

JOURNALING
for self-care
WORKBOOK

BY VANNIA CONDEZA

Welcome!

Este espacio fue creado pensando en ti, en tus procesos y en la importancia de ofrecerte un recurso que te acompañe de manera segura y compasiva en tu camino de sanación.

Soy Vannia Condeza, facilitadora de procesos de sanación de la herida del abuso sexual y estoy muy contenta de poder compartir este journal contigo.

Este journal tiene como objetivo guiarte en un viaje de autoconocimiento, autocuidado y crecimiento, ofreciéndote herramienta que te ayudará a cuidar de tus heridas, a conectar con tus emociones y a establecer límites que protejan tu bienestar. Está diseñado para ser un espacio seguro donde puedas explorar, sanar y crecer a tu propio ritmo, respetando siempre tus necesidades y procesos.

Este material está dirigido a mujeres que buscan sanar y transformar sus experiencias difíciles en fuentes de fuerza y esperanza, y mi deseo es que te sirva como un compañero de apoyo en este hermoso, aunque desafiante, camino hacia la sanación.

Vannia Condeza



Este journal está diseñado para complementar, no reemplazar, el apoyo profesional. Si necesitas orientación especializada, te recomiendo buscar un espacio terapéutico que te resuene. Este material se basa en la metodología que he desarrollado a lo largo de los últimos 4 años, acompañando a mujeres en sus procesos de recuperación y sanación. Las herramientas aquí presentadas son el resultado de experiencias compartidas y prácticas que han demostrado ser valiosas, pero cada camino es único. Confío en que encontrarás lo que resuene contigo y que recuerdes siempre la importancia de escuchar tus propias necesidades.

BIENVENIDA A ESTE ESPACIO DE SANACIÓN.


Este journal de 30 días te guiará en un viaje de autoconocimiento y recuperación. La sanación es un proceso delicado, por lo que es esencial acercarte con sensibilidad y compasión. No se trata de forzar respuestas ni revivir el dolor, sino de escuchar lo que necesitas en cada momento.

Recuerda que cada proceso es único. Habrá días en los que quizás no quieras profundizar, y está bien. Prioriza siempre tu bienestar emocional; si alguna pregunta te resulta difícil, toma una pausa y vuelve cuando te sientas preparada.

Este journal es una herramienta para acompañarte, recordándote que cada paso hacia la sanación es un acto de amor propio.

En este audio te acompaño a explorar cómo acercarte a tu herida con compasión.





"ERES MÁS FUERTE DE
LO QUE IMAGINAS Y
MÁS VALIOSA DE LO
QUE ALGUNA VEZ
CREÍSTE."



SEMANA 1:
RECONOCIMIENTO DEL
TRAUMA

El trauma es una experiencia que afecta la mente, el cuerpo y el corazón. Esta semana, te invito a explorar suavemente cómo el pasado ha influido en diferentes aspectos de tu vida.

No tienes que revivir el dolor, solo observar con amabilidad el impacto de esos eventos. A nivel psicológico, el trauma puede llevarnos a desconfiar de nosotras mismas y de los demás. A nivel emocional, podemos quedar atrapadas en ciclos de miedo, tristeza o vergüenza. Y en el cuerpo, el trauma se refleja en sensaciones de alerta o agotamiento.

Reconocer estas influencias es un paso inicial hacia tu sanación.

Recuerda que este es un espacio seguro, y cada respuesta es válida. No hay una manera "correcta" de sentir o de procesar.

Avanza con suavidad y compasión hacia ti misma.

EXPLORA MÁS SOBRE CÓMO EL TRAUMA AFECTA EL CUERPO Y LA MENTE CON RECURSOS Y GUÍA COMPLETA AQUÍ.



DÍA 1

FECHA: / /

CHECK-IN EMOCIONAL:

¿Cómo te sientes al empezar esta semana?

		
Tranquila	Ansiosa	Curiosa
		
Nerviosa	Con fuerza	Otro

Cosas por agradecer

1.
2.
3.

