PSYCH LIFE

Autorreflexión



DIARIO

Pregunta en la mañana. Respuesta en la noche. 30 días.

Juan Carlos Martell, LMHC

Contenido educativo; no sustituye su propio cuidado. Si está en crisis, llame o envíe un mensaje de texto al 988 (atención en español disponible).

Bienvenida

Muy buenos días, comunidad Psych Life.

Desde hace algunos años, Psych Life comparte psicología con usted en las redes sociales. Le prometí que iríamos más allá de la información, hasta la práctica; este diario es esa promesa. Durante los próximos 30 días, usted responderá una pregunta en la mañana y otra en la noche. Las preguntas nacen de ideas de la psicología en las que confío, y son el mismo tipo de preguntas que he usado en mi propio diario para entender mi vida un poco mejor.

La clave es esta: darse cuenta solo ayuda cuando uno lo pone en práctica. Así que, antes de empezar, repita conmigo:

> **"El conocimiento es acumular información, pero la sabiduría es aplicarla."**
>
> (Dígalo 3 veces, en voz alta.)

A lo largo de estos 30 días, usted mirará cómo se percibe, sus relaciones, su trabajo y su propósito. Algunos días se sentirán ligeros; otros le pedirán más. Responda con sinceridad, vaya a su propio ritmo y sea amable con la persona que sostiene el lápiz.

Gracias por estar aquí. Si tiene alguna pregunta, escríbanos en psychlife.org/contact/ o visite psychlife.org.

Disfrútelo, y recuerde que su respiración es vida.

Juan Carlos Martell, LMHC

Antes de empezar

Unas reglas sencillas

- Unos minutos cada mañana y cada noche son suficientes; de 5 a 15 minutos al día en total.
- Responda con sinceridad; nadie le va a poner nota.
- Este diario es solo para usted, a menos que decida compartirlo. Guárdelo en un lugar seguro.
- Vuelva a él cada día que pueda; la conciencia se va formando con el ritmo diario.
- ¿Se saltó un día? No pasa nada; siga donde lo dejó. Las páginas van por número de día, no por fecha.
- Ponga dos recordatorios en su teléfono, uno para la mañana y otro para la noche, para que el diario le encuentre.

Imprímalo o úselo en una tableta

Imprima las páginas en papel tamaño carta (las hojas sueltas quedan planas y le dan espacio para escribir), o abra la versión rellenable en una tableta o computadora. Puede escribir a mano en cualquier página con una aplicación de notas, o escribir en los recuadros con una aplicación de PDF que admita formularios rellenables.

Si una pregunta le pesa

Algunas preguntas le piden mirar momentos difíciles. Vaya a su propio ritmo. Puede saltarse una pregunta y volver a ella otro día, o simplemente escribir lo que note. Aquí no hay respuestas incorrectas.

Quién lo escribió y quién lo ve

Escrito por Juan Carlos Martell, LMHC, consejero de salud mental con licencia

Lo que usted escriba aquí es suyo. Psych Life nunca lo ve.

Importante

Contenido educativo; no sustituye su propio cuidado. Si está en crisis, llame o envíe un mensaje de texto al 988 (atención en español disponible).

En español: llame al 988 y luego presione 2, o envíe AYUDA por texto al 988.

Cómo funciona este diario

Páginas de día (mañana)

Empiece con un chequeo de 10 segundos: marque su ánimo y su energía del 1 al 5, y escriba una palabra que describa cómo se siente. Luego responda la pregunta de la mañana.

Páginas de noche

Escriba una cosa buena de hoy y luego responda la pregunta de la noche. Muchas preguntas de la noche retoman la respuesta de esa mañana.

Páginas de aprendizaje

Explicaciones breves de las ideas de la psicología detrás de las preguntas, cada una con una nota "Por qué funciona" y su fuente.

Repasos semanales

Cada 7 días, repase sus chequeos y respuestas, note sus patrones y elija una cosa para llevar a la semana siguiente.

Autoevaluaciones del Día 1 y del Día 30

Califique las mismas 8 afirmaciones al principio y al final, y compárelas. Ver sus propias respuestas lado a lado le muestra cambios que quizá pasaría por alto.

Sus 30 días de un vistazo

Días 1 a 7	Note lo bueno: la alegría, la gratitud y su gente
Días 8 a 14	Vaya tras lo que quiere: metas, deseos y amor propio
Días 15 a 21	Conozca sus fortalezas y su historia: fortalezas, tiempo y su línea de vida
Días 22 a 28	Descubra lo que le motiva: motivación, hábitos y equilibrio
Días 29 y 30	Llegue a ser quien ya es: su yo ideal y el amor

POR QUÉ FUNCIONA

En un estudio de imágenes cerebrales de 2007 dirigido por Matthew Lieberman en UCLA, poner en palabras lo que se sentía ante imágenes negativas (los psicólogos lo llaman etiquetado afectivo) redujo la respuesta de la amígdala y de otras regiones límbicas, en comparación con otras formas de procesar las mismas imágenes. Es un solo estudio de laboratorio sobre la actividad cerebral; una buena razón para probar el chequeo de una palabra, no una promesa de cómo se va a sentir.

Fuente: Lieberman y colaboradores, Psychological Science, 2007.

Palabras para nombrar lo que siento

Cuando el chequeo le pida una palabra, busque aquí la que mejor le quede, o use la suya.

Ligereza y calma

en calma, contento/a, relajado/a, en paz, seguro/a, cómodo/a, tranquilo/a, descansado/a

Calidez y cercanía

agradecido/a, querido/a, conectado/a, apoyado/a, cariñoso/a, tierno/a, aceptado/a, valorado/a

Alegría y energía

feliz, alegre, entusiasmado/a, orgulloso/a, esperanzado/a, curioso/a, juguetón/juguetona, inspirado/a, seguro/a de mí

Cansancio y desánimo

cansado/a, apagado/a, aburrido/a, agotado/a, solo/a, triste, decepcionado/a, desanimado/a, sin ganas

Tensión e inquietud

tenso/a, preocupado/a, nervioso/a, inquieto/a, inseguro/a, abrumado/a, estresado/a, disperso/a

Enojo y fastidio

frustrado/a, molesto/a, irritado/a, impaciente, herido/a, celoso/a, resentido/a, enojado/a

Mis propias palabras: _____

Mis propias palabras: _____

¿Para qué ponerle nombre a lo que siente? Vea la nota "Por qué funciona" en la página 4.

Dónde empiezo

Antes del Día 1, haga un retrato de cómo está hoy. Califique cada afirmación del 1 (nada) al 10 (muchísimo). No hay respuestas correctas; el Día 30 calificará las mismas 8 afirmaciones y comparará.

	1 = nada	10 = muchísimo
Puedo nombrar lo que siento y, casi siempre, por qué	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10	
Noto las cosas buenas de mi día	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10	
Me siento cerca de las personas que me importan	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10	
Estoy dando pasos hacia algo que quiero	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10	
Conozco mis fortalezas y las uso	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10	
Mi tiempo y mis hábitos van a lo que me importa	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10	
Me trato con amabilidad, incluso en los días difíciles	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10	
Tengo claro quién quiero llegar a ser	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10	

Tres palabras que me describen ahora mismo:

¿Qué espero que se sienta diferente para el Día 30?

Una carta para mi yo del Día 30

¿Qué suele interponerse cuando intento crecer o cambiar? (Por ejemplo: el tiempo, la energía, la duda o las opiniones de los demás.)

Una carta para la persona que termine el Día 30. ¿Qué quiero que recuerde y qué quiero decirle?

