ALUNA

CONSULTORIO TERAPÉUTICO

HACERLO *Diferente*

UNA GUÍA PARA CONTINUAR EL CAMINO

INSPIRACIÓN • HERRAMIENTAS • CONEXIONES • BIENESTAR

14 DE NOVIEMBRE DE 2026

La experiencia continúa

Hay encuentros que duran unas horas, pero dejan preguntas, aprendizajes y emociones que pueden acompañarnos mucho más tiempo.

Esta guía fue creada para que puedas guardar aquello que te inspiró, reconocer lo que descubriste y transformar algunas de esas ideas en acciones para tu vida.

No hay una manera correcta de utilizarla. escribí, reflexioná, volvé a una página cuando lo necesites y hacé tuyo cada espacio.

Porque la experiencia no termina cuando termina el encuentro.

Contenido

¿CÓMO LLEGO HOY? 5
LO QUE ME LLEVO DE HOY 6
VOLVER A MÍ 7
PARÁ · SENTÍ · ESCUCHÁ 8
LO QUE DEPENDE DE MÍ 9
PUEDO HACER ALGO CON ESTO 9
NECESITO APRENDER A SOLTAR 9
DE LA REFLEXIÓN A LA ACCIÓN 10
MIS LÍMITES TAMBIÉN ME CUIDAN 11
MI RED 12
MI COMPROMISO CONMIGO 13
LAS PERSONAS DETRÁS DE LAS HISTORIAS 14
Sharon 14
Verónica 15
Mariana 16
Lety 17
Andrea 18
José 19
Adriana González 20
Carina Chaparro 21

VOCES QUE DEJAN ALGO 22
CARTA A MI YO DE HOY 23
VOLVÉ A MÍ DESPUÉS DEL EVENTO 24
AHORA CONTINÚA TU CAMINO 25
TRANSFORMA TU PRESENTE 26

¿CÓMO LLEGO HOY?

Antes de escuchar historias, experiencias y herramientas de otras personas, quiero invitarte a hacer algo sencillo: mirarte por un momento a vos.

¿Cómo me siento al llegar hoy?

¿Qué está ocupando mi mente últimamente?

¿Hay algo de mi vida que hoy necesite mirar de otra manera?

¿Qué me gustaría encontrar en este encuentro?

Si pudiera llevarme una sola cosa de esta experiencia, sería…

ALUNA

LO QUE ME LLEVO DE HOY

No siempre recordamos todo lo que escuchamos. Pero muchas veces queda una frase, una emoción, una historia o una idea que nos toca de una manera especial.

Hoy me llevo…

Algo que me emocionó:

Algo que me hizo pensar:

Algo que descubrí sobre mí:

Una frase que quiero recordar:

Una persona o proyecto que descubrí y quiero volver a encontrar:

VOLVER A MÍ

En medio de las obligaciones, los vínculos, el trabajo y todo lo que sucede alrededor, podemos olvidarnos de preguntarnos cómo estamos nosotros. Esta herramienta es sencilla y podés volver a utilizarla siempre que lo necesites.

PARÁ · SENTÍ · ESCUCHÁ

¿Qué estoy sintiendo?

¿Qué necesito en este momento?

¿Qué estoy haciendo con eso que siento?

¿Hay algo que estoy necesitando y no estoy expresando? ¿Qué pequeña cosa puedo hacer hoy para cuidarme?

"Escucharme también es una forma de cuidarme."

LO QUE DEPENDE DE MÍ

Hay situaciones que podemos transformar y otras sobre las que no tenemos control. Aprender a reconocer la diferencia también puede ayudarnos a decidir dónde ponemos nuestra energía.

PUEDO HACER ALGO CON ESTO

Mis decisiones · Mis acciones · Mis límites · Cómo respondo · Lo que elijo alimentar · Lo que hago con aquello que me sucede.

NECESITO APRENDER A SOLTAR

Las decisiones de otras personas · Lo que ya ocurrió · Las expectativas ajenas · Querer controlar todas las respuestas · Aquello que no depende de mí.