Afirmación:

"Estoy en un espacio seguro para explorar mi historia con compasión y calma."

¿Qué emociones te surgen al reflexionar sobre el impacto del trauma en tu vida?

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

¿Cómo sientes que el trauma ha afectado tus pensamientos y emociones?

.....

.....

.....

.....

.....

.....







.....

DÍA 2

FECHA: / /

CHECK-IN EMOCIONAL:

¿Cómo te sientes después de conocer un poco más sobre los efectos del trauma en tu cuerpo y cerebro?

 Reflexiva	 Sensible	 Esperanzada
 Cansada	 Relajada	 Otro

Cosas por agradecer

1.
2.
3.

Afirmación:

"Mi cuerpo y mente han intentado protegerme, y hoy empiezo a comprenderlo con compasión. Seguro para explorar mi historia con compasión y calma."

¿Cuáles son algunos mecanismos que has desarrollado para lidiar con el dolor?

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

¿Qué partes de tu vida se ven afectadas por el abuso?

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

DÍA 3

FECHA: / /

CHECK-IN EMOCIONAL:

¿Cómo describirías tu nivel de energía hoy?

 Alta	 Equilibrada	 Baja
 Muy baja	 Motivada	 Otro

Cosas por agradecer

1.
2.
3.

Afirmación:

"Mis sentimientos son válidos, y tengo derecho a procesarlos a mi ritmo."

¿Hay algún recuerdo específico que aún te afecta? ¿Cómo te hace sentir?

¿Qué crees que tu cuerpo intenta comunicarte cuando experimentas ansiedad o incomodidad?

DÍA 4

FECHA: / /

CHECK-IN EMOCIONAL:

¿Qué emociones predominan en ti hoy?

 Positiva	 Exhausta	 Neutral
 Conectada	 Fuerte	 Otro

Cosas por agradecer

1.
2.
3.

Afirmación:

"Me permito avanzar en mi sanación con respeto a mis propios límites y necesidades."

¿Qué significa para ti “sanar” en este momento de tu vida?

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

¿Cómo crees que la comprensión del trauma puede ayudarte a avanzar?

.....

.....

.....

.....

.....

.....


.....

DÍA 5

FECHA: / /

CHECK-IN EMOCIONAL:

¿Cómo ha cambiado tu percepción sobre ti misma desde el inicio de la semana?

 Más Tranquila	 Relajada	 Insegura
 Agradecida	 Esperanzada	 Otro

Cosas por agradecer

1.
2.
3.

Afirmación:

"Cada pequeño paso es un avance hacia la comprensión y la paz interior."

¿Qué es lo más importante que has aprendido sobre ti misma y sobre el impacto del trauma en tu vida?

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

¿Qué necesitas para sentirte segura mientras exploras tu proceso de sanación?

.....

.....


.....

.....

.....

.....

.....



"MI DOLOR NO ME
DEFINE, PERO
RECONOCERLO ME
LIBERA Y ME ABRE LAS
PUERTAS A UNA
SANACIÓN
PROFUNDA."



SEMANA 2:

EXPLORANDO LAS
EMOCIONES

Las emociones son el lenguaje de nuestro cuerpo y alma. Después de una experiencia traumática, como el abuso sexual, es común que nuestras emociones se sientan caóticas o confusas, y a veces podemos desconectarnos de ellas para protegernos. Ambas respuestas son válidas.

Esta semana, te invito a explorar y validar todas tus emociones, sin juzgarlas. Cada emoción tiene un mensaje y reconocerlas es un acto de autocompasión. El propósito es darte permiso de sentir, sin intentar cambiar lo que surge, ya que tus emociones son clave en tu proceso de sanación.

APRENDE COMO GESTIONAR TUS EMOCIONES Y ENCUENTRA HERRAMIENTAS ÚTILES PARA FORTALECER TU BIENESTAR AQUÍ.



