ESCRIBE *para* ENTENDERTE

Una experiencia de escritura
terapéutica para *volver a ti*



PSICOLOGIA & BIENESTAR

Centro de Psicología

Antes de empezar...

Este no es un lugar para hacerlo bien.
Ni para escribir bonito.
Ni para encontrar respuestas perfectas.

Es un espacio para parar un momento y escucharte.



A lo largo de estas páginas encontrarás preguntas, reflexiones y ejercicios de escritura terapéutica pensados para ayudarte a **poner palabras a lo que sientes**, comprender tu historia y reconectar contigo desde un lugar más honesto y amable.

No necesitas forzarte a escribir más de lo que quieras.
Hay días en los que las palabras salen solas...
y otros en los que simplemente estar aquí ya es suficiente.

Tómate este proceso sin prisa.

Puedes llorar. | Parar. | Descansar. | Volver otro día.

Este espacio no busca exigirte más.
Busca acompañarte.

Antes de empezar, quizá puedas prepararte un lugar tranquilo, alejar un momento el ruido de fuera y permitirte simplemente estar contigo.

♡

Gracias por darte este tiempo.

Sonia Valls
Irene De Castro

MÓDULO 1

PASADO

Lo que todavía vive en mí



PARA COMPRENDER TU HISTORIA, DARLE VOZ A LO QUE DOLIÓ Y **SANAR DESDE LA VERDAD.**

ESCRIBIR TAMBIÉN ES *sanar*

ESCRIBE PARA ENTENDERTE

Sonia Valls
Irene De Castro

PSICOLOGIA & BIENESTAR
Centro de Psicología

1. Había una vez

OBJETIVO

Dejar volar la imaginación.

INSTRUCCIONES

Escriba la historia de su vida comenzando con la expresión HABÍA UNA VEZ. Inspirese en su yo creativo.

ENFOQUE

Creatividad, conexión con el niño interior.

CONSEJO

Elabore en final feliz para su historia. Haga una ilustración de su cuento.

1. Había una vez...

Ilustra aquí tu cuento

2.

RECUERDO MUY FELIZ DE SU VIDA

OBJETIVO

Alimentar un recuerdo positivo de su vida.

INSTRUCCIONES

Cierre los ojos y respire lentamente. Permítase que llegue a su mente un recuerdo muy feliz de su vida. Recuerda los detalles, sensaciones físicas y emocionales. ¿Qué estaba haciendo usted? ¿Con quién estaba? ¿Cómo se sentía? Abra los ojos y escriba libremente sobre ese recuerdo.

CONSEJO

Haga una lista de los momentos más felices que ha vivido.

Escriba aquí su recuerdo...

LISTA DE MOMENTOS MÁS FELICES QUE HA VIVIDO...

3. TABLA DE LOS CICLOS DE LA VIDA

Complete cada frase con lo que usted sentía/ pensaba/ vivía en cada etapa de su vida. Observe los cambios en su trayectoria.

Frase	Yo niño	Yo adolescente	Yo adulto	Yo maduro
Mi casa era				
En mi habitación era				
Yo aprendí				
Mi pasión				
Mi familia				

3. TABLA DE LOS CICLOS DE LA VIDA

Complete cada frase con lo que usted sentía/ pensaba/ vivía en cada etapa de su vida. Observe los cambios en su trayectoria.

Frase	Yo niño	Yo adolescente	Yo adulto	Yo maduro
Mis amigos				
Mis sueños				
Mis descubrimientos				
Mis decisiones				

4. LA PERSONA ESPECIAL

Reconocer a una persona importante para usted

INSTRUCCIONES

Piense en alguien que fue importante para usted, su apariencia física, su manera de ser y los gestos de esa persona. Recuerde la influencia positiva que esa persona le dejó. Redacte un texto hablando de su importancia. Describla física y psicológicamente. Hable sobre sus sentimientos respecto a esa persona y agradézcala y reconozca su valor único.

¿QUIÉN ES ESA PERSONA?

ESCRIBA AQUÍ SOBRE ESA PERSONA TAN ESPECIAL PARA USTED

CONSEJO

¿Qué tal decirle a esa persona lo especial que es para usted? No deje de expresar su afecto.

