



Catálogo 2026

# Bitácoras Emocionales

## Descripción General

Bitácora Emocional es una colección editorial de herramientas de educación emocional que transforma conocimientos provenientes de la psicología en experiencias prácticas, accesibles y significativas para integrar el autoconocimiento y la gestión emocional en la vida cotidiana.

A través de bitácoras guiadas, libros y recursos formativos, la marca acerca herramientas psicológicas al público general mediante ejercicios breves y cercanos de reflexión y exploración personal a través del cuerpo, la meditación, la escritura y otras técnicas psicológicas.

Su propósito es que las personas puedan desarrollar una relación más consciente con sus emociones, incorporando pequeñas y potentes prácticas de bienestar emocional en su día a día.

1 Creación desde la experiencia profesional  
La colección nace de más de quince años de experiencia clínica, docente y como tallerista en el área de la gestión emocional, por lo que son herramientas diseñadas y probadas desde la teoría psicológica aplicada, es decir desde la experiencia de procesos terapéuticos y de educación emocional reales.

2 Traducción de herramientas psicológicas al lenguaje cotidiano  
Bitácora Emocional realiza un puente entre la ciencia de la psicología y la vida diaria, acercando conceptos que pueden parecer complejos traduciéndolos en ejercicios claros, cercanos y aplicables por cualquier persona.

3 Diseño progresivo y accesible  
Los ejercicios están diseñadas para acompañar a quienes se acercan por primera vez al autoconocimiento como a quienes ya tienen experiencia. De este modo, cada persona puede avanzar desde su propia capacidad de introspección y a su propio ritmo.

4 Aprendizaje activo  
La persona no solo lee información: participa, reflexiona, escribe, simboliza, crea, observa sus patrones y su evolución. Además, puede registrar su experiencia más de una vez, para comparar y reflexionar de su proceso a lo largo del tiempo.

---

Lo que nos diferencia

“Acercamos lo terapéutico a la vida diaria”



## Nuestros Pilares

- Acceso democrático a recursos terapéuticos.
- Educación emocional par todo el ciclo vital.
- Práctica cotidiana, breve y amigable.
- Rigor profesional en la creación de contenidos.



---

## De la Autora

Silvia Filippi es Psicóloga clínica de adultos y parejas, Magíster en psicoterapia, Diplomada en Intervenciones clínicas, Minor en comunicación y Maestra del Método Alba Emoting.

Su pasión es la educación emocional tanto en su quehacer como psicoterapeuta como en su rol de docente, relatora, tallerista y difusora de contenido.

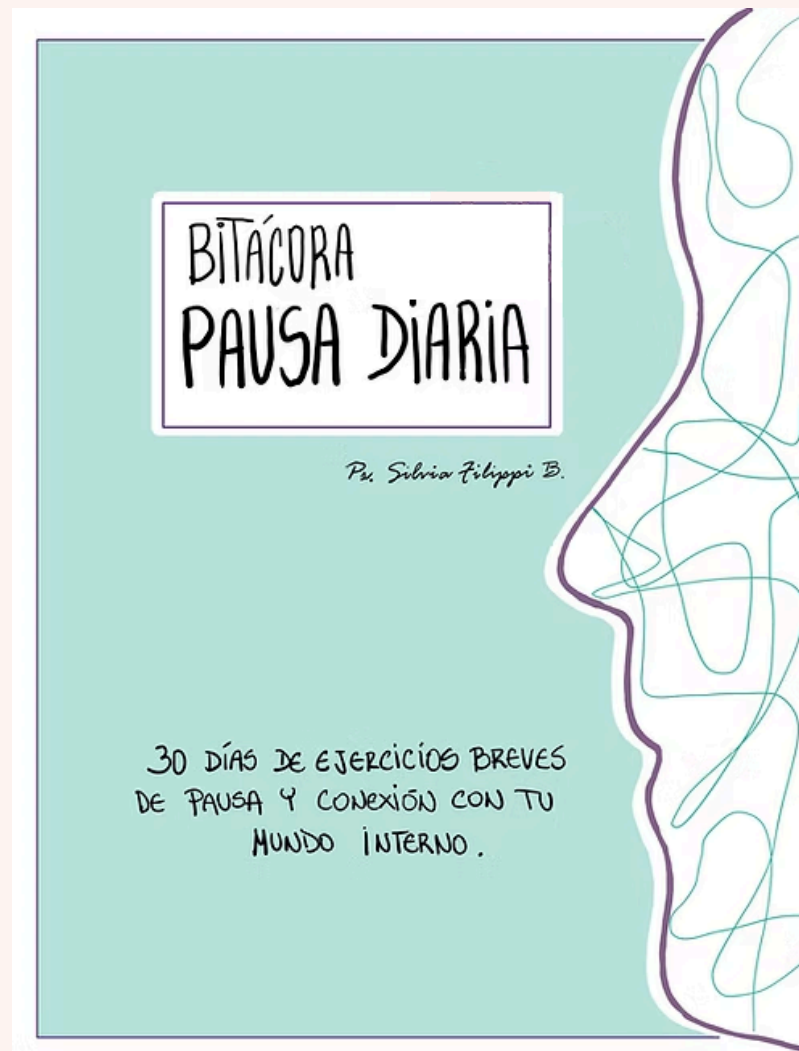
Su enfoque destaca por una comprensión integral del ser humano, considerando aspectos biológicos, cognitivos, afectivos, conductuales, sistémicos e inconscientes que influyen en su autopercepción y valoración, así como en su forma de interpretar el mundo.

