



Guía de Journaling

Dejar de Ser Tú

Preguntas reflexivas para soltar narrativas limitantes y abrazar tu yo futuro ideal. Un ejercicio de autocompasión y transformación personal.



Cómo usar esta guía

Esta guía es tu espacio seguro para cuestionar las narrativas que ya no te sirven.

Encontrarás siete preguntas poderosas divididas en dos secciones:

- Preguntas de reflexión personal sobre tu identidad y transformación
- Las Cuatro Preguntas de Byron Katie para cuestionar pensamientos limitantes

No hay respuestas correctas o incorrectas. Permítete ser honesta, vulnerable y compasiva contigo misma mientras exploras estas preguntas.

Recomendaciones:

1. Busca un lugar tranquilo donde puedas escribir sin interrupciones
2. Date tiempo suficiente - este no es un ejercicio para apurarse
3. Escribe sin censurarte, este es tu espacio privado
4. Regresa a estas preguntas cuando necesites reconectar con tu proceso
5. Sé amable contigo misma si surgen emociones difíciles



Preguntas de Reflexión Personal

Pregunta 1

¿Qué narrativa sobre ti misma repites con más frecuencia?
¿Cuándo comenzaste a creértela? ¿Qué evidencia del presente contradice esa historia?

Pregunta 2

¿Qué parte de tu historia personal estás lista para dejar ir? ¿Qué te ha costado seguir cargando con ella? Si soltaras esa narrativa, ¿qué se volvería posible para ti?

Pregunta 3

Describe a tu yo futuro ideal: ¿Cómo piensa? ¿Cómo toma decisiones? ¿Qué creencias tiene sobre sí misma? ¿Qué tendría que soltar tu 'yo actual' para convertirte en ella?



Pregunta de Transformación

¿Quién podrías ser si no te limitaras con tus propias historias?



Las Cuatro Preguntas de Byron Katie

De 'Amar lo que es' (The Work)

Elige un pensamiento limitante sobre ti misma y responde estas cuatro preguntas con total honestidad:

Pregunta 1

¿Es verdad? (Sí o no. Si es no, pasa a la pregunta 3)

Pregunta 2

¿Puedes saber con absoluta certeza que es verdad?

Pregunta 3

¿Cómo reaccionas, qué sucede, cuando crees ese pensamiento?

Pregunta 4

¿Quién serías sin ese pensamiento?



Tu Próximo Paso

Tómate el tiempo que necesites con estas preguntas. La transformación no ocurre de la noche a la mañana, pero sí comienza con la disposición a cuestionar las historias que nos hemos contado.

Recuerda: soltar no significa invalidar tu dolor. Significa reconocer que eres más grande que cualquier cosa que te haya sucedido.

¿Quieres profundizar más?

Suscríbete a mi newsletter 'Contigo' para recibir herramientas prácticas de regulación emocional y autocompasión cada semana.

Además, te informaré sobre el lanzamiento de mi curso de regulación emocional con técnicas de DBT.



"Conecta con tu luz interior"

M.C. Tannia Álvarez

Psicóloga Clínica • Especialista en Regulación Emocional