

COLECCIÓN ESCRITURAS EN MOVIMIENTO

Cuaderno Emociones

31 DÍAS DE ESCRITURA Y REGISTRO EMOCIONAL

Un espacio de autoexploración emocional.

Sin exigencias. Sin respuestas cerradas.

Jeniffer Souza

Psicología clínica · Escritura terapéutica · Migración



psicoliteraturamigrante.com

PsicoLiteraturaMigrante

Cuaderno de Emociones

31 días de escritura y registro emocional

Colección Escrituras en Movimiento — Volumen I

DATOS EDITORIALES

Autora: Jeniffer Souza

Psicóloga clínica · MP/MN: 34245

Editorial: PsicoLiteraturaMigrante

psicoliteraturamigrante.com · @Lic.jsouza

Primera edición digital: 2025 · Versión revisada: 2026

DERECHOS DE AUTOR

© Jeniffer Souza, 2025–2026. Todos los derechos reservados.

Uso personal. Prohibida la reproducción total o parcial, distribución o transformación sin autorización expresa y por escrito de la autora.

Se permite citar fragmentos breves con atribución explícita y enlace a psicoliteraturamigrante.com

AVISO LEGAL

Este material no reemplaza un proceso terapéutico. Si algo te moviliza profundamente, busca acompañamiento profesional.

El cuaderno puede acompañar un proceso terapéutico, no sustituirlo.

Creo que escucharse es el primer gesto de cuidado.



Jeniffer Souza

Psicología clínica · Escritura terapéutica · Migración

Soy psicóloga clínica y escritora. Migré por primera vez a los once años y desde entonces he vivido entre distintos territorios, idiomas y formas de habitar el mundo.

Quizá por eso siempre me interesó la escritura: porque permite acercarse a aquello que todavía no encuentra una forma clara, pero insiste en aparecer.

Escribir no siempre ordena lo que sentimos, pero a veces crea un espacio donde algo puede empezar a desplegarse con más claridad y cuidado.

Por eso creé este cuaderno de emociones.

Un espacio para ti.

Este cuaderno nació como una invitación. Un lugar donde escribir, dibujar o simplemente estar contigo.

Aquí encontrarás 31 propuestas. Cada una invita a registrar lo que sientes, lo que piensas y lo que te habita. No hace falta hacerlas todas, ni seguir un orden. Puedes usarlas a tu ritmo, volver sobre alguna, dejar otra para otro momento.

Algunas actividades son breves. Otras te invitan a detenerte un poco más.

No hay una forma correcta de hacerlo.

No se espera un resultado.

Todo lo que aparezca está bien.

Este espacio es una excusa para quedarte un rato contigo.

ESTE MATERIAL NO REEMPLAZA UN PROCESO TERAPÉUTICO.

Si en algún momento algo te moviliza profundamente, busca acompañamiento profesional.

Índice

1 ☐	2 ☐	3 ☐	4 ☐	5 ☐	6 ☐	7 ☐
¿Cómo me siento hoy?	Colores para lo que siento	Mi cuerpo y yo	Mi emoción tiene forma	Lo que necesito	Una carta para mí	Mi refugio emocional
8 ☐	9 ☐	10 ☐	11 ☐	12 ☐	13 ☐	14 ☐
¿Qué cambia hoy?	Mis pensamientos como nubes	Un sonido que me acompaña	Hoy me sostuve en...	El mensaje de mi emoción	Hoy he sido valiente porque...	Silencio interior
15 ☐	16 ☐	17 ☐	18 ☐	19 ☐	20 ☐	21 ☐
¿Cuándo comencé a sentir esto?	Una imagen que me define hoy	Lo que no dije pero sentí	Me miro sin exigencias	Si pudiera hablar desde el corazón...	Mi refugio interior	Agradecer lo que sí hay
22 ☐	23 ☐	24 ☐	25 ☐	26 ☐	27 ☐	28 ☐
Palabras que resuenan	Hoy, esto me sostuvo	Me cuento una historia distinta	Una emoción que pide espacio	Algo que me acompaña sin darme cuenta	Volver a una página	Hoy no hace falta hacer nada
29 ☐	30 ☐	31 ☐				
Una imagen que me abraza	Me sigo descubriendo en...	Algo se mueve en mí				

Día 1

¿Cómo me siento hoy?

Haz una pausa. Respira hondo tres veces. Mira esta lista de palabras. Señala las que sientas que tienen que ver contigo hoy:

- | | | |
|----------------|---------------|-------------|
| · Tranquilidad | · Miedo | · Confusión |
| · Nerviosismo | · Enfado | · Esperanza |
| · Ansiedad | · Cansancio | · Dolor |
| · Tristeza | · Curiosidad | |
| · Alegría | · Inseguridad | |

1. ¿Quieres añadir alguna otra?

2. ¿Dónde sientes eso en el cuerpo?

Día 2

Colores para lo que siento

Escoge tres colores que representen tu estado emocional actual.

·Color 1: _____

·Color 2: _____

·Color 3: _____

1. ¿Por qué has elegido esos colores?

2. ¿Qué cambiaría si uno desapareciera?

Día 3

Mi cuerpo y yo

Cierra los ojos (si te resulta cómodo). Respira. ¿Hay alguna zona de tu cuerpo que se sienta más tensa o más relajada?

1. Marca con un símbolo: * zonas ligeras / # zonas pesadas o incómodas

2. ¿Qué mensaje te gustaría enviarle a esa parte de tu cuerpo?

Día 4

Mi emoción tiene forma

Piensa en una emoción presente hoy.

1. Si tuviera forma, ¿cuál sería?

2. ¿Es grande o pequeña?

3. ¿Qué necesita para calmarse o transformarse?

Día 5

Lo que necesito

Escribe sin pensarlo mucho.

1. Hoy me he sentido:

2. Y creo que necesito:

3. ¿Qué podrías hacer para darte eso que necesitas?

Día 6

Una carta para mí

Escribe una breve carta a ti, como si fuera alguien que te quiere y te entiende.

Puedes empezar con: Querido/a yo...

Día 7

Mi refugio emocional

Imagina un lugar donde te sientas seguro/a.

1. ¿Qué hay allí? ¿Qué ves? ¿Qué escuchas?

2. ¿Cómo te sientes en ese lugar?

Esto fue una muestra.

Recorriste 7 de los 31 días del Cuaderno de Emociones.
Si algo se abrió en ti —una palabra, una pausa, una pregunta—,
el cuaderno completo te espera con 24 propuestas más.

SI QUIERES SEGUIR EL CAMINO

Cuaderno de Emociones (completo)

Los 31 días de escritura y registro emocional

Taller de escritura terapéutica

Para llevar la escritura más lejos, en grupo

y si quieres ir más allá: **Escribir para inscribir**

Volver también es un gesto de cuidado.

Acompañamiento profesional

psicoliteraturamigrante.com

@Lic.jsouza · Terapia online · presencial en Barcelona