Esto, sumado a su mirada humanista y compasiva de la psicología, la llevó a crear esta colección de workbooks o cuadernos de ejercicios, con el fin de llegar a un público más diverso al que poder facilitar y acompañar en proceso de cambio, favoreciendo nuevas estrategias de afrontamiento y alivio emocional significativo, mediante el reconocimiento de sus propios recursos y el entrenamiento de nuevas habilidades.



## Bitácoras Emocionales





**Encuadernación:** Tapa blanda, empastado.  
**Papel:** Bond 80 gr.  
**Tamaño:** 16x21 cm. - 74 páginas.  
**Textos e ilustraciones a color por una plana.**  
**Escrito e ilustrado por Ps. Silvia Filippi.**

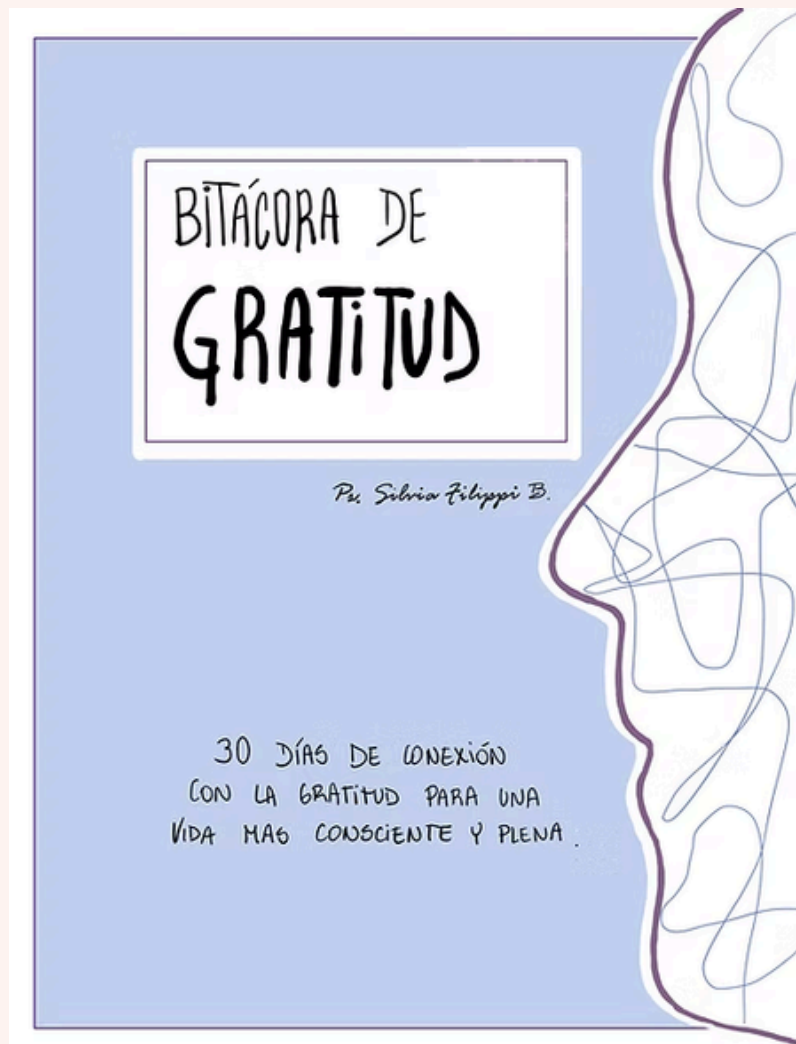
**SKU:** BPD

**ISBN:** 978-956-404-015-8

## Bitácora Pausa Diaria

Guía de 30 ejercicios para despertar la consciencia corporal y detectar necesidades emocionales, acompañándolas con amabilidad

- Despertar y mejorar la consciencia corporal.
- Identificar las emociones transitadas en los últimos días.
- Mejorar la capacidad de nombrar las emociones.
- Aprender ejercicios simples para acceder al mundo interno.
- Expresar las emociones de manera más asertiva.
- Detectar necesidades afectivas para conectar mejor con ellas.



