

journaling

Tu espacio para reflexionar, soltar, aprender y conectar contigo



Gracias por descargar este recurso creado por Acco Brands México. En nuestro sitio web puedes encontrar más materiales gratuitos como este.

Este contenido es de libre acceso, pero está prohibida su comercialización.

¿Qué es el Journaling? **INTRODUCCIÓN**

¿Mucho en la cabeza? El journaling es como tener una charla contigo mismo, pero en papel. Te ayuda a soltar lo que sientes, aclarar ideas y enfocarte en lo que realmente importa. En lo personal, es un método ideal para el autoconocimiento, la gestión emocional y la claridad mental; en lo profesional, una herramienta poderosa para tomar decisiones más conscientes, organizarte y crecer. No necesitas ser escritor, solo ser honesto. ¿Ya lo probaste?

Descarga e imprime este documento, esta será tu guía de reflexión para iniciar tu práctica de journaling. Piénsala como una brújula, no como un mapa: una invitación a explorar tu mundo interior con intención y autenticidad. Aunque estas sugerencias pueden ayudarte a comenzar, recuerda que el verdadero liderazgo nace de la conexión contigo mismo. Permítete escribir con libertad lo que piensas, sientes y estás atravesando en este momento de tu vida. Este espacio es tuyo: úsalo para crecer, cuestionar, agradecer desde tu verdad.

CREANDO UN PROYECTO, FOMENTANDO UN HÁBITO.

JOURNAL: DÍA 1

CONÓCETE A TI MISMO

Contesta las siguientes preguntas y ejercicios desde la honestidad. Recuerda que este espacio es solo para ti: no es un examen, es un lugar seguro donde puedes vaciar tu mente.

¿Cómo me siento emocionalmente?

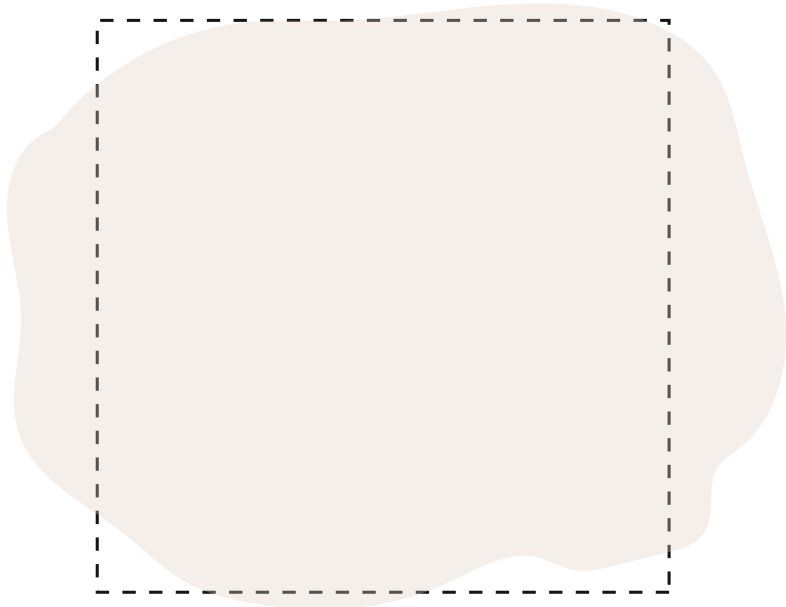
¿Qué trabajo emocional interno estoy realizando?

¿Cómo se encuentra mi salud mental ahora?

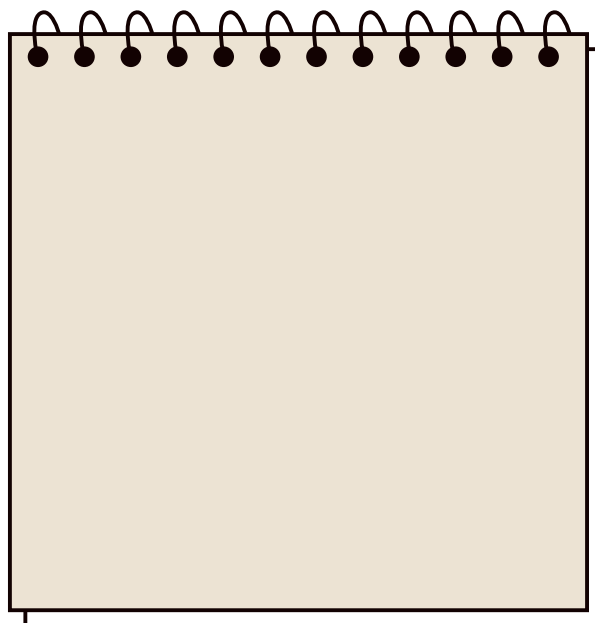
¿Cómo es el diálogo interno que tengo conmigo misma(o)?

(¿Me culpo, me valido, me rechazo, me reconozco, me aprecio, etcétera?)

3 COSAS QUE AGRADEZCO



3 COSAS QUE ESTOY
DISPUESTA(O) A DISFRUTAR



Comienza donde estas
Usa lo que tienes
Haz lo que puedas

JOURNAL PARA TERMINAR EL DÍA

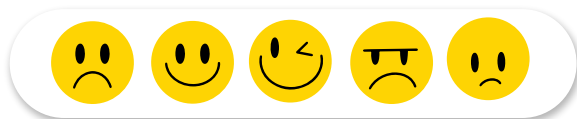
Contesta estas preguntas y ejercicios; este espacio es solo para ti.

