

UN ESPACIO PARA VOLVER AL CORAZÓN

BITÁCORA DEL MISIONERO DIGITAL

Psicología · Espiritualidad · Misión

*“Todo misionero tiene un camino que recorrer.
Esta bitácora es una invitación a no olvidarse de mirar también hacia
adentro mientras lo recorre.”*

Jési

Primera edición · 2026

ANTES DE EMPEZAR

Buenas buenas, soy Jési.

Creé esta bitácora porque hace tiempo hay una pregunta que me acompaña en mi trabajo y también en mi propia experiencia de fe: ¿quién cuida al que cuida? ¿Quién escucha al que escucha? ¿Dónde descansa el corazón de quien está permanentemente disponible para los demás?

La misión puede ser profundamente fecunda y, al mismo tiempo, exigente. Podemos amar lo que hacemos y cansarnos. Podemos sentir vocación y necesitar límites. Podemos tener fe y atravesar momentos de incertidumbre. Una cosa no invalida la otra.

Desde la psicología sabemos que sostener durante mucho tiempo demandas emocionales, exposición permanente, múltiples responsabilidades y escasos espacios de recuperación puede afectar la regulación emocional, la atención, el descanso y la percepción de eficacia personal. Desde la espiritualidad cristiana sabemos, además, que la misión no nace solamente del hacer: nace del encuentro.

Por eso esta bitácora no viene a exigirte más. Viene a hacerte lugar.

No quiero que la leas como un manual. Quiero que la uses como una pausa. Escribí. Tachá. Volvé atrás. Dejá una pregunta sin responder. Rezá con una frase. Cerrala si hoy no podés seguir. Tu proceso también merece respeto.

Y algo importante: estos ejercicios son recursos de autoconocimiento y cuidado; no reemplazan una evaluación ni un tratamiento psicológico cuando son necesarios.

Por un rato, no sos solamente quien acompaña. Este espacio es para vos.

TRES DIMENSIONES DE UN MISMO CAMINO

PSICOLOGÍA

Escuchar lo que pasa adentro.

Reconocer emociones, necesidades, límites, señales corporales, pensamientos y modos de responder al estrés. No para juzgarnos: para comprendernos mejor.

ESPIRITUALIDAD

Volver a la fuente.

Hacer espacio para un vínculo con Dios que no dependa de resultados, productividad, visibilidad ni rendimiento.

MISIÓN

Aprender a entregarme sin desaparecer.

Revisar cómo sirvo, cómo comunico, qué límites necesito y desde qué lugar interior estoy diciendo que sí.

Cuidar la misión también es cuidar a la persona que la sostiene.

CAPÍTULO 01

¿QUIÉN CUIDA AL QUE CUIDA?

Autoconciencia emocional y registro interno

A veces somos muy buenos registrando el tono de voz de los demás, sus silencios, sus necesidades, sus cambios de ánimo... y bastante menos precisos para registrar los propios.

En psicología llamamos autoconciencia emocional a la capacidad de reconocer qué estoy sintiendo, qué está pasando en mi cuerpo y qué necesito. No es mirarse de manera egoísta. Es información. Y cuanto antes puedo reconocer una señal, más posibilidades tengo de responder antes de llegar al desborde.

CLAVE PSICOLÓGICA · No esperes a estar agotado para preguntarte cómo estás. El registro preventivo suele ser más útil que el registro cuando ya llegamos al límite.

"Humildad es andar en verdad."

— Santa Teresa de Jesús

Me gusta esta frase para este ejercicio porque mirarnos con verdad también es una forma de humildad: ni exagerar lo que podemos, ni minimizar lo que nos pasa.

EJERCICIO · MI TERMÓMETRO INTERIOR

Sin pensarlo demasiado, puntuá del 1 al 10 cómo estás hoy:

Energía física: ____

Energía emocional: ____

Calidad de mi descanso: ____

Capacidad de disfrutar: ____

Conexión con Dios: ____

Conexión con los demás: ____

Sensación de estar presente en mi propia vida: ____

¿Qué número me sorprendió?

.....
.....

¿Qué estoy necesitando y me está costando reconocer?

.....
.....

Si alguien a quien quiero estuviera como estoy yo hoy, ¿qué le recomendaría?

.....

.....

VOLVER A LA FUENTE

Presencia, silencio y descanso de la exigencia

Hay algo muy actual que atraviesa también la vida espiritual: la sensación de que todo tiene que convertirse en contenido. Una reflexión, una oración, una peregrinación, un retiro, una frase que me tocó.

Pero hay experiencias que necesitan intimidad. No porque haya algo que esconder, sino porque no todo lo valioso necesita audiencia.

CLAVE PSICOLÓGICA · Los momentos de pausa atencional ayudan a disminuir la sobreestimulación y favorecen un contacto más claro con la propia experiencia. No todo silencio está vacío: a veces el silencio organiza.

