

---




# Self-Compassion Journal

---



Un Diario Guiado de 30 Días



Entrada Diaria

Creado con LoomJournals

---

# Cómo Usar Este Diario

---

¡Bienvenido a tu diario! Aquí tienes algunos consejos para aprovecharlo al máximo:

1

Dedica unos minutos cada día a escribir

2

Sé honesto y escribe libremente, sin juzgarte

3

Intenta escribir a la misma hora cada día para crear un hábito

4

Revisa tus entradas semanalmente para notar patrones



Escanea para una guía detallada sobre cómo usar este diario

Fecha: \_\_\_\_\_

**Momento de Atención Plena** *(haz una pausa y observa: que pensamientos, sentimientos o sensaciones...)*

---

---

**Humanidad compartida** *(quien más podría sentirse así? no estás solo en esto)*

---

---

**Amabilidad conmigo mismo/a** *(que le dirías a un amigo en tu situación?)*

---

---

**Carta de Autocompasión** *(escribete unas líneas como lo haría un amigo cariñoso, con calidez, compren...)*

---

---

**Afirmación de hoy** *(escribe una declaración positiva en tiempo presente, como si ya fuera verdad, ej. 'so...)*

---

---

**Por lo que estoy agradecido/a hoy** *(por que estas agradecido hoy? nombra una persona, momento o ...)*

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

Fecha: \_\_\_\_\_

**Momento de Atención Plena** *(haz una pausa y observa: que pensamientos, sentimientos o sensaciones...)*

---

---

**Humanidad compartida** *(quien más podría sentirse así? no estás solo en esto)*

---

---

**Amabilidad conmigo mismo/a** *(que le dirías a un amigo en tu situación?)*

---

---

**Carta de Autocompasión** *(escribete unas líneas como lo haría un amigo cariñoso, con calidez, compren...)*

---

---

**Afirmación de hoy** *(escribe una declaración positiva en tiempo presente, como si ya fuera verdad, ej. 'so...)*

---

---

**Por lo que estoy agradecido/a hoy** *(por que estas agradecido hoy? nombra una persona, momento o ...)*

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

Fecha: \_\_\_\_\_

**Momento de Atención Plena** *(haz una pausa y observa: que pensamientos, sentimientos o sensaciones...)*

---

---

**Humanidad compartida** *(quien más podría sentirse así? no estás solo en esto)*

---

---

**Amabilidad conmigo mismo/a** *(que le dirías a un amigo en tu situación?)*

---

---

**Carta de Autocompasión** *(escribete unas líneas como lo haría un amigo cariñoso, con calidez, compren...)*

---

---

**Afirmación de hoy** *(escribe una declaración positiva en tiempo presente, como si ya fuera verdad, ej. 'so...)*

---

---

**Por lo que estoy agradecido/a hoy** *(por que estas agradecido hoy? nombra una persona, momento o ...)*

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

Fecha: \_\_\_\_\_

**Momento de Atención Plena** *(haz una pausa y observa: que pensamientos, sentimientos o sensaciones...)*

---

---

**Humanidad compartida** *(quien más podría sentirse así? no estás solo en esto)*

---

---

**Amabilidad conmigo mismo/a** *(que le dirías a un amigo en tu situación?)*

---

---

**Carta de Autocompasión** *(escribete unas líneas como lo haría un amigo cariñoso, con calidez, compren...)*

---

---

**Afirmación de hoy** *(escribe una declaración positiva en tiempo presente, como si ya fuera verdad, ej. 'so...)*

---

---

**Por lo que estoy agradecido/a hoy** *(por que estas agradecido hoy? nombra una persona, momento o ...)*

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

Fecha: \_\_\_\_\_

**Momento de Atención Plena** *(haz una pausa y observa: que pensamientos, sentimientos o sensaciones...)*

---

---

**Humanidad compartida** *(quien más podría sentirse así? no estás solo en esto)*

---

---

**Amabilidad conmigo mismo/a** *(que le dirías a un amigo en tu situación?)*

---