¿Qué momentos del día encendieron tu entusiasmo, te conectaron con tu propósito o te hicieron sentir plenamente presente?

¿Qué ajustes o decisiones conscientes podrías tomar mañana para vivir con mayor claridad, impacto y bienestar?

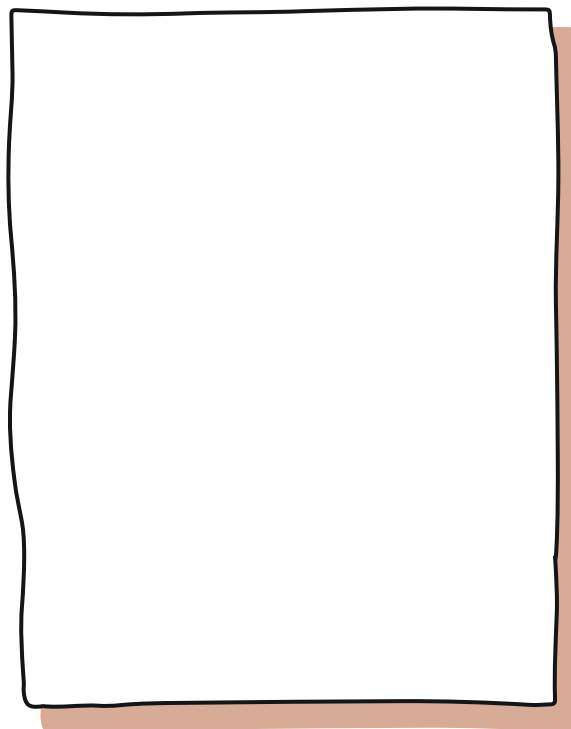
¿Cómo te sentiste hoy en relación con tus metas? ¿Te acercaste a ellas con determinación, flexibilidad o aprendizaje?

Mi emoción destacada del día



Suelto las cargas del día y permito que mi mente descanse en calma.

¿Qué salió bien el día de hoy?



Te invitamos a imprimir esta hoja cuantas veces desees y a utilizar estos ejercicios de reflexión cada noche. Es tu momento para reconectar contigo.

ORGANIZANDO MI VIDA

Responde con honestidad; si necesitas más espacio, puedes continuar en un cuaderno o al reverso de esta hoja.

**¿Qué áreas de tu vida anhelas transformar?**

Identifica esos aspectos que ya no resuenan contigo o que desees llevar a un nuevo nivel.

**¿Qué pasos concretos puedes dar para lograr ese cambio?**

Piensa en acciones pequeñas pero consistentes que te acerquen a la vida que desees construir.

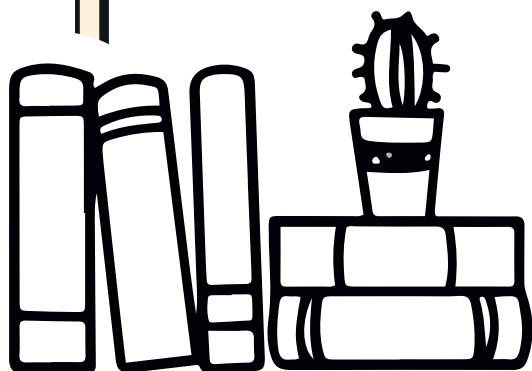
**¿Qué hábitos nuevos desees cultivar?**

Elige aquellos que te impulsen hacia tu mejor versión y escribe cómo te comprometerás a integrarlos en tu día a día.

**Visualiza tu vida ideal.**

Imagina con detalle cómo se ve, cómo se siente y qué estás haciendo en esa versión plena de ti. Escríbelo con el corazón, como si ya estuviera ocurriendo.

**"HAZ LAS COSAS A TU RITMO.
LA VIDA NO ES UNA CARRERA"**



¿Qué me motiva esta semana?

¿De que manera cuidaré de mí?

¿Qué emociones me gustaría sentir más? ¿y de que manera las puedo estimular?

¿Que hábitos nuevos implementare o que hábito voy a reforzar?

ESCRIBE 2 HÁBITOS A IMPLEMENTAR

	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21
_____	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○
_____	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○

NOTA

BASTA 21 DÍAS PARA ADQUIRIR UN HÁBITO

LUCHADORA

VALIOSA

LÍDER

INTELIGENTE

Escribe tres cosas que te transmitan seguridad y confianza.

Pueden ser personas, lugares, hábitos o incluso pensamientos que te anclen.

Haz una lista de cosas en las que eres buena(o).

Reconocer tus fortalezas es el primer paso para expandirlas.

¿Cuáles son tus dos talentos principales?

(Recuerda: un talento es una habilidad natural o una facilidad para aprender algo con rapidez.)

¿Cómo puedes poner esos talentos al servicio de los demás?

Reflexiona sobre cómo tu luz puede iluminar el camino de otros.

