin juzgar*, no siempre es fácil despejar la mente, suelen colarse algunas ideas. Simplemente observa ese pensamiento, trata de volver a enfocar tu atención y cuando termines pregúntate  *por qué vino a ti esa idea y pide tu atención*.

*Tanto si piensas que puedes o que no puedes, en ambos casos tienes razón*

Henry ford

---

¿Qué me motiva a continuar con un hábito? (Ej.: el resultado, la forma en que me hace sentir, etc.).

¿Cuándo me dan ganas de **renunciar**, qué me puedo decir a mí misma para volver a **motivarme** y **cumplir** mi objetivo?



*Pocas veces pensamos en  
lo que tenemos; pero  
siempre en lo que nos falta*

*¿Cómo puedo cuidar más mi cuerpo? Identifica actividades que ya haces y otras nuevas que podrías incluir.*

---

*¿Qué partes tuyas sientes que necesitan más amor? Escribe una oración positiva sobre ellas.*

---



*No es lo que tenemos, sino lo que compartimos, lo que realmente importa.*

Oprah Winfrey

---

Mis personas **favoritas** son... porque...

*¿A quién admiras? ¿Por qué? Piensa en alguien cercano, famoso, intelectual... Puede ser cualquier persona!! ¿Qué características de ellas te gustaría tener?*

Mini collage de ustedes, anotaciones,  
stickers, ¡se creativa!

# *bitácora de* **amistad con** \_\_\_\_\_

*nombre amiga*

Inicios de amistad:

|

**Descríbela/o :**

*(cosas que tengan en común, panoramas, buenas opciones de regalo, signo, fechas importantes, mañas, etc.).*

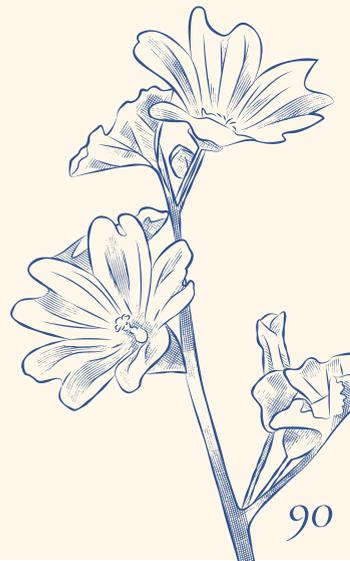
|

*"No puedes empezar el siguiente capítulo de tu vida si sigues relejendo el anterior."*

*Normalmente tendemos a aferrarnos a cosas, personas y ambientes que limitan nuestro crecimiento y hieren nuestros sentimientos.*

*¿Qué/Quién tengo que dejar ir para sentirme mejor? ¿Qué cosas de mi crecimiento se están viendo limitadas por esto?*

**Bonus:** *Haz una carta de despedida a este objeto/persona/ambiente, considéralo el cierre de una etapa que te permitirá soltar lo malo dejando espacio para nuevas cosas y adoptar nuevas actitudes.*





¿Qué **hábitos saludables** tengo actualmente y cómo contribuyen a mi **energía** diaria?

Empty rectangular box for writing.

¿Qué hábito sé que está **afectando** mi **bienestar** pero sigo *sin cambiarlo*?

Empty rectangular box for writing.

¿Qué puedo **ajustar** en mi *dieta* para que sea más **balanceada** y **nutritiva**?

Empty rectangular box for writing.

*Nuestros cuerpos  
son nuestros  
jardines; nuestras  
decisiones,  
nuestros  
jardineros.*

crea tu propia receta



*título*



*imagen*

## Ingredientes :

- 
- 
- 
- 

## Paso a Paso :

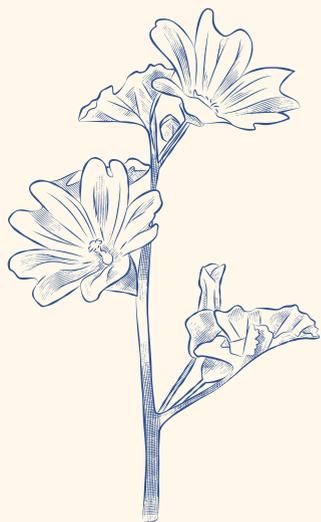
- 1.
- 2.
- 3.
- 4.

