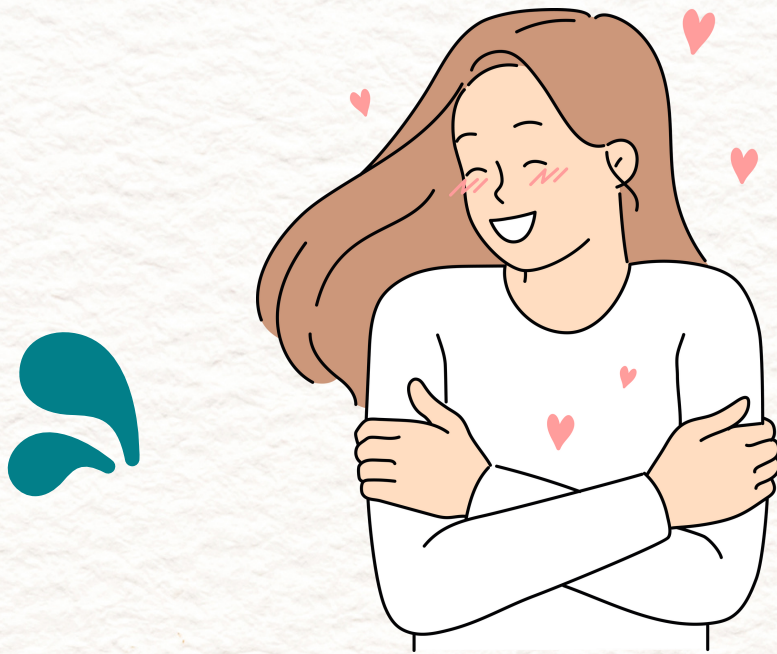




Amor Propio



PSIPUNTODEACUERDO.COM

DIARIO DE SALUD MENTAL

¿QUÉ ES EL AMOR PROPIO?

ES EL RECONOCIMIENTO DE TU VALOR PERSONAL Y LA PRÁCTICA CONSTANTE DE TRATARTE CON RESPETO, COMPASIÓN Y CUIDADO.

1

REFLEXIONA SOBRE TI MISMO/A



Responde estas preguntas en un espacio tranquilo:

- ¿Qué cosas me hacen sentir valioso/a? ❤️
- ¿Qué palabras usaría para describirme a mí mismo/a hoy? 📝
- ¿Qué necesito para sentirme pleno/a y cuidado/a? 🌈

DIARIO DE SALUD MENTAL

FECHA:

L M MI JU VI SAB DOM

5 COSAS QUE ME HACEN FELIZ

PRÁCTICA DE GRATITUD DIARIA:

Escribe tres cosas que agradezcas hoy sobre:

- TU CUERPO.
- TUS EMOCIONES.
- TUS RELACIONES.

ESCRIBE TRES PENSAMIENTOS NEGATIVOS QUE TENGAS
SOBRE TI MISMO Y RESPONDE:

- ¿De dónde crees que vienen estos pensamientos?
- ¿Qué evidencia tienes de que son ciertos o falsos?
- Redacta una afirmación positiva que contradiga cada pensamiento negativo.

ALGO QUE ME HAYA INSPIRADO HOY

DIARIO DE SALUD MENTAL

2

RUTINAS DE AMOR PROPIO



Incorpora estas prácticas en tu vida diaria:

Cuidado físico:

1. Crea un ritual matutino de estiramientos mientras escuchas tu canción favorita.
2. Haz de tus comidas un evento especial: decora tu plato como si fueras un chef.

Cuidado emocional:

1. Escribe un diario de gratitud al final del día, incluso si solo son tres cosas simples.
2. Dedica un "día del sí": permítete algo que siempre postergas por "no tener tiempo".
3. Permítete sentir y expresar tus emociones sin juicio.

Cuidado mental:

1. Diseña un "mantra de bolsillo" para repetir cuando te sientas abrumado/a.
2. Haz un detox digital: una hora diaria sin redes sociales para reconectar contigo.

Cuidado espiritual:

1. Crea un frasco de momentos felices: anota pequeños logros o experiencias lindas para leer después.
2. Regálale 5 minutos al día para escuchar los sonidos de la naturaleza, incluso si es desde una app.
3. Encuentra momentos para la meditación, la gratitud o la conexión con la naturaleza.

3



REFORZAR TU AMOR PROPIO

Carta a tu niño interior:

Reflexiona sobre una experiencia difícil de tu infancia y escribe una carta de apoyo a tu niño/a interior. Háblale desde el amor y dile lo que necesitabas escuchar en ese momento.

Elige tu Mantra Diario:

- "Soy suficiente tal como soy."
- "Merezco lo mejor cada día."
- "Mi opinión es valiosa."

Crea una Lista de Cosas que Disfrutas:

Dedícate tiempo para actividades que te llenen de alegría.

PSIPUNTODEACUERDO.COM

DIARIO DE SALUD MENTAL

4



EL "CHECK-IN" DIARIO. AL FINAL DEL DÍA, PREGÚNTATE:

- ¿Qué hice hoy por mí? 💡
- ¿Qué puedo agradecerme hoy? 🙏
- ¿Cómo me puedo cuidar mejor mañana? 💭



RECURSOS EXTRA

- Lecturas: Busca libros sobre autocompasión y autoestima. El amor propio: Un camino hacia la felicidad: De Walter Riso
- Podcast: 🎧 Podes escuchar nuestra Sesión 2. "DETRAS DEL AMOR PROPIO" en Spotify.
- Terapia: Hablar con un/a profesional puede ser una herramienta poderosa.