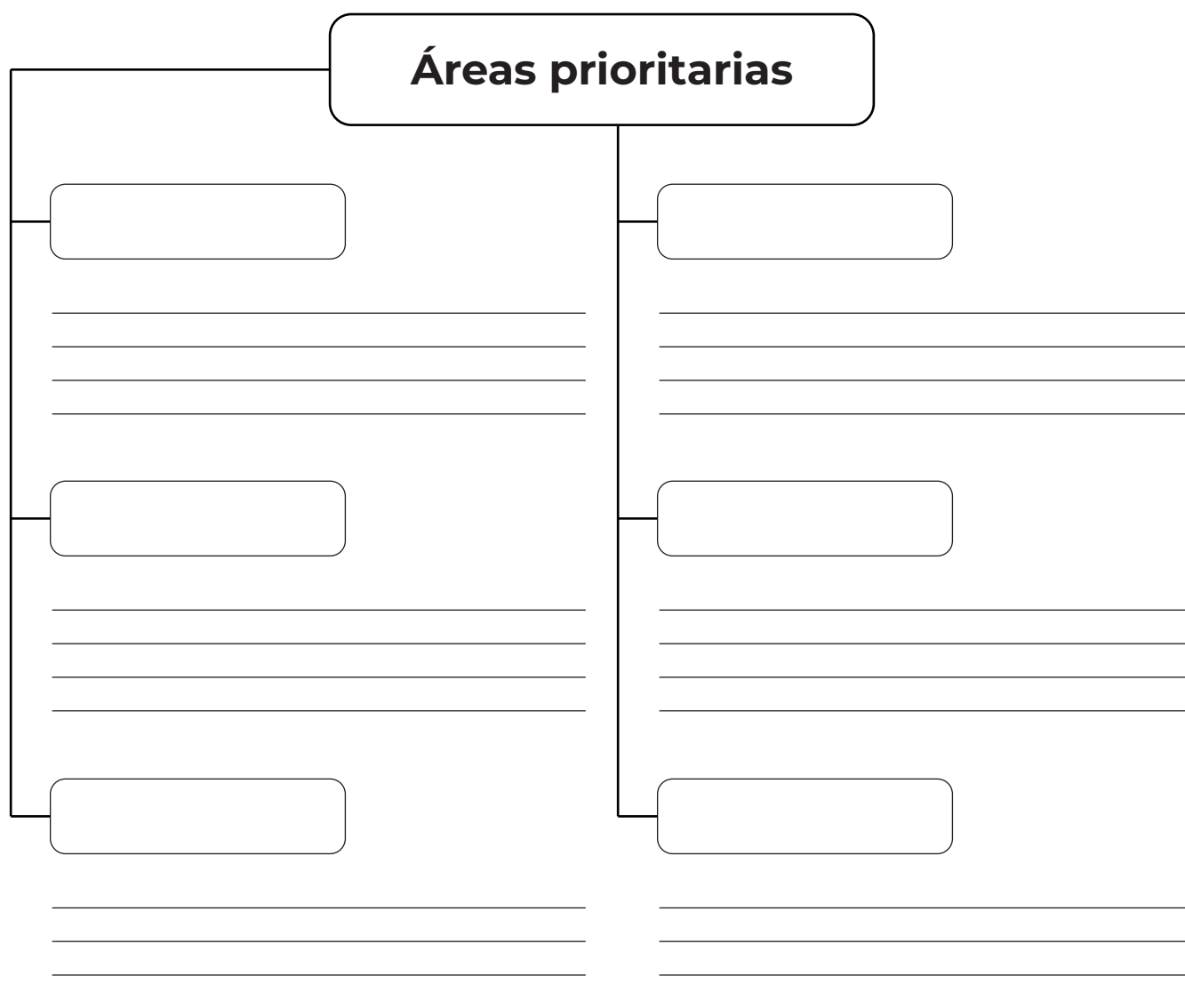
YO SOY

REAL

HONESTO

Haz un mapa de tu vida actual.

Enumera las áreas más importantes para ti —como familia, relaciones, salud mental, salud emocional, carrera, estudios, finanzas, espiritualidad, etc.— y reflexiona sobre cómo te sientes en cada una. Luego, establece una intención u objetivo claro para cada una de ellas.

A diagram for creating a life map. At the top center is a rounded rectangle labeled "Áreas prioritarias". A vertical line descends from this box and splits into two horizontal lines, one on the left and one on the right. Each horizontal line branches into three vertical lines, creating two columns of three boxes each. Each box is a rounded rectangle. Below each box are four horizontal lines for writing. The layout is symmetrical and designed for a user to list their top priorities and reflect on them.

Áreas prioritarias

[Empty box for priority area]

[Empty box for priority area]

[Empty box for priority area]

[Empty box for priority area]

[Empty box for priority area]

JOURNAL: DÍA 6

REGISTRO DE EMOCIONES

Haz una pausa... o quizá dos. Respira profundo.

Este momento es tuyo para reconectar contigo.

¿Qué emoción está presente en ti ahora?

Nómbrela con honestidad, sin juicio.

¿Cuándo comenzó esta emoción?

Identifica la situación que la detonó, el instante que la trajo a la superficie.

¿Has sentido esto antes? ¿En qué momento de tu vida?