5. DIÁLOGO CON EL NIÑO INTERIOR

En una hoja, divida el espacio en dos columnas. Usando su mano dominante, en una columna escriba tres preguntas que le gustaría hacer a su niño interior.
Con su mano no dominante conteste a esas preguntas en un estado infantil y espontáneo en su otra columna.
Deje a un lado su yo crítico y el control perfeccionista y permítase escribirse como un niño pequeño.

EJEMPLOS DE PREGUNTAS

- ¿Cuántos años tienes?
- ¿Cómo te sientes?
- ¿Qué puedo hacer por ti?

PREGUNTAS PARA MI NIÑO INTERIOR (Usa tu mano dominante)	RESPUESTAS DE MI NIÑO INTERIOR (Usa tu mano no dominante)

6. CUADERNO DE LAS VICTORIAS

- Escriba una lista de las situaciones en las que usted tuvo éxito.
- Registre sus conquistas, victorias, y éxitos en las distintas áreas de su vida.
- Reconocer sus logros fortalece su autoestima y le recuerda lo capaz que es.



Cada logro, por pequeño que parezca,
es una prueba de su esfuerzo y crecimiento.

7. DIARIO DEL YO CREATIVO

HOY YO ME SENTÍ

- Coja un folio A4 y deja un espacio para cada día rellenar.
- Expresa cada día cómo te sentiste con imágenes, palabras, colores, dibujos, símbolos... ¡como tú quieras!

DÍA 1

HOY YO ME SENTÍ:

DÍA 2

HOY YO ME SENTÍ:

DÍA 3

HOY YO ME SENTÍ:

DÍA 4

HOY YO ME SENTÍ:

DÍA 5

HOY YO ME SENTÍ:

DÍA 6

HOY YO ME SENTÍ:

DÍA 7

HOY YO ME SENTÍ:

No hay emociones buenas o malas. Todas son válidas.

¡Escúchalas, exprésalas y cuídalas!

Este es tu espacio. Sé libre, sé tú, sé creativo.

8. CUADERNO DE LA GRATITUD

Mis tesoros de cada día

- Antes de dormir anota los tesoros de su día, superaciones, aprendizajes.
- Agradezca...
- Mirar solo lo que está faltando genera insatisfacción.

Por otro lado, anotar las cosas buenas nos da satisfacción, alegría y bienestar.

FECHA: / /

3 cosas buenas que me pasaron hoy:

1.
2.
3.

Algo que logré o superé hoy:

Algo que aprendí hoy:

Personas o momentos que agradezco:

Gracias por:

FECHA: / /

3 cosas buenas que me pasaron hoy:

1.
2.
3.

Algo que logré o superé hoy:

Algo que aprendí hoy:

Personas o momentos que agradezco:

Gracias por:

Cada día tiene tesoros. Agradecerlos transforma tu vida.

MÓDULO 2

PRESENTE

Cómo estoy realmente

PARA MIRARTE CON HONESTIDAD,
ENTENDER LO QUE SIENTES
Y **ELEGIRTE** CADA DÍA.

ESCRIBE PARA ENTENDERTE

Sonia Valls
Irene De Castro

PSICOLOGIA & BIENESTAR
Centro de Psicología



1. CUADERNO DE LA FELICIDAD

Anote cada día por la mañana cuando se despierte **tres motivos para ser feliz hoy**.

Así el día comienza con más energía, entusiasmo y vitalidad.

FECHA: _____/_____/_____

1. _____

2. _____

3. _____

GARABATOS FELICES

Escuche una canción que le encante mientras haga garabatos con colores, cante, baile, cree...

Sea feliz ahora y siempre.



"La felicidad no es algo hecho. Proviene de tus propias acciones."
– Dalai Lama –

2. CARTA DE AMOR A MÍ MISMO

Tú mereces
el mismo amor,
paciencia y cuidado
que das a los demás.

Querido yo... ♡

Querido yo... ♡

Gracias por...

Admiro de mí...

Perdón por...

Me prometo...

Me amo porque...

Eres único, valioso y suficiente tal como eres.
Me elijo, me cuido y me acepto cada día. ♡

3. YO SOY Y YO MEJOR QUE YO

Conócete, acéptate y elígete cada día.

Sienta quién es usted y cómo está.

YO SOY...

YO SOY...

¿Quién soy hoy? ¿Cómo estoy en este momento?

Mis cualidades, mis valores, lo que me hace único/a.

¿QUÉ PUEDO HACER HOY PARA SER MEJOR QUE AYER?