Algo en lo que quiero enfocarme estos 30 días: _____

Por qué me importa: _____

Un pequeño paso para la Semana 1: _____

Fecha en que empecé (opcional): _____

☆ **Registro de progreso**

Úselo todo el mes

Mis 30 días

Marque el sol cuando termine una página de día y la luna cuando termine una página de noche; luego copie su número de ánimo del chequeo de la mañana. Los espacios en blanco están bien; usted busca su propio patrón, no una racha perfecta.

Día 1  Ánimo _____	**Día 2**  Ánimo _____	**Día 3**  Ánimo _____	**Día 4**  Ánimo _____	**Día 5**  Ánimo _____	**Día 6**  Ánimo _____
Día 7  Ánimo _____	**Día 8**  Ánimo _____	**Día 9**  Ánimo _____	**Día 10**  Ánimo _____	**Día 11**  Ánimo _____	**Día 12**  Ánimo _____
Día 13  Ánimo _____	**Día 14**  Ánimo _____	**Día 15**  Ánimo _____	**Día 16**  Ánimo _____	**Día 17**  Ánimo _____	**Día 18**  Ánimo _____
Día 19  Ánimo _____	**Día 20**  Ánimo _____	**Día 21**  Ánimo _____	**Día 22**  Ánimo _____	**Día 23**  Ánimo _____ ☐ Nuevo ciclo	**Día 24**  Ánimo _____ ☐ Nuevo ciclo
Día 25  Ánimo _____ ☐ Nuevo ciclo	**Día 26**  Ánimo _____ ☐ Nuevo ciclo	**Día 27**  Ánimo _____ ☐ Nuevo ciclo	**Día 28**  Ánimo _____ ☐ Nuevo ciclo	**Día 29**  Ánimo _____ ☐ Nuevo ciclo	**Día 30**  Ánimo _____ ☐ Nuevo ciclo

- ☐ **Autoevaluación del Día 1**
- ☐ **Repaso de la Semana 1**
- ☐ **Repaso de la Semana 2**
- ☐ **Repaso de la Semana 3**
- ☐ **Repaso de la Semana 4**
- ☐ **Autoevaluación del Día 30**

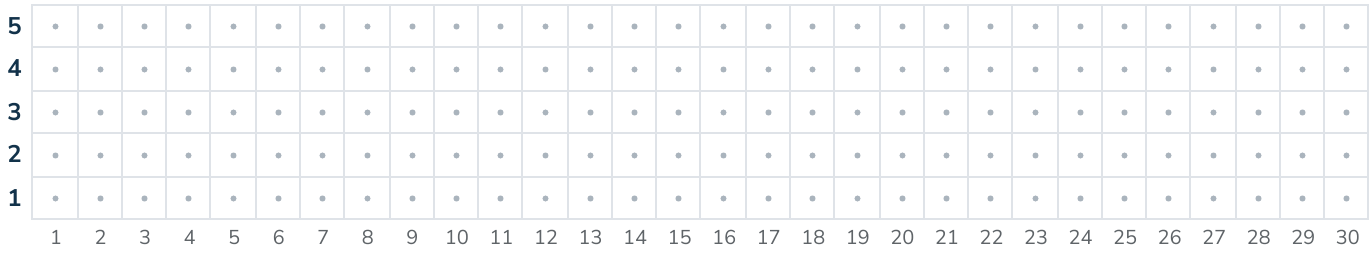
☆ Ánimo y energía

Úselo todo el mes

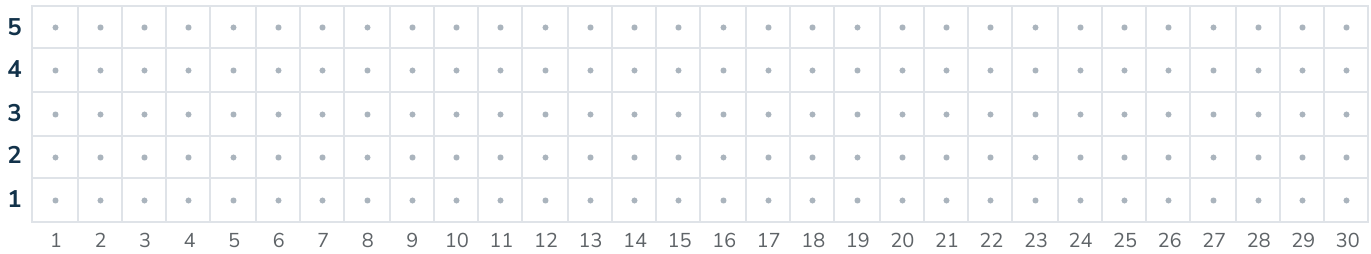
Mi línea de ánimo y energía

Cada mañana, busque el número del día y marque su número de ánimo en la cuadrícula de arriba y su número de energía en la de abajo. Una los puntos a medida que pasan los días.

Ánimo (1 a 5)



Energía (1 a 5)



Días 1 a 30

¿Qué noto cuando miro mi línea?

Insignias de logros

Coloree o recorte una insignia cada vez que llegue a una meta. No hace falta una racha; la insignia cuenta cuando usted llegue.









SEMANA 1 • DÍAS 1 A 7

Note lo bueno



Esta primera semana se trata de notar lo que ya es bueno: la alegría que usted puede elegir, lo que agradece y las personas que enriquecen su vida. Suena sencillo, y lo es; pero sencillo no es lo mismo que fácil. Casi siempre pasamos de largo las partes buenas del día. Esta semana, vaya más despacio, lo suficiente para verlas. No se puede construir sobre algo que todavía no ha notado.

Día 1

Chequeo Ánimo 1 2 3 4 5 Energía 1 2 3 4 5 Mi palabra de hoy: _____

¿Necesita una palabra? Vea la página 5.

Si pudiera elegir, ¿preferiría tener un día alegre o un día pésimo?

Elija lo que elija, ¿qué 3 cosas puede hacer hoy para lograrlo?

1.

2.

3.

Noche 1

Esta noche Una cosa buena de hoy: _____

¿Tuvo el tipo de día que eligió esta mañana?

Si no, ¿qué se interpuso? Si sí, ¿qué le ayudó?

Día 2

Chequeo Ánimo (1) (2) (3) (4) (5) Energía (1) (2) (3) (4) (5) Mi palabra de hoy: _____

¿Necesita una palabra? Vea la página 5.

¿Cuáles son 3 cosas que agradece hoy?

1. _____

2. _____

3. _____

¿Por qué le importa cada una?

(Si el día se pone difícil, vuelva a estas 3 cosas.)

POR QUÉ FUNCIONA

En una serie de tres estudios de 2003 de los psicólogos Robert Emmons y Michael McCullough, las personas asignadas al azar a anotar cosas que agradecían mostraron más bienestar que los grupos de comparación en varias medidas, aunque no en todas; el efecto más claro fue en el estado de ánimo positivo.

Fuente: Emmons y McCullough, Journal of Personality and Social Psychology, 2003.

Noche 2

Esta noche Una cosa buena de hoy: _____

Piense en una persona a quien le agradece algo. ¿Qué tiene esa persona? Ahora escríbale una carta para decirle por qué le agradece y cómo ha mejorado su vida. (Es solo para usted; nunca tiene que enviarla.)

Día 3

Chequeo Ánimo 1 2 3 4 5 Energía 1 2 3 4 5 Mi palabra de hoy: _____

¿Necesita una palabra? Vea la página 5.

¿Qué 3 cualidades suyas le gustaría compartir hoy con el mundo?

¿Cómo, y con quién, las va a compartir?

Noche 3

Esta noche Una cosa buena de hoy: _____

¿Compartió las 3 cualidades que anotó esta mañana?