DÍA 1

FECHA: / /

CHECK-IN EMOCIONAL:

¿Qué emoción predomina en ti hoy?

 Tranquila	 Ansiosa	 Curiosa
 Triste	 Motivada	 Otro

Cosas por agradecer

1.
2.
3.

Afirmación:

"Me permito sentir cada emoción tal como es,
sin juicio."

¿Cómo te sientes al reflexionar sobre tus emociones esta semana?

¿Qué emoción te resulta más difícil de aceptar? ¿Por qué crees que sucede esto?

DÍA 2

FECHA: / /

CHECK-IN EMOCIONAL:

¿Cómo describirías tu estado emocional al empezar el día?

 Alegre	 Preocupada	 Cansada
 Irritable	 Motivada	 Otro

Cosas por agradecer

1.
2.
3.

Afirmación:

"Las emociones son mis aliadas; me ayudan a entenderme mejor."

¿Hay emociones que sientes con más frecuencia? ¿Cuáles y por qué crees que aparecen?

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

¿Qué significa para ti conectar con tus emociones?

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

DÍA 3

FECHA: / /

CHECK-IN EMOCIONAL:

¿Qué emociones han aparecido con mayor frecuencia en los últimos días?

 Alegría	 Miedo	 Tristeza
 Culpa	 Ansiedad	 Otro

Cosas por agradecer

1.
2.
3.

Afirmación:

"Las emociones son mis aliadas; me ayudan a entenderme mejor."

¿Cómo puedes dar espacio a tus emociones sin juzgarte?

¿Qué situaciones tienden a desencadenar tus emociones intensas?

DÍA 4

FECHA: / /

CHECK-IN EMOCIONAL:

¿Te sientes más cómoda con tus emociones que al inicio de la semana?

 Más tranquila	 Sorprendida	 Confusa
 Inspirada	 En paz	 Otro

Cosas por agradecer

1.
2.
3.

Afirmación:

"Las emociones son parte de mi historia; las escucho sin miedo."

¿Cómo has aprendido a gestionar tus emociones hasta ahora? ¿Te funciona?

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

¿Qué emociones te gustaría explorar más a fondo? ¿Por qué?

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

DÍA 5

FECHA: / /

CHECK-IN EMOCIONAL:

¿Cómo ha sido tu relación con tus emociones hoy?

 Conectada	 abrumadora	 Insegura
 amorosa	 Desconectada	 Otro

Cosas por agradecer


1.
2.
3.

Afirmación:

"Permito que mis emociones se expresen sin temor, porque son parte de mi sanación."

¿Qué importancia tiene el autocuidado emocional en tu vida diaria?

¿Qué importancia tiene el autocuidado emocional en tu vida diaria?



“NO PODEMOS
SANAR LO QUE NO
ESTAMOS
DISPUESTOS A
SENTIR.”

Brene Brown



SEMANA 3:

ESTABLECIENDO LÍMITES

Establecer límites es un acto esencial para proteger nuestro bienestar y tener relaciones saludables, tanto con los demás como con nosotras mismas. Para quienes hemos vivido abusos, poner límites puede ser especialmente difícil, porque esos límites fueron ignorados en el pasado. Aprender a decir "no" y a proteger nuestro espacio emocional y físico puede ser un proceso desafiante, pero también es un paso crucial hacia la sanación.

Es importante recordar que cuando decimos "sí" a los demás, a menudo estamos diciendo "no" a nosotras mismas si ese "sí" no surge de un deseo genuino. Esta semana, vamos a explorar qué son los límites, por qué nos cuesta tanto establecerlos, y cómo podemos empezar a construirlos de manera segura y respetuosa hacia nosotras mismas.

DESCUBRE CÓMO ESTABLECER LÍMITES Y PROTEGER TU ESPACIO PERSONAL CON RECURSOS ADICIONALES AQUÍ.