Reconocer patrones te ayuda a comprenderte mejor.

Sé sincera(o) contigo: **¿Esta emoción es una respuesta genuina o es una narrativa que tu mente está construyendo?**

A veces, lo que sentimos no viene del presente, sino de historias pasadas que aún nos habitan.

Si esta emoción te causa dolor, te abruma o te incomoda...

¿Qué has hecho hasta ahora para transformarla o aliviarla?

Reflexiona sobre tus acciones, tus intentos, tus silencios.



JOURNAL: DÍA 7

AMOR PROPIO / AUTOESTIMA

Esta guía está pensada para ayudarte a comenzar a expresarte con mayor libertad, pero siéntete con total confianza de escribir en tus páginas lo que piensas, sientes o estás viviendo en este momento de tu vida....Desarrollalo.

¿De qué manera me siento orgullosa(o) de mí misma(o)?

¿Cuándo soy compasiva(o) conmigo?

Estoy aprendiendo a aceptar:

¿Qué aspectos de mi vida estoy resistiendo a aceptar?

¿Cómo puedo cultivar el amor y la aceptación hacia mí cada día?

Cualidades

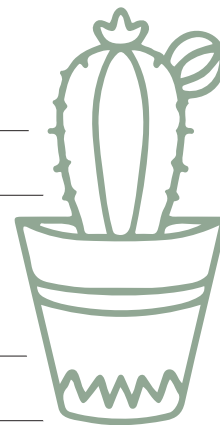
Yo merezco

JOURNAL: DÍA 8

ZONA DE CONFORT

1. ¿Te gustaría salir de tu zona de confort?

¿Cuál es tu motivación para hacerlo?



2. ¿Qué temores o inseguridades te detienen al intentar salir de ella?

3. Reflexiona sobre:

¿Qué beneficios encuentras al permanecer en tu zona de confort?

4. ¿Qué oportunidades podrías descubrir al atreverte a salir de ella?

5. ¿Qué pasos concretos puedes dar para comenzar a expandir tu zona de confort de forma gradual?

¡RECUERDA! LA VIDA EMPIEZA DONDE TERMINA TU ZONA DE CONFORT.

Las zonas de desarrollo personal representan distintos estados emocionales y cognitivos que atravesamos cuando enfrentamos cambios, desafíos o aprendizajes.

**Zona de confort**

Es el espacio donde te sientes segura, tranquila y en control. Aquí haces lo que ya conoces, sin riesgos ni incertidumbre.

Características:
Rutinas conocidas
Baja ansiedad
Poca o nula innovación
Estabilidad emocional

Zona de aprendizaje

Es donde comienzas a explorar nuevas ideas, adquirir conocimientos y desarrollar habilidades. Hay algo de incomodidad, pero es manejable.

Características:
Curiosidad activa
Apertura al cambio
Desarrollo de habilidades
Aumento de confianza

Zona de retos

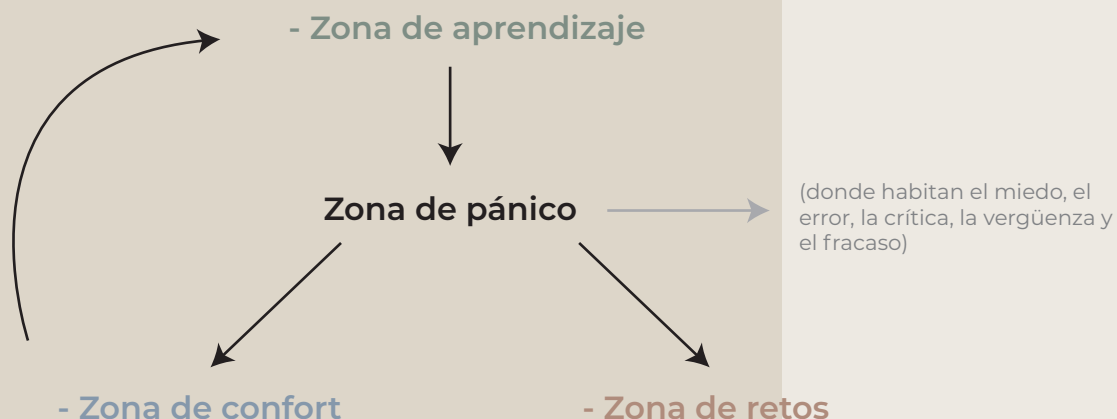
Aquí te enfrentas a desafíos que requieren esfuerzo, resiliencia y toma de decisiones. Es donde ocurre el verdadero crecimiento.

Características:
Alto compromiso
Riesgo moderado
Superación de límites personales
Posibilidad de éxito o error

Zona de pánico

Es el espacio donde el miedo, la inseguridad y la presión son tan altos que pueden bloquearte. Aquí habitan emociones como la vergüenza, el fracaso, la crítica y el error

Características:
Alto estrés
Bloqueo mental o emocional
Reacciones defensivas
Posible abandono de metas



JOURNAL: DÍA 9

PARA CUANDO SIENTAS ANSIEDAD

¿Qué es lo que realmente me inquieta en este momento?

Nómbralo con claridad. A veces, ponerle palabras a lo que sentimos es el primer paso para liberarlo.