"Nos hiciste para Ti y nuestro corazón está inquieto hasta que descanse en Ti."

— San Agustín, Confesiones I, 1, 1

EJERCICIO · UN ENCUENTRO QUE NADIE VERÁ

Esta semana elegí un momento de encuentro con Dios que no vas a fotografiar, publicar, explicar ni transformar en contenido. Que no tenga rendimiento. Que no tenga espectadores. Que sea encuentro.

¿Qué pasó en mí cuando supe que nadie iba a verlo?

.....

¿Puedo estar con Dios sin tener que producir algo a partir de ese momento?

.....

¿Qué aparece cuando bajo el ruido externo?

.....

CUANDO SERVIR EMPIEZA A AGOTARME

Estrés sostenido, recuperación y señales tempranas

Podés amar profundamente tu misión y estar cansado. Quiero subrayarlo porque muchas personas interpretan el agotamiento como una falla moral o espiritual: «si estuviera realmente comprometido, podría con todo». No.

El organismo necesita alternar activación y recuperación. Cuando la exigencia se sostiene y la recuperación es insuficiente pueden aparecer irritabilidad, desconexión emocional, alteraciones del sueño, dificultad para concentrarse, sensación de ineffectividad o pérdida del disfrute.

CLAVE PSICOLÓGICA · El cansancio no siempre pide abandonar. Muchas veces pide regular, redistribuir, descansar, pedir ayuda o revisar límites.

"Nada te turbe, nada te espante; todo se pasa, Dios no se muda."

— Santa Teresa de Jesús

EJERCICIO · MIS SEÑALES TEMPRANAS

Cuando empiezo a sobrecargarme, mi cuerpo suele avisarme con...

Emocionalmente noto...

Mis pensamientos empiezan a sonar así...

En mis vínculos suelo...

En mi vida espiritual aparece...

¿Cuál de estas señales suelo ignorar hasta que se vuelve demasiado intensa?

¿Qué acción concreta de recuperación puedo hacer antes de llegar al límite?

¿PARA QUIÉN ESTOY HACIENDO ESTO?

Motivación, validación externa y misión digital

Las redes trajeron posibilidades enormes para evangelizar. También trajeron métricas. Seguidores. Alcance. Likes. Visualizaciones. Comentarios. Y nuestro cerebro aprende rápido a mirar esos indicadores.

El problema no son los números. El problema aparece cuando una métrica externa empieza a responder una pregunta que nunca debería responder: «¿cuánto valgo?»

CLAVE PSICOLÓGICA · La motivación suele sostenerse mejor cuando está conectada con valores y sentido, y no únicamente con recompensas externas. Las métricas pueden informar sobre una estrategia; no pueden medir tu dignidad, tu vocación ni la fecundidad completa de una misión.

"Quien busca la verdad, busca a Dios, incluso sin saberlo."

— Santa Teresa Benedicta de la Cruz — Edith Stein

EJERCICIO · VOLVER A MI INTENCIÓN

¿Qué verdad quería comunicar cuando empecé?

.....

¿Qué parte de esta misión todavía me enciende por dentro?

.....

¿Qué parte estoy haciendo por presión, comparación o miedo a desaparecer?

.....

¿Qué siento cuando una publicación no tiene el alcance que esperaba?

.....

Si mañana no pudiera ver ninguna estadística, ¿qué seguiría queriendo compartir?

.....

¿Qué quiero volver a poner en el centro?

.....

UNA MISIÓN QUE TAMBIÉN TENGA LÍMITES

Disponibilidad digital y cuidado de la atención

La misión digital tiene una característica bastante tramposa: nunca cierra. Siempre hay otro mensaje. Otra consulta. Otro comentario. Otra idea. Otra persona conectada.

Si el entorno no pone el límite por nosotros, necesitamos construirlo nosotros. Y poner un límite no es querer menos. Es decidir de qué manera queremos estar disponibles para poder sostener esa disponibilidad en el tiempo.

CLAVE PSICOLÓGICA · Los límites protegen recursos finitos: atención, energía, sueño y capacidad de regulación. Un límite saludable no es una pared contra los demás; es una forma de organizar la relación.

"No tengáis miedo."

— San Juan Pablo II

A veces también hace falta valentía para cerrar una pantalla, decir «hoy no puedo», pedir ayuda o aceptar que no todo depende de nosotros.

EJERCICIO · MI REGLA DE VIDA DIGITAL

¿A qué hora quiero dejar de responder mensajes?

.....

¿Qué momento del día quiero proteger de las pantallas?

.....

¿Qué notificaciones realmente necesito tener activas?

.....

¿Qué vínculo presencial quiero cuidar con más intención?

.....

¿Qué actividad quiero conservar aunque no sea productiva ni publicable?

.....

Mi límite concreto para esta semana será...

.....