Pequeñas acciones hoy, grandes cambios mañana.
Confía en ti, estás en proceso y vas muy bien.

4. CARTA PARA EL YO DEL PASADO

Hoy miro atrás con compasión, agradezco lo vivido y elijo seguir creciendo.

Escriba una carta a su yo del pasado contándole como se siente en el presente.

Querido yo del pasado, ♡

Somos presente, el pasado es historia y el futuro posibilidad.

5. SÍNTESIS DE SU FILOSOFÍA DE VIDA

O RECETA DE SU FILOSOFÍA DE VIDA

Vivir
con propósito
es elegir cada día
lo que te hace bien
y te hace crecer.

Escriba su filosofía de vida en 25 palabras
o una receta de la felicidad con sus ingredientes, tiempos.

MI FILOSOFÍA DE VIDA EN 25 PALABRAS

Escriba aquí su filosofía
de vida en 25 palabras.

1.
2.
3.
4.
5.
6.
7.
8.
9.
10.
12.
13.
14.
16.
15.
16.
25.

MI RECETA DE LA FELICIDAD

INGREDIENTES
¿Qué necesitas para sentirte bien y vivir en coherencia?

PREPARACIÓN
¿Qué haces cada día para nutrir tu bienestar y tu alma?

TIEMPOS
¿Qué tiempo le dedicas a lo que realmente importa?

Tu filosofía de vida es tu brújula.
Que te guíe, te inspire y te recuerde quién eres.

6. CUADERNO DE AMOR

Amar es reconocer
la belleza en lo simple
y en lo esencial.

Escriba 50 cosas que usted ama.

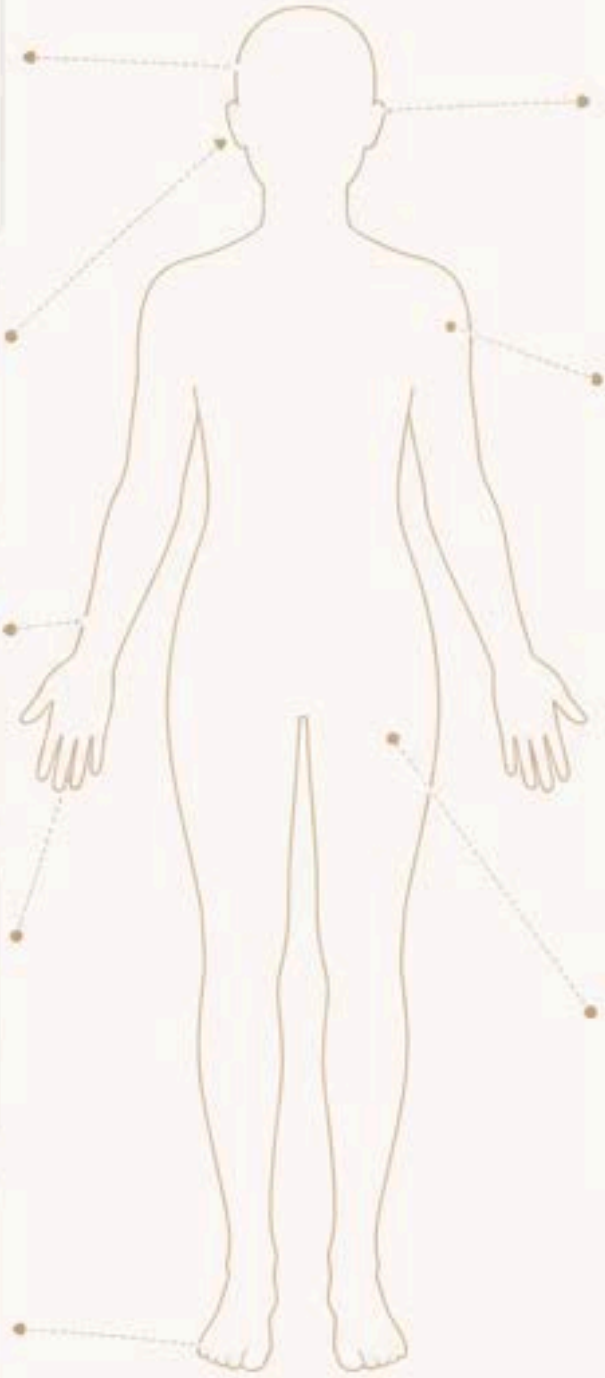
1.
2.
3.
4.
5.
6.
7.
8.
9.
10.
11.
12.
13.
14.
15.
16.
17.
18.
19.
20.
21.
22.
23.
24.
25.
26.
27.
28.
29.
30.
31.
32.
33.
34.
35.
36.
37.
38.
39.
40.
41.
42.
43.
44.
45.
46.
47.
48.
49.
50.

