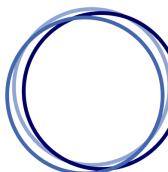


# "SOLTAR, AGRADECER Y CREAR LO NUEVO"

2025



OFICINA DE  
BIENESTAR  
LABORAL  
PODER JUDICIAL  
PROVINCIA DE JUJUY



PODER  
JUDICIAL  
PROVINCIA DE JUJUY

**“La paz  
comienza con  
una sonrisa”**



**MADRE TERESA DE CALCUTA**

Desde la **Oficina de Bienestar Laboral** queremos acompañarte en este cierre de año con una pausa consciente. Esta cartilla es una invitación a mirar lo vivido con suavidad, a reconocer lo que sí pudimos, a darle un sentido a lo que nos desafió y a abrirnos a un 2026 con esperanza.

Es un material para que completes donde quieras: en tu casa, con tu familia, con tu equipo o en tu espacio personal. Una propuesta para frenar, agradecer, soltar y volver a elegir, incluso cuando el año haya sido intenso o incierto.

**Que este momento sea un puente:  
ENTRE LO QUE FUE Y LO QUE DESEAS CREAR.**

# Ritual de inicio

Antes de comenzar, tomate unos minutos:  
con una respiración guiada + música opcional



**Optional:** Música para crear clima.

Podés elegir alguna de estas (todas instrumentales,  
suaves y libres de sobresaltos):

**Experience (Piano Version) – Ludovico Einaudi**



**Ambre – Nils Frahm**



**Sunrise Meditation – Audio Library**



Respiración guiada paso a paso (para quienes no están acostumbrados a respirar conscientemente)



1. Poné música suave (opcional).

2. Buscá una postura cómoda.

Podés sentarte con la espalda recta pero sin rigidez. Apoyá los pies en el piso.



3. Inhalá por la nariz durante 4 segundos.

Sentí cómo el aire entra y expande suavemente tu abdomen.



4. Mantené el aire dentro durante 4 segundos.

No fuerces nada. Es sólo una pequeña pausa.



5. Exhalá lentamente por la boca durante 4 segundos.

Soltá tensiones mientras el aire sale.



6. Repetí este ritmo 3 o 4 veces.

7. Luego decí mentalmente:

**"ESTOY ACÁ. ESTE MOMENTO ES PARA MÍ."**

### **Opcional respiración guiada en audio:**

Respiración guiada paso a paso (para quienes no están acostumbrados a respirar conscientemente) Ingresa haciendo click sobre la imagen a continuación.

**Click aquí** →



**"ME PERMITO HACER UNA PAUSA. ESTE ES UN MOMENTO PARA  
MÍ. ME ABRO A MIRAR CON HONESTIDAD Y CON CARIÑO LO  
QUE VIVÍ ESTE AÑO."**



PODES PINTAR ESTE MANDALA PARA  
LIBERAR TU IMAGINACION

# Ronda de gratitud

Esta meditación guiada de gratitud está diseñada para honrar lo vivido, reconocer tu crecimiento interior y cerrar ciclos con amor, para que puedas abrir espacio a un nuevo comienzo.

En estos



conectarás con:

- ✿ Gratitud profunda por tu camino
- ✿ Sanación interior
- ✿ Liberación emocional
- ✿ Cierre de ciclo con conciencia
- ✿ Paz y ligereza para entrar al nuevo año

♥ Unite a esta meditación cuando quieras despedir una etapa y abrir tu corazón a lo nuevo.

Link:

Click aquí



## COMPLETÁ ESTAS FRASES:

"Este año agradezco..."

---

"Agradezco lo que no salió, porque me enseñó..."

---

*Podés hacerlo solo/a o leerlo con alguien. La gratitud baja nuestras conversaciones internas y abre posibilidades.*



# Checklist de mi 2025

MARCÁ, COMPLETÁ Y ESCRIBÍ LO QUE NECESITES.

## ✓ Lo que logré

Tres logros grandes:

- 1.- \_\_\_\_\_
- 2.- \_\_\_\_\_
- 3.- \_\_\_\_\_

Tres logros pequeños que igual valen:

- 1.- \_\_\_\_\_
- 2.- \_\_\_\_\_
- 3.- \_\_\_\_\_

## ✓ Lo que aprendí:

Aprendizajes personales

Aprendizajes profesionales:

Aprendizajes emocionales:

## ✓ Lo que me llevo de este año

Personas significativas:

Momentos que quiero guardar:

Cualidades que descubrí en mí:

✓ **Lo que faltó de mí (con honestidad, sin juicio)**  
¿Qué evité?