¿Qué lo hizo fácil, o qué lo hizo difícil?

Día 4

Chequeo Ánimo 1 2 3 4 5 Energía 1 2 3 4 5 Mi palabra de hoy: _____

¿Necesita una palabra? Vea la página 5.

Todos tenemos a alguien a quien admiramos; a veces es una persona de la vida real y a veces es un personaje de un libro o una película. ¿A quién admira usted?

¿Qué cualidades admira en esa persona?

¿Cómo puede vivir hoy una de esas cualidades?

Noche 4

Esta noche Una cosa buena de hoy: _____

¿Pudo poner en práctica las cualidades que admira en esa persona?

Si fue así, ¿cómo se notaron en su día? Si no, ¿qué se interpuso?

Día 5

Chequeo Ánimo 1 2 3 4 5 Energía 1 2 3 4 5 Mi palabra de hoy: _____

¿Necesita una palabra? Vea la página 5.

Si hoy le concedieran 3 deseos, ¿cuáles serían?

1. _____

2. _____

3. _____

Mire cada deseo: ¿es para usted, para el mundo o para ambos? ¿Qué le dice eso de usted?

Noche 5

Esta noche Una cosa buena de hoy: _____

¿Qué pasó hoy que le hace sentir gratitud?

Día 6

Chequeo Ánimo 1 2 3 4 5 Energía 1 2 3 4 5 Mi palabra de hoy: _____

¿Necesita una palabra? Vea la página 5.

Hoy, ¿su alegría vendrá de adentro, o dependerá de lo que pase a su alrededor?

¿Qué hará hoy para que su respuesta se haga realidad?

Noche 6

Esta noche Una cosa buena de hoy: _____

¿Dónde encontró alegría hoy?

¿Vino de adentro, o de algo que pasó a su alrededor? (Tómese un momento para contarse la historia.)

Día 7

Chequeo Ánimo 1 2 3 4 5 Energía 1 2 3 4 5 Mi palabra de hoy: _____

¿Necesita una palabra? Vea la página 5.

Nombre 3 personas importantes en su vida.

1. _____

2. _____

3. _____

¿Qué cualidad admira en cada una?

Noche 7

Esta noche Una cosa buena de hoy: _____

Si pudiera deshacer un momento de hoy, ¿cuál sería?

¿Por qué ese momento?

Si se presenta un momento parecido, ¿qué haría diferente?

☆ **Repaso de la Semana 1**

Mirar atrás, mirar adelante

Hojee las páginas de esta semana. Copie abajo sus números de ánimo y energía, y luego responda las preguntas.

Día 1	Día 2	Día 3	Día 4	Día 5	Día 6	Día 7
Ánimo ____	Ánimo ____	Ánimo ____	Ánimo ____	Ánimo ____	Ánimo ____	Ánimo ____
Energía ____	Energía ____	Energía ____	Energía ____	Energía ____	Energía ____	Energía ____

☐ **Insignia ganada**

¿Qué pregunta de esta semana se me quedó más grabada, y por qué?

Un momento de esta semana que me llena de orgullo:

Algo difícil de esta semana, escrito con amabilidad: ¿qué pasó, cómo me sentí y qué le diría a una buena amistad que pasara por lo mismo?

Una cosa que me llevo a la próxima semana:

Mi meta de enfoque esta semana: ☐ **en camino** ☐ **en parte** ☐ **todavía no**

¿Qué sigue? _____

El pequeño reto de esta semana (unos 10 minutos)

Dedique 10 minutos a algo que antes le encantaba hacer, o que siempre ha querido probar.

Próximamente, en la Semana 2: metas, deseos y lo que usted ama de su persona.

SEMANA 2 • DÍAS 8 A 14

Vaya tras lo que quiere



Ahora que ha notado lo bueno, hablemos de lo que usted quiere. Esta semana nombrará una meta, pedirá algunos deseos, imaginará una aventura y dirá en voz alta lo que admira de usted. Puede que algo le resulte un poco incómodo; está bien. Querer algo no es egoísmo; le dice algo sobre quién es usted. Y recuerde: a veces, avanzar es avanzar.

Día 8

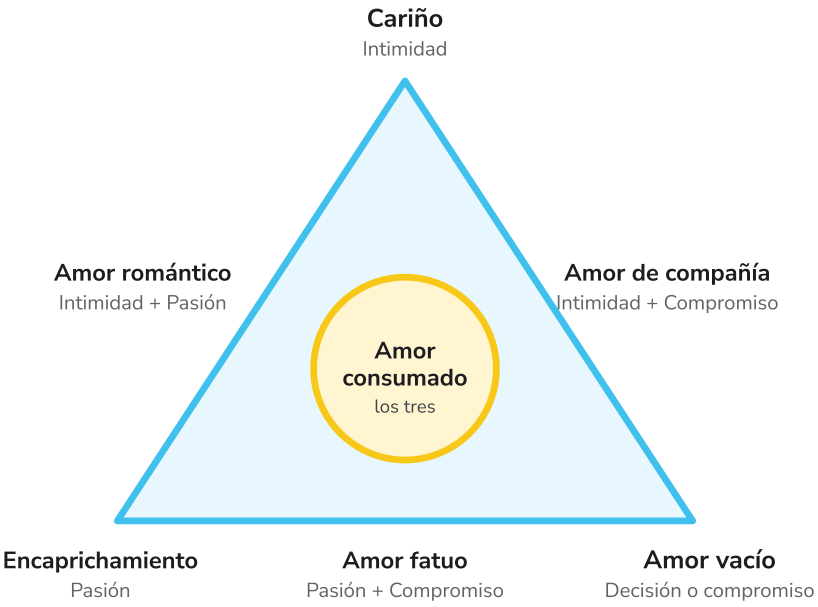
Chequeo Ánimo 1 2 3 4 5 Energía 1 2 3 4 5 Mi palabra de hoy: _____

¿Necesita una palabra? Vea la página 5.

La vida está llena de sorpresas. Piense en una meta que tenga en su vida. ¿Qué puede hacer HOY para acercarse a ella?

Recuerde: la velocidad no es lo único que cuenta; a veces, avanzar es avanzar.

Teoría triangular del amor



La imagen de arriba muestra la teoría triangular del amor, una teoría psicológica de Robert J. Sternberg (Psychological Review, 1986). Según esta teoría, el amor tiene tres componentes: la **intimidad** (sentimientos de cercanía, conexión y vínculo), la **pasión** (los impulsos que llevan al romance y a la atracción física) y la **decisión o compromiso** (decidir que se ama a alguien y, con el tiempo, comprometerse a mantener ese amor). Las distintas combinaciones de los tres crean distintos tipos de amor; por ejemplo, la intimidad y el compromiso sin pasión es lo que Sternberg llama amor de compañía. El amor consumado, o completo, surge de los tres juntos; Sternberg también señala que alcanzarlo no garantiza que vaya a durar.

POR QUÉ FUNCIONA

Sternberg escribe que el tipo de amor que vive una persona depende de qué tan fuertes son los tres componentes entre sí. Eso le da tres palabras distintas para lo que se siente fuerte y lo que quizá necesite atención.

Fuente: Sternberg, Psychological Review, 1986.

Volveremos a este diagrama el Día 30.

Noche 8

Esta noche Una cosa buena de hoy: _____

Si mañana se despertara y una sola cosa de su vida fuera diferente, ¿qué querría que fuera?

¿Cómo cambiaría su vida para bien?

Día 9

Chequeo Ánimo 1 2 3 4 5 Energía 1 2 3 4 5 Mi palabra de hoy: _____

¿Necesita una palabra? Vea la página 5.