DÍA 1

FECHA: / /

CHECK-IN EMOCIONAL:

¿Cómo te sientes al iniciar esta semana sobre los límites?

 Tranquila	 Incómoda	 Ansiosa
 Curiosa	 Motivada	 Otro

Cosas por agradecer

1.
2.
3.

Afirmación:

"Tengo derecho a establecer límites que protejan mi bienestar."

¿En qué áreas de tu vida sientes que te cuesta más establecer límites?

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

¿Qué te hace sentir cuando intentas decir "no"?

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

DÍA 2

10
10

FECHA: / /

CHECK-IN EMOCIONAL:

¿Qué emoción predomina hoy al pensar en la idea de establecer límites?



Empoderamiento



Culpa



Nervios



Esperanza



Motivada



Otro

Cosas por agradecer

1.
2.
3.

Afirmación:

"Mis límites son una forma de protegerme y cuidarme."

¿Qué límites te gustaría poner en tu vida para sentirte más segura y respetada?

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

¿Qué crees que necesitas para sentirte más cómoda al establecer esos límites?

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

DÍA 3

FECHA: / /

CHECK-IN EMOCIONAL:

¿Qué emociones han surgido al reflexionar sobre los límites en los últimos días?

 Frustración	 Dolor	 Alivio
 Culpa	 Aceptación	 Otro

Cosas por agradecer

1.
2.
3.

Afirmación:

"Establecer límites es una forma de honrar mi valor y mis necesidades."

¿Qué emociones surgen cuando piensas en proteger tus límites?

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

¿Qué cambios has notado en tu relación con los límites desde que empezaste a reflexionar sobre ellos?

.....

.....

.....

.....

.....

.....







.....

DÍA 4

FECHA: / /

CHECK-IN EMOCIONAL:

¿Cómo ha evolucionado tu visión sobre los límites a lo largo de esta semana?

 Mucho	 Poco	 Nada
 Más claridad	 Más cómoda	 Otro

Cosas por agradecer

1.
2.
3.

Afirmación:

"Establecer límites es una forma de mostrar amor propio y respeto hacia mí misma."

¿Cómo te sientes cuando piensas en los momentos en que no se respetaron tus límites?

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

¿Cómo puedes ser más consciente de tus límites en tus relaciones personales?

.....

.....

.....

.....

.....

.....







.....

DÍA 5

FECHA: / /

CHECK-IN EMOCIONAL:

¿Cómo resumirías tu experiencia en esta semana sobre los límites?

 Más seguridad	 Con dudas	 Incómoda
 Motivada	 En paz	 Otro

Cosas por agradecer

1.
2.
3.

Afirmación:

"Mis límites son una forma de proteger lo que es importante para mí."

¿Qué pasos concretos puedes tomar para empezar a establecer límites hoy mismo?

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

¿Qué apoyo necesitas para sentirte más segura al proteger tus límites?

.....

.....


.....

.....

.....

.....

.....



"CADA LÍMITE QUE
ESTABLEZCO ES UNA
AFIRMACIÓN DE MI
VALOR Y MI
DERECHO A SER
RESPETADA."

Vannia Condeza

The background features several purple flowers, possibly orchids, with delicate petals and visible veins. The lighting is soft and ethereal, with a bokeh effect of out-of-focus light spots in shades of purple, pink, and blue. A large white circle is centered on the page, containing the text.

SEMANA 4:

CUIDAR Y RESPETAR
TUS HERIDAS

Cuidar nuestras heridas es un acto de amor propio, especialmente cuando esas heridas provienen de experiencias de abuso.

Sanar no es un proceso lineal, y reconocer nuestras heridas es el primer paso para ofrecerles la atención que merecen.

Esta semana nos enfocaremos en cómo cuidar y respetar nuestras heridas, dándonos el tiempo y la compasión necesarias para avanzar en nuestro camino de sanación.

ENCUENTRA MÁS SOBRE EL CUIDADO DE TUS HERIDAS EMOCIONALES Y HERRAMIENTAS PARA EL AUTOCUIDADO AQUÍ.