Lo que amas, te transforma.
Lo que agradeces, se multiplica. ♡

7. LA SILUETA

Conócete,
siéntete,
acéptate y
ámate cada día.

Dibuja tu cuerpo completo y escribe:



En la frente,
tres ideas que defenderías.

1. _____
2. _____
3. _____

En los ojos,
las imágenes y escenas
que te hayan marcado.

_____
_____

En la boca,
los sabores que representan
momentos especiales.

_____
_____

En tus manos,
tres acciones importantes
que has realizado.

1. _____
2. _____
3. _____

En los pies,
los nombres de dos lugares
por los cuales has caminado.

1. _____
2. _____

En las orejas,
los sonidos que siempre
conservarás en tu memoria.

_____
_____
_____

En la nariz,
los olores que más
recuerdos te traen.

_____
_____

En el corazón,
lo que más amas.

_____
_____
_____

En la boca del estómago,
tus dos temores
más arraigados.

1. _____
2. _____

Eres historia, memoria, experiencia y aprendizaje.
Eres todo lo que has sido y todo lo que estás eligiendo ser. ♡

8. SI FUERAS

Imagina, conéctate contigo, descubre lo que te hace único/a.

Responde a estas preguntas

¿Si fueras un color, cuál serías? *Animal, Paisaje, lugar, objeto, alimento, olor, prenda de vestir* y un sueño.
Después de contestar piensa el porqué, qué te sugiere, qué te hace sentir.

	¿Cuál serías?	*¿Por qué? ¿Qué te sugiere? ¿Qué te hace sentir?*
1. *Color*		
2. *Animal*		
3. *Paisaje, lugar*		
4. *Objeto*		
5. *Alimento*		
6. *Olor*		
7. *Prenda de vestir*		
8. *Sueño*		

No hay respuestas correctas o incorrectas, solo las tuyas.
Conócete, acéptate y ámate cada día más. ♡

MÓDULO 3

FUTURO

Volver a mí

PARA IMAGINAR LA VIDA QUE DESEAS,
SOLTAR LO QUE TE PESA
Y CONSTRUIR DESDE LO QUE TE HACE BIEN.

ESCRIBE PARA ENTENDERTE

Sonia Valls
Irene De Castro

PSICOLOGÍA & BIENESTAR
Centro de Psicología



1. YO DENTRO DE 10 AÑOS

Imagina que han pasado 10 años.
Has vivido, has aprendido, has elegido, has soltado,
has crecido a tu manera.
Hoy te escribes desde ese futuro.

Describe cómo es tu vida, cómo te sientes,
qué has construido, qué has soltado, qué te llena.

Escribe libremente, sin límites.



2.
CUADERNO
de los deseos



Este es tu espacio para imaginar, soñar y permitirte desear.

No hay límites, no hay reglas.

Aquí puedes escribir todo aquello que te gustaría vivir, sentir, crear, tener o ser.

Permítete soñar en grande.
La vida siempre responde
a quienes se atreven a desear.

3.
DÍA PLENO

Imagina un día en tu vida
en el que te sientes en paz,
alineada y plena.

¿Cómo es ese día?
¿Qué haces, qué sientes,
con quién estás, cómo
cuidas de ti?

Descríbelo con calma
y con todos los detalles
que puedas.

MAÑANA

¿Cómo comienzo
ese día?

TARDE

¿Qué sucede
durante la tarde?

NOCHE

¿Cómo cierro
ese día?

4.
MI MEJOR VERSIÓN

Este espacio es para conectar contigo y definir quién quieres ser.
Imagina tu mejor versión en 10 años:
¿Cómo piensas? ¿Cómo actúas? ¿Qué has logrado? ¿Cómo te sientes?
Escríbelo con claridad y desde tu corazón.

¿CÓMO ES MI MEJOR VERSIÓN?

Describe tu personalidad, hábitos, mentalidad y valores.

