



Mini  
Journal  
Guiado  
*edición navideña*

Psi. Nicole Dávalos  
@bloomwithnikki

# Cómo usar este mini journal

Este no es un journal para hacerlo “bonito”, ni completo, ni perfecto.

Es un espacio breve para pausarte, escucharte y regularte en medio de unas fechas que pueden ser emocionalmente intensas.

## ¿Cómo funciona?

- 7 días (o 7 momentos)
- 1 día = 1 página – Idealmente, trabaja una página por día durante una semana.
- Intenta dedicarle 10 minutos al día
- No tiene que estar perfecto, este espacio es solo tuyo. No busques “sentirte bien”, busca estar contigo
- Aquí no hay gratitud forzada, pensamientos positivos obligatorios ni presión por “aprovechar” las fechas.
- Si un día no puedes, retomas sin culpa

FECHA

# Día 1 – Expectativas y presión

¿Qué expectativas siento encima en estas fechas?

¿De dónde vienen (familia, cultura, redes, yo misma/o)?

FECHA \_\_\_\_\_

# Día 2 – Sobrecarga emocional

¿Qué cosas, personas o situaciones me drenan más energía en estas fechas?

¿Cómo noto cuando estoy abrumada/o?

FECHA \_\_\_\_\_

# Día 3 – Culpa, obligación y autocuidado

¿Qué hago más por compromiso que por deseo real?

¿Qué emociones aparecen cuando pienso en priorizarme?

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

Hoy me doy permiso de: \_\_\_\_\_

---

FECHA \_\_\_\_\_

# Día 4 - Comparación en el entorno

¿En qué momentos me comparo más durante estas fechas?  
¿Qué historia me cuento cuando veo la vida de otros?  
¿Qué parte de esa historia no estoy viendo?

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

Hoy elijo compararme menos y recordar que: \_\_\_\_\_

FECHA \_\_\_\_\_

# Día 5 – Vínculos que activan

¿Qué dinámicas familiares o sociales me resultan más pesadas?

¿Qué intento evitar sentir cuando estoy con ciertas personas?

¿Qué puedo hacer para mantenerme más centrada/o en mí?

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

Hoy me cuido cuando: \_\_\_\_\_

---

---

FECHA \_\_\_\_\_

# Día 6 – Duelo, nostalgia y ausencias

¿Qué estoy extrañando este año?

¿Qué emociones aparecen cuando pienso en eso?

¿Cómo puedo honrar lo que duele sin exigirme estar bien?

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

Hoy me acompaña siendo amable conmigo cuando:

FECHA \_\_\_\_\_

# Día 7 - Integración y cierre

¿Después de estos días, ¿qué necesito llevarme conmigo?  
¿Qué aprendí sobre mis límites, mis emociones o mis necesidades?

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

Me llevo de este proceso: \_\_\_\_\_

# Para cerrar...

Si llegaste hasta aquí, hiciste algo importante: te detuviste a escucharte en medio de unas fechas que muchas veces no dejan espacio para eso.

Tal vez no cambió cómo te sientes.

Tal vez algunas emociones siguen ahí.

Y aun así, este proceso fue valioso.

## Recuerda

- No todas las personas viven las festividades de la misma forma.
- Poner límites no te hace egoísta.
- Tener momentos de sensibilidad emocional es humano, sobretodo en fechas que amplifican nuestras emociones.

Gracias por regalarte este  
espacio 



Nikki