DÍA 1

FECHA: / /

CHECK-IN EMOCIONAL:

¿Cómo te sientes al comenzar esta semana de cuidado hacia tus heridas?

 Tranquila	 Ansiosa	 Melancólica
 compasiva	 Con dudas	 Otro

Cosas por agradecer

1.
2.
3.

Afirmación:

"Mis heridas son parte de mi historia y las honro con cuidado y respeto."

¿Qué te hace sentir tu herida de abuso en este momento de tu vida?

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

¿Qué te dice esa herida que necesita hoy para sentirse cuidada?

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

DÍA 2

FECHA: / /

CHECK-IN EMOCIONAL:

¿Cómo te sientes al pensar en la idea de cuidar tus heridas hoy?

 Triste	 Aceptación	 Empoderada
 Agobiada	 Compasiva	 Otro

Cosas por agradecer

1.
2.
3.

Afirmación:

"Escuchar mis heridas es una forma de conectar con mi historia."

¿Qué emociones sientes al recordar lo que viviste? ¿Puedes notar cómo estas emociones impactan tu cuerpo?

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

¿De qué maneras crees que puedes cuidar esas emociones hoy?

.....

.....

.....

.....

.....

.....







.....

DÍA 3

FECHA: / /

CHECK-IN EMOCIONAL:

¿Qué emociones han surgido al conectar con tus heridas esta semana?

 Autocompasión	 Dolor	 Confusión
 Paz	 Fortaleza	 Otro

Cosas por agradecer

1.
2.
3.

Afirmación:

"Mi herida es un recordatorio de mi fortaleza y mi capacidad para sanar."

¿Qué aspectos de esta herida te gustaría tratar con más sensibilidad?

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

¿Cómo podrías mostrar compasión hacia esos aspectos de ti misma?

.....

.....

.....

.....

.....

.....







.....

DÍA 4

FECHA: / /

CHECK-IN EMOCIONAL:

¿Cómo te sientes hoy respecto a tu proceso de sanación?

 Con paz	 Insegura	 Agradecida
 Protegida	 Vulnerable	 Otro

Cosas por agradecer

1.
2.
3.

Afirmación:

"Mis heridas merecen respeto y cuidado a cada paso de mi proceso."

¿Qué significado tiene para ti el cuidado de tus heridas hoy?

¿Cómo puedes mostrarte a ti misma que estás comprometida con tu sanación?

DÍA 5

FECHA: / /

CHECK-IN EMOCIONAL:

¿Cómo te sientes al acercarte al final de esta semana de autocuidado hacia tus heridas?



Más tranquila



Sencible



Más fuerte



Compasiva



Con esperanza



Otro

Cosas por agradecer

1.
2.
3.

Afirmación:

"Cada día aprendo a cuidar y respetar mi historia con más sensibilidad."

¿Qué has aprendido esta semana sobre el cuidado de tus heridas?

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

¿Cómo sientes que ha cambiado tu relación con tu herida del abuso después de este mes?

.....

.....


.....

.....

.....

.....

.....



"NO SE TRATA DE
BORRAR EL PASADO,
SINO DE ENCONTRAR EN
ÉL LA FUERZA PARA
CONSTRUIR ALGO
NUEVO."

Louise Hay



Vannia Condeza

Facilitadora de procesos de
sanación de abuso sexual

Derechos de Autor © [2024], [Vannia Condeza]. Todos los derechos reservados.

Ninguna parte de esta guía puede ser reproducida, distribuida o transmitida en cualquier forma o por cualquier medio, incluyendo fotocopiado, grabación, u otros métodos electrónicos o mecánicos, sin el permiso previo por escrito de la autora, excepto en el caso de citas breves en revisiones críticas y ciertos otros usos no comerciales permitidos por la ley de derechos de autor.

Para permisos de uso, escriba a la dirección vannia@metodorespem.com

