



# 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 trabajarlo junto a su psicóloga o psicólogo**, integrándolo dentro de un proceso terapéutico más amplio

**SANDRAROMO**



## 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.

---

**SANDRAROMO**

## **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?**

**SANDRAROMO**

---

---

---

---

### **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?

**SANDRAROMO**

---

---

---

---

### **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)

---

---

---

---

SANDRAROMO

### 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...)?**

**SANDRAROMO**

---

---

---

---

### **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 viera 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?**

---

---

---

---

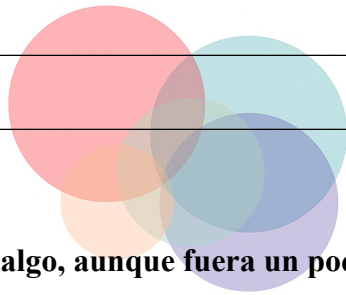
**2. ¿Qué señales tempranas identifiqué?**

---

---

---

---



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

**SANDRAROMO**

---

---

---

---

**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

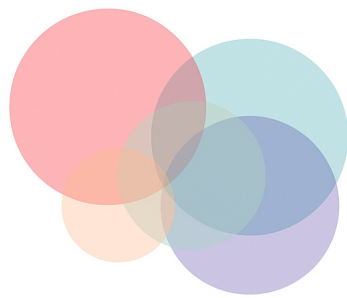
No tienes que cambiarlo todo.

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.



SANDRAROMO

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.