

# DIARIO TERAPÉUTICO: SEMBRAR RELATOS EN MI VIDA

Acompañamiento Psicológico y  
Psicosocial de Adolescentes

Guía para Equipos Psicosociales



Autoras: Marcia Salinas-Contreras y Constanza Rocha Valenzuela

Dibujo de Portada: Florencia de Sol



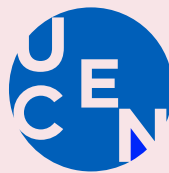
Universidad  
Central

2022

Esta publicación forma parte del proyecto de vinculación con el medio patrocinado por la Facultad de Ciencias de la Salud y la Dirección de Vinculación con el Medio de la Universidad Central.

El presente documento es un complemento al acompañamiento que debe ser guiado por profesionales de la salud mental. No reemplaza el tratamiento en salud mental, psicoterapia y/o apoyo social brindado por profesionales especialista.

Las actividades de esta guía están basadas e inspiradas en metodologías provenientes de la terapia narrativa y mindfulness.



**Universidad  
Central**

# Equipo editorial y datos de edición



## **Marcia Salinas-Contreras**

Psicóloga, Universidad de La Serena, Chile.

Magíster en Psicología Clínica y Psicoterapia.

Psicóloga Clínica Acreditada por la Sociedad Chilena de Psicología Clínica y Especialista en Psicoterapia por Federación Latinoamericana de Psicoterapia, avalado por el Consejo Mundial de Psicoterapia (WCP).

✉ [marcia.salinas@ucentral.cl](mailto:marcia.salinas@ucentral.cl)

## **Constanza Rocha Valenzuela**

Trabajadora Social, Universidad Central, Chile

Técnico en Enfermería de Nivel Superior, CFT Santo Tomas, Chile

✉ [constanza.rocha@ucentral.cl](mailto:constanza.rocha@ucentral.cl)



Dibujo de Portada: Florencia de Sol

Registro de propiedad intelectual: 2022-A-10215

ISBN: 978-956-414-207-4

Diseño y diagramación: Patricio Castillo Romero.

Imágenes e ilustraciones: Freepik.com. Premium license (Uso ilimitado sin atribución)

# Índice

5	Parte I: Presentación del diario
5	Parte II: Autoría de este diario
6	Parte III: Conociéndonos
10	Parte IV: Mi Punto de Partida
15	Parte V: Tiempo de Reconocerme y Crecer
16	Parte VI: Cómo sigo adelante
19	Parte VII: Explorar Coordenadas de Cambio
23	Parte VIII: Mi Vida Social
25	Parte IX: Como activar mis redes
28	Parte X: Mi Camino Hacia la Recuperación
30	Parte XI: Escritos de Re-autoría
36	Parte XII: Aquí doy voz a mi libre expresión
37	Parte XIII: Algunos Antídotos para mente, cuerpo y espíritu

# Parte I: Presentación del diario

**Recuerda:**

No estás  
solx

Tu eres autxr  
de tu vida

Está en tus manos  
sembrar esperanza en  
tu vida

El problema es  
el problema, la  
persona nunca es  
el problema



Si te cansas de escribir,  
puedes dibujar, pintar,  
rayar, recortar, pegar o lo  
que quieras hacer

Si necesitas hablar de algo  
importante acude a un  
profesional y cuéntale

# Parte II: Autoría de este diario

Nombre Social: .....

Identificación Sexo Genérica: .....

Algo de mi Familia: .....

Algo de mis amigxs: .....

Los testigos de este diario son: .....

Mi audiencia es/será: .....

Mi dibujo o foto

Mi huella

o  
o  
r  
u  
y  
n  
a  
o  
a

# Parte III: Conociéndonos

**Así soy en las mañanas:**

**En este Grafitis está lo más importante de mí:**



# Mi Relato de Experiencias Diarias y Autoreflexiones

Aquí doy  
forma a mi  
emoción

Recuerda que puedes  
escribir, dibujar y  
crear libremente.

¿Qué quiero contar?

Fecha: .....

¿Qué quiero contar?

Fecha: .....



¿Qué quiero contar?

Fecha: .....

¿Qué quiero contar?

Fecha: .....