Describa una aventura de vida que le encantaría tener, en 3 oraciones o menos. Póngase ahí: ¿qué ve, qué oye y qué siente en el camino?

Noche 9

Esta noche Una cosa buena de hoy: _____

Anote 3 cosas que aprendió hoy, o 3 cosas de las que se dio cuenta.

1. _____

2. _____

3. _____

Día 10

Chequeo Ánimo 1 2 3 4 5 Energía 1 2 3 4 5 Mi palabra de hoy: _____

¿Necesita una palabra? Vea la página 5.

Nombre 3 cualidades que admira de usted, con una palabra cada una.

1. _____

2. _____

3. _____

Ahora mírese en el espejo y dígalo en voz alta. (¿No tiene un espejo cerca? Decirlo en voz alta funciona igual de bien.)

Soy una persona líder _____ , _____ **y** _____ **.**

Noche 10

Esta noche Una cosa buena de hoy: _____

¿Cuándo mostró hoy las 3 cualidades de esta mañana? Dé un ejemplo real.

Día 11

Chequeo Ánimo 1 2 3 4 5 Energía 1 2 3 4 5 Mi palabra de hoy: _____

¿Necesita una palabra? Vea la página 5.

Si hoy pudiera imaginarse en cualquier lugar del mundo, ¿dónde estaría? (Escriba o dibuje.)

¿Qué tiene ese lugar que hoy le atrae?

(Si hoy siente que todo le pesa o le cuesta concentrarse, tómese un minuto y vuelva a este lugar con la mente.)

Noche 11

Esta noche Una cosa buena de hoy: _____

La vida está llena de sorpresas cuando salimos de los límites de nuestra propia mente. Tómese unos momentos para repasar su día.

¿Qué vio o vivió hoy que fuera nuevo?

¿Qué hizo hoy que le hace sentir orgullo?

¿Cómo puede usar ese logro como impulso para mañana?

Día 12

Chequeo Ánimo 1 2 3 4 5 Energía 1 2 3 4 5 Mi palabra de hoy: _____

¿Necesita una palabra? Vea la página 5.

El efecto mariposa viene del trabajo de Edward Lorenz, meteorólogo del MIT, quien descubrió que pequeñas diferencias en un sistema como el clima pueden desencadenar resultados grandes y muchas veces inesperados. En la vida, es una imagen útil de cómo un pequeño momento puede tener un gran impacto en el futuro.

Piense en su vida. ¿Hubo un momento, grande o pequeño, que cambió su rumbo? (Por ejemplo: una conversación, una mudanza, una clase a la que casi no fue o una puerta que se cerró.)

Noche 12

Esta noche Una cosa buena de hoy: _____

Recuerde el efecto mariposa de esta mañana.

¿Qué pasó hoy que podría iniciar un efecto mariposa hacia las cosas buenas que quiere traer a su vida?

Día 13

Chequeo Ánimo 1 2 3 4 5 Energía 1 2 3 4 5 Mi palabra de hoy: _____

¿Necesita una palabra? Vea la página 5.

Imagine que viaja por una tierra lejana y encuentra una lámpara vieja. La frota, ¡y aparece un genio que le concede 3 deseos! ¿Qué desea?

1. _____

2. _____

3. _____

¿Por qué le importan estos deseos?

¿Qué puede hacer hoy para acercarse a cada uno de estos deseos?

Noche 13

Esta noche Una cosa buena de hoy: _____

Por grande o pequeño que sea, ¿qué hizo hoy para acercarse a uno de los 3 deseos que le pidió al genio esta mañana?

Día 14

Chequeo Ánimo 1 2 3 4 5 Energía 1 2 3 4 5 Mi palabra de hoy: _____

¿Necesita una palabra? Vea la página 5.

¿Qué amo de mí?

¿Cuáles son mis prioridades hoy?

¿Cómo voy a usar mi tiempo libre hoy?

¡Ahora, hágalo!

Noche 14

Esta noche Una cosa buena de hoy: _____

(Piense en el día de hoy.)

Describa un momento de hoy en que se notó la cualidad que ama de usted.

¿Logró atender sus prioridades hoy?

Si no, ¿qué podría haber hecho diferente?

Mirar atrás, mirar adelante

Hojee las páginas de esta semana. Copie abajo sus números de ánimo y energía, y luego responda las preguntas.

Día 8	Día 9	Día 10	Día 11	Día 12	Día 13	Día 14
Ánimo ____	Ánimo ____	Ánimo ____	Ánimo ____	Ánimo ____	Ánimo ____	Ánimo ____
Energía ____	Energía ____	Energía ____	Energía ____	Energía ____	Energía ____	Energía ____

El pequeño reto de la semana pasada: ☐ **hecho** ☐ **todavía no** ☐ **Insignia ganada**

¿Qué pregunta de esta semana se me quedó más grabada, y por qué?

Un momento de esta semana que me llena de orgullo:

Algo difícil de esta semana, escrito con amabilidad: ¿qué pasó, cómo me sentí y qué le diría a una buena amistad que pasara por lo mismo?

Una cosa que me llevo a la próxima semana:

Mi meta de enfoque esta semana: ☐ **en camino** ☐ **en parte** ☐ **todavía no**

¿Qué sigue? _____

El pequeño reto de esta semana (unos 10 minutos)

Envíe un mensaje de agradecimiento a alguien que ayudó a formar su historia.

Próximamente, en la Semana 3: sus fortalezas, su tiempo y la historia de su vida hasta hoy.

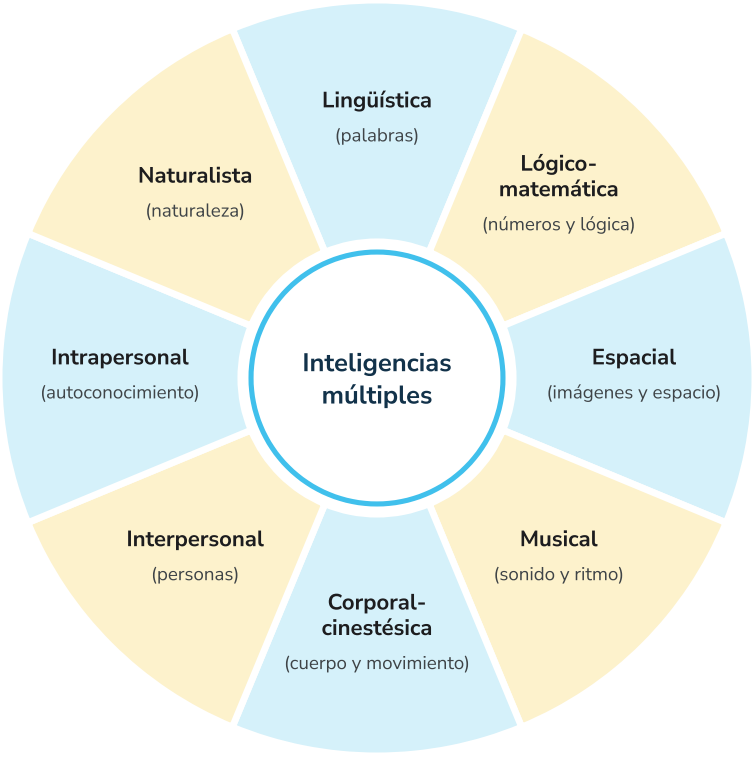
SEMANA 3 • DÍAS 15 A 21

Conozca sus fortalezas y su historia



Esta semana mira hacia adentro. Verá las formas en que usted es inteligente, las fortalezas que le ayudan y a veces le hacen tropezar, cómo usa su tiempo y la línea de su vida hasta hoy. Su historia es suya; nadie más decide qué partes importaron. Vaya con calma en las preguntas más pesadas, y recuerde que puede saltarse cualquier pregunta y volver a ella después.