*imagen*

Para poder mantener una **comunicación efectiva** con nuestro entorno, es importante identificar y comunicar nuestros **límites** personales.

**¿Qué cosas son innegociables para ti? ¿Qué situaciones te hacen sentir incómoda/o?** Genera maneras respetuosas de comunicar esto con tu entorno. Muchas veces sentimos que poner límites herirá los sentimientos de las personas a nuestro alrededor; sin embargo, esto solo logrará que tus pares entiendan tu manera de relacionarte y que construyas lugares seguros en tu entorno.





¿Cuáles son las **acciones** que me **perjudican**? ¿Por  
qué me hacen mal?

¿Qué acciones **contribuyen** con mi **bienestar**?  
¿Qué puedo hacer para **incluirlas** en mi *día a día*?

Viktor Frankl

*"No puedes  
controlar  
todo lo que  
te sucede,  
pero sí cómo  
respondes a  
ello."*

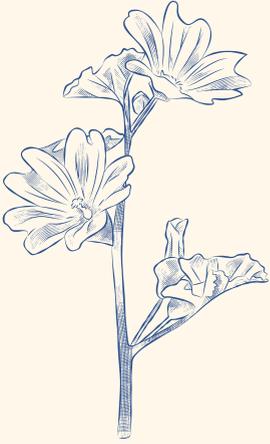


Según la OMS, el estrés es “un estado de preocupación o tensión mental generado por una situación difícil. Todas las personas tenemos un cierto grado de estrés, ya que se trata de una respuesta natural a las amenazas y a otros estímulos. **Es la forma en que reaccionamos al estrés lo que marca el modo en que afecta a nuestro bienestar**”.

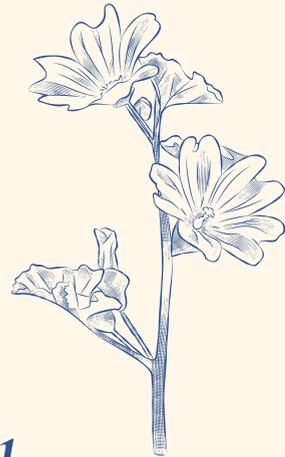
**¿Qué es lo que más me estresa? ¿Cómo enfrento el estrés? ¿Cómo puedo manejarlo mejor?**



¿Qué cosas me ponen **triste**? ¿Qué *personas, actividades, técnicas* tengo para **sentirme mejor**?  
¿Qué **cosas me gusta hacer** cuando estoy *triste*?



¿Qué me **quita la energía**? *Ahora que tenemos identificados los chupa energías...* ¿*Recuperémosla!* ¿Qué **estrategias** tienes para **recargar tu batería**?