# Parte IV: Mi Punto de Partida

## Te presento a mi problema

Dibujo mi problema(s): Le doy color, textura, forma y todo lo que sea necesario

Este es mi futuro sin esta dificultad

## Le pregunto al problema:

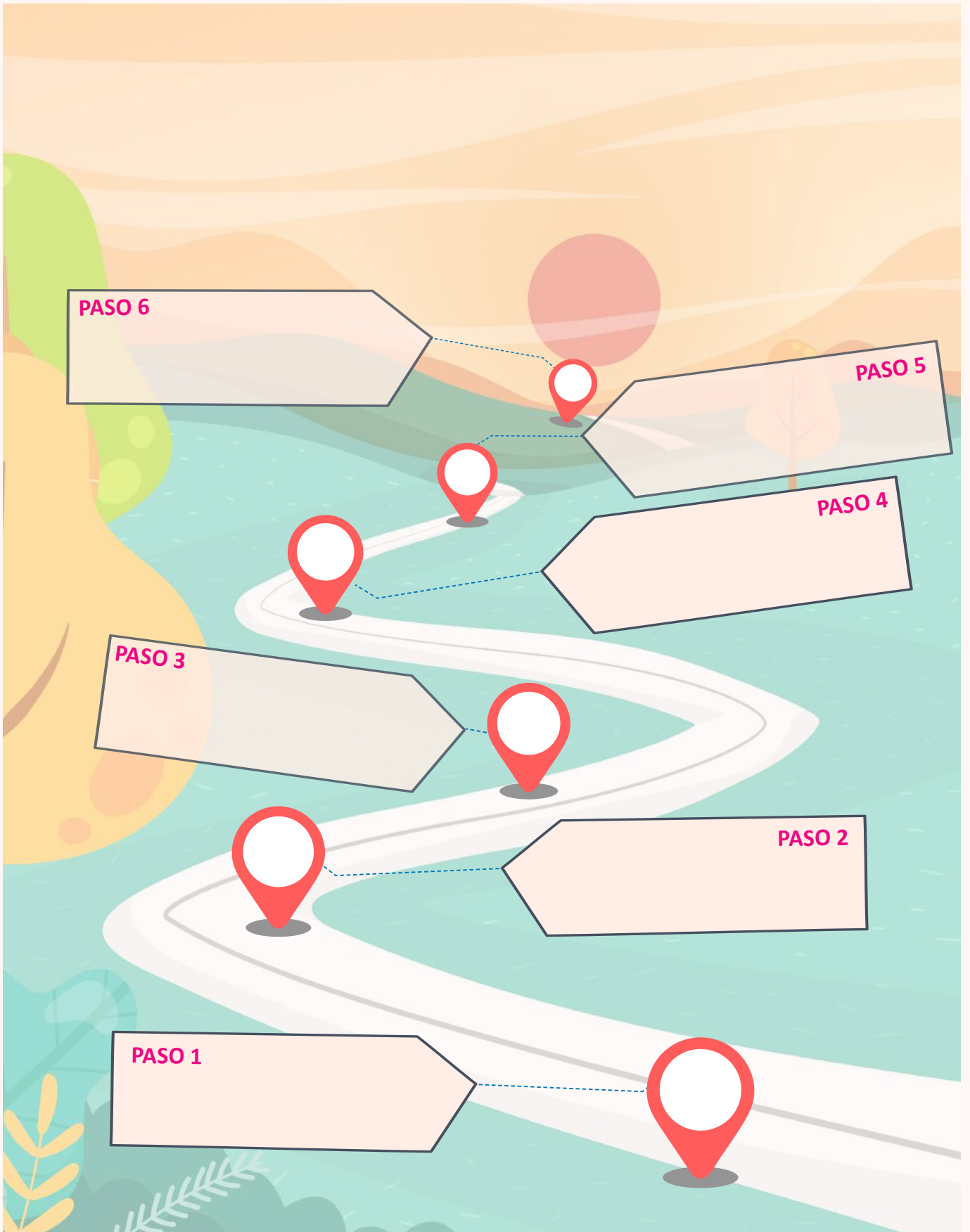
¿Qué piensa de mí?  
¿Qué ha hecho conmigo?  
¿Cómo me ha impedido hacer lo que deseo?

Puedo responder si es que quiero:



## Pasos para mi liberación del problema:

Estos son los primeros pasos para mi historia libre del problema:



# Detective de mi vida: Investigo sobre mi historia de vida

## Mi camino en la vida ha sido: Dibujo mi línea de vida

Puedo preguntar a mis cercanos sobre eventos de mi historia.

Puedo crear la línea de vida que quiera.



Puedes conversar con tu terapeuta acerca de:

- ¿Donde ocurre el evento?
- ¿Quienes son los personajes presentes?
- ¿Cuando y en qué momento ocurre?
- ¿Cual/es son los escenarios (lugares) en los que transcurre?
- ¿Cuáles son las emociones que surgen? ¿Cómo te sentiste?
- ¿Que estabas haciendo? ¿Quién hizo qué? ¿A quién?
- ¿Cómo fue? ¿Dónde fue? y ¿Cuándo?

Siéntete libre de expresar lo que necesites



El título que le pondría a mi historia de vida es: .....



Esta es mi Autobiografía

Seguimos  
indagando



La historia que me he contado es:

La historia que me han contado:

Si pudiera cambiar algo de mi historia ¿Que sería? ¿Cómo sería?

# Mi Relato de Experiencias Diarias y Autoreflexiones

Aquí doy  
forma a mi  
emoción

Recuerda que puedes  
escribir, dibujar y  
crear libremente.

¿Qué quiero contar?

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

¿Qué quiero contar?

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

# Parte V: Tiempo de Re-Conocerme y Crecer



## Creamos el árbol de la Vida

Usamos nuestra creatividad para dibujar un árbol.

Este árbol representará nuestra vida.

Puedes darle la forma, el color y el relleno que tú quieras (plastilina, greda, recortes, lápices, etc.)

- La raíz serán mis orígenes.
- El tronco será lo que me sostiene en la vida.
- Las ramas las metas que tengo.
- Las flores representarán todo lo bello que tengo para dar.
- Los frutos mis logros.
- Los pájaros aquellas personas importantes en mi vida.
- Los parásitos aquellas cosas o personajes de los cuales debo desprenderme.

