



Diario de las emociones





Bienvenida e introducción

Hola, mujer valiente.

Este no es un diario cualquiera. Es un espacio solo para ti. Un rincón donde puedes sentir, soltar, escribir, pintar, reír o llorar... sin juicios, sin prisas, sin máscaras. Aquí, nos adentraremos en un viaje interior, donde las emociones serán tus compañeras y guías, estas emociones no vienen a decirte qué hacer, sino para caminar contigo, escucharte y ayudarte a conocerte un poco mejor.

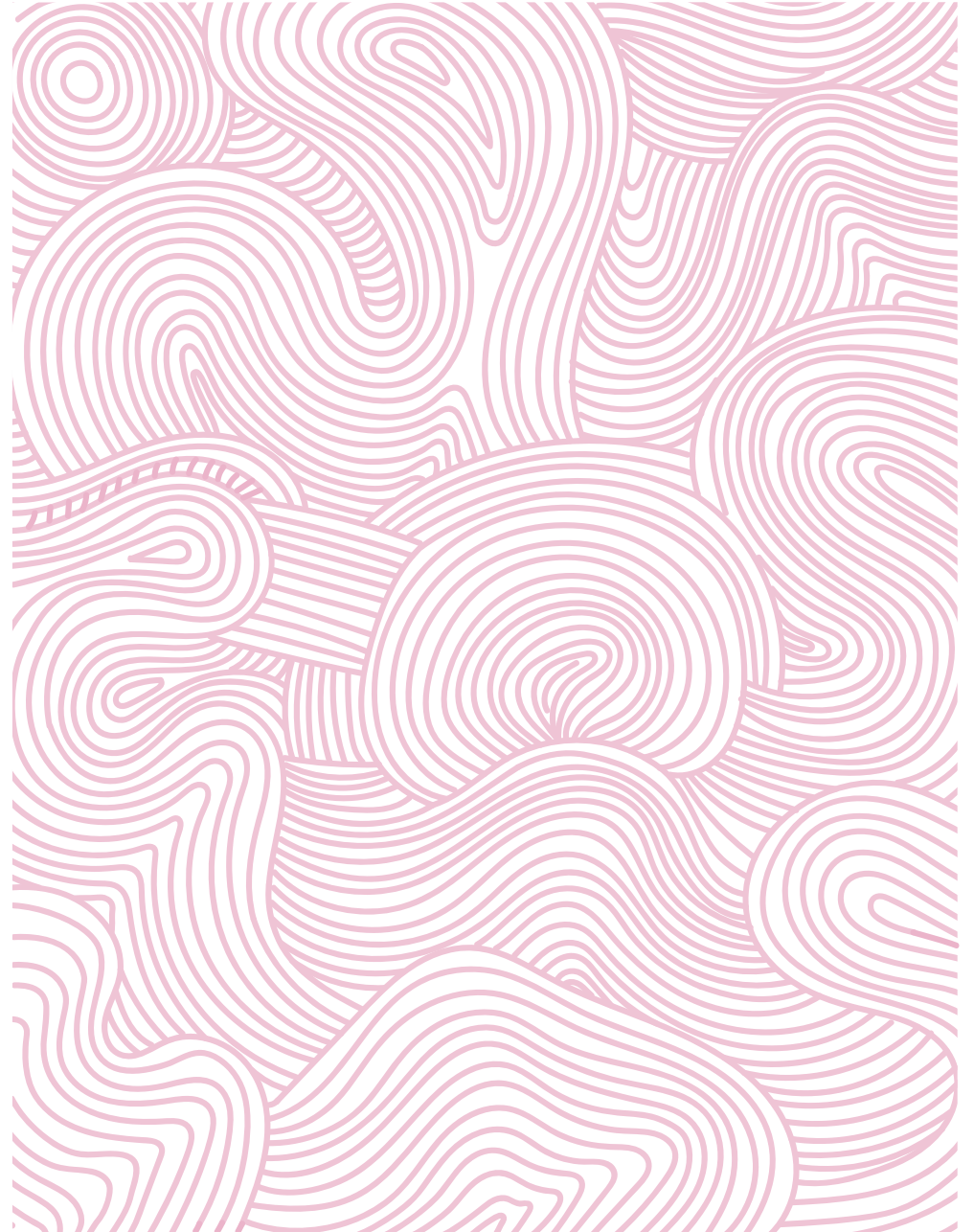
Has llegado hasta aquí por un camino único, lleno de retos, decisiones muy difíciles, momentos de incertidumbre y también de coraje. Por eso, este diario no es solo un cuaderno de actividades, es un pequeño refugio donde puedes ser tú misma.