¿Desde cuándo esta preocupación ha estado presente en mi vida?

Reconocer su duración puede ayudarte a entender su profundidad.

¿Esta emoción nace de algo que viví en el pasado o de algo que imagino en el futuro?

Distinguir su origen te da poder sobre ella.

¿Qué me está revelando esta preocupación sobre mí?

¿Qué deseo alcanzar o qué necesito soltar para avanzar?

¿Cómo está afectando esta emoción mi bienestar y mis relaciones con los demás?

Sé honesto contigo: ¿estás reaccionando desde el miedo o respondiendo desde la conciencia?

¿Está en mis manos transformar esta situación o está fuera de mi control?

Reconocer tus límites también es un acto de sabiduría.

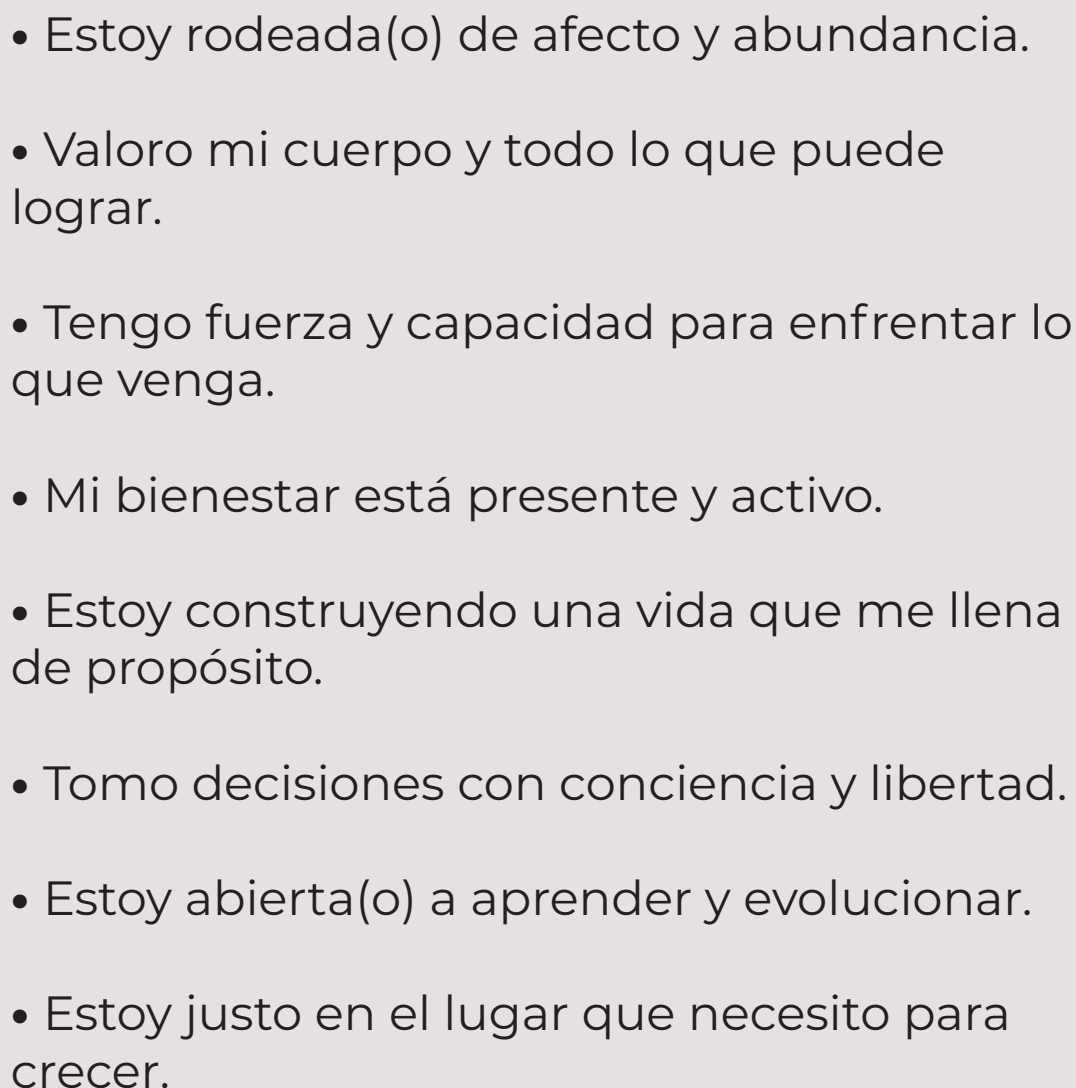
Si no puedo cambiar lo que sucede, ¿cómo puedo afrontarlo de una manera que cuide mi paz y el bienestar de quienes me rodean?

A veces, la verdadera fortaleza está en aceptar, soltar y elegir cómo responder.

AFIRMACIONES

DIARIAS

JOURNAL: DÍA 10

- 
- A graphic of a spiral-bound notebook with a light gray cover and a black spiral binding on the left. The notebook is open to a page with a light gray background, which contains a list of affirmations.
- Estoy rodeada(o) de afecto y abundancia.
 - Valoro mi cuerpo y todo lo que puede lograr.
 - Tengo fuerza y capacidad para enfrentar lo que venga.
 - Mi bienestar está presente y activo.
 - Estoy construyendo una vida que me llena de propósito.
 - Tomo decisiones con conciencia y libertad.
 - Estoy abierta(o) a aprender y evolucionar.
 - Estoy justo en el lugar que necesito para crecer.