*Florecer  
es un  
proceso*



D Ü R E F T N B C V N O I C A N A S K C P D P U R O U Ü T S  
 T S O K E Ö N O H E W L N M V Ä E E N I O D D A A C E E S D H F S S S S A I R  
 U P A Q M V I N D O E G T A N Ü N Ö R O L Ä U D N C A O Z Z X O N T R N S D Ä  
 N A E Ü I N W A E E G T A N Ü N Ö R O L Ä U D N C A O Z Z X O N T R N S D Ä  
 Q U G G N I O D D Ü N Y Ä N Ö R O L Ä U D N C A O Z Z X O N T R N S D Ä  
 F T L N I O D D Ü N Y Ä N Ö R O L Ä U D N C A O Z Z X O N T R N S D Ä  
 Z O N E S E M R U P N Ä X I Ö T P J K I I X N M N Ä E U B W T F L E  
 B C Ä E M R U P N Ä X I Ö T P J K I I X N M N Ä E U B W T F L E  
 Z U Z H O I C C X L A H I K S Q B L N Y M N Ä E U B W T F L E  
 F I X O N I K N L O N Ä X I Ö T P J K I I X N M N Ä E U B W T F L E  
 A D C I C L O S A E I U Ä Ä Q B C U C I J O Ö R N Y R Y I X E Q  
 U A Y R M E Ü O N R B I L T A L I I A I Z X R Ä R T C E B E M E  
 T D T N H K I Ü S E R R Ü D D T A L O T F S S H O U Ü A A P U  
 O O U A O E Ü S U N I D E I S R F N M B E E O W P A D Z V A H O O D U  
 E R B Z V P I P O F O U Ü T A D E G Y A O V Z Z Ä X N Ä G A I A E V  
 S W N J Y H L C R J J Y A D E G Y A O V Z Z Ä X N Ä G A I A E V  
 T M I P N J Ü E L R J E T A D E G Y A O V Z Z Ä X N Ä G A I A E V  
 I E U G Y G P T H D U A U A P O Z X B E W Ä X N Ä G A I A E V  
 M X I A H D N A O U V Ä X U C I T U I X C O N E X J S X B W E K  
 A U U N I O B R L U D D S P V S N U Z S G A F W U Ü E I V Ü N N X  
 L E S N S A L U D D S P V S N U Z S G A F W U Ü E I V Ü N N X  
 K C E J U N T A S L L B V U A O G W E O J O Q V U Ü E I V Ü N N X  
 Y K R L H U G H K E I V U A O G W E O J O Q V U Ü E I V Ü N N X  
 T C E M P P A R N J I J P O J D O Y S A D N E M E R T S O N  
 P D N O R P X I E I Y L L N O I C N E T N O C I K X I I B  
 G S I R Q A T A N G J Y O B J M Q V U L E Y M A N S P H O T Ü  
 Ñ F D O Y U L A Z O F Y H Z I B O I U Z M A N S P H O T Ü  
 Q E A H D I Ö T X K M W L J J Ü Ö G I V Ö S C N A L A B K  
 É Ö D P Z U R J Y Ü L R S R E D R E F L E X I O N V V Y V A J  
 C I U U S G Ö V O Ö U E A Q R O O I R B I L I U Q E N G Ü S

ARMONIA, AUTOCUIDADO, AUTOESTIMA, BALANCE, BIENESTAR, CICLO, CLARIDAD, CONEXION,  
 CONTENCIÓN, CUIDADO, DESPERTAR, EMPODERAMIENTO, ENERGIA, EQUIDAD, EQUILIBRIO, ESTABILIDAD,  
 FEMINISMO, HABITARNOS, INTROSPECCION, JOURNAL, JUNTAS, PAZ, PLENITUD, RED, REFLEXION,  
 RESONANCIA, SALUD, SANACION, SERENIDAD, TRANSFORMACION, TREMENDAS, VITALIDAD

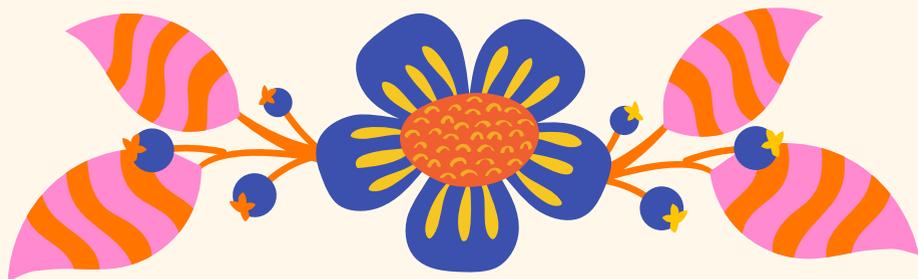
*tremenda*  
 sopa de letras

/ /





// //



*¡Felicitaciones llegaste al final del Journal!*

*Esperamos que haya sido un camino en el que comenzaras a escuchar lo que te dice tu interior y pudieras conectar con él.*

*Te invitamos a seguir conociendo, respetando y amando en todas tus facetas a la **Tremenda** persona que eres.*

*Este Journal fue creado y pensado especialmente para ti de parte de...*

*Isa \* Coni \* Blanca \* Viole \* Cami \* Lis \* Paz \* Anita*

Área de Salud y Bienestar