Así que siéntate cómoda, respira profundo, y abre tu alma y corazón.

Recuerda esto a lo largo del camino:
"Todo lo que sientes, tiene un porqué."

Recordatorios o citas

Recordatorios o citas



Antes de empezar...

te invito a conocerte un poquito más

Responde estas preguntas con calma. No tienes que mostrarle tus respuestas a nadie. Este espacio es para ti, y tú eres la historia más importante que hay aquí.

¿Cómo te sientes hoy, de verdad?

¿Qué es algo que te da paz últimamente, aunque sea pequeño

¿En qué momento de tu vida te has sentido más fuerte?

¿Qué te ayudó a salir adelante?

¿Qué te gustaría regalarte a ti misma en este proceso?
(Tiempo, calma, amor propio, libertad de sentir, etc.)

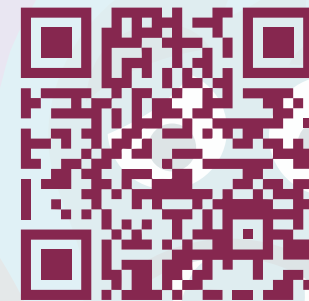
Allí encontrarás más actividades creativas, videos de los talleres, consejos de autocuidado, información sobre alimentación nutritiva y varias herramientas emocionales que siguen abrazándote desde lo que eres.

Vuelve siempre que lo necesites. Tu historia merece ser contada, vivida y cuidada con amor.

Usar el código QR es muy fácil y rápido.

1. Abre la cámara de tu celular.
2. Apunta la cámara hacia el código QR. Asegúrate de que el código esté bien enfocado.
3. Espera unos segundos. Verás que aparece un enlace.
4. Haz clic en el enlace. ¡Y listo! Te llevará al blog de FUNCANCER.

QR para ir al blog



Puedes escanear el código QR que viene en tu kit o ingresar directamente desde nuestras redes y página web.

“Gracias por dejar hablar a las voces de tu alma.”

Tus emociones queremos darte las gracias por dejarnos; sentir, escribir, pintar, respirar, llorar, reír y detenerte un momento para escucharnos con paciencia y amor.

Gracias por permitir que tu alma hablara en cada página, en cada trazo, en cada palabra que surgió desde lo más profundo de ti. Lo que haces aquí es valiente, es verdadero.

Recuerda que no estás sola: cuando necesites inspiración, acompañamiento o simplemente un espacio para reconectar, tienes esta diario pero también puedes hacer uso del blog de FUNCANCER que siempre estará disponible para ti.

Cada vez que escuchas las voces del alma, te cuidas. Cada vez que te cuidas, sanas tu interior un poquito más.

¿Qué es lo que más te gusta de ti?

¿Cómo te tratas cuando no te sientes bien?

¿Qué emoción escondes o evitas sentir? ¿Por qué?

¿Cuál es la emoción que más sientes últimamente?

¿Qué te hace sentir segura?

