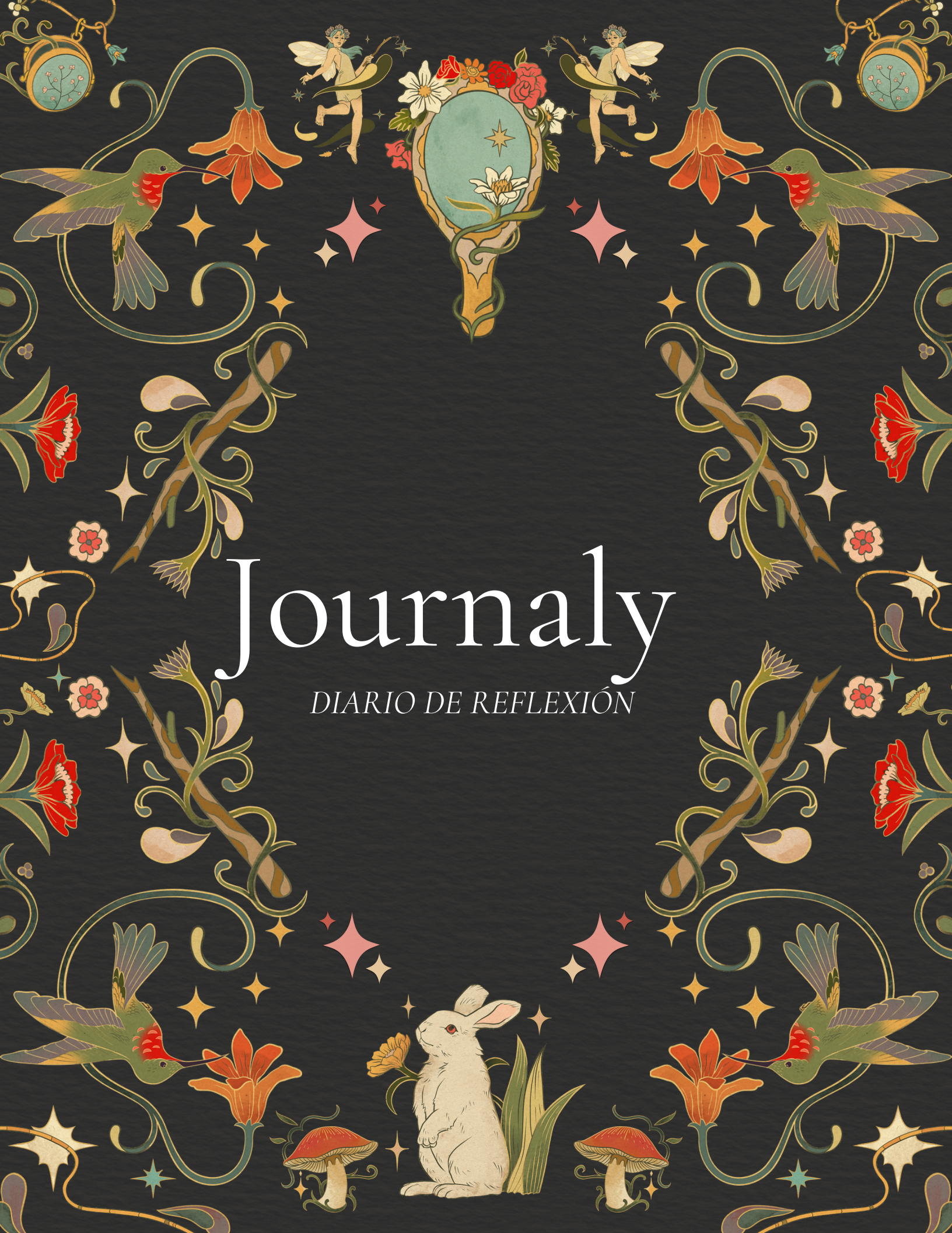




Journaly

DIARIO DE REFLEXIÓN

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!

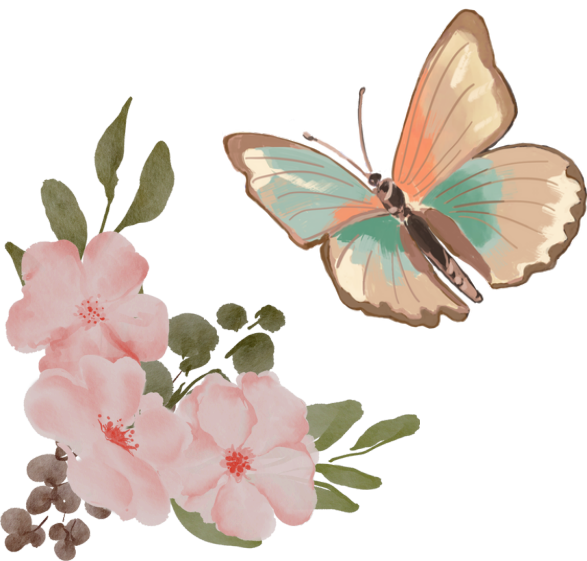
Daily Journal

Date: Jueves, 10 octubre

Hoy me sentí muy bonita, no me costó ver mi cuerpo en el espejo o que me vieran los demás, lo cual es algo con lo que suelo pelearme diario. El maquillarme es algo que me hace sentirme bien conmigo misma y justo hoy me puse labial color rojo; un color que me gusta pero me molesta porque me hace ver los dientes amarillos, afortunadamente, eso no me pasó hoy.