---

**Carta de Autocompasión** *(escribete unas líneas como lo haría un amigo cariñoso, con calidez, compren...)*

---

---

**Afirmación de hoy** *(escribe una declaración positiva en tiempo presente, como si ya fuera verdad, ej. 'so...)*

---

---

**Por lo que estoy agradecido/a hoy** *(por que estas agradecido hoy? nombra una persona, momento o ...)*

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

Fecha: \_\_\_\_\_

**Momento de Atención Plena** *(haz una pausa y observa: que pensamientos, sentimientos o sensaciones...)*

---

---

**Humanidad compartida** *(quien más podría sentirse así? no estás solo en esto)*

---

---

**Amabilidad conmigo mismo/a** *(que le dirías a un amigo en tu situación?)*

---

---

**Carta de Autocompasión** *(escribete unas líneas como lo haría un amigo cariñoso, con calidez, compren...)*

---

---

**Afirmación de hoy** *(escribe una declaración positiva en tiempo presente, como si ya fuera verdad, ej. 'so...)*

---

---

**Por lo que estoy agradecido/a hoy** *(por que estas agradecido hoy? nombra una persona, momento o ...)*

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

Fecha: \_\_\_\_\_

**Momento de Atención Plena** *(haz una pausa y observa: que pensamientos, sentimientos o sensaciones...)*

---

---

**Humanidad compartida** *(quien más podría sentirse así? no estás solo en esto)*

---

---

**Amabilidad conmigo mismo/a** *(que le dirías a un amigo en tu situación?)*

---

---

**Carta de Autocompasión** *(escribete unas líneas como lo haría un amigo cariñoso, con calidez, compren...)*

---

---

**Afirmación de hoy** *(escribe una declaración positiva en tiempo presente, como si ya fuera verdad, ej. 'so...)*

---

---

**Por lo que estoy agradecido/a hoy** *(por que estas agradecido hoy? nombra una persona, momento o ...)*

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

Fecha: \_\_\_\_\_

**Momento de Atención Plena** *(haz una pausa y observa: que pensamientos, sentimientos o sensaciones...)*

---

---

**Humanidad compartida** *(quien más podría sentirse así? no estás solo en esto)*

---

---

**Amabilidad conmigo mismo/a** *(que le dirías a un amigo en tu situación?)*

---

---

**Carta de Autocompasión** *(escribete unas líneas como lo haría un amigo cariñoso, con calidez, compren...)*

---

---

**Afirmación de hoy** *(escribe una declaración positiva en tiempo presente, como si ya fuera verdad, ej. 'so...)*

---

---

**Por lo que estoy agradecido/a hoy** *(por que estas agradecido hoy? nombra una persona, momento o ...)*

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

Fecha: \_\_\_\_\_

**Momento de Atención Plena** *(haz una pausa y observa: que pensamientos, sentimientos o sensaciones...)*

---

---

**Humanidad compartida** *(quien más podría sentirse así? no estás solo en esto)*

---

---

**Amabilidad conmigo mismo/a** *(que le dirías a un amigo en tu situación?)*

---

---

**Carta de Autocompasión** *(escribete unas líneas como lo haría un amigo cariñoso, con calidez, compren...)*

---

---

**Afirmación de hoy** *(escribe una declaración positiva en tiempo presente, como si ya fuera verdad, ej. 'so...)*

---

---

**Por lo que estoy agradecido/a hoy** *(por que estas agradecido hoy? nombra una persona, momento o ...)*

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

Fecha: \_\_\_\_\_

**Momento de Atención Plena** *(haz una pausa y observa: que pensamientos, sentimientos o sensaciones...)*

---

---

**Humanidad compartida** *(quien más podría sentirse así? no estás solo en esto)*

---

---

**Amabilidad conmigo mismo/a** *(que le dirías a un amigo en tu situación?)*

---

---

**Carta de Autocompasión** *(escribete unas líneas como lo haría un amigo cariñoso, con calidez, compren...)*

---