LO QUE HE LOGRADO

-
-
-
-
-
-

MIS HÁBITOS Y RUTINAS

UNA FRASE QUE ME DEFINE

5.
APRENDER SIEMPRE

El aprendizaje es un viaje sin final.
Cada día hay algo nuevo que descubrir,
algo que puede inspirarte y hacerte crecer.

¿Qué te gustaría aprender?
¿Qué habilidades quieres desarrollar?
¿Qué conocimientos te abrirían nuevas puertas?
Escribe tus ideas y compromisos contigo mismo.

TEMAS QUE ME INTERESAN

-
-
-
-
-
-

HABILIDADES QUE QUIERO DESARROLLAR

LIBROS QUE QUIERO LEER

MI COMPROMISO DE APRENDIZAJE

¿Qué haré yo para seguir aprendiendo cada día?

6.
PROYECTO DE VIDA INTEGRAL

Tu vida está hecha de diferentes áreas que se complementan. Piensa en lo que quieres construir y en cómo puedes hacerlo posible.

¿Qué sueñas a corto, mediano y largo plazo?
¿Qué acciones puedes tomar hoy?
¿Cómo quieres que sea tu vida en el futuro?
Escribe tu visión y traza tu camino.

MI VISIÓN

¿Cómo quiero que sea mi vida en el futuro?

ÁREAS DE MI VIDA

ÁREAS DE MI VIDA	¿DÓNDE ESTOY HOY?	¿DÓNDE QUIERO ESTAR?	¿QUÉ ACCIONES PUEDO TOMAR?
Personal			
Familiar			
Académica / Profesional			
Salud			
Financiera			
Social			
Espiritual			
Ocio / Recreación			

METAS QUE QUIERO LOGRAR

MI PRIMER PASO

¿Qué puedo hacer hoy para acercarme a mi visión?

7.
EL FLORECER DE UNA NUEVA CUALIDAD

Cada persona tiene cualidades únicas que la hacen especial.
Elegir una y cultivarla puede transformar tu vida.

¿Qué cualidad te gustaría desarrollar?

¿Por qué es importante para ti?

¿Cómo puedes empezar a cultivarla hoy?

Escribe tu compromiso para verla florecer cada día.

CUALIDAD QUE QUIERO DESARROLLAR

¿POR QUÉ ES IMPORTANTE PARA MÍ?

¿CÓMO PUEDO CULTIVARLA?

1.

2.

3.

4.

5.

MI COMPROMISO

Este es el compromiso que hago conmigo para cultivar esta cualidad y verla florecer cada día.



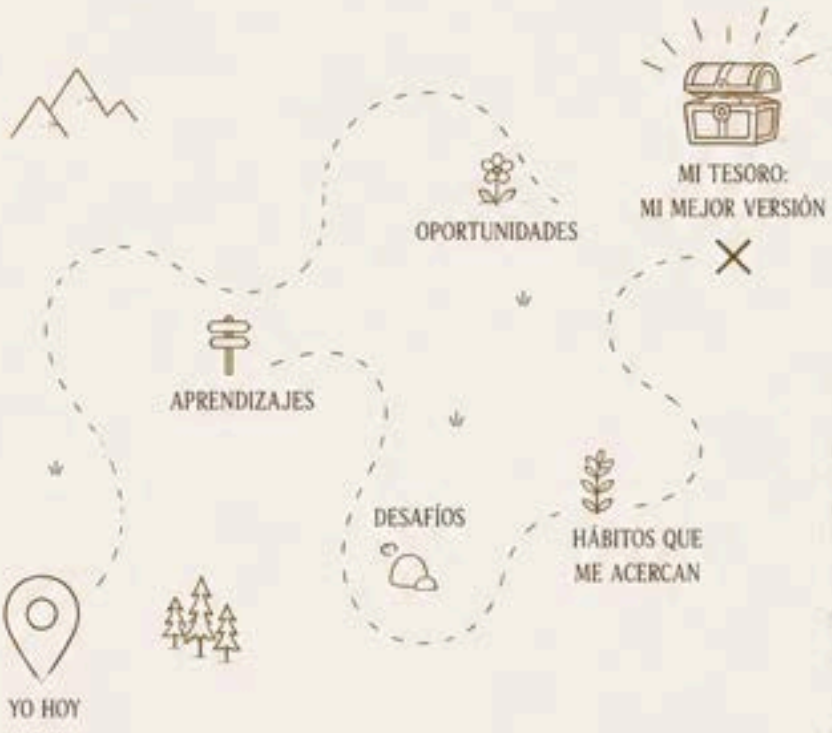
8.