**Que tengo para reflexionar:**

---

---

---

# Parte VI: Cómo sigo adelante

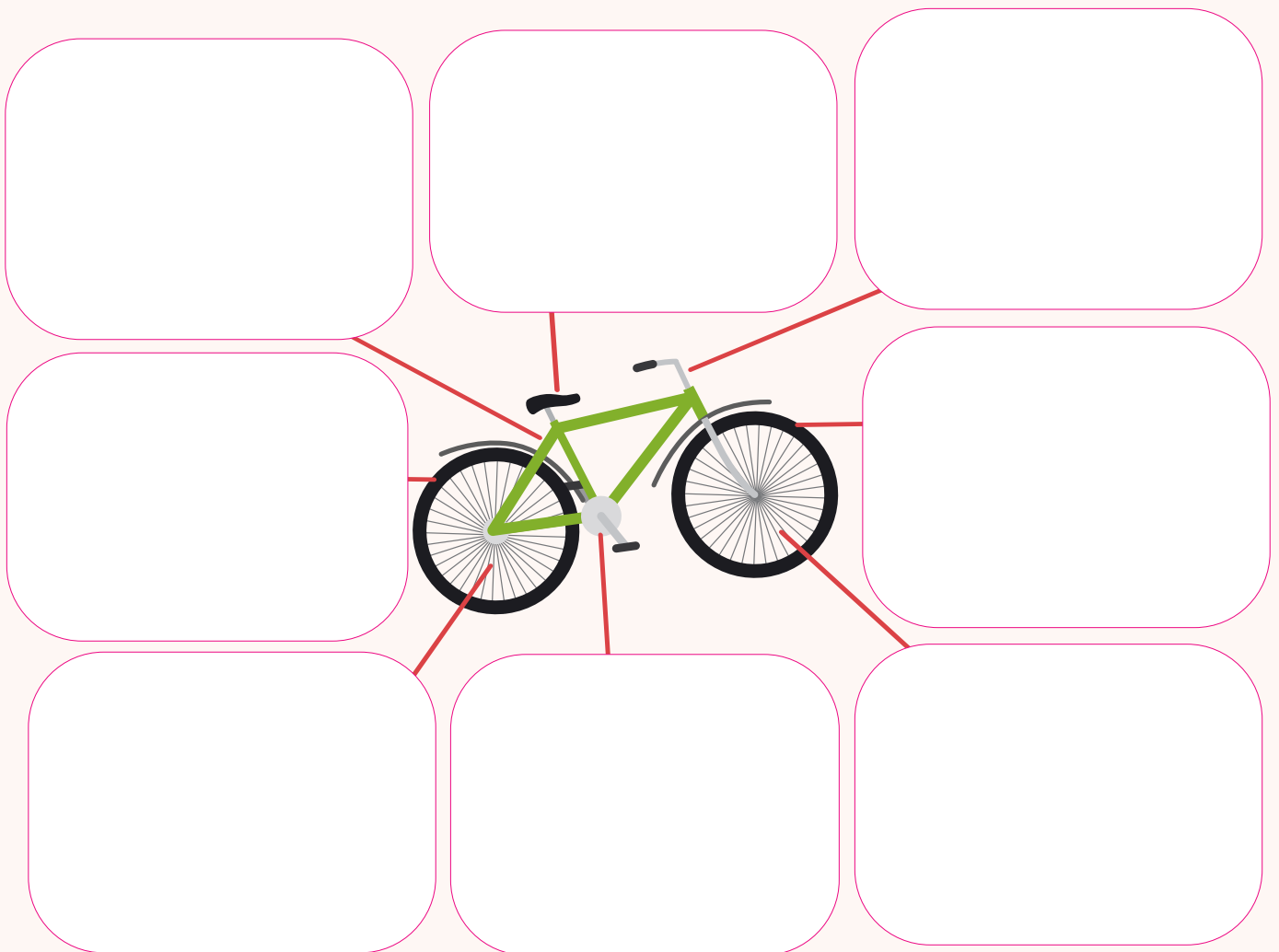
## La Bicicleta de mi Vida

Sigo desplegando mi creatividad con los materiales que desee utilizar y voy dando forma a las distintas partes de mi bicicleta.

- Los pedales son mis esperanzas, deseos y sueños. Todo aquello que me da fuerza para avanzar.
- Las ruedas son las personas significativas que me acompañan en la vida.
- El rayo de la rueda 1 los regalos recibidos en mi vida.
- El rayo de la rueda 2 aquellos regalos dados y aquellos que me gustaría dar.
- El cuadro de la bicicleta son las estrategias, habilidades, capacidades y valores.
- El sillín, mi estabilidad, lo que me hace descansar, mi apoyo, aquellos momentos de ocio, recreación y relajación.
- La manilla representa los pasos y decisiones. Aquello que me ayuda a tomar decisiones en la vida, a dirigir mis pasos hacia metas.

Recuerda que esta es tú bicicleta. Es única y especial.

- Tú eres quien la conduce y la mueve en la vida, quien la dirige hacia donde quieres ir.
- Puedes seguir fortaleciéndola día a día, añadiendo todos los accesorios que creas oportunos a medida que vas creciendo y avanzando en tu vida.



**Que tengo para reflexionar:**

.....

.....

.....



## Mi botiquín para situaciones difíciles

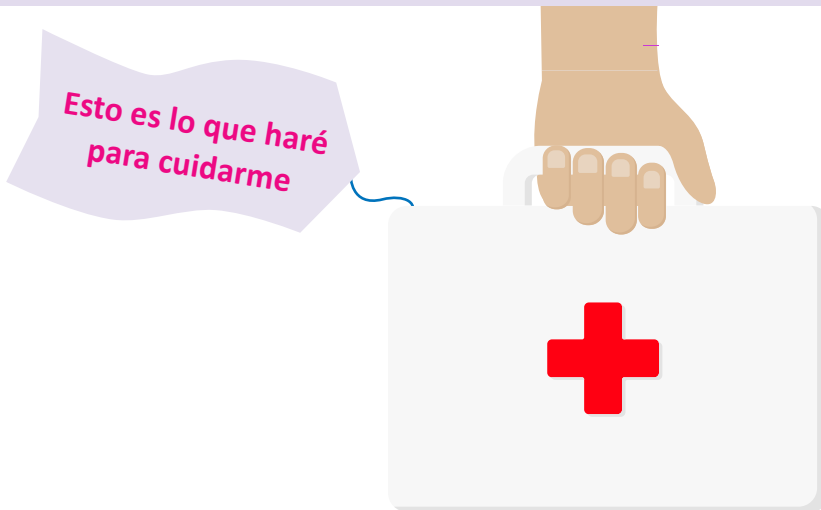
En la vida hay momentos difíciles, algunos de crisis, en los que necesito conocerme y saber lo que me ayudará a disminuir dolores y sanar heridas.