---

**Afirmación de hoy** *(escribe una declaración positiva en tiempo presente, como si ya fuera verdad, ej. 'so...)*

---

---

**Por lo que estoy agradecido/a hoy** *(por que estas agradecido hoy? nombra una persona, momento o ...)*

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

Fecha: \_\_\_\_\_

**Momento de Atención Plena** *(haz una pausa y observa: que pensamientos, sentimientos o sensaciones...)*

---

---

**Humanidad compartida** *(quien más podría sentirse así? no estás solo en esto)*

---

---

**Amabilidad conmigo mismo/a** *(que le dirías a un amigo en tu situación?)*

---

---

**Carta de Autocompasión** *(escribete unas líneas como lo haría un amigo cariñoso, con calidez, compren...)*

---

---

**Afirmación de hoy** *(escribe una declaración positiva en tiempo presente, como si ya fuera verdad, ej. 'so...)*

---

---

**Por lo que estoy agradecido/a hoy** *(por que estas agradecido hoy? nombra una persona, momento o ...)*

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

Fecha: \_\_\_\_\_

**Momento de Atención Plena** *(haz una pausa y observa: que pensamientos, sentimientos o sensaciones...)*

---

---

**Humanidad compartida** *(quien más podría sentirse así? no estás solo en esto)*

---

---

**Amabilidad conmigo mismo/a** *(que le dirías a un amigo en tu situación?)*

---

---

**Carta de Autocompasión** *(escribete unas líneas como lo haría un amigo cariñoso, con calidez, compren...)*

---

---

**Afirmación de hoy** *(escribe una declaración positiva en tiempo presente, como si ya fuera verdad, ej. 'so...)*

---

---

**Por lo que estoy agradecido/a hoy** *(por que estas agradecido hoy? nombra una persona, momento o ...)*

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

Fecha: \_\_\_\_\_

**Momento de Atención Plena** *(haz una pausa y observa: que pensamientos, sentimientos o sensaciones...)*

---

---

**Humanidad compartida** *(quien más podría sentirse así? no estás solo en esto)*

---

---

**Amabilidad conmigo mismo/a** *(que le dirías a un amigo en tu situación?)*

---

---

**Carta de Autocompasión** *(escribete unas líneas como lo haría un amigo cariñoso, con calidez, compren...)*

---

---

**Afirmación de hoy** *(escribe una declaración positiva en tiempo presente, como si ya fuera verdad, ej. 'so...)*

---

---

**Por lo que estoy agradecido/a hoy** *(por que estas agradecido hoy? nombra una persona, momento o ...)*

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

Fecha: \_\_\_\_\_

**Momento de Atención Plena** *(haz una pausa y observa: que pensamientos, sentimientos o sensaciones...)*

---

---

**Humanidad compartida** *(quien más podría sentirse así? no estás solo en esto)*

---

---

**Amabilidad conmigo mismo/a** *(que le dirías a un amigo en tu situación?)*

---

---

**Carta de Autocompasión** *(escribete unas líneas como lo haría un amigo cariñoso, con calidez, compren...)*

---

---

**Afirmación de hoy** *(escribe una declaración positiva en tiempo presente, como si ya fuera verdad, ej. 'so...)*

---

---

**Por lo que estoy agradecido/a hoy** *(por que estas agradecido hoy? nombra una persona, momento o ...)*

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

Fecha: \_\_\_\_\_

**Momento de Atención Plena** *(haz una pausa y observa: que pensamientos, sentimientos o sensaciones...)*

---

---

**Humanidad compartida** *(quien más podría sentirse así? no estás solo en esto)*

---

---

**Amabilidad conmigo mismo/a** *(que le dirías a un amigo en tu situación?)*

---

---

**Carta de Autocompasión** *(escribete unas líneas como lo haría un amigo cariñoso, con calidez, compren...)*

---

---