De regreso a mi casa, después de la cita de revisión de la cirugía de mi mamá, vi a una señora MUY hermosa, no solo por como estaba vestida sino por cómo su cabello estaba acomodado. Lo traía largo, negro y chino, algo que si mi cabello me hubiera permitido, hubiera podido tener yo también, me gusta como se ve.

Terminé mi día realizando la rutina de skincare nocturno, algo que retome hace unos días, después de un bajón a causa de la ansiedad y la depresión. Me hace sentir bien consentirme porque a diario me presiono mucho, casi siempre me cuesta verme con amor y respeto, pero es algo que estoy intentando hacer poco a poco.



*Me gustan mucho las mariposas
porque así me siento todos los días;
todos los días salgo de mi capullo
para ser siempre mi mejor versión.*

Este día decidí no usar maquillaje, no porque me sintiera triste, simplemente sentí que no iba con mi personalidad del día. Está raro pensar en que todos los días tengo una personalidad que se modifica un poco dependiendo de mi ánimo, mi outfit y el nivel de ansiedad que tenga cada día.

No hubo mayor problema con cómo me percibí, finalmente estaba cómoda sin maquillaje y me sentía bien aplicandome solamente lip oil durante todo el día. Me dio gusto darme un respiro de la presión que siento a veces por maquillarme para que lxs demás no se den cuenta de su estoy feliz o triste.

El make up, para mi, significa que me siento feliz, que me siento lo suficientemente bien, como para darme el tiempo de maquillarme. Cuando me siento triste no me maquillo, y varias personas se han percatado de eso en distintas ocasiones.

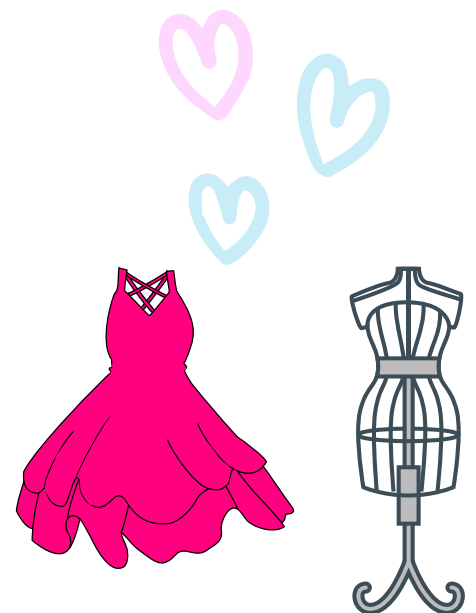


Hoy fui a Medrano a comprarme un vestido para la fiesta de cumpleaños de mi sobrino. Mi idea principal era uno de mezclilla, o encontrar algo que fuese a quedar con la temática principal: La granja de Zenón. No tuve que buscar mucho, en la primera tienda a la que entré, encontré un vestido, que no solo me hacía ver bien, sino que también me hacía sentir cómoda, no era largo, pero tampoco corto como para andar prevenida de que se fuera a ver de más en algún momento.

Ese mismo día también me vi con mi novio en la tarde. Me recogió, y de outfit decidí ponerme una falda que no me ponía hace mucho porque me sentía gorda, ahora que he bajado de peso, me siento más cómoda usando prendas de ropa que, por alguna razón, yo no consideraba que se me veían bien.

Finalmente, me sentí muy linda y suficiente, algo que no sentía hace mucho

Con el tiempo me he dado cuenta, con mucha paciencia y amor propio, de que no es la talla de la ropa, sino que algunas prendas vienen más amplias o chicas que otras.



Cada día que pasa, ultimamente, confirmo que el estar bajando de peso me ha hecho sentir mucho mejor conmigo misma. Me siento mejor con las prendas de ropa que me pruebo, que compro y que uso. De la misma manera, me he dado cuenta de que el maquillaje era una manera de tratar de esconderme o simplemente evadir el sentimiento de culpa que me daba verme al espejo teniendo unos kilos de más.

Aún me siento mal comiendo, y no todos los días me siento cómoda viendome al espejo, pero cada vez son menos las veces que me veo con asco, al menos, después de mucho tiempo, por fin volví a tomarme fotos, y eso es porque en este momento, no solo me siento bien con mi apariencia, sino que mentalmente también.



Soy consciente de que este no es un proceso lineal, pero espero que me sienta cada vez mejor conmigo, porque finalmente, si no me siento bien conmigo, ¿cómo voy a percibir bien.



GRACIAS POR
PARTICIPAR