Teoría de las inteligencias múltiples



La ilustración muestra la teoría de las inteligencias múltiples de Howard Gardner, psicólogo de Harvard. Gardner presentó la teoría por primera vez en su libro de 1983 *Frames of Mind* (en español, *Estructuras de la mente*), como una crítica a la idea de que existe una sola inteligencia medida por las pruebas de coeficiente intelectual. Describe ocho inteligencias: lingüística, lógico-matemática, espacial, musical, corporal-cinestésica, interpersonal, intrapersonal y naturalista. La teoría es popular en la educación, y muchos psicólogos que estudian las pruebas de inteligencia no están de acuerdo con ella; úsela aquí como un lente útil para notar sus fortalezas, no como el resultado de una prueba.

POR QUÉ FUNCIONA

Gardner presentó la teoría como una crítica a la idea de que una sola inteligencia, medida por el coeficiente intelectual u otras pruebas de respuestas cortas, refleja el intelecto de una persona. En sus propias palabras, quienes trabajan en la psicometría tradicional "casi siempre critican la teoría" (traducción propia); por eso este diario la usa como un lente, no como una medida.

Fuente: Gardner, Multiple Intelligences FAQ, Harvard Project Zero.

Volveremos a usar este diagrama el Día 17 y el Día 28.

Día 15

Chequeo Ánimo 1 2 3 4 5 Energía 1 2 3 4 5 Mi palabra de hoy: _____

¿Necesita una palabra? Vea la página 5.

¿Qué persona agradece tener hoy en su vida? ¿Qué tiene esa persona que le hace sentir esa gratitud?

Noche 15

Esta noche Una cosa buena de hoy: _____

Asociación libre

Regla n.° 1: Ponga un temporizador de 5 minutos y, hasta que suene, escriba o dibuje lo que quiera en esta página.
Regla n.° 2: No hay reglas.

Día 16

Chequeo Ánimo 1 2 3 4 5 Energía 1 2 3 4 5 Mi palabra de hoy: _____

¿Necesita una palabra? Vea la página 5.

Nombre un momento positivo de hoy hasta ahora.

Siempre hay algo que puedo llevarme del día. Algo que aprendí hoy es

_____.

Noche 16

Esta noche Una cosa buena de hoy: _____

Imagine que tuviera que vivir en una isla durante 3 años y solo pudiera llevar a 3 personas.

¿Quiénes son sus 3 personas?

1. _____

2. _____

3. _____

¿Qué tiene cada una que le hace quererla allí?

Día 17

Chequeo Ánimo 1 2 3 4 5 Energía 1 2 3 4 5 Mi palabra de hoy: _____

¿Necesita una palabra? Vea la página 5.

Howard Gardner es un psicólogo de Harvard conocido por la teoría de las inteligencias múltiples (vea la página de aprendizaje antes del Día 15).

¿Qué dos inteligencias siente que son sus fortalezas? ¿Por qué? (Por ejemplo: la interpersonal, porque sus amistades le buscan para hablar las cosas; o la espacial, porque puede imaginar cómo se verá un cuarto antes de mover un solo mueble.)

Noche 17

Esta noche Una cosa buena de hoy: _____

La mayoría de la gente cree que sus fortalezas la llevarán adelante en la vida (el valor, el amor, el liderazgo, el dinero), pero hay un viejo dicho: "La fortaleza de una persona también es su debilidad."

Una de mis fortalezas personales es _____.

¿Cómo me ha ayudado esta fortaleza en mi vida?

¿Cómo ha sido esta misma fortaleza un arma de doble filo en mi vida? (Por ejemplo: la determinación que se vuelve terquedad, o la generosidad que no le deja nada para usted.)

Día 18

Chequeo Ánimo 1 2 3 4 5 Energía 1 2 3 4 5 Mi palabra de hoy: _____

¿Necesita una palabra? Vea la página 5.

Mucha gente dice que el tiempo es una ilusión; sin embargo, nuestro cuerpo sigue envejeciendo y nuestro tiempo aquí es limitado. ¿Cuál es mi propia definición del tiempo, o mi opinión sobre él?

Según mi propia definición, ¿estoy usando bien mi tiempo? (Piense en las horas que van a las personas que amo, al trabajo que importa y a las cosas que preferiría dejar ir.)

Si es así, ¿de qué manera? Si no, ¿qué puedo hacer diferente?

Noche 18

Esta noche Una cosa buena de hoy: _____

(Piense en su día.)

¿Usé bien mi tiempo hoy? ¿En qué se fue la mayor parte?

Día 19

Chequeo Ánimo 1 2 3 4 5 Energía 1 2 3 4 5 Mi palabra de hoy: _____

¿Necesita una palabra? Vea la página 5.

Los límites nos ayudan a darle sentido a la vida (conceptos, paradigmas y dimensiones), y también nos ayudan a poner las reglas de nuestras relaciones.

¿Cuáles son 5 valores no negociables en mi vida o en mis relaciones? (¿Necesita ideas? amabilidad, amistad, aprendizaje, aventura, compasión, comunidad, creatividad, crecimiento, curiosidad, equidad, equilibrio, familia, fe, honestidad, humor, independencia, justicia, lealtad, libertad, paciencia, paz, respeto, responsabilidad, salud, seguridad, sencillez, servicio, valentía; o use sus propias palabras. La lista va en orden alfabético, no en orden de importancia.)

1. _____

2. _____

3. _____

4. _____

5. _____

Noche 19

Esta noche Una cosa buena de hoy: _____

¿Qué haría si tuviera el éxito garantizado?

¿Perdería su ambición si le prometieran el éxito? ¿Por qué sí o por qué no?

Día 20

Chequeo Ánimo 1 2 3 4 5 Energía 1 2 3 4 5 Mi palabra de hoy: _____

¿Necesita una palabra? Vea la página 5.

¿Qué hay en mi agenda que no necesita estar ahí?

¿Qué podría quitar, o al menos reducir?

Noche 20

Esta noche Una cosa buena de hoy: _____

¿Qué parte de mi día no disfruté?

¿Qué parte de mi día me encantó?

¿Cómo puedo organizar mi agenda para hacer más de lo que me encanta y menos de lo que no?

Día 21

Chequeo Ánimo 1 2 3 4 5 Energía 1 2 3 4 5 Mi palabra de hoy: _____

¿Necesita una palabra? Vea la página 5.

Hacer una línea de vida puede ayudarle a conocerse mejor y a entender por qué ciertas cosas de su vida salieron como salieron. Use la línea de abajo para marcar los acontecimientos que han sido importantes en su vida. No los que otra persona decidió que eran importantes para usted; los que usted sabe que lo fueron. Empiece en el día en que nació y termine en la fecha de hoy.



(Día en que nací) (Fecha de hoy)

Continúe en la página siguiente.

Día 21 (continuación)

Mire los acontecimientos de su línea de vida, los que han marcado su camino, y responda estas preguntas.

1. ¿Qué nota en su línea de vida que antes no había notado?

2. ¿Qué muestra su línea de vida que sea único en el camino que le trajo hasta la persona que es hoy?

3. ¿Sobre qué parte de su línea de vida quiere construir al escribir el próximo capítulo de su vida?

Noche 21

Esta noche Una cosa buena de hoy: _____

¿Qué me hubiera gustado hacer hoy, pero no hice porque tuve miedo? (Cuente la historia completa.)

La próxima vez que llegue un momento así, ¿qué podría intentar?

Mirar atrás, mirar adelante

Hojee las páginas de esta semana. Copie abajo sus números de ánimo y energía, y luego responda las preguntas.

