

WORKBOOK

Desafío de Autocuidado

¡Reto de 5 Días para Volver a Ti!



WWW.KERLYLASTRE.COM
Kerly Johana Lastre
@psicokrianza

Cuaderno de ejercicios psicológicos para el autoconocimiento[®]

Conocer a ti misma es el primer paso para desarrollar una autoestima saludable, lograr una mejor regulación emocional y alcanzar claridad mental.

Autora: Kerly Johana Lastre | Psicóloga y Psicoterapeuta

Tarjeta profesional de Psicología No. 306253

Fundadora de PsicoKrianza © 2025 | Todos los derechos reservados.

Este documento está protegido bajo las leyes de derechos de autor.

Se prohíbe expresamente la reproducción, distribución, exhibición pública o uso no autorizado del contenido total o parcial de este documento en cualquier forma o por cualquier medio, ya sea electrónico o mecánico, incluyendo fotocopiado, grabación u otros métodos, sin el permiso previo por escrito de Kerly Johana Lastre.

Cualquier uso no autorizado constituye una infracción de los derechos de autor y podrá dar lugar a acciones legales.

Para solicitar permiso para utilizar este documento o para obtener más información sobre los derechos de autor, por favor contáctenos a través de hola@kerlylastre.com. o al whatsapp +573125743123

Bienvenida al Día 1

¿Quién eres cuando nadie te pide nada?

Hoy iniciamos nuestro camino de 7 días.

El primer paso no es hacer, es APRENDER A SER.

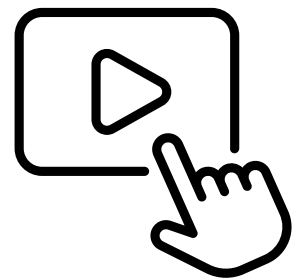
Escucha el VIDEO con atención que te dejo más abajo.

No te presiones por encontrar respuestas perfectas hoy.

Solo permite que las palabras resuenen en ti.

El reto de hoy: Medita durante 1 minuto sobre la diferencia entre tus roles (lo que haces) y tu esencia (quién eres).

[Ver lección del día 1](#)



Este cuadernillo está hecho por:
Kerly Johana Lastre [@psicokrianza](#)

Súmate al reto de 30 días

Como psicóloga, sé que los cambios reales no ocurren en una semana, sino en la consistencia.

Según la ciencia, **un hábito se construye en 21 días**; por eso me aseguré de crear un reto completo para que tengas **1 ejercicio diario durante 30 días** para que pases de vivir en automático a vivir con calma y en conciencia.

Este reto tiene un precio normalmente de

~~\$67,000 COP~~

y por pertenecer a mi comunidad puedes obtenerlo solo por

\$9,700 COP



(Por menos de lo que cuesta un café y un postre)

El cerebro necesita repetición para sanar y crear nuevas rutas de bienestar.

Día 2

Explorando mi mapa

Descubre tu universo interior

Ayer nos detuvimos a reconocer que somos mucho más que nuestros roles.

Hoy, vas a dar un paso más profundo: vas a **mapear tu universo interior.**

¿Alguna vez has sentido que vas en "piloto automático"?

Te levantas, resuelves, trabajas...

pero ...

No sabes realmente qué estás sintiendo o qué necesitas tú.

La psicología nos dice que para tener bienestar, primero necesitamos introspección. Es como encender la luz en una habitación que ha estado a oscuras mucho tiempo.

No tengas miedo de lo que encuentres; todo lo que hay allí tiene un mensaje para ti.

Hoy quiero que te conviertas en una exploradora de tu propia mente.

Tu universo interior está compuesto por tus luces (tus talentos, lo que te hace brillar) y tus sombras (esos miedos o heridas que a veces intentamos ocultar).

Pero recuerda: un mapa completo necesita tanto las montañas como los valles.

El reto de hoy: En tu libreta o archivo digital, vas a escribir un acróstico con palabras positivas, cualidades, pasiones, gustos de tu nombre completo.

En una hoja en blanco horizontal escribe tus nombres y apellidos en la parte superior de la hoja.

Para encontrar las palabras iba colocando en Google: palabras positivas o cualidades con la letra **K E R L Y** ... iba cambiando la letra y escogía la que más se parecía a lo que soy.

Mira cómo lo hice yo para que te hagas una idea

Día 3

Ahora sabrás responder quién eres sin mencionar tus roles

Hoy vamos a hacer un ejercicio de espejo. La psicología nos enseña que la forma en que nos hablamos a nosotros mismos construye nuestra realidad.

Si tu narrativa interna es: 'Soy un desastre', 'No puedo con todo' o 'Me siento perdida', tu cerebro actuará para confirmar esa verdad.

Pero ...

Hoy vamos a usar la información que descubriste ayer para escribir una nueva definición de ti.