VOLVER A ELEGIR LA MISIÓN

Valores, libertad interior y coherencia

No quiero que llegues al final de esta bitácora pensando en todo lo que «deberías» cambiar. Me interesa otra cosa: que puedas reconocer qué querés elegir con mayor conciencia.

En psicología, trabajar desde valores implica preguntarnos qué clase de persona queremos ser y qué acciones pequeñas pueden acercarnos a esa dirección. En la vida espiritual, el discernimiento también supone escuchar desde dónde nace una decisión: desde la libertad, el amor, el miedo, la exigencia, la culpa o la necesidad de aprobación.

CLAVE PSICOLÓGICA · Un cambio sostenible suele ser concreto, pequeño y repetible. No necesitás transformar toda tu vida esta semana.

"¡No tengáis miedo! ... cuanto más os entreguéis, tanto más os encontraréis a vosotros mismos."

— San Juan Pablo II

EJERCICIO · CARTA A MI YO MISIONERO

Escribible a la persona que existe detrás del rol. No al perfil. No al profesional. No al sacerdote, religiosa, religioso, comunicador o referente. A vos.

Querido/a yo: quiero recordarte por qué empezaste...

.....

Quiero agradecerte...

.....

Hay algo que ya no quiero exigirte...

.....

Cuando vuelvas a sentir que tenés que poder con todo, quiero que recuerdes...

.....

Quiero que nuestra manera de servir se parezca más a...

.....

A partir de hoy quiero cuidar...

.....

UNA PAUSA PARA REZAR

Señor, gracias por confiarme una misión.

Gracias por las personas que pusiste en mi camino, por los dones recibidos y por cada oportunidad de acercar esperanza allí donde hace falta.

Hoy no vengo a pedirte fuerzas para hacer más. Vengo a pedirte sabiduría para reconocer cómo estoy.

Enseñame a escuchar mis límites sin sentir que te estoy fallando. A descansar sin culpa. A pedir ayuda cuando la necesito. A recordar que mi valor no depende de mi productividad, de mis resultados ni de cuántas personas me miran.

Que mi misión nazca del encuentro y no de la exigencia. Que las redes sean instrumento y nunca medida de mi valor.

Que pueda servir sin desaparecer. Dar sin vaciarme. Acompañar sin abandonar mi propio corazón.

Y cuando el ruido me haga olvidar por qué empecé, llévame otra vez a la fuente.

Amén.

ANTES DE CERRAR

No quiero dejarte una lista de tareas. Quiero dejarte preguntas que puedan seguir trabajando adentro tuyo.

1. ¿Cómo está verdaderamente mi corazón hoy?

.....

2. ¿Qué necesidad estoy intentando resolver solamente con más actividad?

.....

3. ¿Qué parte de mi misión me da vida?

.....

4. ¿Qué parte necesita un límite, una conversación o una revisión?

.....

5. ¿Dónde necesito pedir ayuda?

.....

6. ¿Qué quiero que permanezca cuando se apaguen las pantallas?

.....

MI COMPROMISO POSIBLE

No escribas el compromiso ideal. Escribí uno que realmente puedas sostener.

Esta semana voy a cuidar mi corazón de esta manera:

Fecha: ____ / ____ / ____

Mi firma: _____

PARA VOLVER AL CORAZÓN

Esta bitácora termina acá. Tu camino no.

Tal vez dentro de un mes respondas distinto. Ojalá. Eso también significa que estás vivo, que seguís creciendo y que tu manera de habitar la misión puede transformarse.

Cuidar la vida interior no es retirarnos de la misión. Es revisar desde qué lugar estamos saliendo al encuentro de los demás.

No quiero una espiritualidad que ignore lo humano, ni una psicología que desconozca la dimensión espiritual de quien cree. Quiero seguir construyendo puentes: espacios donde la fe y la psicología puedan dialogar con seriedad, respeto y profundidad.

**Porque para seguir cuidando corazones, también
necesitamos aprender a cuidar el nuestro.**

Hecho con Amor, para vos

Jési

BITÁCORA DEL MISIONERO DIGITAL

Un espacio para volver al corazón.

Psicología · Espiritualidad · Misión

Primera edición · 2026

REFERENCIAS ESPIRITUALES DE ESTA EDICIÓN

- San Agustín, Confesiones, I, 1, 1.
- Santa Teresa de Jesús, escritos y poesía espiritual («Nada te turbe»; «Humildad es andar en verdad»).
- Santa Teresa Benedicta de la Cruz (Edith Stein), pensamiento sobre la búsqueda de la verdad.
- San Juan Pablo II, enseñanzas sobre la entrega, la misión y el llamado «No tengáis miedo».

Las citas breves de los santos fueron incorporadas como puertas de entrada a los ejercicios, para favorecer el diálogo entre experiencia psicológica, vida espiritual y misión.

BITÁCORA DEL MISIONERO DIGITAL

Un espacio para volver al corazón.

Psicología · Espiritualidad · Misión

Primera edición · 2026