



ENTRELAZADOS

El amor vence siempre

DIARIO DE RUTA ***DE 90 DÍAS***

Un camino de sanación a la luz de la Teología del Cuerpo de San Juan Pablo II

“El cuerpo, y sólo él, es capaz de hacer visible lo invisible: lo espiritual y lo divino.”

San Juan Pablo II, Teología del Cuerpo

Antes de empezar

Cómo usar este diario

Este cuaderno te acompaña 90 días, organizados en 4 bloques con un tema central inspirado en las enseñanzas de San Juan Pablo II sobre el cuerpo y el amor humano. Cada semana encontrarás una tabla sencilla para marcar, día a día, cómo te sientes, si hubo tentación o recaída, y una reflexión breve para escribir con calma, a tu ritmo. No hace falta rellenarlo todo, ni hacerlo perfecto: lo importante es la constancia, no la perfección.

No pasa nada si un día se te olvida o si prefieres saltarte una pregunta. Vuelve al día siguiente. El objetivo no es un diario impecable, es una vida más libre.

Un aviso importante

Este diario es un complemento de tu proceso terapéutico, no lo sustituye. Si estás atravesando una crisis o tienes pensamientos de hacerte daño, contacta de inmediato con tu terapeuta o con los servicios de emergencia de tu país. Cada material de Entrelazados está pensado para acompañar, nunca para sustituir, el acompañamiento profesional.

GARANTÍA PROFESIONAL

Todo el contenido de este material ha sido elaborado por profesionales de la psicología, con rigor clínico y con el cuidado de quien acompaña procesos reales de recuperación, integrando ese conocimiento con las enseñanzas de San Juan Pablo II sobre el cuerpo y el amor humano.

BLOQUE 1

El cuerpo es un don

San Juan Pablo II enseñó que tu cuerpo no es un accidente ni una máquina de placer: es un don, un regalo, y también un lenguaje que puede decir la verdad del amor o desfigurarla. Este primer bloque no te pide que dejes de luchar de golpe; te pide que empieces a mirarte con otros ojos. La pornografía trata tu cuerpo, y el de otras personas, como un objeto de consumo. Estas tres semanas son para recordar, poco a poco, que tú vales mucho más que eso, y que la persona que aparece detrás de una pantalla también.

"El cuerpo humano habla un lenguaje del que no es autor... expresa en definitiva a la persona." — San Juan Pablo II, Teología del Cuerpo

Semana 1 · Días 1–7

Día	¿Oré / busqué a Dios?	Tentación (0-5)	¿Recaída?	Una palabra	Nota breve
1	Sí / No	0 1 2 3 4 5	Sí / No		
2	Sí / No	0 1 2 3 4 5	Sí / No		
3	Sí / No	0 1 2 3 4 5	Sí / No		
4	Sí / No	0 1 2 3 4 5	Sí / No		
5	Sí / No	0 1 2 3 4 5	Sí / No		
6	Sí / No	0 1 2 3 4 5	Sí / No		
7	Sí / No	0 1 2 3 4 5	Sí / No		

Reflexión de la semana

¿Qué significa para ti que tu cuerpo sea un "don" y no un objeto? Escribe la primera imagen que te venga a la mente.

Semana 2 · Días 8–14

Día	¿Oré / busqué a Dios?	Tentación (0-5)	¿Recaída?	Una palabra	Nota breve
8	Sí / No	0 1 2 3 4 5	Sí / No		
9	Sí / No	0 1 2 3 4 5	Sí / No		
10	Sí / No	0 1 2 3 4 5	Sí / No		
11	Sí / No	0 1 2 3 4 5	Sí / No		
12	Sí / No	0 1 2 3 4 5	Sí / No		
13	Sí / No	0 1 2 3 4 5	Sí / No		
14	Sí / No	0 1 2 3 4 5	Sí / No		

Reflexión de la semana

Piensa en un momento reciente en que, a través de una pantalla, redujiste a alguien —o te redujiste a ti mismo— a un objeto. ¿Qué pasó justo antes, minutos antes?

Semana 3 · Días 15–21

Día	¿Oré / busqué a Dios?	Tentación (0-5)	¿Recaída?	Una palabra	Nota breve
15	Sí / No	0 1 2 3 4 5	Sí / No		
16	Sí / No	0 1 2 3 4 5	Sí / No		
17	Sí / No	0 1 2 3 4 5	Sí / No		
18	Sí / No	0 1 2 3 4 5	Sí / No		
19	Sí / No	0 1 2 3 4 5	Sí / No		
20	Sí / No	0 1 2 3 4 5	Sí / No		
21	Sí / No	0 1 2 3 4 5	Sí / No		

Reflexión de la semana

Si de verdad creyeras que tu cuerpo tiene dignidad, ¿qué cambiarías esta semana en la forma de cuidarlo?

MUESTRA GRATUITA



ENTRELAZADOS

ESTO ERA SOLO UNA MUESTRA

“Diario de ruta de 90 días”

Has leído solo el comienzo. El material completo tiene 15 páginas: 90 días repartidos en 4 bloques temáticos de la Teología del Cuerpo, con tablas semanales de seguimiento y una reflexión al cierre de cada bloque.

¿QUIERES SEGUIR LEYENDO?

Encontrarás el material completo en la sección de Materiales de nuestra web.

El amor vence siempre