



# JOURNALY

---

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 en la mañana me sentí un poco menos cómoda conmigo, el ambiente en el que estuve, que es mi trabajo, vi a varias chavas, de diferentes complejiones, tonos de piel, estilos de vestir y me hizo sobre pensar un poco sobre como me veo o que es lo que mejor me va.

En la noche vi a mi novio, y hablamos de ciertos temas, incluidos la atracción física que siente él por mi y eso me hizo sentir bien, darme cuenta que quizá yo no vea ciertas cosas o todo el tiempo estoy exigiendome una complejión delgada. Esa misma noche cenamos pizza y me sentí tranquila y feliz de poder disfrutarla sin pensar en las calorías o los carbohidratos que significaban las 2 piezas que me comí.

Y me gustaría resaltar que si bien no necesitamos tener una validación constante para amar nuestro cuerpo, si es bueno y válido que alguien te haga notar cuestiones físicas favorables, y esto te hace ubicarte en que tu cuerpo es funcional y simplemente por eso, ya es bonito.

# Daily Journal

DATE : VIERNES, 11 OCTUBRE

---

Hoy en la escuela me di cuenta como es que las personas reflejamos nuestras virtudes o inseguridades al momento de vestirnos, de una manera inconsciente.

El como visto según como siento que mi cuerpo se ve, afecta o se refleja en si me pongo un suéter o un top pegado y muchas veces afecta cuando no me quiero vestir con cierta prenda pero mi inseguridad no me deja utilizar lo que yo quería por que “me veo gorda”, “se me sale un gordito” y muchísimas veces eso hace que no coma ciertos alimentos en el día a manera de castigo. :(

# Daily Journal

DATE : SÁBADO, 12 OCTUBRE

Este día fue esos días de castigo, donde no quise comer carbohidratos por un miedo irracional a subir de peso, y digo irracional por qué en los últimos 2 meses he bajado de peso, y eso me generó felicidad y orgullo (que no debería) pero llegaron pensamientos intrusivos con miedo a subir mi porcentaje de grasa y verme mal.

A medio día me comí 1 pedazo de pizza de Costco (que son muy grandes y grasoso) y en mi mente solo pasó un “ya mañana lo reponemos” cuando yo en mi lado racional sé que el balance es lo que le da un sentido adecuado a cualquier estilo de vida.

Todas estas siempre vagan en mi mente, algunas veces aterrizan en acciones y otras veces simplemente se quedan en pensamientos.

Hoy no fue un buen día en relación a mi mente y mi cuerpo.



# Daily Journal

DATE : DOMINGO, 13 OCTUBRE

---

Hoy me sentí mal por qué no cumplí con mi círculo de moverme en el celular y ese tipo de cosas me siguen haciendo ruido por qué para mi, de cierta y errónea manera siento que puedo hacer ciertas comida si mi actividad física fue la “suficiente”.

En la tarde me comí un burrito y le quite media tortilla para compensar la falta de ejercicio, que aunque yo conscientemente sé que está mal, es lo que me da un control y me permite sentirme segura.

En la noche me quedé pensando como es que a veces la seguridad en si mismo también es una decisión propia y me bañé, me vestí lindo y fui a tomarme un cafecito yo sola y analicé lo que iba a poner en el diario de hoy y me gustaría resaltar justo eso, que aunque nuestro quizá no es el mejor o las redes hacen que nuestras inseguridades incrementen, también tenemos un poder de decisión sumamente importante para cambiar nuestro sentir.

# Daily Journal

DATE : LUNES, 14 OCTUBRE

---

Hoy fue un mejor día, pude hacer 3 comidas y me sentí bien con ello.

El ejercicio que he estado haciendo aquí me ha cuestionado cosas que aunque podrían ser obvias, ya que las confrontas día a día entiendes de una manera más consciente; los pensamientos que me hacen querer cambiar mi cuerpo se crean y se reproducen en mi cabeza por cuenta propia (claramente hay una influencia de redes sociales) pero la manera en que se reproducen vienen desde mi propia auto exigencia.

En la noche que fui a entrenar analicé como es que mi cuerpo me permite hacer tantos movimientos y ser tan fuerte que lejos de una cuestión física, nunca agradezco como es que puedo desarrollarme de una manera integra.



GRACIAS  
POR TU  
PARTICIPACIÓN

---