Exploración personal **DE LÍMITES Y EMOCIONES**

¿Qué situaciones o actitudes me generan incomodidad?

¿Quiénes suelen sobrepasar mis límites y por qué lo permito?

¿Qué beneficio oculto obtengo al no establecer límites claros?

¿Qué aspectos están bajo mi control en esta situación?

¿Cómo suelo reaccionar cuando siento que no me comprenden?

¿Qué temores o bloqueos me impiden expresar mis límites con claridad?



JOURNAL: DÍA 12

EMPODERAMIENTO

LUCHADORA

VALIOSA

LÍDER

INTELIGENTE

¿Cómo eliges vivir tu día hoy?

Define tu intención: ¿con calma, con valentía, con gratitud?

Haz una lista de cosas en las que eres buena(o).

Reconocer tus fortalezas es el primer paso para expandirlas.

Yo soy poderosa(o) porque...

Reconoce tu fuerza interior y celébrala con palabras que te inspiren.

Escribe tres afirmaciones que te hagan sentir empoderada(o).

También colócalas en un lugar visible —una puerta, un espejo, tu escritorio— para recordarte tu valor cada día.

LEAL

VALIENTE

LUCHADOR

GUAPISIMO

VALIOSO

LIBRE

GUAPISIMA

HÁBIL

YO SOY

REAL

HONESTO

A background illustration in a soft, watercolor style. It depicts a person sitting in a meditative lotus position on a grassy hill. Behind them is a large, warm-toned sun or moon. The landscape includes rolling hills, some stylized trees, and birds flying in the sky. The overall color palette is muted and earthy, with shades of beige, light green, and soft orange.

¿Qué cargas emocionales sientes que tu alma ya está lista para soltar?

¿Qué heridas aún necesitan perdón?

¿Qué te impide liberarte a través del perdón?

¿Dónde habita en ti la ira, el resentimiento o la culpa?

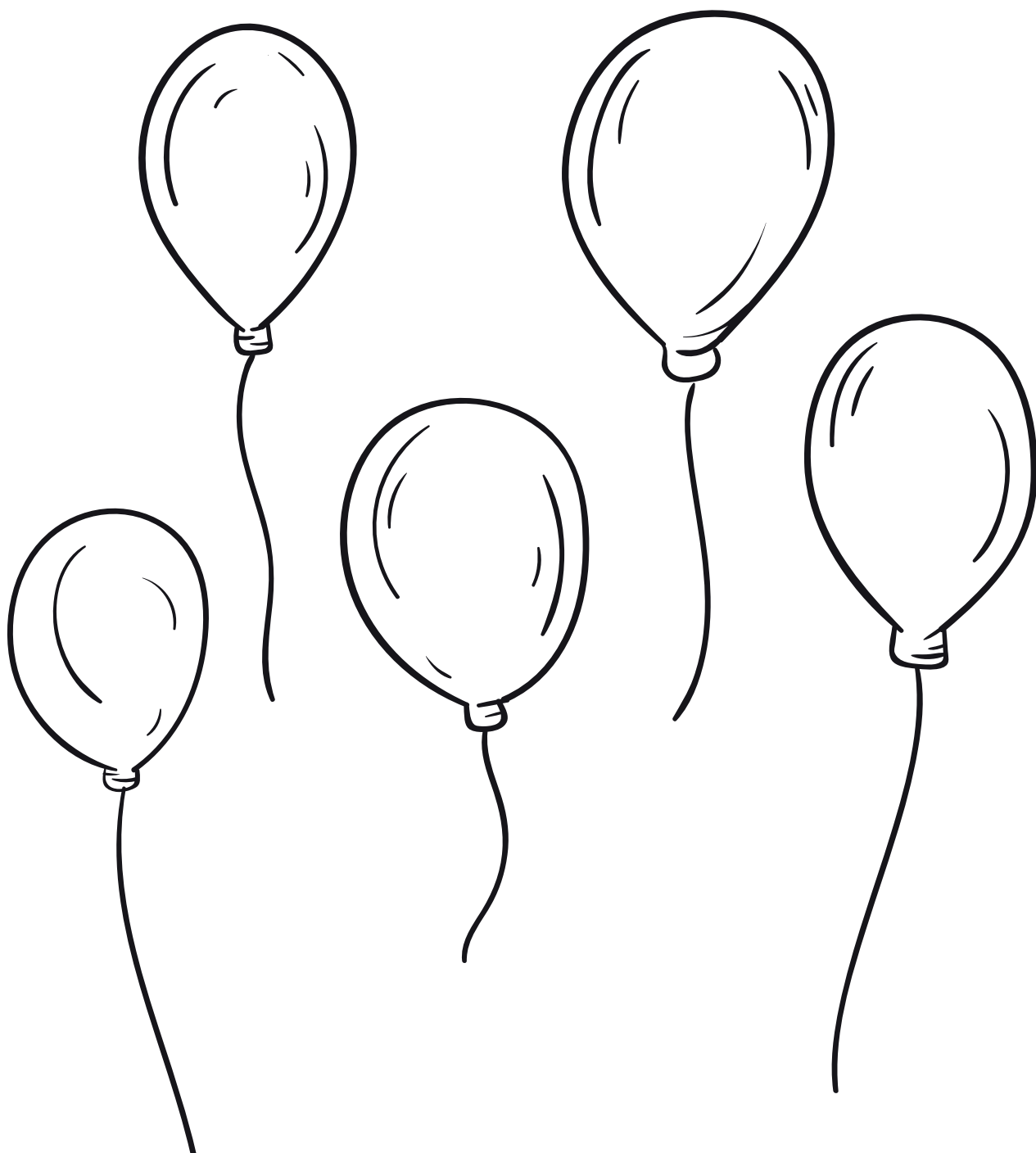
Identifica en qué parte de tu cuerpo se manifiestan esas emociones.

