

DIARIO DE AUTOCONCIENCIA

(7 DÍAS)

Un acompañamiento diario para conocerte mejor, identificar patrones y relacionarte contigo con más claridad y amabilidad.

Nota importante

Este material ofrece una **aproximación breve y simplificada** a un tema psicológico complejo. No pretende abarcarlo en profundidad ni sustituir un proceso de **psicoterapia realizada por profesionales de la psicología**.

La comprensión real y el cambio profundo requieren tiempo, acompañamiento y un trabajo personalizado. La **terapia psicológica profesional** es el espacio adecuado para explorar estas experiencias con seguridad, contexto y continuidad.

Los ejercicios propuestos están pensados como **recordatorios, apoyos puntuales o herramientas de regulación** para momentos concretos, no como soluciones definitivas.

Este recurso suele ser especialmente útil para personas que **están en un proceso de psicoterapia** o que pueden **compartirlo y trabajarla junto a su psicóloga o psicólogo**, integrándolo dentro de un proceso terapéutico más amplio

SANDRA ROMO

INTRODUCCIÓN

La autoconciencia no consiste en analizarlo todo, sino en **escuchar lo que estás viviendo con curiosidad en vez de juicio**.

Durante 7 días te propongo dedicar **5–10 minutos** a observar tus emociones, tu cuerpo, tus pensamientos y tus necesidades.

Este diario no busca que “lo hagas bien”, sino que **puedas verte con más honestidad y cuidado**.

No necesitas respuestas perfectas. Solo presencia.

⭐ CÓMO USAR ESTE DIARIO

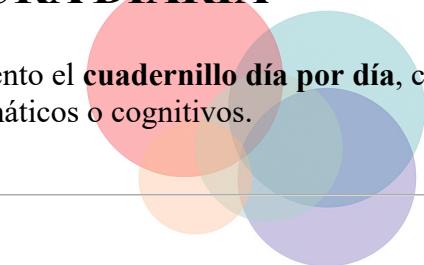
- No fuerces nada.
- No lo rellenes para quedar bien.
- Escribe lo que aparece, no lo que “debería” aparecer.
- Lee sin juzgarte.
- Si un día no puedes hacerlo, está bien: retomas al día siguiente.

Este diario te ayudará a:

- ✓ reconocer tus señales corporales
- ✓ entender tus emociones sin asustarte
- ✓ identificar pensamientos repetitivos
- ✓ clarificar qué necesitas
- ✓ fortalecer tu capacidad de regulación

🌿 ESTRUCTURA DIARIA

A continuación, te presento el **cuadernillo día por día**, con las preguntas guiadas y pequeños ejercicios somáticos o cognitivos.



SANDRA ROMO

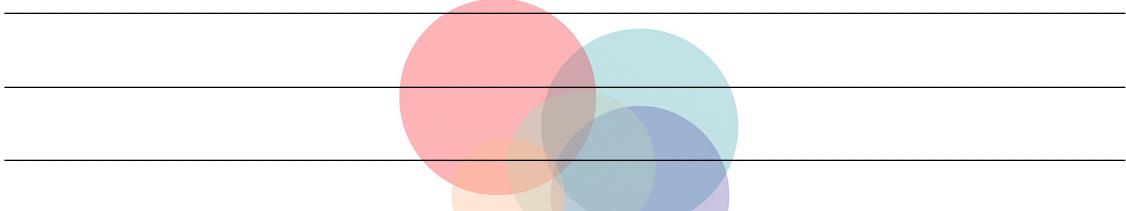
DÍA 1 – Observar sin intervenir

1. ¿Qué estoy sintiendo ahora?

(Elige palabras simples: tristeza, ansiedad, calma, tensión, miedo, frustración...)

2. ¿Dónde lo noto en el cuerpo?

3. ¿Qué estaba ocurriendo antes de sentirme así?



4. ¿Qué necesito en este momento? (no lo que debería necesitar)

SANDRA ROMO

Mini ejercicio (1 minuto):

Pon una mano en el pecho y otra en el abdomen. Nota qué mano se mueve más al respirar.



DÍA 2 – La historia que me estoy contando

1. ¿Qué pensamientos aparecieron hoy con más frecuencia?

2. ¿Qué emoción acompañaba a esos pensamientos?