Este ejercicio me ayudará a conocer lo que permitirá sanar mis heridas.

Decoraré este botiquín a mi gusto y voy a incorporar todo lo necesario para cuidarme en momentos difíciles.

### Para este ejercicio reflexiono en:

- ¿Cuáles son las herramientas y capacidades que tengo para afrontar momentos difíciles?
- ¿Qué acciones me han servido en otros momentos y pueden ayudarme en situaciones complicadas en un futuro?
- ¿Qué es lo que me ayuda a seguir adelante?
- ¿Qué es lo que me ayuda a tomar nuevos rumbos en mi vida?



### Que tengo para reflexionar:

.....

.....

.....

# Mi Relato de Experiencias Diarias y Autoreflexiones

Aquí doy  
forma a mi  
emoción

Recuerda que puedes  
escribir, dibujar y  
crear libremente.

¿Qué quiero contar?

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

¿Qué quiero contar?

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

# Parte VII: Explorar Coordenadas de Cambio

**Hacemos el siguiente ejercicio:**

**Imaginamos que un día como hoy me despierto y ya no están presentes las dificultades que me rodean.**

**¿Cómo es este día? ¿Qué ha cambiado? ¿Qué acciones distintas hacen las personas que están a mi alrededor?**

**Dibujo este cambio y expreso lo que quiera.**



## Una carta para mí

Llega el día en que soy adulto. Mis dificultades han quedado en el pasado.

Mi yo adulto me escribe una carta y me cuenta como es mi futuro.

Me cuenta los pasos que tuve que dar para llegar hasta ahí.

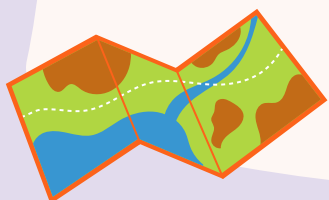
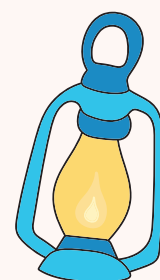
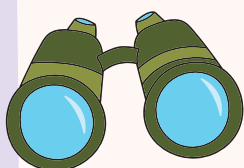
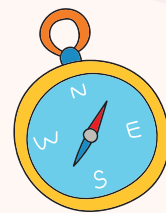
Ahora redacto una carta para mí:



A series of horizontal dotted lines for writing.

## La Exploración de mi Ruta

Con lo que he reflexionado en este diario, realizo mi plan de acción para explorar nuevas posibilidades de cambio en mi vida.



# Mi Relato de Experiencias Diarias y Autoreflexiones

Aquí doy  
forma a mi  
emoción

Recuerda que puedes  
escribir, dibujar y  
crear libremente.

¿Qué quiero contar?

Fecha: .....

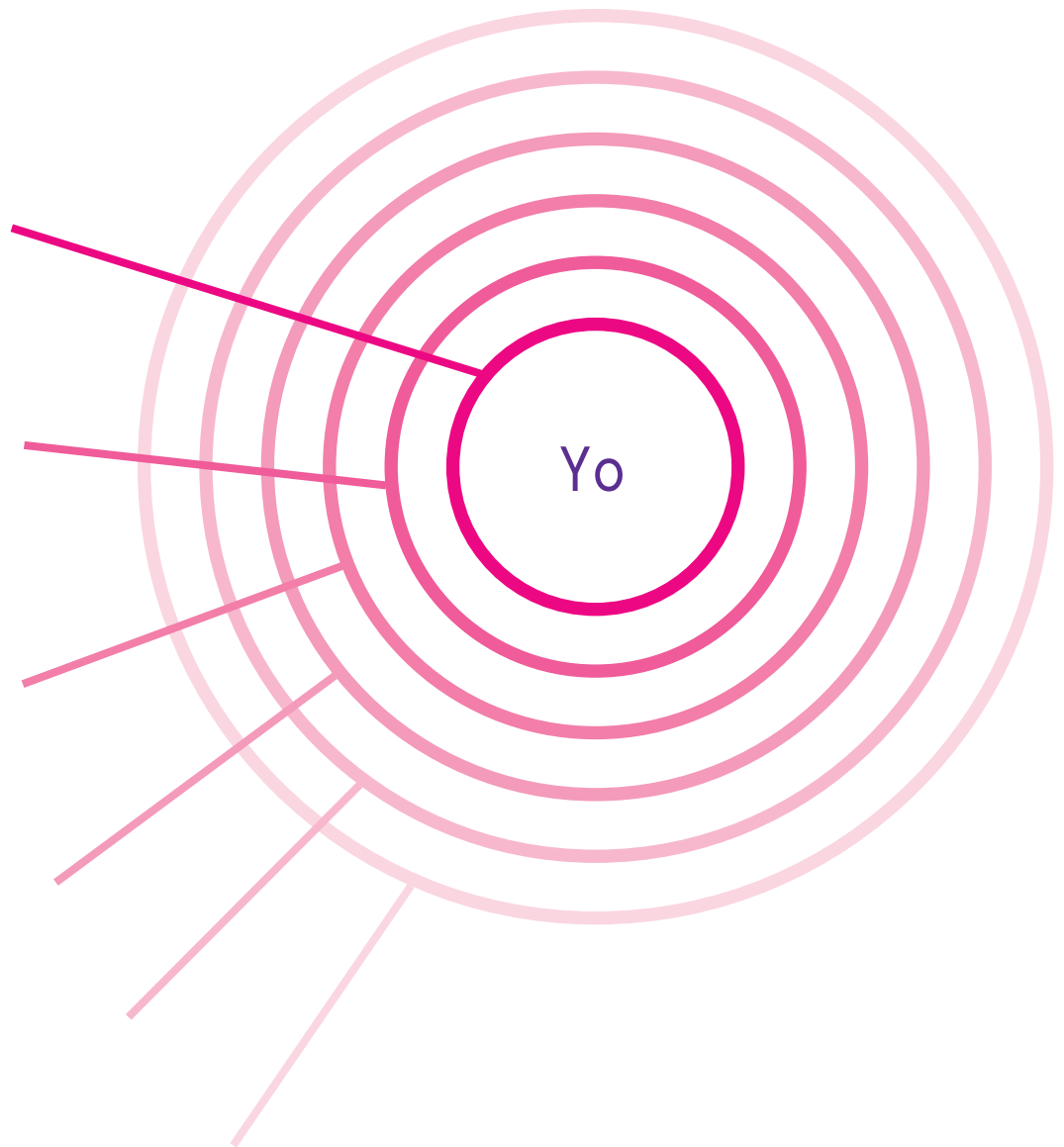
¿Qué quiero contar?