Día 15	Día 16	Día 17	Día 18	Día 19	Día 20	Día 21
Ánimo ____	Ánimo ____	Ánimo ____	Ánimo ____	Ánimo ____	Ánimo ____	Ánimo ____
Energía ____	Energía ____	Energía ____	Energía ____	Energía ____	Energía ____	Energía ____

El pequeño reto de la semana pasada: ☐ **hecho** ☐ **todavía no** ☐ **Insignia ganada**

¿Qué pregunta de esta semana se me quedó más grabada, y por qué?

Un momento de esta semana que me llena de orgullo:

Algo difícil de esta semana, escrito con amabilidad: ¿qué pasó, cómo me sentí y qué le diría a una buena amistad que pasara por lo mismo?

Una cosa que me llevo a la próxima semana:

Mi meta de enfoque esta semana: ☐ **en camino** ☐ **en parte** ☐ **todavía no**

¿Qué sigue? _____

El pequeño reto de esta semana (unos 10 minutos)

Note la señal de un hábito y anótela: dónde estaba, la hora, cómo se sentía, quién estaba cerca y qué pasó justo antes.

Próximamente, en la Semana 4: lo que le motiva, los hábitos que mueven sus días y el equilibrio.

SEMANA 4 • DÍAS 22 A 28

Descubra lo que le motiva



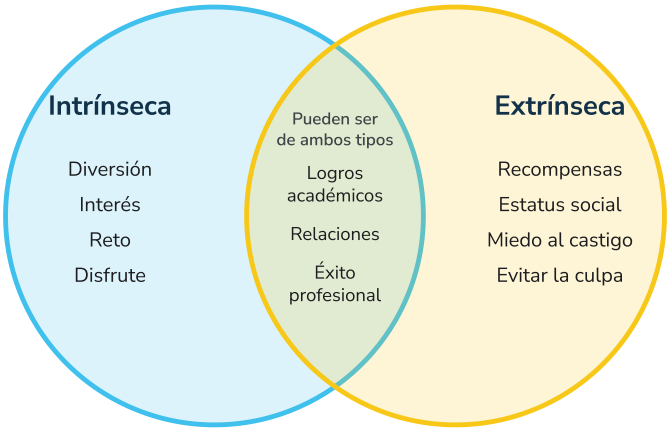
Esta semana se trata del motor que hay por dentro: lo que le motiva, los hábitos que mueven sus días y cómo mantiene el equilibrio. Elegirá un hábito cotidiano, verá cómo funciona y hará un pequeño plan para cambiarlo. Nada de grandes transformaciones; un ciclo y un paso a la vez. Primero, la conciencia; después, la práctica.

Día 22

Chequeo Ánimo 1 2 3 4 5 Energía 1 2 3 4 5 Mi palabra de hoy: _____

¿Necesita una palabra? Vea la página 5.

Tipos de motivación



Los psicólogos Richard Ryan y Edward Deci describen dos tipos básicos de motivación. La motivación **intrínseca** es hacer algo porque resulta interesante o agradable en sí. La motivación **extrínseca** es hacer algo porque lleva a otro resultado, como una recompensa, estatus, o evitar un castigo o la culpa. Muchas metas pueden moverse por cualquiera de las dos.

¿En qué tipo de motivación suele apoyarse?

¿Qué gana al apoyarse en ese tipo? (Por ejemplo: le encanta el trabajo en sí, o una fecha límite le da el empujón.)

¿Cómo puede usar esto a su favor en la vida?

Noche 22

Esta noche Una cosa buena de hoy: _____

Piense en su día.

¿A quién o qué aprecia en su vida diaria que suele pasar desapercibido?

¿Por qué aprecia a esa persona o esa cosa? (Dígalo sin pena.)

Día 23

Chequeo Ánimo 1 2 3 4 5 Energía 1 2 3 4 5 Mi palabra de hoy: _____

¿Necesita una palabra? Vea la página 5.

El ciclo del hábito

Muchos hábitos cotidianos funcionan con un ciclo sencillo. En *El poder de los hábitos*, Charles Duhigg describe tres partes: una **señal**, una **rutina** y una **recompensa**. En *Hábitos atómicos*, James Clear describe cuatro pasos: señal, **anhelo**, respuesta y recompensa. Esta página usa cuatro partes: señal, deseo o impulso, rutina y recompensa.



Piense en un hábito cotidiano que le gustaría cambiar (por ejemplo: mirar el teléfono en la cama, posponer la alarma, dejar una tarea para después o picar algo por aburrimiento). ¿Cuál eligió?

Señal: ¿Cuándo suele empezar? Note dónde está, qué hora es, cómo se siente, quién está cerca y qué estaba haciendo justo antes.

Deseo o impulso: ¿Qué sensación busca en realidad? (Por ejemplo: descanso, alivio, diversión, consuelo, conexión o una pausa.)

Rutina y recompensa: ¿Qué suele hacer y qué obtiene de eso?

Día 23 (continuación)

¿Qué podría hacer en su lugar que le dé una recompensa parecida? Anote algunas ideas que le gustaría probar.

Mi plan: Cuando _____ (señal), voy a _____ (nueva rutina), porque me da _____ (recompensa).

Recuerde el efecto mariposa del Día 12: un pequeño cambio puede desencadenar otros más grandes. ¿Qué pequeño paso puede dar hoy para empezar su nuevo ciclo?

POR QUÉ FUNCIONA

Duhigg describe un hábito como una fórmula que sigue el cerebro: "Cuando veo la SEÑAL, haré la RUTINA para obtener una RECOMPENSA" (traducción propia). Escribe que la forma más fácil de cambiar esa fórmula, "según un estudio tras otro, es tener un plan" (traducción propia), lo que los psicólogos llaman intenciones de implementación. También escribe que los experimentos muestran que casi todas las señales de los hábitos caben en cinco grupos: el lugar, la hora, el estado emocional, otras personas y la acción justo anterior.

Fuente: Duhigg, "A Reader's Guide to Using These Ideas", apéndice de The Power of Habit (El poder de los hábitos).

Siga su nuevo ciclo en el registro (página 8): marque la casilla Nuevo ciclo cada día que lo intente, del Día 23 al 30.

Noche 23

Esta noche Una cosa buena de hoy: _____

La mañana y la noche son un relevo de luz entre el sol y la luna. Cada uno brilla cuando le toca. No hay competencia.

Ahora piense en su día. A veces, por querer brillar, pasamos por encima de otros sin necesidad. ¿Pasó eso hoy? Si fue así, ¿qué pasó y cómo podría haber sido diferente? (Por ejemplo: interrumpir a alguien, o quedarse con el mérito de un trabajo en equipo.)

Si no fue hoy, ¿le ha pasado antes, de un lado o del otro?

Día 24

Chequeo Ánimo 1 2 3 4 5 Energía 1 2 3 4 5 Mi palabra de hoy: _____

¿Necesita una palabra? Vea la página 5.

Imagine que está frente a un portal. Del otro lado está su propia versión del paraíso; llámelo cielo, un lugar perfecto o como mejor encaje con lo que usted cree.

¿Cómo es? (¿Hay árboles? ¿Gente? ¿Qué está haciendo cada quien? Escriba o dibuje.)

¿Qué partes de ese lugar podría traer a su vida ahora, y cómo?