¿Dónde estoy poniendo energía intentando controlar algo que no depende de mí?

¿Dónde podría empezar a poner esa energía?

DE LA REFLEXIÓN A LA ACCIÓN

Podemos escuchar una historia que nos inspire.

Podemos emocionarnos.

Podemos descubrir algo de nosotros.

Pero después llega una pregunta

importante: *¿Qué voy a hacer con esto?*

QUIERO EMPEZAR A…

QUIERO DEJAR DE…

QUIERO CONTINUAR…

Una pequeña acción que puedo realizar esta semana:

“No necesito tener todo resuelto para empezar. Necesito dar un primer paso.”

MIS LÍMITES TAMBIÉN ME CUIDAN

Poner un límite no siempre significa alejarnos de alguien. A veces significa aprender a reconocer qué necesitamos para estar bien dentro de un vínculo, una situación o incluso con nosotros mismos.

Algo que actualmente estoy permitiendo y no me hace bien:

¿Cómo me hace sentir?

¿Qué necesito que sea diferente?

Un límite que necesito empezar a construir:

¿Cómo podría expresarlo de manera clara y respetuosa?

"Un límite no siempre aleja. Muchas veces evita que nos alejemos de nosotros mismos."

MI RED

Crecer también implica reconocer que no tenemos que hacer todo solos. Hay personas, lugares, experiencias y proyectos que pueden acompañarnos, enseñarnos o simplemente hacernos sentir bien.

Personas que me hacen bien:

Personas a las que puedo pedir ayuda:

Espacios donde siento que puedo ser yo:

Una persona o proyecto que conocí hoy y quiero volver a encontrar:

¿De qué quiero rodearme más a partir de ahora?

"También elegimos nuestro camino a través de aquello de lo que decidimos rodearnos."

MI COMPROMISO CONMIGO

No quiero que este encuentro se convierta solamente en algo lindo que viví. Quiero elegir algo de todo lo que escuché, pensé o sentí y llevarlo conmigo.

Durante los próximos 30 días me comprometo a:

1.

2.

3.

No tienen que ser grandes cambios. Pueden ser tres decisiones pequeñas, posibles y reales.

Empiezo el: ____ / ____ / _____

Mi firma: _____

LAS PERSONAS DETRÁS DE LAS HISTORIAS

En este encuentro vas a conocer diferentes historias, profesiones, caminos y maneras de transformar una idea en algo propio. No están acá porque hayan recorrido el mismo camino. Están acá porque cada persona tiene algo diferente para compartir.

Sharon

Terapeuta emocional · Escritora · Fundadora de Aluna

Desde Aluna, crea espacios de encuentro, escucha y transformación, donde las emociones, las experiencias y las historias de vida se convierten en oportunidades para aprender y crecer. A través de sus charlas, escritos y acompañamientos individuales y grupales, invita a las personas a conectar consigo mismas, cuestionar lo aprendido y descubrir nuevas maneras de construir su propio camino.

1. ¿Qué aspecto de mi vida necesito empezar a mirar de una manera diferente? 2. ¿Qué herramienta o reflexión me llevo para comenzar a transformar mi presente?

“No siempre podemos elegir lo que vivimos, pero podemos aprender a elegir qué hacemos con ello.”

Verónica

Creadora de AME Macramé · Artesana y docente

A través de AME Macramé, transforma hilos, creatividad y dedicación en piezas artesanales llenas de identidad. Su trabajo representa el valor de aprender, crear con las propias manos y darle forma a las ideas, demostrando que la creatividad también puede abrir nuevos caminos.

1. *¿Qué habilidad, talento o idea tengo que todavía no me animé a desarrollar?*
2. *¿Qué podría comenzar a crear si dejara de esperar el momento perfecto?*

“Cada creación comienza con algo pequeño. Lo importante es animarse a dar el primer paso.”

Mariana

Pâtissière profesional

Profesional dedicada al arte de la pastelería, donde combina técnica, creatividad y dedicación para transformar ideas en experiencias y creaciones únicas.