Fecha: .....

# Parte VIII: Mi Vida Social

## Círculo de Pertenencia

- En este espacio identifico a las personas que me rodean y las posiciono en algunos de estos círculos, donde yo estoy en el centro y quienes me rodean estarán desde el espacio más cercano al más lejos.
- Está permitido dejar afuera aquellas personas que no me gustaría que estuvieran en alguno de estos espacios. Converso con mi terapeuta acerca de lo que ocurre con ello.
- Algunos ejemplos de personas que puedo identificar: padres, hermanxs, padrastros, abuelos(as), primxs, otros integrantes de la familia, amigxs, vecinxs, pololxs, parejas u otro.



**Una vez compartí con otrxs algo importante que me sucedía y ellxs me ayudaron.  
¿A quien pedí ayuda? ¿Quiénes me ayudaron? ¿Quiénes cuidaron de mí en ese momento?**

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

**¿Mas adelante me gustaría ayudar a otrxs que tengan un problema como este?  
¿Qué consejo les daría?**

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---



# Parte IX: Como activar mis redes

## Identifico el Mapa de mis Redes

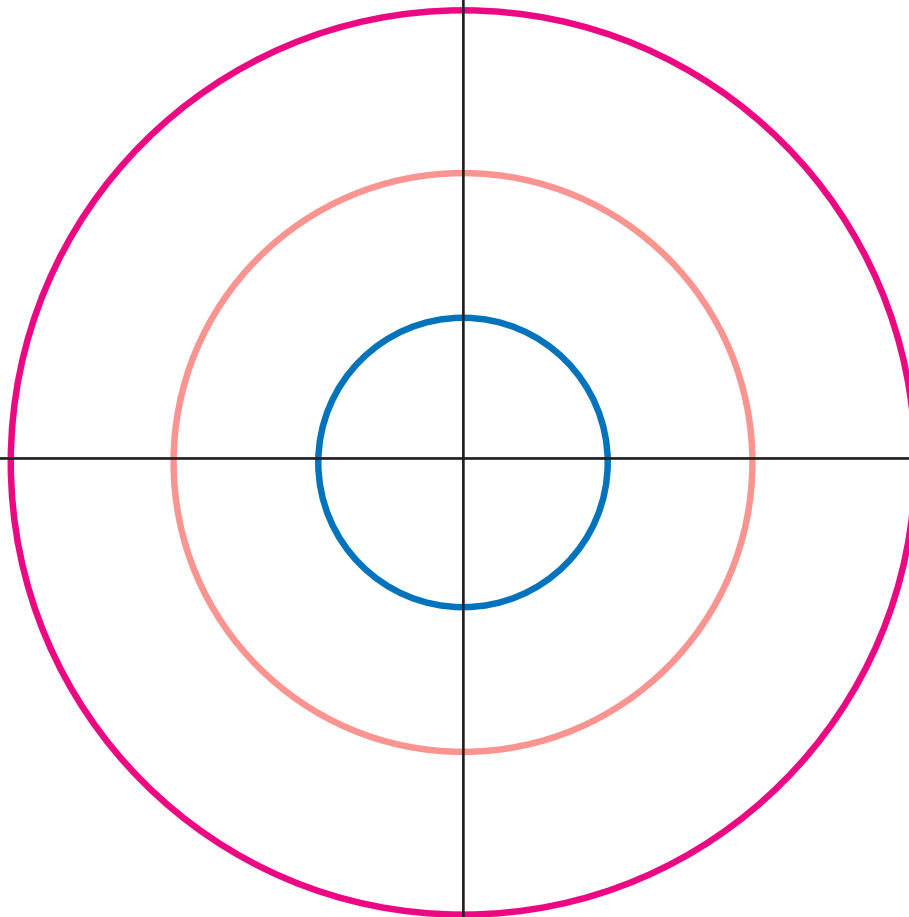
En este espacio, identifícate a ti en el centro y en cada área señala las personas que participan en tu vida desde el más cercano al más lejano. Recuerda que, si no quieres mencionar a alguien, no hay problema alguno.

En el área de Familia, dibuja a tu familia y realiza el mismo ejercicio que el primer punto.



