



# JOURNAL Y

## Diario reflexivo

# Daily Journal



Querida participante:

Bienvenida a este espacio personal de reflexión y autoexpresión. Este diario es tu aliado en un viaje de una semana para explorar tus pensamientos y sentimientos sobre la imagen corporal y la belleza.

Aquí no hay respuestas correctas o incorrectas, solo tu verdad. Te invitamos a ser honesta contigo misma y a expresarte libremente. Tus experiencias, sean positivas o desafiantes, son valiosas y merecen ser reconocidas.

A lo largo de esta semana, te animamos a registrar cómo te sientes después de interactuar con diferentes medios como anuncios, redes sociales o revistas de moda. También puedes reflexionar sobre momentos en los que te encuentres comparando tu apariencia con la de otras mujeres; puedes colocar imágenes de referencia, pegar links, recuerda que este es un espacio libre.

Es un espacio seguro y privado. No se juzga, solo se escucha. Tus pensamientos y emociones son únicos e importantes, sin importar cuáles sean.

Esta experiencia es una oportunidad para entenderte mejor y, quizás, descubrir nuevas perspectivas sobre la belleza y la autoimagen. Disfruta este proceso de autodescubrimiento y recuerda ser amable contigo misma en cada paso del camino.

¡Estamos emocionados de acompañarte en este viaje de reflexión personal!

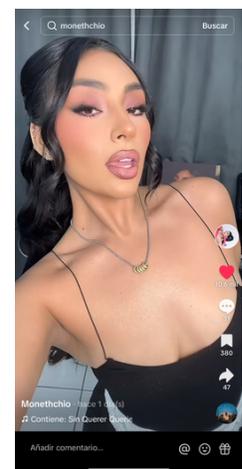
# Daily Journal

Date: Jueves, 10 octubre

Hoy fue como de esos días en los que no tienes ganas de arreglarte y producirte tanto, no porque me sienta mal, deprimida o con sentimientos negativos, solo hacia un poco de frío, estaba un poco desvelada y eso me hace querer priorizar mi tiempo para otras cosas, como preparar mi desayuno, o salir a tiempo de casa para la universidad.

Lo anterior no me hace sentirme fea, como que no luzco bien o juzgada, yo me siento cómoda usando o no maquillaje por lo que el aspecto de belleza en mi persona fue algo que no tomé en cuenta hoy.

A pesar de esto último, al utilizar plataformas digitales como TikTok o Instagram puedo notar otros perfiles de belleza muy diferentes al que yo tengo y que no me molestan, incomodan o hacen que me sienta en desventaja, al contrario, me admiro y reconozco su belleza, como Sabrina Carpenter, que en este momento se encuentra en todos lados y que a mí en lo personal siempre me ha parecido hermosa. Vero los videos de sus conciertos y me parece bellisima. Y no es la única, hay algunas otras creadoras de contenido en redes que me parecen hermosas y me gusta mucho ver que usan, como se maquillan y que hacen en general, como



# Daily Journal



Date: viernes, 11 octubre

Hoy tuve un poco más de tiempo por la mañana y me dieron ganas de arreglarme un poquito. Me maquillé, me hice un peinado para tener el cabello un poco más recogido y pensé mi ropa más que otros días. El día fluyó bastante rápido y como salí temprano de la escuela corriendo directo a casa, no hubo mucha interacción en la calle.

Al llegar probé un nuevo maquillaje que compré y si bien pensé que el color no le quedaría del todo bien no fue mal. Para aprovechar retoque un poquito todo lo que ya tenía hecho y me tome unas gotitas para ver cómo se veía. Es una cc cream con color y protector solar, tenía buscando algo así desde hace ya un tiempo para cuidar mi rostro del sol y cubrir un poco las imperfecciones que se me ven, como marcas de acné que si bien ya no me molestan o me hacen sentir mal, unifica el color y se ve mejor.

Al entrar a redes, específicamente TikTok me apareció un video de una creadora de contenido que yo no sé el porqué me hace sentirme mal cada que la veo, tal vez porque es todo lo contrario a mí y su belleza es la socialmente más aceptada, el estándar, me metí a ver su perfil y sus videos y ahí me entretuve un rat. No me pasa eso de manera regular, pero es alguien a quien yo identifiqué que me hacía sentirme así y sé que es algo que si bien no puedo controlar porque ella ni me conoce es importante identificar d e manera más clara porque me siento así.



# Daily Journal



Date: sábado, 12 octubre

Hoy me sentí bastante cómoda con mi apariencia.

Mi cabello se definió y quedo chinito como me gusta, tuve tiempo de poder bañarme, arreglarme y ponerme bonita para salir con mi novio a cenar. Yo me sentía muy conforme con lo que veía en el espejo y él reafirmo ese sentimiento diciéndome que me lucia muy bonita, que mis pestañas se veían muy largar además de que huelo muy bien.

Creo que el tener a alguien conmigo que me hace ese tipo de comentarios más allá de un familiar como mi mamá o cualquier otra persona influye, ya que hay un factor afectivo de por medio.

El sentirse querida y amada por mi físico o mi apariencia reafirma mi confianza en mi misma y reduce pensamientos negativos sobre mi persona que de vez en cuando surgen.