Las emociones: tus guías en este viaje interior

A veces pensamos que las emociones son como olas que debemos resistir, controlar o ignorar. Pero, ¿y si en realidad fueran mensajeras? En este libro, vas a conocer a tus emociones como si fueran compañeras de viaje. Cada una tiene su propio rostro, su propia voz, y una historia que contarte. No están aquí para herirte, sino para ayudarte a entenderte mucho más, abrazarte y sanarte desde adentro. Las emociones no son buenas ni malas. Solo son. Son partes vivas de ti que quieren decir y hablar contigo. Algunas llegan con fuerza, como un grito. Otras susurran desde lo profundo. Pero todas tienen un propósito: cuidarte, enseñarte, y acompañarte.

El perdón, no como una obligación, sino más como una liberación. Tal vez hacia alguien, tal vez hacia ti. Perdonar no borra el dolor, pero sí abre espacio para que entre algo nuevo dentro de ti: paz, descanso, un respiro.

Este diario es ahora tu propio espejo emocional. Guárdalo como un refugio. Vuelve a él cuando necesites recordar que todo lo que sientes tiene un lugar. Que dentro de ti hay amor, fuerza, sensibilidad, esperanza... y mucha más paciencia de la que imaginas.

Porque sanar también es volver a ti con amor y perdón.



Todo lo que habita en mí

Has llegado al final de este diario, pero no al final de tu camino. En estas páginas recorriste tus emociones una por una: les diste espacio, color, palabra y silencio. Sentiste; miedo, ira, angustia, alegría, calma, y quizás descubriste que ninguna emoción es tu enemiga: todas vinieron a enseñarte algo de ti.

Hoy te invitamos a a siempre tener contigo estos dos regalos poderosos: el amor y el perdón.

El amor, primero hacia ti misma. Por todo lo que has vivido, por tu cuerpo que resiste, por tu alma que busca la luz incluso en días nublados. Amarte no es siempre fácil, pero cada pequeño gesto de autocuidado, cada palabra amable que te diriges, es un acto de amor profundo.

Hoy me abrazo con todo lo que soy: lo que sentí, lo que solté, lo que perdoné... y el amor con el que sigo caminando.

Conocerás a siete guías emocionales:

El miedo; que intenta protegerte del dolor.

La angustia; que grita cuando algo dentro de ti necesita ser escuchado.

La ansiedad; que corre mucho más rápido que el presente.

La ira; que aparece cuando algo parece ser injusto.

La tristeza, que limpia con sus lágrimas tu alma.

La calma, que te invita a respirar y volver al ahora.

La Felicidad, que florece en lo simple, lo real, lo pequeño.



El Miedo

"Soy la voz que te protege del abismo"

Hola, soy el Miedo.

Tal vez no esperabas encontrarme aquí tan pronto. A veces llego sin ser invitado, y me escondo en los rincones de tu pecho, acelero tus pensamientos y te hago imaginar mil finales antes de empezar la historia. No estoy aquí para asustarte, aunque eso parezca. Estoy aquí para protegerte, aunque a veces lo hago con torpeza. Yo soy esa voz que te dice "¿Y si no puedes?", pero en el fondo lo que quiero decirte es: "Prepárate, ten cuidado, esto es muy importante para ti".

No soy tu enemigo. Solo necesito que me escuches y luego me dejes ir.

¿Cómo se siente el Miedo?

Respiración rápida.

Tensión en el cuerpo.

Pensamientos repetitivos o negativos.

Necesidad de control o parálisis para actuar.

Actividad: Poniendo la felicidad en acción

Escucha tu canción favorita.

Sal a caminar y disfruta del paisaje y de los buenos momentos que estás viviendo.

Dedica tiempo a tus actividades favoritas.

Rodéate de las personas que quieres y amas.

"La felicidad también se puede practicar."

Actividad: los colores de la felicidad

Decora esta hoja con dibujos y colores vivos que te den felicidad o que representen la felicidad para ti.

Recuerda que buscar la felicidad no es negar el dolor... es aprender a ver las flores, incluso en medio del invierno.

Técnica para liberar el miedo:

Ejercicios de respiración

Busca un lugar tranquilo, o un lugar en el que te sientas cómoda.

Inhala por la nariz contando hasta 4.