**Encuadernación:** Tapa blanda, empastado.

**Papel:** Bond 80 gr.

**Tamaño:** 16x21 cm. - 72 páginas.

**Textos e ilustraciones a color por una plana.**

**Escrito e ilustrado por Ps. Silvia Filippi.**

**SKU:** BG

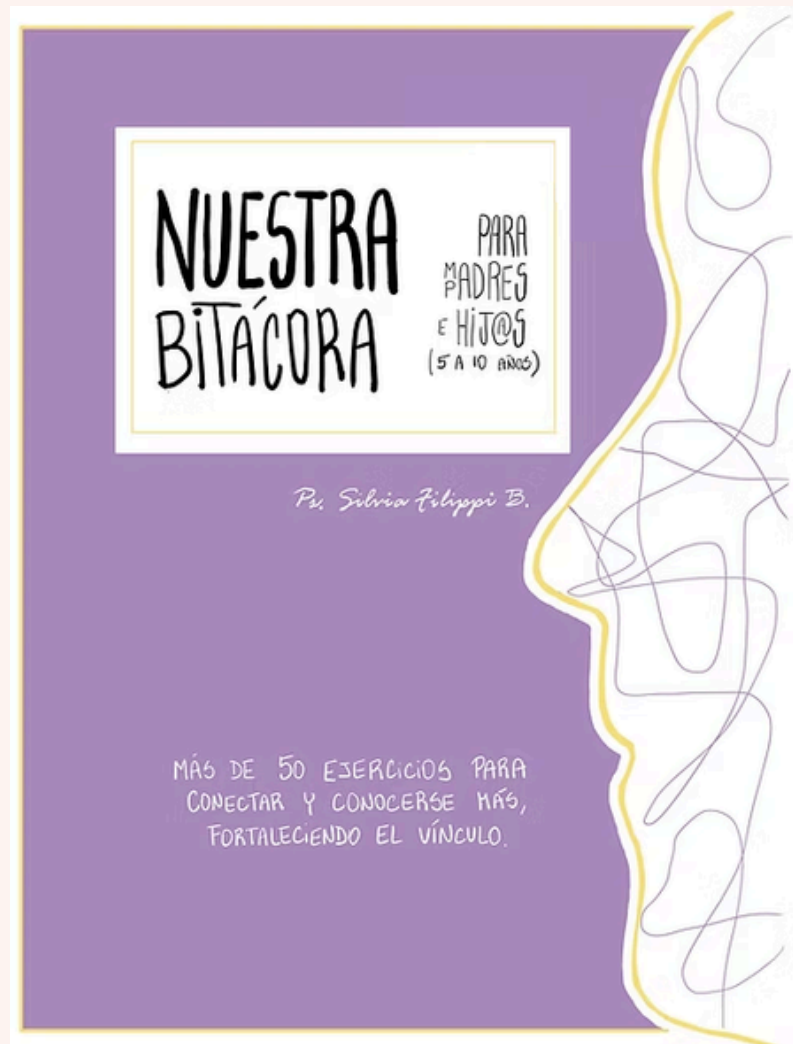
**ISBN:** 978-956-404-014-1

## Bitácora de Gratitud

Guía de 30 ejercicios para conectar con el presente, el bienestar y la plenitud.

- Identificar 30 ámbitos de la vida en los que agradecer.
- Aumentar el nivel de bienestar general.
- Incorporar una práctica constante de gratitud.
- Acceder al mundo interno a través de ejercicios sencillos.
- Reconocer y apreciar lo bueno de la vida cotidiana.





**Encuadernación:** Tapa blanda, empastado.  
**Papel:** Bond 80 gr.  
**Tamaño:** 16x21 cm. - 136 páginas.  
**Textos e ilustraciones a color por una plana.**  
**Escrito e ilustrado por Ps. Silvia Filippi.**

**SKU:** BG

**ISBN:** 978-956-416-293-5

## Nuestra Bitácora

Guía de más de 50 ejercicios enfocados en fortalecer el vínculo entre cuidador (padre, madre u otro) y niño o niña, potenciando la comunicación afectiva.