3. Si esos pensamientos tuvieran una intención protectora, ¿cuál sería?

SANDRA ROMO

Mini ejercicio:

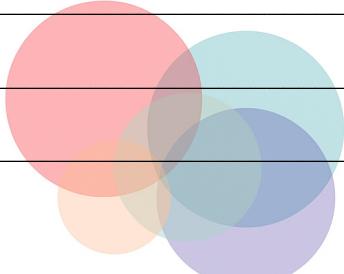
Reformula un pensamiento desde la amabilidad:

“Lo estoy intentando. No tengo que tener todas las respuestas hoy.”

🔥 DÍA 3 – Mi cuerpo como mensajero

1. ¿Qué señales corporales han sido más intensas hoy?
(tensión, aceleración, pesadez, calor, bloqueo...)

2. ¿Qué podría estar intentando decirme mi cuerpo?



3. ¿Hubo un momento del día donde mi cuerpo se aflojó un poco?
¿Qué ocurrió ahí?

SANDRA ROMO

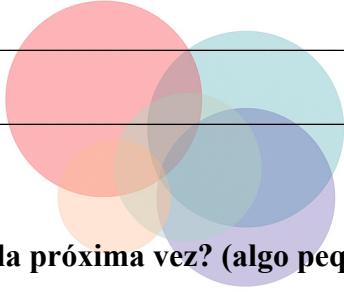
Mini ejercicio:

Toma 3 respiraciones lentas, exhalando más largo que inhalando.

DÍA 4 – Patrones que se repiten

1. ¿Qué situación o emoción se repite con frecuencia en mis días?

2. ¿Cómo suelo reaccionar ante eso?



3. ¿Qué me gustaría probar la próxima vez? (algo pequeño y realista)

SANDRA ROMO

Mini ejercicio:

Escribe una frase que te gustaría recordar cuando estés en ese patrón.

Ej: “Puedo pausar antes de reaccionar.”

DÍA 5 – Mis límites y mis necesidades

1. ¿En qué momento del día sentí que necesité un límite?

2. ¿Lo expresé? ¿Por qué sí o por qué no?



3. ¿Qué necesidad estaba debajo del malestar (descanso, claridad, espacio, apoyo...)?

SANDRA ROMO

Mini ejercicio:

Escribe una microfrase para expresar un límite sano.

Ej: “Ahora no puedo, pero puedo mañana.”

♥ DÍA 6 – Autocompasión y trato interno

1. ¿Cómo me hablé internamente hoy?

2. ¿Qué frase interna me hizo daño?



3. ¿Qué diría una persona que me quiere si me vierá en ese momento?

SANDRA ROMO

Mini ejercicio:

Di en voz muy baja una frase compasiva:

“Estoy haciendo lo que puedo con lo que tengo.”



DÍA 7 – Integración y mirada hacia adelante

1. ¿Qué aprendí sobre mí esta semana?

2. ¿Qué señales tempranas identifiqué?

3. ¿Qué me ayudó a regular algo, aunque fuera un poquito?

SANDRA ROMO

4. ¿Qué me gustaría seguir practicando?

Mini ejercicio:

Escribe una intención amable para la próxima semana.

Ej: “Escucharé a mi cuerpo antes de que grite.”



CIERRE DEL DIARIO

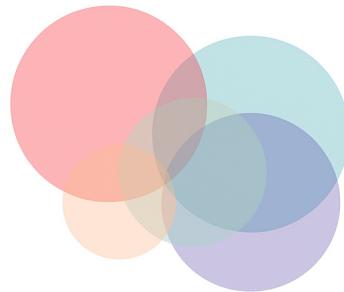
No tienes que cambiarlo todo.

No tienes que hacerlo perfecto.

Lo que construye cambio es **la repetición suave**, la observación sin juicio, la curiosidad hacia lo que sientes.

Este diario no pretende arreglarte: pretende **acompañarte**.

Si sientes que este proceso despierta emociones intensas, puedes traerlo a terapia para explorarlo con más profundidad.



SANDRA ROMO

Este recurso ofrece una visión resumida de un tema complejo.

No sustituye un proceso de **psicoterapia ni el acompañamiento de un/a profesional de la psicología**.

Su utilidad es mayor cuando se integra dentro de un trabajo personal o terapéutico más amplio.