Amigos

Familia

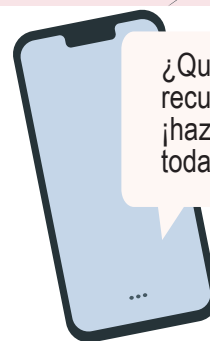


Colegio/ Liceo/ Escuela

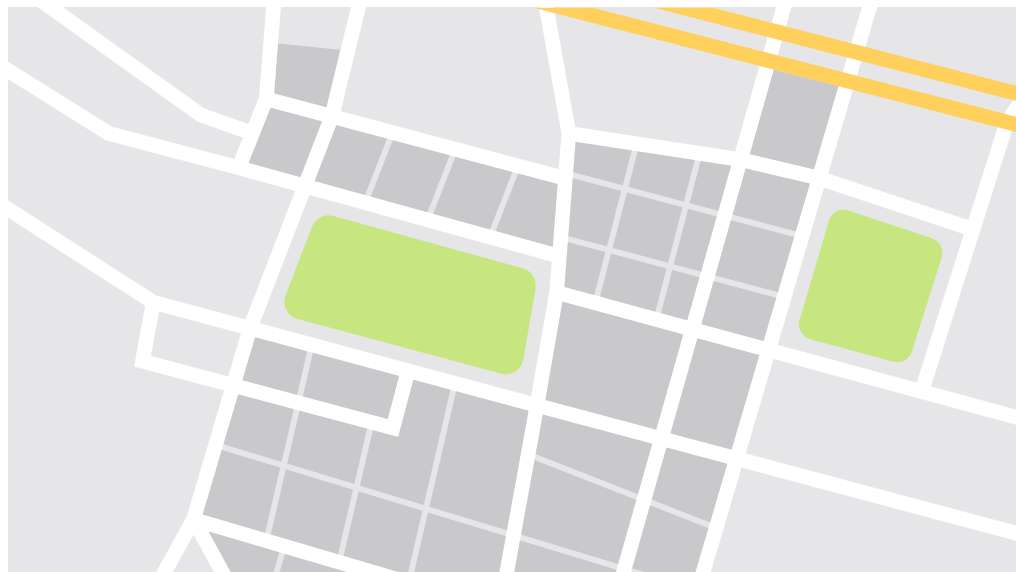
Comunidades

## Dibujo el plano de mi barrio

- En este espacio ubica donde esta tu casa, para eso puedes escribir/ señalar donde está, dibujar o pegar una fotografía de ella.
- Identifica lugares importantes que estén cercanos a tu hogar.
- Si quieres, puedes ir señalando a qué partes vas con mayor frecuencia y con quién o quiénes.
- Algunos ejemplos: colegio/liceo/escuela, transporte (metro, paraderos), servicios de emergencia (carabineros, bomberos, centros de salud, otros) y todos los que quieras incorporar.
- También puedes incorporar personas que sean significativas para ti, como algún amigx, vecinx, familiar, etc., que estén cercanos al hogar.



¿Quieres pasarte del recuadro de dibujo?  
¡hazlo! Puedes ocupar toda la página





Con un(a) profesional de mi colegio, hacemos un listado de los lugares a los que puedo acudir si necesito ayuda.

Lugares / Teléfonos

-----

-----

-----

-----

-----

-----

Aquí doy forma a mi emoción

## Mi Relato de Experiencias Diarias y Autoreflexiones

Recuerda que puedes escribir, dibujar y crear libremente.

¿Qué quiero contar?

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

# Parte X: Camino Hacia la Recuperación

¿Cómo era yo antes que este problema estuviera en mi vida? ¿Qué me gustaría recuperar?  
¿Cómo me gustaría que fuera?

**Ahora me pregunto: ¿Estoy recuperando algo de eso?**

---

---

---

---

---

---

---

---

---

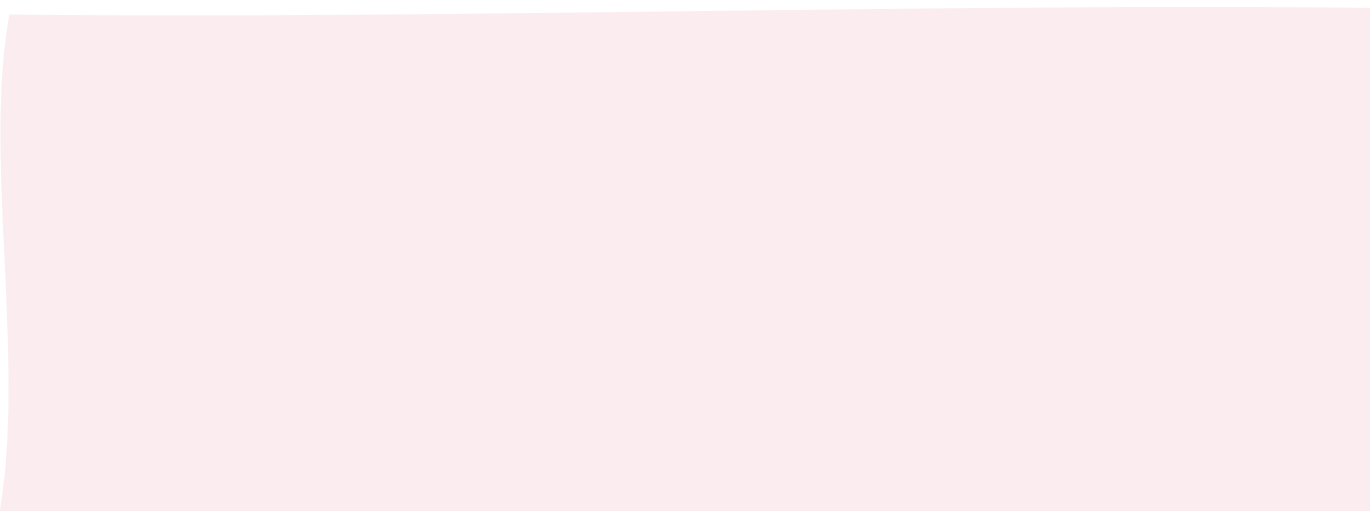
---

**Voy a crear un comic que muestre cómo actuaré si este problema toca a mi puerta nuevamente.**

**¿Qué haría? ¿Qué le diría?**

**En este espacio crearé un Slogan para animar a alguien que necesite ayuda:**

Recuerda que un slogan es una frase breve que se utilizan en publicidad para difundir un lema o mensaje a la audiencia.