Mantén el aire en tus pulmones durante 7 segundos.

Exhala lentamente por la boca por 8 segundos.

Repite unas 4 veces mínimo , repite las veces que consideres necesarias.

Recuerda que...

Puedes escribirle una carta al miedo, en tu kit de las emociones cuentas con unos sobres en los cuales puedes escribirle al miedo en el presente, el pasado o el futuro.



Actividad: Dibujar tu miedo

Toma un momento y cierra los ojos e imagina. ¿Qué forma tiene tu miedo?. Ahora dibújalo y dale un nombre.

Ahora míralo y dile :
“Querido Miedo,
Gracias por estar. Te veo, y te reconozco. Pero ya no dejaré que me conduzcas en mi vida. Puedes quedarte si necesitas protegerme, pero yo decido a dónde vamos.”

¿Por qué soy importante?

La felicidad es ese momento donde descansas tus miedos y el dolor. No significa que todo esté perfecto, sino que, por un instante reconoces lo que sí está bien. Es muy importante ya que te recarga, te da fuerza para seguir, el cuerpo lo siente, y el alma lo nota...

Es un recordatorio de que la vida también tiene luz.

Actividad : Lo que me hace sonreír

Haz una pequeña lista de cosas que te genera alegría. No tienen que ser grandes. Pueden ser cosas tan simples como:

Un Color, una canción que te hace mover los pies, alguien que siempre te hace reír, un recuerdo bonito, una comida que te da gusto

La Felicidad “Soy la sonrisa que nace de tu interior.”

Hola me presento, yo soy la felicidad y siempre me puedes encontrar en; un buen día, una risa, en un abrazo, en las canciones que más te gustan. Me encuentras en tantos lugares y partes que no te imaginas. Soy ese momento en el que olvidas por un segundo las dificultades, y no necesito que todo esté perfecto para aparecer, ya que me escondo en esos detalles pequeños. Soy esa paz que vive en tu interior.

Pero recuerda que yo no soy una meta a la que debes de alcanzar, yo solo soy un instante que habita dentro de ti.

¿Cómo se siente la felicidad?

Una ligereza en el pecho.

Ganas de moverse o reír.

Sensación de disfrutar el momento.

A veces mariposas en el estómago.



Actividad: Sopla el miedo

Escribe sobre la nube todo aquello que te genera miedo. Al finalizar lo leerás en voz alta o en tu mente y tomaras mucho aire y le soplaras a ese miedo para alejarlo.

La Angustia

“Yo soy el nudo que sientes”

Hola, soy la Angustia.

Tal vez me has sentido como un peso en el pecho, como un nudo en la garganta, como una inquietud que no sabes de dónde viene.

No siempre soy clara, a veces solo aparezco sin avisar. Pero estoy aquí por una razón.

Mi presencia significa que algo dentro necesita ser atendido. Algo que quizás llevas guardando mucho tiempo, o algo que te abruma y no sabes cómo nombrar.

No vengo a hacerte daño. Solo vengo para poder mostrarte que algo en ti pide espacio, llanto, aire o simplemente una pausa.

¿Cómo se siente la Angustia?

Sientes un nudo en el pecho o la garganta.

Te cuesta respirar o sientes que el aire no entra.

Sientes como si algo malo fuera a pasar.

No logras concentrarte.

Hay pensamientos que se repiten.

¿Qué puedo hacer para disminuir la ansiedad?

Estas con algunas prácticas que puedes hacer cuando sientes ansiedad:

Sacúdete por 1 minuto: pies, manos, hombros. Como si sacaras la energía acumulada.

Haz presión en una parte de tu cuerpo (por ejemplo, presiona las palmas de tus manos fuerte durante 10 segundos, luego suéltalas).

Escucha música tranquila para traer la relajación. Si no sabes que escuchar, aquí te dejamos una lista de canciones relajantes que puedes escanear con la cámara de tu celular



Escanea el código QR para escuchar música y relájate.