- Facilitar actividades para conectar mutuamente, con un formato lúdico y cercano.
- Explorar sus emociones, intereses y opiniones, compartiéndolos en un ambiente amigable y respetuoso.
- Entregar herramientas concretas para fortalecer la confianza entre amb@s.
- Entregar conocimientos prácticos para la construcción de una relación de confianza y estable.
- Facilitar una comunicación afectiva asertividad y cercana.
- Brindar tiempo de calidad y la posibilidad de construir un recuerdo perenne de su relación a través del registro realizado.

# BITÁCORA AUTOCUIDADO EMOCIONAL

*Ps. Silvia Filippi B.*

MÁS DE 100 EJERCICIOS BREVES  
PARA CONOCERTE MEJOR Y  
GESTIONAR TUS EMOCIONES.

**Encuadernación:** Tapa blanda, empastado.  
**Papel:** Bond 80 gr.  
**Tamaño:** 16x21 cm. - 230 página.  
**Textos e ilustraciones a color por una plana.**  
**Escrito e ilustrado por Ps. Silvia Filippi.**

**SKU:** BAE

**ISBN:** 978-956-402-958-0

## Bitácora Autocuidado Emocional

Guía de más de 100 ejercicios para ampliar el autoconocimiento y aprender estrategias de gestión emocional.

- Identificar la forma en que nos relacionamos con nosotros mismos y en que se experimenta el propio mundo emocional.
- Despertar y mejorar la consciencia corporal.
- Comprender las bases de la gestión emocional asertiva, mejorando la inteligencia emocional.
- Mejorar la capacidad de identificar y nombrar las emociones.
- Aprender ejercicios simples para regular la intensidad de la respuesta emocional.
- Expresar emociones de manera más asertiva.
- Mantener un autocuidado emocional consciente, considerando aspectos biológicos, psicológicos y conductuales.

# BITÁCORA DE EQUILIBRIO EMOCIONAL

*Ps. Silvia Filippi B.*

MÁS DE 100 EJERCICIOS BREVES  
PARA GESTIONAR TU ANSIEDAD Y  
RECUPERAR LA CALMA.

**Encuadernación:** Tapa blanda, empastado.  
**Papel:** Bond 80 gr.  
**Tamaño:** 16x21 cm. - 228 páginas.  
**Textos e ilustraciones a color por una plana.**  
**Escrito e ilustrado por Ps. Silvia Filippi.**

**SKU: BEE**

**ISBN: 978-956-410-450-4**

## Bitácora de Equilibrio Emocional

Guía con más de 100 ejercicios prácticos para comprender las causas que originan y sostienen estados de ansiedad (inseguridad, miedo y otros estados de pérdida de calma), aprendiendo estrategias de autorregulación para reconectar con las metas personales.

- Facilitar una relación más amable con los estados ansiosos.
- Comprender las bases que originan y sostienen estados de intranquilidad.
- Aprender herramientas concretas y autodirigidas para la regulación emocional.
- Reconocer estrategias cognitivas, emocionales y conductuales para recuperar la calma.
- Definir y clarificar mejor las metas y propósitos para no perderlos de vista ante emociones desequilibrantes.

# BITÁCORA DE AUTOESTIMA Y AMOR PROPIO

*Ps. Silvia Filippi B.*

MÁS DE 100 EJERCICIOS PARA  
DESCUBRIR TU POTENCIAL,  
CONOCERTE Y CONFIAR  
EN TU VALOR PERSONAL,  
AMANDO QUIÉN ERES.