**Afirmación de hoy** *(escribe una declaración positiva en tiempo presente, como si ya fuera verdad, ej. 'so...)*

---

---

**Por lo que estoy agradecido/a hoy** *(por que estas agradecido hoy? nombra una persona, momento o ...)*

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

Fecha: \_\_\_\_\_

**Momento de Atención Plena** *(haz una pausa y observa: que pensamientos, sentimientos o sensaciones...)*

---

---

**Humanidad compartida** *(quien más podría sentirse así? no estás solo en esto)*

---

---

**Amabilidad conmigo mismo/a** *(que le dirías a un amigo en tu situación?)*

---

---

**Carta de Autocompasión** *(escribete unas líneas como lo haría un amigo cariñoso, con calidez, compren...)*

---

---

**Afirmación de hoy** *(escribe una declaración positiva en tiempo presente, como si ya fuera verdad, ej. 'so...)*

---

---

**Por lo que estoy agradecido/a hoy** *(por que estas agradecido hoy? nombra una persona, momento o ...)*

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

Fecha: \_\_\_\_\_

**Momento de Atención Plena** *(haz una pausa y observa: que pensamientos, sentimientos o sensaciones...)*

---

---

**Humanidad compartida** *(quien más podría sentirse así? no estás solo en esto)*

---

---

**Amabilidad conmigo mismo/a** *(que le dirías a un amigo en tu situación?)*

---

---

**Carta de Autocompasión** *(escribete unas líneas como lo haría un amigo cariñoso, con calidez, compren...)*

---

---

**Afirmación de hoy** *(escribe una declaración positiva en tiempo presente, como si ya fuera verdad, ej. 'so...)*

---

---

**Por lo que estoy agradecido/a hoy** *(por que estas agradecido hoy? nombra una persona, momento o ...)*

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

Fecha: \_\_\_\_\_

**Momento de Atención Plena** *(haz una pausa y observa: que pensamientos, sentimientos o sensaciones...)*

---

---

**Humanidad compartida** *(quien más podría sentirse así? no estás solo en esto)*

---

---

**Amabilidad conmigo mismo/a** *(que le dirías a un amigo en tu situación?)*

---

---

**Carta de Autocompasión** *(escribete unas líneas como lo haría un amigo cariñoso, con calidez, compren...)*

---

---

**Afirmación de hoy** *(escribe una declaración positiva en tiempo presente, como si ya fuera verdad, ej. 'so...)*

---

---

**Por lo que estoy agradecido/a hoy** *(por que estas agradecido hoy? nombra una persona, momento o ...)*

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

Fecha: \_\_\_\_\_

**Momento de Atención Plena** *(haz una pausa y observa: que pensamientos, sentimientos o sensaciones...)*

---

---

**Humanidad compartida** *(quien más podría sentirse así? no estás solo en esto)*

---

---

**Amabilidad conmigo mismo/a** *(que le dirías a un amigo en tu situación?)*

---

---

**Carta de Autocompasión** *(escribete unas líneas como lo haría un amigo cariñoso, con calidez, compren...)*

---

---

**Afirmación de hoy** *(escribe una declaración positiva en tiempo presente, como si ya fuera verdad, ej. 'so...)*

---

---

**Por lo que estoy agradecido/a hoy** *(por que estas agradecido hoy? nombra una persona, momento o ...)*

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

Fecha: \_\_\_\_\_

**Momento de Atención Plena** *(haz una pausa y observa: que pensamientos, sentimientos o sensaciones...)*

---

---

**Humanidad compartida** *(quien más podría sentirse así? no estás solo en esto)*

---

---

**Amabilidad conmigo mismo/a** *(que le dirías a un amigo en tu situación?)*

---

---

**Carta de Autocompasión** *(escribete unas líneas como lo haría un amigo cariñoso, con calidez, compren...)*

---

---

**Afirmación de hoy** *(escribe una declaración positiva en tiempo presente, como si ya fuera verdad, ej. 'so...)*

---