Lo que me llevo de su historia:

Algo que me inspira a intentar:

Lety

Comunicadora · Periodista · Creadora de Mujeres en Equilibrio

Desde la comunicación y el periodismo crea espacios para compartir voces, historias y experiencias. Es creadora de Mujeres en Equilibrio.

Una frase o idea que me dejó:

Algo que quiero comunicar de una manera diferente:

Andrea

Terapeuta · Profesora · Escritora

Integra sus diferentes facetas profesionales para compartir conocimientos, experiencias y herramientas que invitan a aprender, reflexionar y seguir creciendo.

¿Qué parte de su intervención me hizo mirarme?

¿Qué quiero comenzar a escribir diferente en mi propia historia?

José

Lic. Administración de Empresas. Coach empresarial.
Desarrollador Web

Combina su formación tecnológica con el acompañamiento empresarial, integrando estrategia, conocimiento y desarrollo para transformar ideas en posibilidades.

Una idea que quiero convertir en algo concreto:

Mi idea:

Mi primer paso:

Cuándo voy a hacerlo:

Adriana

Comunicadora de radio · Operadora en violencia y adicciones

Mamá, abuela, amiga y compañera. Una mujer que se caracteriza por su carisma, empatía y resiliencia, llevando esas cualidades a los diferentes espacios de su vida. Algo que me transmitió:

Carina

Creadora de Cari Arte

A través de Cari Arte crea momentos únicos con el arte de sus manos, su imaginación y sus ideas. Lleva cada creación al papel y personaliza cada detalle de acuerdo con los gustos y deseos de cada persona.

Algo de su creatividad que me inspiró:

VOCES QUE DEJAN ALGO

Esta página es especialmente para usar durante las charlas.

No importa quién esté hablando. Cuando algo te llegue,

anótalo.

Una frase que no quiero olvidar

Una historia que me hizo pensar

Una herramienta que descubrí

Algo que quiero investigar o aprender

Una persona con la que quiero volver

a conectar

¿Cómo puedo llevar algo de todo esto a mi vida?

CARTA A MI YO DE HOY

Después de todo lo que viviste, escuchaste y sentiste hoy, regálate unos minutos.

No escribas pensando en lo que deberías hacer. Escribí aquello que no querés olvidar cuando vuelvas a tu rutina.

Querido/a yo:

Con cariño,

Fecha: ____ / ____ / _____

VOLVÉ A MÍ DESPUÉS DEL EVENTO

No completes esta página hoy.

Guardala. Cuando hayan pasado algunos días y la rutina haya vuelto, abrí nuevamente tu guía y regresá hasta acá.

Entonces preguntate:

¿Qué sigo recordando de aquel encuentro?

¿Qué puse realmente en práctica?

¿Qué quedó solamente como una intención?

¿Hubo algo que hice diferente?

¿Qué descubrí de mí en estos días?

¿Qué pequeña decisión puedo tomar hoy para continuar?

"Siempre podemos volver a empezar desde donde estamos."

AHORA CONTINÚA TU CAMINO

Tal vez llegaste buscando una respuesta, una herramienta, inspiración, una conexión o simplemente permitiéndote vivir algo diferente.

Deseo que te lleves algo más.

Una pregunta que siga acompañándote.

Una historia que te recuerde que existen muchas maneras de construir un camino.

Una herramienta que puedas utilizar cuando la necesites.

O simplemente el valor para tomar una decisión que venías postergando.

No necesitás salir de acá con todo resuelto.

No necesitás transformar toda tu vida mañana.

A veces, los cambios más importantes comienzan con algo mucho más pequeño:

Una decisión consciente, un límite, una conversación, una idea, un primer paso o elegirte un poquito más.

Gracias por estar. Gracias por permitirte vivir esta experiencia. Y gracias por ser parte de ella.

La experiencia termina.

Lo que hagas con ella recién comienza.

Con cariño, Sharon

ALUNA · Consultorio Terapéutico

Instagram: @consultorio_terapéutico_aluna

Teléfono: 091 482 055

TRANSFORMA TU PRESENTE