**Encuadernación:** Tapa blanda, empastado.

**Papel:** Bond 80 gr.

**Tamaño:** 16x21 cm. - 276 páginas.

**Textos a color por una plana.**

**Escrito e ilustrado por Ps. Silvia Filippi.**

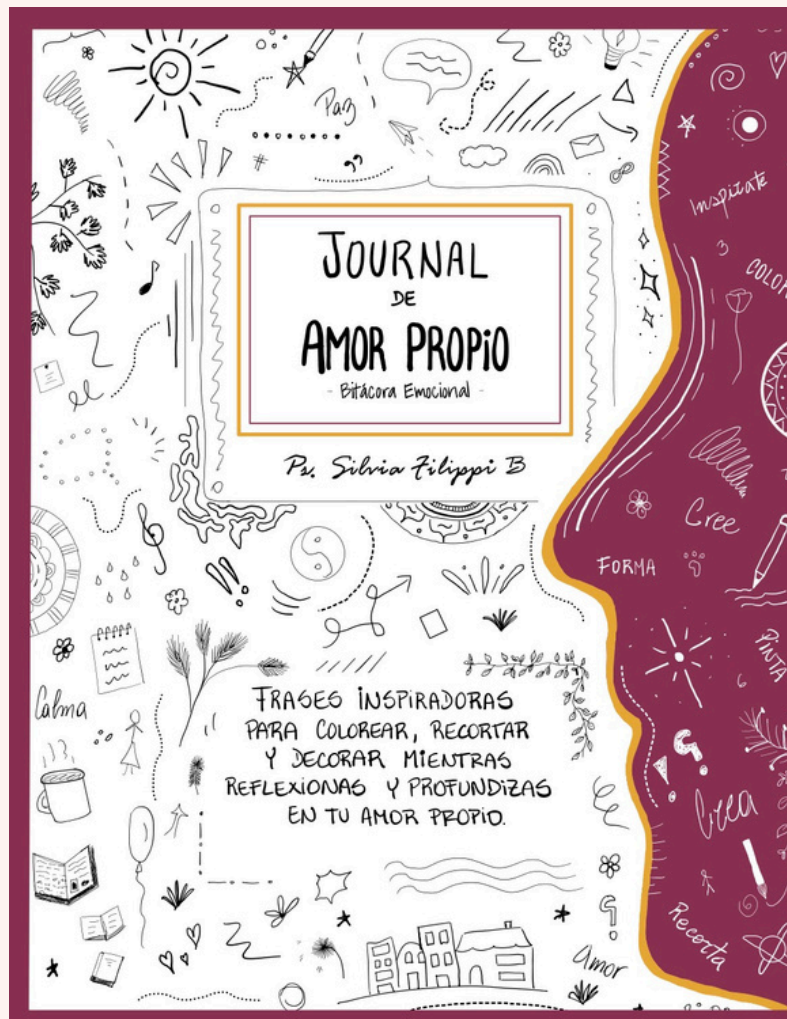
**SKU:** BAA

**ISBN:** 978-956-425-982-6

## Bitácora de Autoestima y Amor propio

Guía con más de 100 ejercicios para potenciar la seguridad en sí mismo, desarrollando potencialidades desde una actitud amable y curiosa, que refuerce la confianza en el amor propio.

- Comprender las bases que originan y sostienen la autoestima.
- Ejercitar prácticas que favorezcan el amor propio.
- Aumentar el autoconocimiento, ampliando la consciencia y la aceptación de sí mismo.
- Aprender herramientas concretas que ejecutar voluntariamente para aumentar la confianza y seguridad en los propósitos personales.
- Reconocer elementos cognitivos, emocionales y conductuales que traban el amor propio.



**Encuadernación:** Anillado color con páginas prepicadas.

**Tapa:** Cartón piedra, plastificada, color.

**Papel:** Bond 140 grs.

**Textos e ilustraciones** blanco y negro, por 1 plana.

**Tamaño:** Carta - 72 páginas.

**SKU:** JAP

**ISBN:** 978-956-03-0119-2

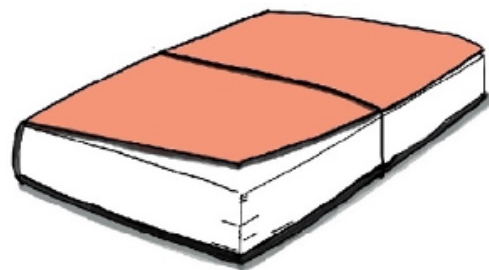
## Journal de Amor Propio

El Journal de Amor Propio ofrece un espacio de pausa y reflexión para conectar con uno mismo desde la creatividad y/o expresión artística y simbólica (colores, formas, etc.).

Contiene 30 páginas, de las cuales 26 son frases inspiradoras para intervenir y reflexionar. Las 4 restantes están pensadas para que cada persona cree sus propias frases de amor propio.

Específicamente, consiste en un cuadernillo para journaling, en papel grueso para colorear, dibujar, escribir, pegar stickers o mensajes y hacerlo propio.

Sus páginas son prepicadas para poder desprenderlas y enmarcarlas o dejarlas en lugares visibles.



**Bitácora  
Emocional**  
*Ps. Silvia Filippi B.*

## **Bitácora Emocional**

[www.bitacoraemocional.com](http://www.bitacoraemocional.com)

@bitacoraemocional

[contacto@silviafilippi.cl](mailto:contacto@silviafilippi.cl)

+569 9089 0056