Además, publique una historia en Instagram donde aparezco yo y tuvo muchos likes, que en este mundo donde la validación de la belleza también se encuentra en estos detalles es que se leno de una manera positiva.



# Daily Journal

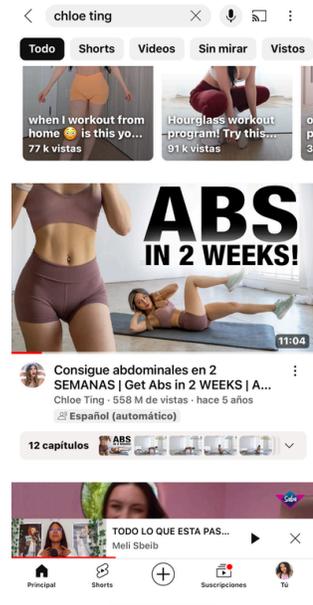


Date: domingo, 13 octubre

Hoy fue un día relativamente tranquilo en todos los aspectos. Me levanté temprano, me bañé y me arreglé un poco, pero independientemente de cómo me veo no me siento como físicamente al 100%. He descuidado un poco la alimentación y el ejercicio por otros factores como la escuela o mis relaciones sociales y creo que algo importante en la belleza más allá de cómo nos vemos es cómo nos sentimos, siento como si estuviera inflamada, como si no cupiera en mi cuerpo y sé que más que lo estético es necesario sentirme a gusto con mi simple existencia, comer bien, hidratarme y moverme también es parte de ello y sé que debo cambiar esos hábitos para sentirme mejor conmigo misma. No lo digo desde un punto desesperado o como algo negativo, se trata de conseguir hacer cosas que sean cotidianas y me ayuden a estar bien en muchos sentidos. Si me siento bien me veo bien.

Es por ello que decidí que dejaré un poco de lado los azúcares y las harinas, que sé que no de hacen bien en exceso y comenzaré a hacer más ejercicio con videos que igualmente utilice en tiempos de pandemia y me hacían sentirme cómoda.

Tal vez como siempre pueda llegar a tener como tropiezos y así, pero se trata de adaptarlo a algo que sea cotidiano para mí.



# Daily Journal

Date: lunes, 14 octubre



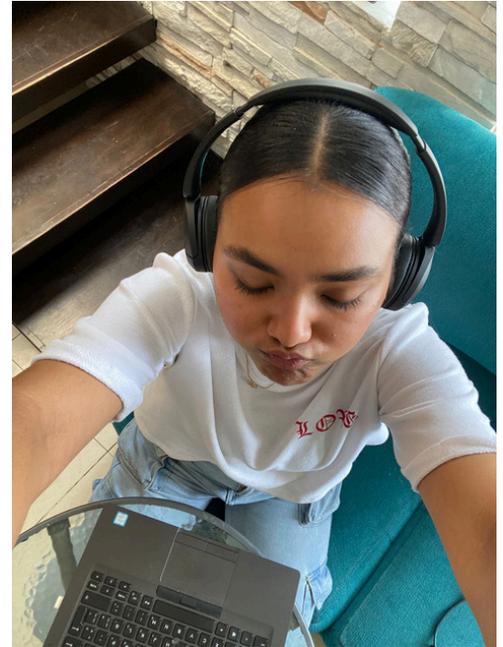
Hoy fue un día relativamente tranquilo y ocupado en casa. Temprano desperté para bañarme y aplicarme mis productos para la piel. Me cambié con ropa cómoda para estar en casa y desayuné cosas ligeras, pero sanas.

Fue día de limpiar, hacer tareas y pendientes, pero me sentí cómoda, realmente no tuve mucho tiempo para estar en redes o consumir contenido de ningún tipo y no salí de mi casa en todo el día, pero me dio mucho gusto que en el primer día que me propuse comer bien pude lograrlo. Además, tomé agua y me hidrate bien todo mi cuerpo con cremas y bálsamos corporales.

Ya por la noche como estaba muy cansada me tomé un baño caliente e intenté dormirme un poco más temprano de lo usual para poder descansar y sentirme mejor al día siguiente.

Estas acciones si bien parecen chiquitas intento tomarme mi tiempo para sentirme a gusto y poder cuidar de mi, pongo música, me tomo un té e intento relajarme de los días pesados que a veces llego a tener.

Me siento tranquila y conforme con lo que hice hoy y espero que los siguientes días sean iguales o mejores.





## ACTIVIDAD: Mi icono de belleza

Elige a una artista (actor, cantante, modelo, atleta, influencer, etc.) que para ti es el ideal de belleza. Esta persona puede ser de cualquier edad, origen étnico o época.

- Escribe el nombre de la persona que elegiste: Zendaya
- En unas pocas frases, describe qué aspectos específicos de su apariencia te atraen y por qué le consideras atractivo:

Me parece que es hermosa por su color de piel, su versatilidad al vestir y sus facciones como ojos, sonrisa y su estatura.

Cualquier estilo, tono de cabello, peinado o maquillaje le luce bien y resalta.

Además, es una mujer muy talentosa: es actriz, cantante y modelo y es una persona muy profesional en lo que hace.

- Pega una imagen





**GRACIAS POR TU PARTICIPACION**