Noche 24

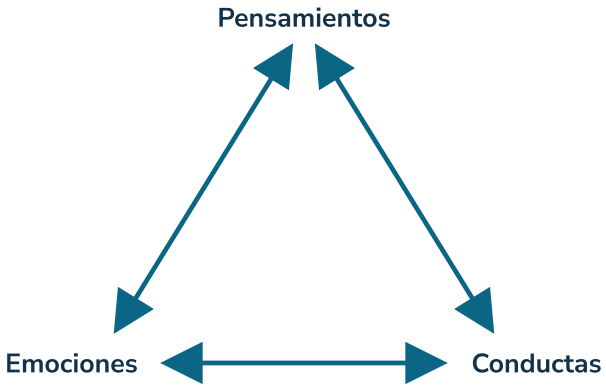
Esta noche Una cosa buena de hoy: _____

Recuerde su respuesta de esta mañana. ¿Pudo traer algo de ese lugar a su día? (Dígase por qué sí o por qué no.)

Día 25

Chequeo Ánimo 1 2 3 4 5 Energía 1 2 3 4 5 Mi palabra de hoy: _____

¿Necesita una palabra? Vea la página 5.



En la terapia cognitivo-conductual (TCC), lo que pensamos, cómo nos sentimos y lo que hacemos se influyen mutuamente, en ambas direcciones.

¿Qué pensamientos le surgen al mirar esta imagen?

¿Qué emociones le surgen?

¿Dónde ve este triángulo en su propia vida? ¿Cómo podría usarlo?

POR QUÉ FUNCIONA

Una revisión clínica en BJPsych Advances describe el modelo de la TCC como "relaciones de doble vía entre lo que las personas piensan, cómo se sienten emocional y físicamente, y lo que hacen" (traducción propia). Por eso cada flecha del diagrama apunta en ambas direcciones.

Fuente: Colvin y Williams, BJPsych Advances, 2018.

Noche 25

Esta noche Una cosa buena de hoy: _____

Mucha gente ve los sueños como un reflejo de la parte más profunda de nuestra psique (los investigadores todavía debaten qué significan). Si pudiera soñar con una sola cosa esta noche, ¿qué sería?

¿Su respuesta tiene que ver con un deseo de placer, o con una búsqueda de respuestas sobre lo desconocido?

Día 26

Chequeo Ánimo 1 2 3 4 5 Energía 1 2 3 4 5 Mi palabra de hoy: _____

¿Necesita una palabra? Vea la página 5.

Las identidades que formamos a lo largo de la vida moldean cómo vemos el mundo; nos abren a algunas perspectivas mientras, sin darnos cuenta, nos cierran a otras.

Piense en usted y anote 3 grupos o comunidades con los que se identifica, en sus propias palabras. (Por ejemplo: su cultura o sus raíces, un idioma que habla, su fe o sus creencias, su identidad de género, un papel en su familia, su trabajo, un equipo, un pasatiempo, un tipo de música o cualquier otro grupo que le importe.)

1. _____

2. _____

3. _____

¿Cómo moldea su forma de ver la vida el pertenecer a estos 3 grupos?

Autorreflexión: Los grupos a los que pertenecemos pueden darnos una mirada que otros quizá no tengan. Al mismo tiempo, la lealtad a un grupo puede estrechar lo que nos permitimos ver y, cuando eso pasa, limitamos las posibilidades que tenemos delante. Hoy, note cómo sus decisiones se conectan con la imagen que tiene de usted como parte de estos grupos.

Noche 26

Esta noche Una cosa buena de hoy: _____

Anote 3 logros de hoy.

1. _____

2. _____

3. _____

¿Qué haré mejor mañana?

Día 27

Chequeo Ánimo 1 2 3 4 5 Energía 1 2 3 4 5 Mi palabra de hoy: _____

¿Necesita una palabra? Vea la página 5.



Este símbolo se llama yin y yang. En el pensamiento chino, el yin y el yang son dos fuerzas complementarias; el yin se asocia con la oscuridad y los valles, y el yang con la luz y las montañas. En el símbolo aparecen como las mitades oscura y clara de un mismo círculo. Una forma de leerlo: los opuestos van juntos; no hay luz sin oscuridad, ni sonido sin silencio.

Piense en algo difícil de su vida en este momento. ¿Qué cosa buena ha llegado con eso, o podría surgir de eso?

¿Dónde aparece el principio del yin y el yang en su vida? (Por ejemplo: una pérdida que abrió espacio para algo nuevo, o una temporada agitada equilibrada por otra tranquila. Es una oportunidad para notar la armonía entre los acontecimientos, las relaciones y las distintas partes de su persona.)

Autorreflexión: Nos gusta pensar que las partes de nuestra vida están separadas. Pero si 2 de sus amistades nunca se han conocido, el simple hecho de que ambas hablen con usted las conecta. Puede costar aceptar que cosas fuera de nuestra conciencia moldean nuestra vida; cuando lo acepta, entiende el yin y el yang.

Noche 27

Esta noche Una cosa buena de hoy: _____

Su cuerpo le ha acompañado cada día de su vida. Esta noche, regálele unos momentos de atención tranquila.

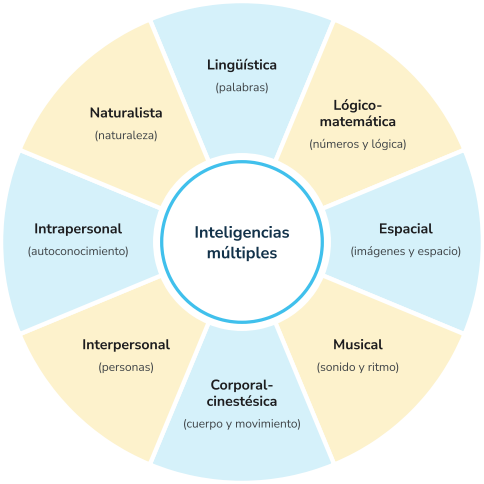
Si su cuerpo pudiera hablar, ¿qué diría? (Respire profundo unas cuantas veces y preste atención a su cuerpo.)

Día 28

Chequeo Ánimo 1 2 3 4 5 Energía 1 2 3 4 5 Mi palabra de hoy: _____

¿Necesita una palabra? Vea la página 5.

Imagine juzgar a un mono por su capacidad de nadar, o a un pájaro por su capacidad de correr. Nos perderíamos todo lo que hacen bien. Con las personas, una sola calificación en una prueba puede hacer lo mismo; ningún número puede mostrar todas las formas en que alguien es inteligente.



Mirando la ilustración, ¿qué 2 inteligencias considera sus fortalezas?

¿Cómo puede usar hoy estas 2 fortalezas en el trabajo, en casa, con sus amistades o en cualquier parte de su vida?

Noche 28

Esta noche Una cosa buena de hoy: _____

Escriba sobre un momento de hoy en que su trabajo se sintió real, necesario y satisfactorio; pagado o no, profesional o en casa, físico o mental. ¿Cómo se sintió esa satisfacción y cómo puede traer más de ella a su vida diaria?

Mirar atrás, mirar adelante

Hojee las páginas de esta semana. Copie abajo sus números de ánimo y energía, y luego responda las preguntas.

Día 22	Día 23	Día 24	Día 25	Día 26	Día 27	Día 28
Ánimo ____	Ánimo ____	Ánimo ____	Ánimo ____	Ánimo ____	Ánimo ____	Ánimo ____
Energía ____	Energía ____	Energía ____	Energía ____	Energía ____	Energía ____	Energía ____

El pequeño reto de la semana pasada: ☐ **hecho** ☐ **todavía no**

¿Qué pregunta de esta semana se me quedó más grabada, y por qué?

Un momento de esta semana que me llena de orgullo:

Algo difícil de esta semana, escrito con amabilidad: ¿qué pasó, cómo me sentí y qué le diría a una buena amistad que pasara por lo mismo?