No quiero que te definas por lo que te falta, sino por lo que habita en ti.

Una definición de ti misma que no dependa de cómo haya ido tu día, de la conducta de tus hijos, ni de si cumpliste con tus tareas laborales o académicas.

Una definición que sea tu ancla cuando todo afuera tambalee.

Tu Reto de hoy:

Vas a tomar la información de tu definición de ayer y vas a redactar varias frases con las cualidades positivas que más resonaron contigo.

Como no podemos negar nuestra realidad, vas a colocar algo que te esté generando malestar, pero lo escribirás como algo transitorio.

Cada frase que empiece con las palabras:

'Yo soy...'

Para ayudarte, usa esta estructura:

Yo soy... (Escribe tu nombre y una cualidad).

Ejemplo: "**Yo soy Kerly, y soy una mujer resiliente.**"

Que hoy transita por...

(Nombra eso que no te agrada, validándolo:

"un cansancio profundo", "por un renacer" o por "un momento de cambios trascendentales").

Ejemplo: "**Que transita por un momento de cambios en su autoestima.**"

En vez de escribir y tengo baja autoestima, lo que harás es escribir como algo a punto de transformarse.

Y hoy elijo honrar mi... (Nombra algo que quieras cuidar de ti hoy).

Ejemplo:

“Yo soy Kerly, una mujer resiliente, que hoy transita por un clima de calma después de la tormenta, y elijo honrar mi necesidad de descanso y mi propia voz”.

Otro ejemplo:

“Yo soy Alma, una mujer amorosa, que hoy transita por un momento de Cansancio, hoy elijo honrar mi equilibrio mental y emocional para acercarme a esa persona que soy”

Escríbelo en tu libreta.

Léelo en voz alta frente al espejo.

Estas palabras son tu nueva realidad.

Día 4 El color de mis roles. ¿Cuánto espacio ocupo en mi propia vida?

Hoy vamos a llevar esa definición de tu ser a tu hacer, a tu vida cotidiana.

En general, cuando no nos detenemos a realizar un ejercicio de introspección como el que tú ya has hecho en los últimos días, nuestra definición del ser se ve afectada por los afanes cotidianos.

Recuerda que tus roles no te definen; es tu esencia la que debe influir en tu vida diaria, y no al contrario.

Hoy revisaremos tus roles.

La psicología nos enseña que la identidad se construye entre lo que somos y lo que hacemos.

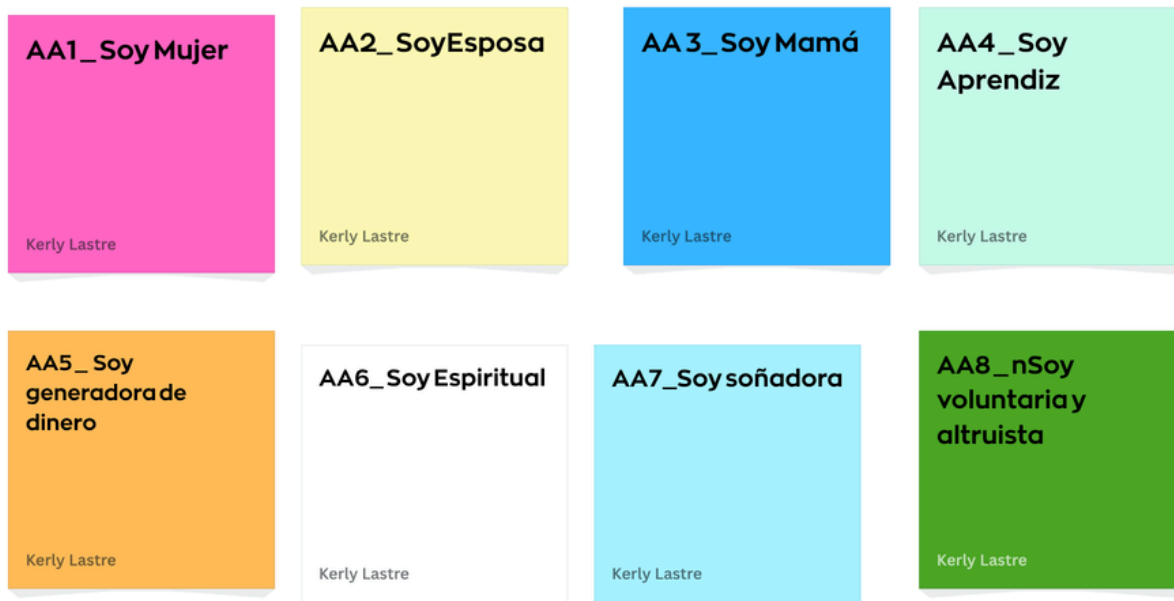
El problema no es tener muchos roles; el problema es cuando tu identidad se nubla o se borra por un solo rol y deja a la mujer que eres sin espacio para respirar.