---

**Por lo que estoy agradecido/a hoy** *(por que estas agradecido hoy? nombra una persona, momento o ...)*

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

Fecha: \_\_\_\_\_

**Momento de Atención Plena** *(haz una pausa y observa: que pensamientos, sentimientos o sensaciones...)*

---

---

**Humanidad compartida** *(quien más podría sentirse así? no estás solo en esto)*

---

---

**Amabilidad conmigo mismo/a** *(que le dirías a un amigo en tu situación?)*

---

---

**Carta de Autocompasión** *(escribete unas líneas como lo haría un amigo cariñoso, con calidez, compren...)*

---

---

**Afirmación de hoy** *(escribe una declaración positiva en tiempo presente, como si ya fuera verdad, ej. 'so...)*

---

---

**Por lo que estoy agradecido/a hoy** *(por que estas agradecido hoy? nombra una persona, momento o ...)*

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

Fecha: \_\_\_\_\_

**Momento de Atención Plena** *(haz una pausa y observa: que pensamientos, sentimientos o sensaciones...)*

---

---

**Humanidad compartida** *(quien más podría sentirse así? no estás solo en esto)*

---

---

**Amabilidad conmigo mismo/a** *(que le dirías a un amigo en tu situación?)*

---

---

**Carta de Autocompasión** *(escribete unas líneas como lo haría un amigo cariñoso, con calidez, compren...)*

---

---

**Afirmación de hoy** *(escribe una declaración positiva en tiempo presente, como si ya fuera verdad, ej. 'so...)*

---

---

**Por lo que estoy agradecido/a hoy** *(por que estas agradecido hoy? nombra una persona, momento o ...)*

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

Fecha: \_\_\_\_\_

**Momento de Atención Plena** *(haz una pausa y observa: que pensamientos, sentimientos o sensaciones...)*

---

---

**Humanidad compartida** *(quien más podría sentirse así? no estás solo en esto)*

---

---

**Amabilidad conmigo mismo/a** *(que le dirías a un amigo en tu situación?)*

---

---

**Carta de Autocompasión** *(escribete unas líneas como lo haría un amigo cariñoso, con calidez, compren...)*

---

---

**Afirmación de hoy** *(escribe una declaración positiva en tiempo presente, como si ya fuera verdad, ej. 'so...)*

---

---

**Por lo que estoy agradecido/a hoy** *(por que estas agradecido hoy? nombra una persona, momento o ...)*

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

Fecha: \_\_\_\_\_

**Momento de Atención Plena** *(haz una pausa y observa: que pensamientos, sentimientos o sensaciones...)*

---

---

**Humanidad compartida** *(quien más podría sentirse así? no estás solo en esto)*

---

---

**Amabilidad conmigo mismo/a** *(que le dirías a un amigo en tu situación?)*

---

---

**Carta de Autocompasión** *(escribete unas líneas como lo haría un amigo cariñoso, con calidez, compren...)*

---

---

**Afirmación de hoy** *(escribe una declaración positiva en tiempo presente, como si ya fuera verdad, ej. 'so...)*

---

---

**Por lo que estoy agradecido/a hoy** *(por que estas agradecido hoy? nombra una persona, momento o ...)*

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

Fecha: \_\_\_\_\_

**Momento de Atención Plena** *(haz una pausa y observa: que pensamientos, sentimientos o sensaciones...)*

---

---

**Humanidad compartida** *(quien más podría sentirse así? no estás solo en esto)*

---

---

**Amabilidad conmigo mismo/a** *(que le dirías a un amigo en tu situación?)*

---

---

**Carta de Autocompasión** *(escribete unas líneas como lo haría un amigo cariñoso, con calidez, compren...)*

---

---

**Afirmación de hoy** *(escribe una declaración positiva en tiempo presente, como si ya fuera verdad, ej. 'so...)*

---

---