MAPA DEL TESORO

Tú tienes un tesoro único: tu propósito, tus sueños y tu crecimiento.
Este mapa te ayudará a descubrir lo que realmente valoras
y los pasos para llegar a ello.

¿Cuáles son tus grandes sueños?
¿Qué es lo más importante para ti en la vida?
¿Qué pasos puedes dar hoy para acercarte a tu tesoro?
Dibuja tu mapa y escribe tu plan de acción.

MI MAPA DEL TESORO



LO QUE MÁS VALORO EN MI VIDA

MIS GRANDES SUEÑOS

MI PLAN DE ACCIÓN

ACCIÓN	¿CUÁNDO LA HARÉ?	¿CÓMO ME HARÁ SENTIR?

9.
FINITUD

La finitud nos recuerda que el tiempo es limitado.
Aceptar esta verdad nos invita a vivir con intención,
agradecer lo que tenemos y priorizar lo que realmente importa.

¿Qué significa para ti que la vida es finita?

¿Qué legado quieres dejar?

¿Qué harías diferente si supieras que el tiempo es limitado?

Escribe tus reflexiones.

LO QUE REALMENTE IMPORTA PARA MÍ

¿CÓMO QUIERO VIVIR LO QUE ME QUEDA DE VIDA?

MI LEGADO

¿Qué me gustaría que las personas recuerden de mí?

MI COMPROMISO CON EL TIEMPO QUE TENGO

¿Qué acciones concretas haré desde hoy para vivir con más intención?

10.

EL CAMINO DEL CORAZÓN

Seguir el corazón es elegir lo que te hace feliz y te llena de sentido, incluso cuando el camino no siempre es fácil.

¿Qué me hace sentir verdaderamente feliz?
te llena sueños quiero perseguir con todo mi corazón?
¿Qué me detiene y cómo puedo soltarlo?
Escribe tu compromiso para seguir tu camino.

MI BRÚJULA INTERIOR

¿Qué me guía cuando tomo decisiones importantes?

LO QUE ME HACE FELIZ

MIS SUEÑOS DEL CORAZÓN

1
2
3
4
5

LO QUE ME DETIENE

→

CÓMO PUEDO SOLTARLO

MI COMPROMISO

Me comprometo a seguir mi camino con el corazón, confiando en mí y en la vida.

11.
CARTA PARA UN MAL DÍA

Todos tenemos días difíciles. Esta carta es para ti, para esos momentos en los que necesitas recordarte lo importante que eres y todo lo que puedes superar.

¿Qué necesitas escuchar cuando todo parece ir mal?
¿Qué palabras te darían consuelo y fuerza?
¿Qué te recuerdan que no debes olvidar en esos días?
Escribe esta carta para ti. Léela cuando lo necesites.

RECUERDA SIEMPRE QUE...

CARTA PARA MÍ

COSAS QUE ME AYUDAN A SENTIRME MEJOR

PROMESAS QUE ME HAGO EN LOS DÍAS DIFÍCILES

No es un mal día,
es solo un día
no tan bueno.

LO QUE ME LLEVO

Después de escribir este cuaderno...



Hoy entiendo...



Quiero seguir cuidando...



Mi siguiente paso será...

MI PROMESA

A partir de hoy quiero...



UNA CARTA PARA TI

Gracias por haberte permitido parar.
Por mirar hacia dentro.
Por recordar partes de ti que quizá habías olvidado.

No necesitas tener la vida resuelta.
Solo necesitas seguir escuchándote.

Ojalá estas páginas te acompañen
cuando lo necesites.

Y ojalá recuerdes que dentro de ti siguen existiendo:

- la sensibilidad
- la creatividad
- la calma
- y la capacidad de volver a empezar.

Confía en ti.
La vida se vuelve más ligera cuando te eliges.



Con cariño,

Sonia e Irene



ESTE NO ES EL FINAL.

Es solo una nueva forma de empezar a escucharte.



No se trata de ser perfecta.
Se trata de elegirte cada día, un poco más.

Sigue creciendo, sigue floreciendo, sigue siendo tú.