# Parte XI: Escritos de Re-autoría

## **Un bálsamo de humor:**

En esta parte recordaré algunas situaciones graciosas que he vivido y crearé una línea de vida con eventos positivos de mi historia.

Aquí dibujaré o pegaré un “meme” que represente algo de mí:

Algo que me gustaría incorporar de mis personajes favoritos a mi vida (youtuber, influencer, personajes de libros, historias, otros) es:

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

## Hago una Parada en el Camino

Me regalo una canción, una frase, un poema, una rima que represente lo que he ido aprendiendo de mí en este diario.



.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

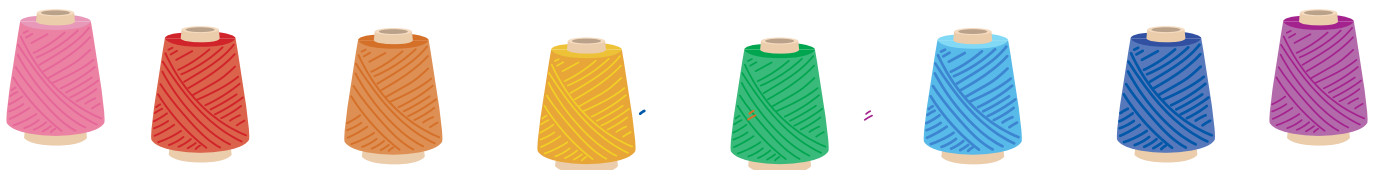


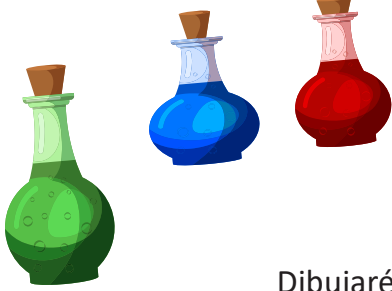
## Continuamos el Recorrido

### El telar de mi nueva historia

Elijo las lanas e hilos que usaré:

- Nuevas Historias: ¿Cuáles? ¿Qué color usaré?
- Relatos de Esperanza: ¿Cuáles? ¿Qué color usaré?
- Eventos y pensamientos diferentes, excepcionales y distintos a lo ya vivido: ¿Cuáles? ¿Qué color usaré?
- Historias alternativas y opuestas a la situación vivida. ¿Cuáles? ¿Qué color usaré?
- Mis Cualidades y habilidades: ¿Cuáles? ¿Qué color usaré?
- Otros Acontecimientos que me gustaría incorporar.





## Un poco de Alquimia y Magia para mi historia: Pócimas para el cuidado de mí.

Dibujaré frascos con pociones que servirán para cuidarme en este nuevo camino.  
Lo acompañaré de mensajes y magia para la transformación y el cambio,  
para usarlos cada vez que necesite.

Aquí doy  
forma a mi  
emoción

## Mi Relato de Experiencias Diarias y Autoreflexiones

Recuerda que puedes  
escribir, dibujar y  
crear libremente.

¿Qué quiero contar?

Fecha: .....

¿Qué quiero contar?

Fecha: .....

## Parte XII: Aquí doy voz a mi libre expresión:

¿Qué puedo hacer en esta página?

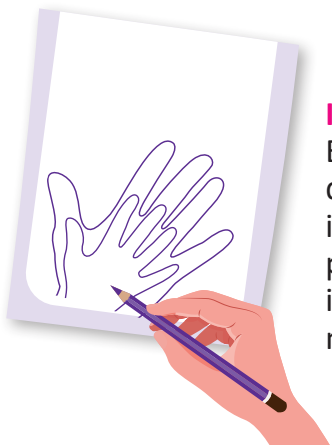
- Enojarme
- Reírme
- Expresar mi tristeza y miedos
- Alegarme
- Hacer lo que sienta (dibujos, poemas, cuentos o rayar). ¡Sí lo que quiera!



# Parte XIII: Algunos Antídotos para mente, cuerpo y espíritu

## Ejercicio 1: Aprendo una respiración consciente

Este ejercicio me permitirá hacer un alto, parar, respirar y relajarme.



### Instrucciones:

Elige un lápiz con el color que más te guste. Pon la mano que menos uses encima de esta hoja. Separa tus dedos. Inhala profundamente (imagina un globo que se infla) y con el dedo índice de tu otra mano traza un contorno externo de tu dedo pulgar. Ahora exhala (imagina un globo que se desinfla). Trazando el contorno interno del dedo pulgar. Repítelo con todos los dedos de tu mano. Recuerda inhalar mientras trazas el borde exterior y exhalar mientras trazas el borde interior.

## Ejercicio 2: Oxigenar mi cuerpo, mi mente y espíritu.

Este ejercicio me permitirá hacer un alto, parar, respirar y relajarme.