Tu Reto de hoy:

Tu ejercicio de hoy es visual y muy potente.

- En tu libreta o archivo, haz una lista de todos los roles que hoy te definen. No te guardes nada: 'Soy madre', 'Soy hija', 'Soy profesional', 'Soy pareja', 'Soy ama de casa', 'Soy estudiante'... y por favor, no olvides el más importante: 'Soy mujer'.
- Ahora, a cada rol asígnale un color diferente. El que tú quieras.
- Dibuja un círculo o un cuadrado por cada rol que asumes o has identificado en ti.
- Te voy a mostrar mi ejercicio como ejemplo.
- Lo puedes hacer en tu libreta con lapices de colores o lo puedes hacer en canva o en word; yo lo hice en canva.

Categorías roles



Día 5. La rueda de la vida.

Cómo identificar lo que hoy te está pidiendo atención

Este es un ejercicio muy sencillo, y profundamente revelador.

Lo uso en algunos procesos terapéuticos porque ayuda a poner orden cuando sientes que **necesitas organizarte** pero no sabes por dónde empezar.

Se llama **la Rueda de la Vida**

¿Qué es la Rueda de la Vida?

Este es un ejercicio de auto-observación y autoconocimiento que te permitirá revisar que tanto estás invirtiendo en los roles que descubriste ayer.

Tal vez identificaste como hija (o), amiga, pareja, mamá, mujer, etc.

Aunque también podemos organizar esa lista de roles en términos de áreas que garantizan tu bienestar.

Muchas veces sentimos malestar, frustración o agotamiento, pero lo vivimos como algo difuso, como si todo estuviera mal... y eso no siempre es cierto.

A veces no todo está mal, pero hay áreas de tu vida que están pidiendo auxilio y no las estás escuchando.

Este ejercicio te ayuda justamente a eso: a detectar **dónde estás, y qué necesitas hoy**, no lo que “deberías” necesitar.

Paso 1: Dibujar la rueda

Toma una hoja y dibuja un círculo grande. Ese círculo representa tu vida hoy.

Ahora divídelo como si fuera una pizza, en varias porciones. Cada porción será un área importante de tu vida (en la siguiente hoja te dejo un imprimible). No hay un número exacto, pero normalmente trabajamos con áreas como:

- Salud
- Trabajo o estudio
- Economía
- Familia
- Pareja (si aplica)
- Amistades
- Bienestar emocional
- Crecimiento personal o sentido de vida

Paso 2: Puntuar cada área

En cada área vas a poner una puntuación del 1 al 10 según tu nivel de satisfacción actual.

- **1 significa:** me siento muy mal aquí
- **10 significa:** me siento muy satisfecho/a

No te juzgues. Solo pregúntate:

¿Cómo me siento realmente en esta área hoy?

Mientras más baja sea la puntuación, más cerca del centro del círculo quedará ese punto.

Paso 3: Unir los puntos

Una vez tengas todas las puntuaciones, une los puntos. Y aquí pasa algo muy poderoso. Vas a ver tu vida dibujada.

Si la figura es más o menos redonda, hay cierto equilibrio.

Si es muy irregular, con picos y hundimientos, no es un fracaso: **es información.**

Esto no es para decirte “todo está mal”, sino para mostrarte dónde estás sosteniendo demasiado y dónde te estás abandonando.

A veces incluso vemos ruedas “armónicas”, pero muy pequeñas... lo que indica que todo está bajo, aunque parejo. Y eso también dice algo importante.

Paso 4: Empezar el cambio (sin castigarte)

Ahora mira las áreas con puntuación más baja. No para juzgarte ni para exigirte. Sino para preguntarte con compasión:

- ¿Qué me está faltando aquí?
- ¿Qué he postergado?
- ¿Qué necesito y no me estoy dando?

No tienes que cambiarlo todo a la vez. El trabajo terapéutico empieza cuando eliges una sola área y te preguntas:

¿Qué pequeño paso realista puedo dar aquí?

No grandes promesas ni cambios radicales.

Pequeños movimientos sostenibles.