---

¿Qué postergué?

---

¿Qué podría haber hecho distinto?

---

**"No es para reprocharme. Es para conocerme."**

✓ **Lo que elijo soltar**

(Opcional para reforzar esta parte)

Música que acompaña la sensación de “soltar”:

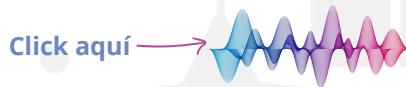
**Elegy – Lisa Gerrard**

Click aquí →



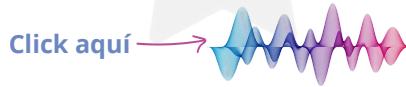
**First Breath After Coma (Instrumental) – Explosions in the Sky**

Click aquí →



**Piano Ambience 04 – Relaxdaily**

Click aquí →



**Escribí aquello que ya no querés llevar al 2026:**

Miedos:

---

Hábitos que no funcionan:

---

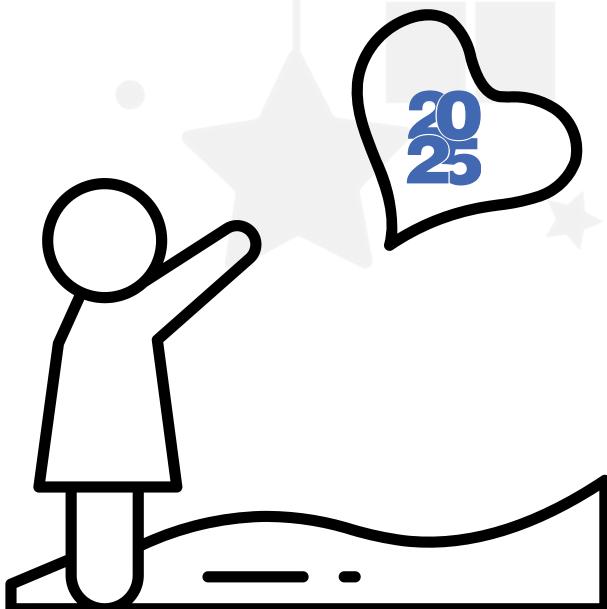
Cargas, exigencias o miradas viejas:

---

**Luego repetí:**

***"Elijo soltar esto con amor. No necesito llevarlo conmigo al próximo año."***

*Podés romper ese papel o guardarlo, según lo que necesites.*



# Declaraciones poderosas

# 2026

Una declaración poderosa debe ser: **Claras / En positivo / En presente /Comprometida /Emocionalmente verdadera.**-

*"Inhalá profundo. Imaginate caminando por tu 2026. ¿Cómo te ves? ¿Qué energía llevás? ¿Qué versión tuya aparece cuando te cuidás?."*

 Ejemplos:

- "Me comprometo a cuidarme con más amor y constancia."
- "Declaro un 2026 donde pongo límites sanos sin culpa."
  - "Creo espacios de calma en mi día a día."
  - "Elijo relaciones que me hacen bien."

 Completá las tuyas:

- 1.- \_\_\_\_\_
- 2.- \_\_\_\_\_
- 3.- \_\_\_\_\_
- 4.- \_\_\_\_\_
- 5.- \_\_\_\_\_

Luego repetí:

***"YO DECLARO Y ME COMPROMETO CON ESTAS PALABRAS. LAS SOSTENGO CON ACCIONES Y CON PRESENCIA."***

# Mi visión del 2026

## RESPONDÉ:

¿Qué clase de persona quiero ser este año?

---

¿Qué valores quiero honrar?

---

¿Cómo quiero que se sienta mi vida cotidiana?

---

¿Qué quiero crear en mis vínculos?

---

¿Qué quiero aportar en mi trabajo?

---

**"LA VISIÓN ES UN FARO, NO UNA OBLIGACIÓN.  
TE GUÍA SIN EXIGIRTE PERFECCIÓN."**

## RITUAL DE CIERRE PARA HACER EN FAMILIA O EN EQUIPO

Podes hacerlo el ultimo día laboral o la noche del 31, el 1, o el momento que elijan.