¿Qué te está desequilibrando energéticamente?

¿Dónde necesitas establecer límites para proteger tu paz y tu energía?

JOURNAL: DÍA 14
DEJALO IR

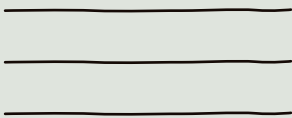
Cada globo representa un miedo, un arrepentimiento o un pensamiento negativo. Escríbelos dentro de ellos y mientras los coloreas, imagina que los estás dejando ir.



JOURNAL: DÍA 15

RETROALIMENTACIÓN

¿QUÉ LOGRE?



¿QUÉ ME COSTO TRABAJO?

¿QUÉ LE DIRIAS A TU
YO DE FEBRERO?

¿QUÉ NECESITO
MEJORAR?

¿QUÉ TE APLAUDES?

¿CÓMO PUEDO
MEJORARLO?

ESCRIBETE UNA
CARTA DE
MOTIVACIÓN

¿QUÉ AGRADECES?

Ejercicio: Escríbele una carta a tu ansiedad
Dedica unos minutos a escribirle una carta a tu ansiedad.
Puedes comenzar con:
"Querida ansiedad, llegaste a mi vida sin aviso..."
Exprésale cómo te ha afectado, lo que has aprendido de ella, cómo te reconoces hoy sin su presencia constante y cuál es tu compromiso contigo para no dejarle espacio en tu vida.
No hay reglas, solo fluye con lo que sientas.

DIARIO DE GRATITUD

JOURNAL: DÍA 17

MI AFIRMACIÓN POSITIVA PARA HOY

HOY ESTOY AGRADECIDA(O) POR:

1. _____
2. _____
3. _____

HOY ME SIENTO ORGULLOSA(O) DE MI MISMA(O) EN:

3 PERSONAS QUE ME HACE
SENTIR AFORTUNADA(O)

HOY QUIERO MÁS DE:

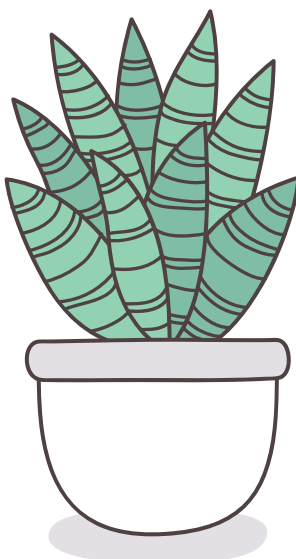
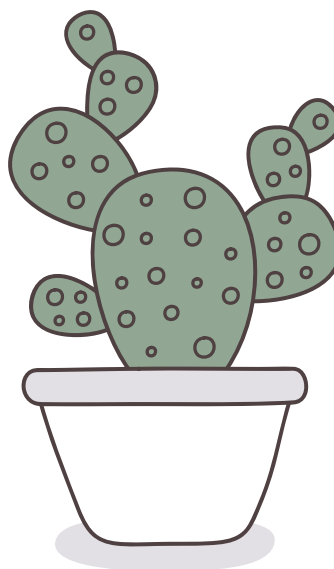
Y MENOS DE:

HOY VOY A DESTINAR MI ENERGÍA A:

JOURNAL: DÍA 18

EL JARDÍN DEL AUTOCUIDADO

Relaciona cada planta con un hábito de autocuidado. Escribe tu compromiso personal dentro de la maceta y hazlo crecer contigo.



JOURNAL: DÍA 19

DIARIO DE GRATITUD

La gratitud nos ayuda a enfocarnos en lo que sí está funcionando en nuestras vidas. Este diario te invita a reconocer lo positivo en tres áreas clave: **familia, trabajo y comunidad.**

Cada rubro te invita a observar con atención y a escribir desde el corazón, reconociendo los momentos, personas y experiencias que te han aportado algo positivo, por pequeño que parezca.

FAMILIA

Este espacio está dedicado a reconocer y agradecer los vínculos familiares, ya sean de sangre o elegidos.

TRABAJO

Este rubro te invita a reflexionar sobre tu crecimiento profesional, tus logros y las personas que hacen tu entorno laboral más humano.

COMUNIDAD

Aquí puedes agradecer por las conexiones que tienes fuera del núcleo familiar y laboral: amistades, vecinos, redes sociales, grupos, etc.