**Por lo que estoy agradecido/a hoy** *(por que estas agradecido hoy? nombra una persona, momento o ...)*

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

Fecha: \_\_\_\_\_

**Momento de Atención Plena** *(haz una pausa y observa: que pensamientos, sentimientos o sensaciones...)*

---

---

**Humanidad compartida** *(quien más podría sentirse así? no estás solo en esto)*

---

---

**Amabilidad conmigo mismo/a** *(que le dirías a un amigo en tu situación?)*

---

---

**Carta de Autocompasión** *(escribete unas líneas como lo haría un amigo cariñoso, con calidez, compren...)*

---

---

**Afirmación de hoy** *(escribe una declaración positiva en tiempo presente, como si ya fuera verdad, ej. 'so...)*

---

---

**Por lo que estoy agradecido/a hoy** *(por que estas agradecido hoy? nombra una persona, momento o ...)*

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

Fecha: \_\_\_\_\_

**Momento de Atención Plena** *(haz una pausa y observa: que pensamientos, sentimientos o sensaciones...)*

---

---

**Humanidad compartida** *(quien más podría sentirse así? no estás solo en esto)*

---

---

**Amabilidad conmigo mismo/a** *(que le dirías a un amigo en tu situación?)*

---

---

**Carta de Autocompasión** *(escribete unas líneas como lo haría un amigo cariñoso, con calidez, compren...)*

---

---

**Afirmación de hoy** *(escribe una declaración positiva en tiempo presente, como si ya fuera verdad, ej. 'so...)*

---

---

**Por lo que estoy agradecido/a hoy** *(por que estas agradecido hoy? nombra una persona, momento o ...)*

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

Fecha: \_\_\_\_\_

**Momento de Atención Plena** *(haz una pausa y observa: que pensamientos, sentimientos o sensaciones...)*

---

---

**Humanidad compartida** *(quien más podría sentirse así? no estás solo en esto)*

---

---

**Amabilidad conmigo mismo/a** *(que le dirías a un amigo en tu situación?)*

---

---

**Carta de Autocompasión** *(escribete unas líneas como lo haría un amigo cariñoso, con calidez, compren...)*

---

---

**Afirmación de hoy** *(escribe una declaración positiva en tiempo presente, como si ya fuera verdad, ej. 'so...)*

---

---

**Por lo que estoy agradecido/a hoy** *(por que estas agradecido hoy? nombra una persona, momento o ...)*

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

Fecha: \_\_\_\_\_

**Momento de Atención Plena** *(haz una pausa y observa: que pensamientos, sentimientos o sensaciones...)*

---

---

**Humanidad compartida** *(quien más podría sentirse así? no estás solo en esto)*

---

---

**Amabilidad conmigo mismo/a** *(que le dirías a un amigo en tu situación?)*

---

---

**Carta de Autocompasión** *(escribete unas líneas como lo haría un amigo cariñoso, con calidez, compren...)*

---

---

**Afirmación de hoy** *(escribe una declaración positiva en tiempo presente, como si ya fuera verdad, ej. 'so...)*

---

---

**Por lo que estoy agradecido/a hoy** *(por que estas agradecido hoy? nombra una persona, momento o ...)*

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

Fecha: \_\_\_\_\_

**Momento de Atención Plena** *(haz una pausa y observa: que pensamientos, sentimientos o sensaciones...)*

---

---

**Humanidad compartida** *(quien más podría sentirse así? no estás solo en esto)*

---

---

**Amabilidad conmigo mismo/a** *(que le dirías a un amigo en tu situación?)*

---

---

**Carta de Autocompasión** *(escribete unas líneas como lo haría un amigo cariñoso, con calidez, compren...)*

---

---

**Afirmación de hoy** *(escribe una declaración positiva en tiempo presente, como si ya fuera verdad, ej. 'so...)*

---

---

**Por lo que estoy agradecido/a hoy** *(por que estas agradecido hoy? nombra una persona, momento o ...)*

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---