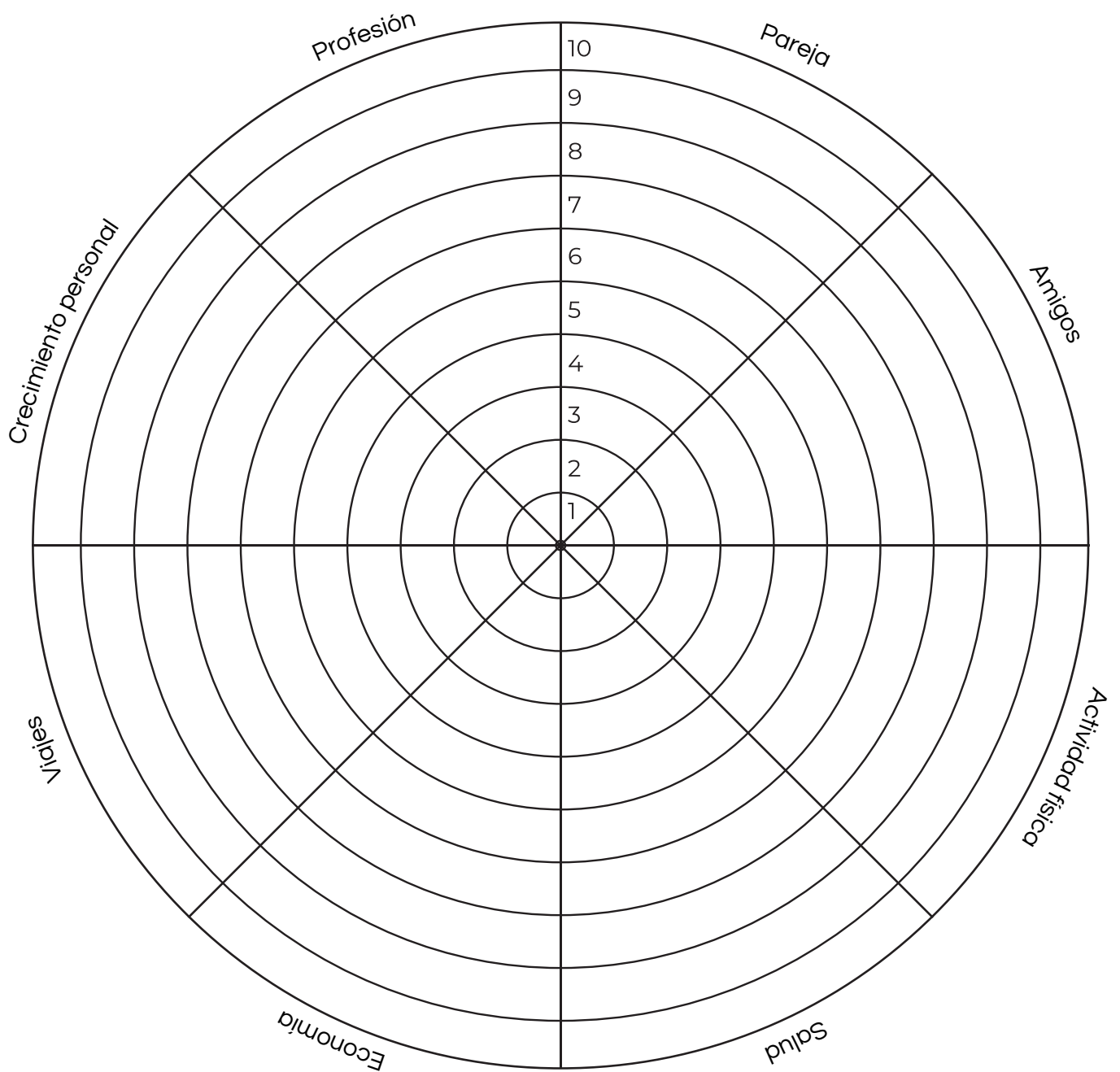
Beneficios psicoterapéuticos de este ejercicio

Este ejercicio no solo ordena ideas, también regula emocionalmente. Ayuda a:

- Diferenciar malestar global de necesidades específicas.
- Salir de la confusión emocional.
- Reducir la autoexigencia.
- Aumentar la autoconciencia.
- Recuperar sensación de control y dirección.
- Detectar áreas de desgaste antes de llegar al colapso.

Y algo muy importante: te devuelve el poder de decidir por dónde empezar, en lugar de vivir reaccionando.

Imprime o dibuja en tu cuaderno de ejercicios. Del 1 al 10, califica tu satisfacción en cada rol o área de tu vida. Esta representación te permitirá identificar cuáles aspectos requieren más atención para lograr un equilibrio.



Súmate al reto de 30 días

Como psicóloga, sé que los cambios reales no ocurren en una semana, sino en la consistencia.

Según la ciencia, **un hábito se construye en 21 días**; por eso me aseguré de crear un reto completo para que tengas **1 ejercicio diario durante 30 días** para que pases de vivir en automático a vivir con calma y en conciencia.

Este reto tiene un precio normalmente de

~~\$67,000 COP~~

y por pertenecer a mi comunidad puedes obtenerlo solo por

\$9,700 COP



(Por menos de lo que cuesta un café y un postre)

El cerebro necesita repetición para sanar y crear nuevas rutas de bienestar.