JOURNAL: DÍA 20

RETROALIMENTACIÓN

Retroalimentación interna

¿Qué descubrimientos hiciste sobre ti?

¿Qué te sorprendió de ti mismo/a?

¿Qué aspectos valoras más ahora?

¿Qué áreas reconoces que puedes seguir trabajando?

Emociones vividas

¿Qué emociones surgieron durante el journaling?

¿Cómo las gestionaste?

Aprendizajes clave

¿Qué te llevas como lección principal?

¿Qué hábitos o pensamientos quieres mantener?

Compromiso personal

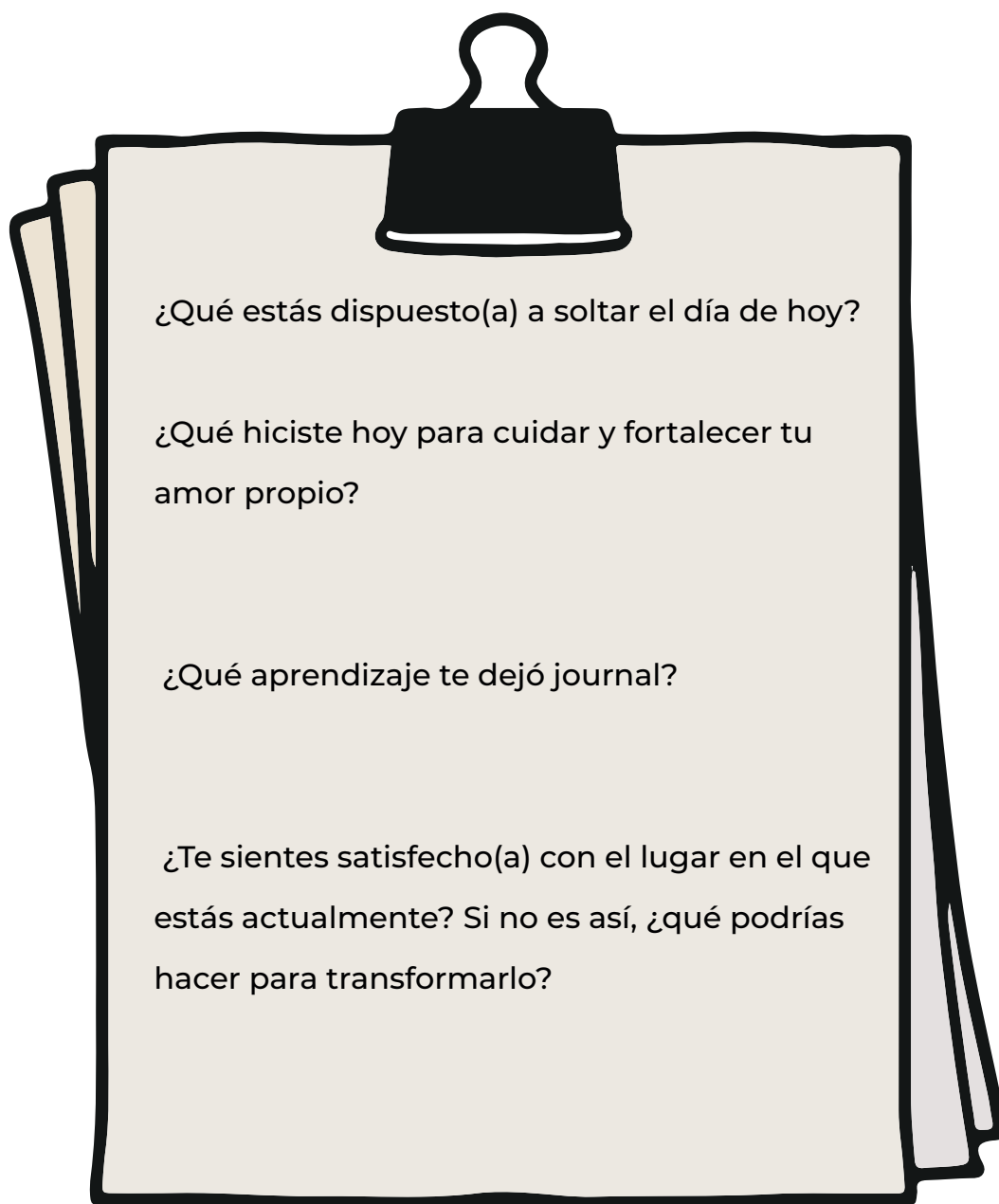
¿Qué acciones concretas vas a tomar a partir de ahora?

¿Cómo te gustaría seguir cultivando tu autoconocimiento?

JOURNAL: DÍA 21

¿DÓNDE ESTOY Y HACIA DÓNDE VOY?

Después de dedicar tiempo a explorar tu interior, reconocer tus emociones, tus fortalezas y tus áreas de crecimiento, es momento de hacer una pausa consciente para integrar todo lo que has descubierto. Esta actividad final te invita a mirar con honestidad el presente y a proyectarte hacia el futuro con intención.



ME DESPIDO DEL DÍA CON PAZ, SOLTANDO LO QUE YA NO NECESITO