Puedes acompañar el momento con esta lista de canciones relajantes, para lograr apaciguar la ansiedad.

Actividad: Revienta tu ansiedad

A veces, lo que más alivia es ponerle forma a lo que sientes. En esta actividad vas a dibujar una burbuja, una burbuja que encierra todos esos pensamientos ansiosos y luego, la vas a reventar.

Dibuja una gran burbuja. Hazla del tamaño que quieras y dentro de ella, escribe todas las cosas que te generan ansiedad. Cuando estés lista, ¡reventar tu burbuja!, puedes tacharla, pintarla o simplemente puedes imaginar que explota.

Recuerda escucharme, estoy para decirte algo.

¿Por qué aparece?

La Angustia aparece cuando una emoción se quedó atrapada.

Cuando no has podido llorar lo que duele, o decir lo que pesa.

También puede llegar cuando llevas mucho tiempo cargando sola lo que te abrumba.

Preguntas para soltar:

¿Qué me está costando decir?

¿Hay algo que me duele y no puedo nombrar?

¿Qué me podría ayudar a soltar?



Actividad: “Escribo, o dibujo lo que no puedo decir”

Respira profundo tres veces. Coloca la hoja frente a ti y escribe una sola frase que empiece con:
“Lo que no he podido decir es...”

Déjala fluir. Si no puedes escribir dibuja lo que te venga a la mente. No la pienses mucho. Es tu forma de soltar ese nudo que sientes en tu interior.

Recuerda que no tienes que resolverlo todo hoy. Solo reconocerlo ya es un acto de valentía.

¿Por qué es soy importante?

La ansiedad no aparece porque sí. Llega para avisar que algo dentro de ti necesita atención. A veces, es una señal de que estás exigiéndote demasiado. Otras, de que necesitas hacer una pausa antes de seguir. La ansiedad te muestra que hay algo que te preocupa.

Aunque puede molestar, la ansiedad no es tu enemiga. Es solo una parte de ti que grita cuando no se siente segura. Escuchala con paciencia.

Actividad: Respiro para volver a mí

Cuando todo parece ir más rápido que tú, haz una pausa.

Ubícate en un lugar donde puedas cerrar los ojos por un momento, siéntate o recuéstate con la espalda apoyada, e inhala en 4 segundos, retén el aire por 4 segundos y exhala en 6 segundos.

Repite este ejercicio 3 veces, sintiendo cómo baja el ritmo. A veces, respirar es suficiente para empezar de nuevo.

La Ansiedad “Soy esa parte de ti que corre sin saber a dónde ir.”

Hola yo soy la Ansiedad. Casi siempre me manifiesto con movimientos muy rápidos, y me siento como si fuera una gran tormenta en tu interior, también lleno tu mente con miles de pensamientos y preguntas de escenarios que quizás nunca pasen.

Lo sé... a veces no te deajo respirar, no es que quiera lastimarte o hacerte daño, es solo que no puedo permitir que algo se te escape, por eso es que soy tan persistente, Pero también estoy aprendiendo a que no todo necesita resolverse ahora.

¿Cómo se siente la ansiedad ?
Sentir el pecho apretado.
Respiración agitada.
La mente no se detiene.
Sentir que no tienes tiempo.
Sentir que algo va a salir mal.



Actividad: Mi nudo invisible

¿Qué está apretando mi corazón hoy?
No pienses mucho, simplemente escribe dentro del nudo lo que salga.

La Calma “Yo soy el suspiro interno”

Hola... soy la Calma.

A veces llego cuando menos lo esperas, pero cuando más lo necesitas: puedo aparecer con un suspiro, una canción suave, el aroma de una vela encendida o el calorcito del sol en tu piel o simplemente en el silencio.

Estoy aquí para recordarte que no todo es lucha. Que también mereces descanso y paz. Cuando me dejas entrar, tu cuerpo se suelta, tu mente baja el volumen, y tu alma... respira.