Una cosa que me llevo a la próxima semana:

Mi meta de enfoque esta semana: ☐ **en camino** ☐ **en parte** ☐ **todavía no**

¿Qué sigue? _____

El pequeño reto de esta semana (unos 10 minutos)

Haga una cosa que haría su yo ideal.

Próximamente, en los últimos días: su yo ideal y el amor en su vida.

ÚLTIMOS DÍAS • DÍAS 29 Y 30

Llegue a ser quien ya es



Estos dos últimos días lo reúnen todo. Conocerá a su yo ideal, imaginará un día común que le encantaría vivir y mirará el amor en su vida. Luego mirará hacia atrás, a donde empezó. Esto es lo que quiero que guarde: la persona en la que se está convirtiendo no está lejos. La ha estado escribiendo en estas páginas todo el mes.

Día 29

Chequeo Ánimo 1 2 3 4 5 Energía 1 2 3 4 5 Mi palabra de hoy: _____

¿Necesita una palabra? Vea la página 5.

Imagine que se encuentra con su yo ideal. ¿Qué le diría?

Autorreflexión: La persona que imaginó salió de usted; así que, de una manera muy real, usted ya es esa persona. Salga y séalo.

POR QUÉ FUNCIONA

En un estudio de 2001 de la psicóloga Laura King, 81 estudiantes universitarios fueron asignados al azar a uno de cuatro temas de escritura, durante 20 minutos al día, cuatro días seguidos. Escribir sobre metas de vida, incluido su mejor yo futuro posible, se asoció con un aumento significativo del bienestar medido tres semanas después.

Fuente: King, Personality and Social Psychology Bulletin, 2001.

Día 29 (continuación)

Describa un día común de su vida dentro de un año que le encantaría vivir una y otra vez: la mañana, la tarde y la noche. (Que sea realista; piense en un martes cualquiera, no en ganarse la lotería.)

¿Qué parte de ese día podría traer a esta semana?

Noche 29

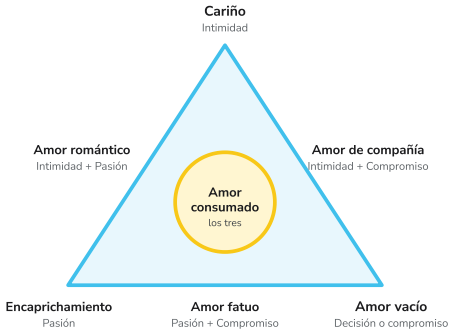
Esta noche Una cosa buena de hoy: _____

Escriba sobre su primer amor; una persona, un lugar o una cosa. (Dibújelo si las palabras no alcanzan.)

Día 30

Chequeo Ánimo 1 2 3 4 5 Energía 1 2 3 4 5 Mi palabra de hoy: _____

¿Necesita una palabra? Vea la página 5.



Recuerde la teoría triangular del amor de Robert J. Sternberg (la página de aprendizaje después del Día 8): intimidad, pasión y decisión o compromiso. Las distintas combinaciones crean distintos tipos de amor, y el amor consumado surge de los tres juntos.

Piense en una relación cercana: una pareja, una expareja, una amistad o un familiar. ¿Cuáles de las 3 partes del triángulo son fuertes, cuál falta o está débil, y cómo podría crecer?

Ahora piense hacia dónde podría ir esa relación. ¿Qué parte del triángulo podría necesitar más cuidado o exploración?

Noche 30

Esta noche Una cosa buena de hoy: _____

¿Qué es lo que siempre le saca lágrimas? (Paulo Coelho comparte esta frase: "Las lágrimas son palabras que necesitan ser escritas" (traducción propia).)

Mis patrones

Mire su mes con calma. Usted es quien más sabe de su propia vida; solo note lo que ve.

Mire su gráfica y su registro. ¿Qué días estuvieron más altos? ¿Qué pasaba esos días?

¿Qué días estuvieron más bajos? ¿Qué pasaba y qué le ayudó, aunque fuera un poco?

Una cosa de la que quiero más:

Una cosa de la que quiero menos:

El pequeño reto de la semana pasada: ☐ **hecho** ☐ **todavía no**

Autoevaluación del Día 30

Hasta dónde he llegado

Lo logró. Antes de mirar atrás, califique las mismas 8 afirmaciones que calificó antes del Día 1. Luego vuelva a esa página y compare.

	1 = nada	10 = muchísimo
Puedo nombrar lo que siento y, casi siempre, por qué	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10	
Noto las cosas buenas de mi día	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10	
Me siento cerca de las personas que me importan	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10	
Estoy dando pasos hacia algo que quiero	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10	
Conozco mis fortalezas y las uso	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10	
Mi tiempo y mis hábitos van a lo que me importa	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10	
Me trato con amabilidad, incluso en los días difíciles	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10	
Tengo claro quién quiero llegar a ser	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10	

Tres palabras que me describen ahora:

El Día 1 junto al Día 30: ¿qué números cambiaron, cuáles se quedaron igual y qué saco de eso?

Autoevaluación del Día 30

Lo que me llevo

¿Qué me sorprendió más de mí en estos 30 días?

¿Qué pregunta o práctica quiero seguir usando?

Lea la carta que se escribió antes del Día 1; ahora contéstela.

☐ **Insignia ganada**

Siga adelante

La reflexión funciona mejor como hábito que como algo de una sola vez. Algunas formas de mantenerla:

- Imprima una copia nueva en unos meses y empiece otra vez; luego compare sus nuevas respuestas con estas.
- Vuelva a la pregunta que más le movió por dentro y respóndala de nuevo en un mes.
- Mantenga un hábito de una línea: cada noche, escriba una cosa buena y una cosa que aprendió.
- Revise su registro y sus repasos semanales; note qué días se sintieron más fáciles, y por qué.

Preguntas a las que quiero volver, y cuándo:

☆ Sigamos en contacto

Suscríbase al boletín gratuito de Psych Life en **psychlife.org** para recibir noticias, libros y consejos de bienestar (el boletín está en inglés), y síganos en Instagram: **@_psychlife_**.

Una carta para mí, dentro de un año

Escríbale a la persona que usted será dentro de un año. Cuéntele lo que aprendió este mes, lo que espera y lo que quiere que recuerde. Luego guarde esta página en un lugar donde la vuelva a encontrar.

¿Quiere un recordatorio? Anote la fecha en que volverá a leerla: _____

Hasta la próxima

Hola de nuevo, comunidad Psych Life:

Hemos llegado al final del Diario de autorreflexión, pero todo final es también un nuevo comienzo. Espero que estos 30 días le hayan ayudado a conocerse con más claridad, más allá de las rutinas de todos los días. Nuestro drama psicológico es como una burbuja que construimos a nuestro alrededor con creencias e identidades que nos limitan. Cuando reventamos esa burbuja, sentimos más conexión con el mundo y con las personas que nos rodean.

La buena noticia es que esta no será la última vez que sepa de nosotros; ahora mismo estoy escribiendo mi próximo libro. Si desea comunicarse, no dude en escribirnos por nuestro sitio web o por Instagram:

Sitio web	**psychlife.org**
Contacto	**psychlife.org/contact/**
Instagram	**@_psychlife_**

También quiero darle las gracias de todo corazón a mi mejor amigo, David Hernández, por inspirar la idea de este diario y por ayudar a Psych Life tras bastidores desde el primer día. Tu energía y tus consejos han sido invaluables, y agradezco nuestros años de hermandad.

Que tenga una excelente mañana, tarde o noche, dondequiera que esté en el mundo. Cuídese; estoy seguro de que nos volveremos a encontrar pronto.

Con cariño,
Juan Carlos Martell, LMHC

Edición original de 2020 diseñada por Jennifer Jaimes