◆ Materiales:

- ✓ 2 hojas por persona
- ✓ Lápices o fibras
- ✓ Una vela
- ✓ Música suave

◆ Paso a paso:

1. Cada uno escribe en una hoja: lo que agradece y lo que suelta del 2025. (lo podes romper o quemar)
2. En la otra hoja, escriben: lo que quieren crear para el 2026.
3. Se comparte una frase por persona (opcional).
4. Se enciende la vela y dicen juntos: "Gracias por lo vivido. Nos abrimos a lo nuevo."
5. Guardan la hoja de creación en un sobre. Pueden abrirla el próximo diciembre.

### OPCIONAL MÁGICO:

Cada uno elige una palabra-guía para el 2026 (ejemplos: calma, coraje, expansión, ternura, presencia).

Luego la pegan en la heladera, agenda o escritorio para tenerla presente.

# Bonus frases 20 26

## INSPIRARTE



**"DONDE PONGO MI ATENCIÓN, PONGO MI ENERGÍA."**

**"NADA CAMBIA SI YO NO CAMBIO."**

**"MI FUTURO EMPIEZA EN LA PRÓXIMA DECISIÓN QUE TOME."**

**"AGRADEZCO LO QUE FUE, CONFÍO EN LO QUE VIENE."**

**"ME VUELVO LA PERSONA QUE PROMETO SER."**

# Cierre final

## TOMATE UN MINUTO:

**"ME RECONOZCO. ME PERDONO. ME AGRADEZCO. ME ACOMPAÑO. ESTOY LISTA/LISTO PARA CREAR UN NUEVO AÑO CON MÁS CONCIENCIA Y MÁS AMOR HACIA MÍ Y HACIA OTROS."**

TE REGALAMOS ESTE **"RITUAL DE LA SEMILLA EN CASA"**

### ➤ Un ritual mágico para cerrar y abrir el año

Instrucciones:

1. Reunite con tu familia o amigos. Pongan música suave y enciendan una vela.
2. Cada uno toma una semilla (puede ser poroto, maíz, lenteja).
3. Entrega tres papeles a cada persona, para que escriban 3 cosas:
  - Algo que agradezco de este año.
  - Algo que elijo soltar.
  - Algo que quiero crear.
4. Quemen o rompan el papel de lo que sueltan.
5. Guarden junto a la semilla lo que quieren crear. Pueden plantarla en una maceta como símbolo de crecimiento.
6. Cada persona comparte en una frase:

**"Soy una persona que..."**

(ejemplo: "Soy una persona que ama con paciencia").

# Cierre final

## 1. BRINDEN JUNTOS DICIENDO:

***"AGRADECemos lo vivido, Soltamos lo que ya no sirve y sembramos juntos lo nuevo."***

Tip divertido: saquen una foto sosteniendo sus semillas y guárdenla para ver en diciembre del próximo año cómo florecieron.





**“Sólo con el  
corazón se  
puede ver bien;  
lo esencial es  
invisible a los  
ojos”**

Saint-Exupéry

Desde la Oficina de Bienestar Laboral queremos desearte unas muy **FELICES FIESTAS** y un **PROSPERO AÑO 2026**. Que este cierre de año te encuentre en paz, agradeciendo lo vivido y abriéndote a lo nuevo con esperanza. Gracias por acompañarnos en cada propuesta de este año. En **2026** nos volvemos a encontrar para seguir trabajando juntos por el **BIENESTAR** de todas las personas que formamos parte de la familia del Poder Judicial. Que el nuevo año traiga para vos y tu familia prosperidad, salud, unión y la fuerza necesaria para construir como comunidad un 2026 más humano, generando entre todos paz para el mundo.

Con cariño y compromiso,  
Equipo de la Oficina de Bienestar Laboral



OFICINA DE  
BIENESTAR  
LABORAL  
PODER JUDICIAL  
PROVINCIA DE JUJUY

### Contacto:

#### OBL San Salvador

- 📞 interno 474
- ✉️ [obl@justiciajujuy.gov.ar](mailto:obl@justiciajujuy.gov.ar)
- 📍 Palacio de Tribunales 8vo piso

#### OBL San Pedro

- 📞 interno 732
- ✉️ [oblsanpedro@justiciajujuy.gov.ar](mailto:oblsanpedro@justiciajujuy.gov.ar)
- 📍 Centro Judicial San Pedro