Yo no vengo a exigirte nada. Solo a invitarte a volver a ti. A tu calma. A tu centro.

¿Cómo se siente la Calma?

Tu cuerpo se siente más liviano.

Respiras sin esfuerzo.

Tu mente se vuelve más suave.

Sientes que estás segura.



Actividad: “Estira la Furia”

Cuando sientas que la rabia te llena por dentro, dale espacio. Esta serie de estiramientos te ayuda a poder descargar tensión sin hacerte daño.

Busca un lugar cómodo en donde puedas tener el suficiente espacio para moverte.

Estira los brazos hacia el cielo con mucha fuerza, inhala profundamente y aprieta los puños. Trata de manten sostenido el aire y esta posición por unos segundos, sintiendo la tensión por tu cuerpo, luego suelta el aire bruscamente por la boca mientras bajas los brazos. Imagina que estás dejando ir todo lo que te molesta e irrita. (Hazlo 3 veces).

Ahora gira el torso de lado a lado; con los brazos sueltos, deja que tu cuerpo se balancee, como si sacudieras esa rabia. Hora haz 5 círculos con tu cuello, al terminar siéntate donde te encuentres cómoda y entrelaza las manos frente a ti, estira los brazos hacia adelante y lleva los brazos hacia adelante, abajo, y de un lado al otro (Hazlo 3 o más veces si lo deseas).

Mi voz también importa cuando estoy enojada. Aprendo a decir lo que siento sin hacerme daño.

¿Cómo se siente la ira ?

Respiración agitada.

Mandíbula tensa.

Pensamientos acelerados y repetitivos.

Deseo de gritar, llorar o golpear.

Sensación de que no puedes más.

Actividad: "Escribe lo que quema"

Toma uno de los sobres que vienen en tu kit.

Escoge el sobre destinado al del presente, y escribe todo lo que te molesta el día de hoy, lo que te enfurece, lo que no entiendes, lo que no sabes cómo decir en voz alta, y escríbelo sin filtros.

Cuando termines, lee tu carta en voz alta si lo deseas. Luego puedes decidir si quieres romper la hoja, o guardarla.

Cierra el sobre despídete y déjalo ir.

Recuerda que estas actividades no eliminan la emoción. La canalizan con respeto.



¿Por qué soy tan importante?

Porque no estás solo para resistir, también mereces disfrutar, descansar y sonreír sin culpa. La relajación no es una pérdida de tiempo: es una medicina interna.

Actividad: "Respiro con intención"

Usa los Inciensos de aromaterapia del kit.

Enciende tu vela y observa su luz e Inhala su aroma.

Haz 3 respiraciones lentas:

Inhala contando hasta 4...

Sostén el aire contando hasta 2...

Exhala contando hasta 6.

(Repítelo 3 veces.)

Coloca tu mano en el pecho y repite:

"Puedo soltar.

Puedo descansar."

Puedes acompañar este momento de relajación con un té, que encontrarás en el kit.



Actividad: “1 Minuto de Presencia”

Siéntate o recuéstate cómodamente y cierra los ojos. Pon un temporizador de 1 minuto, ya que será tu espacio sagrado para la calma.

Lleva toda tu atención a la respiración.

No la cambies, solo siéntela.

Inhala... exhala...

Siente cómo entra el aire al cuerpo, y cómo sale. Si tu mente se distrae (¡y créeme que lo hará!), solo vuelve a tu respiración y retoma nuevamente.

Al terminar el minuto, te puedes preguntar en silencio: ¿Cómo te sientes ahora?

No hay respuesta correcta. Solo escucha lo que tu cuerpo quiere decir.

La Ira “Soy esa parte de ti que te pide espacio”

Hola, mi nombre es la Ira, tal vez me veas como una explosión, o como algo que debes contener, pero yo no soy tu enemiga. Soy ese ardor interior cuando sientes que algo no es justo, cuando te ignoran, cuando algo te duele y no sabes cómo decirlo.