### Instrucciones:

- Ahora pongo en práctica la inhalación y la exhalación ejercitada en la actividad anterior.
- Busco un lugar cómodo y en lo posible uso ropa ligera.
- Cierro mis ojos, siento mi cuerpo y pongo atención a mi respiración, inhalando y llevando el aire a mi vientre.
- Al exhalar, mi vientre se descomprime eliminando todo el aire. Siento como si mis pulmones quedaran vacíos.
- En mi diálogo interno repito: Inhalo Vida y Exhalo Paz.



Escribo unas palabras para esta experiencia:

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

## Ejercicio 3: Activación de mis Sentidos

### Instrucciones:

- Elijo algo de la naturaleza que quiera observar: una planta, el cielo, las nubes, estrellas, la luna, un árbol, el pasto, una flor, la arena y/o el mar.
- Busco una posición cómoda para conectarme.
- Observo detalladamente sus colores, matices y forma.
- Intento sentir su aroma.
- Si es posible, puedo tocar y sentir su textura.
- Percibo como si me conectara profundamente con ese espacio de la naturaleza.
- Puedo complementar este ejercicio con inhalación y exhalación.
- Intento mantenerme al menos dos minutos en el ejercicio.
- Luego en los siguientes intentos puedo ir aumentando la cantidad de tiempo.
- Este ejercicio lo puedo hacer cuando camino a mi casa, cuando voy en el transporte mirando por la ventana, en una plaza, en mi hogar o imaginarlo en mi mente.



**Escribo unas palabras para esta experiencia:**

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

## Ejercicio 4: Mi cuerpo en movimiento.

### Instrucciones:

- Este ejercicio lo puedo hacer mientras camino o bien puedo elegir salir a caminar si lo necesito.
- Es ideal acompañarlo de inhalaciones y exhalaciones conscientes.
- Caminando a paso lento, pongo atención en mi rostro, mi cabeza, mi cuello, hombros, brazos, tronco, vientre, piernas y pies.
- Monitoreo como mi cuerpo se mantiene en movimiento y va avanzando en el espacio.
- En mi mente sólo está la consciencia de mi cuerpo, si hay pensamientos no lucho con ellos, dejo que vengan a mi mente y vuelvo a concentrarme en el movimiento de mi cuerpo.
- Esos pensamientos después los puedo escribir en mi diario.
- Siento el contacto de mis pies con los zapatos y el suelo. Puedo ver como ambos pies se coordinan para poder sincronizar la marcha.
- Siento como mis brazos se mueven al vaivén de mi caminata.
- Siento como tengo mis hombros, mi cuello y me pregunto ¿Están tensos o relajados?. Si están tensos o incómodos los voy acomodando de manera armónica, tranquila y relajada.
- Puedo sentir mi rostro en contacto con el aire.
- Puedo sentir mi cuerpo y mente sincronizadas en un ser total.
- La caminata la puedo realizar hasta sentir que mi mente y cuerpo están liberados de tensiones.
- Al finalizar el ejercicio puedo buscar un lugar tranquilo donde descansar.



### Escribo unas palabras para esta experiencia:

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....



## Ejercicio 5: Mi mente descansa en mi Corazón.

### Instrucciones:

- Este ejercicio es para hacerlo en mi hogar, o en un lugar donde tenga tranquilidad y seguridad.
- Busco un lugar tranquilo y relajado. Semisentado.
- Intento que en el espacio existan pocas interrupciones.
- También puedo usar audífonos y buscar una música relajada en mi celular.
- Cierro mis ojos, inhalo y exhalo suave y profundamente.
- Voy conectándome paulatinamente con los latidos de mi corazón.
- Puedo poner mis manos en mi corazón, para conectarme.
- Voy imaginando como mis pensamientos e imágenes son absorbidas por los latidos de mi corazón.
- Cuando logro conectarme con el ritmo de mi corazón y mis pensamientos están en pausa, me quedo en esa sensación cuanto tiempo necesite.
- Para volver al espacio del “aquí y ahora”, abro lentamente mis ojos, me conecto con los ruidos del espacio, muevo mi cabeza, luego mi cuello, luego mis manos, me siento lentamente y cuando ya tenga recuperado todo mi cuerpo, mi mente esté atenta al espacio en el que estoy, recién puedo sentarme y finalmente pararme.
- Recuerda comenzar a moverte lentamente (no brusca o abruptamente) después que has realizado un ejercicio de relajación. Por lo que necesitarás un tiempo de recuperación antes de levantarte.



### Escribo unas palabras para esta experiencia:

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Las autoras emplearon las siguientes referencias bibliográficas:

Centro de Desarrollo Urbano Sustentable. (2021). *Mi Barrio como Experiencia de Aprendizaje*. Agencia Nacional de Investigación y Desarrollo FONDAP.

Denborough, D. (2008). *Collective narrative practice: Responding to individuals, groups, and communities who have experienced trauma*. Dulwich Centre Publications.

Freeman, J., Epston, D., & Lobovits, D. (2001). *Terapia narrativa para niños. Aproximación a los conflictos familiares a través del juego*. Paidós.

Kabat-Zinn, J. (2007). *Vivir con plenitud la crisis: Cómo utilizar la sabiduría del cuerpo y de la mente para afrontar el estrés, el dolor y la enfermedad*. Kairós.

Kabat-Zinn, J. (2013). *Mindfulness para principiantes*. Kairós.

Leger, M. (2016). *Exploring the bicycle metaphor as a vehicle for rich story development: A collective narrative practice project*. *The International Journal of Narrative Therapy and Community Work*.

Universidad Central de Chile. (2019). *Manual de procedimientos de Vinculación con el medio*. Dirección de Comunicaciones Corporativas.

White, M., & Epston, D. (1993). *Medios narrativos para fines terapéuticos*. Paidós.

White, M. (2002). *Reescribir la vida. Entrevista y ensayos*. Gedisa.