No siempre me expreso de la mejor manera, lo sé. A veces salgo a gritos, otras veces me quedo encerrada, quemándote por dentro. Pero estoy aquí para proteger lo que es importante para ti. Para recordarte cuáles son tus límites, tus necesidades, tu dignidad.

No se trata de eliminarme.

Se trata de escucharme sin lastimarte, y mucho menos de lastimar a alguien más.

Merezco espacios seguros donde mi enojo pueda ser comprendido, no juzgado.



Recuerda que..

Cuando estás triste, lo mejor es aceptarlo y sentir esta emoción, también puedes hablar con alguien de confianza, porque no tienes que cargar sola con lo que sientes. A veces, decir y compartir una tristeza la vuelve más liviana.

Abrázate como lo harías con alguien que amas, pon tus manos sobre tu pecho o rodea tu cuerpo con tus brazos. respira y permítete sentir que estás ahí para ti misma.

Actividad: “Mandala Emocional”

A veces, las emociones no necesitan palabras, solo un color y un trazo. Hoy vas a elegir una mandala de tu librito y dejar que tu tristeza hable a través de los colores.

Abre tu librito de mandalas y elige la que más te llame la atención. Usa los colores que ya están en el kit y elige tonalidades para expresar cómo te sientes.

Al terminar, puedes escribir una pequeña frase junto a la mandala como: “Así es mi tristeza” o “Hoy me pinté por dentro”.

Actividad: Meditación del corazón sereno

Busca un lugar cómodo y tranquilo. Siéntate o recuéstate, con la espalda recta pero relajada. Cierra los ojos suavemente y coloca una mano sobre tu pecho, justo donde sientes los latidos de tu corazón. Inhala profundo por la nariz hasta 4. sostén el aire 2 segundo y exhala lentamente por la boca contando hasta 6. Repite este ciclo 5 veces.

Ahora, visualiza una luz suave en el centro de tu pecho. Esa luz representa tu calma interior. Con cada respiración, imagina que esa luz se hace más cálida y que se va extendiendo por todo tu cuerpo. Cuando estés lista, abre los ojos.

Puedes acompañar este momento con los incienso para brindarte un espacio de relajación

La Tristeza “Yo soy la lluvia que limpia tu interior”

Hola, me presentó yo soy la Tristeza.

Soy esa lluvia de lágrimas saladas que limpia tu interior. Llego en esos días grises, cuando te sientes vacía o cuando algo se rompe dentro de ti. No vengo a hacerte sentir mal y mucho menos a hacerte daño. Vengo a ayudarte a soltar.

Soy esa emoción que te invita al silencio, a dejar que el alma llore un poco. y aunque muchas veces me escondes, yo te entiendo... pero cuando me permites salir, yo te ayudo a sanar.

Estoy para que abras tu vulnerabilidad sin miedo, porque llorar también es una forma de ser fuerte.

¿Cómo se siente la Tristeza?

Ganas de llorar o de estar en silencio.

Sensación de vacío.

Falta de energía.

Necesidad de estar sola.



¿Por qué es importante?

Porque la tristeza abre espacio para sanar. Te permite soltar lo que ya no está, honrar lo que dolió, y poco a poco, volver a florecer. Llorar no te hace débil. Te hace real.

Actividad: “Carta a lo que me duele”

Usa del kit:

Una hoja del sobre de terapia escrita (puedes escribirle al pasado, presente o futuro.) y el lapicero

Instrucciones:

Piensa en algo que te genera dolor. No importa si es reciente o antiguo, escríbele una carta.

Puede ser a una persona, una versión tuya del pasado, un sueño o una etapa, puedes escribirle a quien quieras, y dile lo que sientes. Dile adiós si lo necesitas.

Guarda la carta en el sobre. No tienes que leerla o compartirla con nadie. Solo dejarla ir.

Hoy camino despacio, escuchando lo que mi corazón quiere decir.



Diario de las emociones

