



MINUTO *lector* **Voces que inspiran**

Una colección de frases positivas
de nuestra comunidad CETYS



Biblioteca Comunitaria
Campus Internacional Ensenada

junio, 2026

Minuto Lector: Voces que Inspiran

Mini libro digital del programa Biblioterapia

Este libro reúne una selección de frases positivas compartidas por nuestra comunidad durante la jornada de septiembre de 2025.

Publicado por:

Biblioteca Comunitaria CETYS Universidad,
Campus Ensenada.

Creación y diseño editorial:

Flor Esmeralda Urrutia Ceceña.

Coordinación general:

Mtra. Amanda Valenzuela Badillo.

Primera edición:

junio de 2026

Agradecimientos:

A las y los estudiantes, docentes y colaboradores de CETYS, cuya participación y entusiasmo dieron vida a estas páginas.



INTRODUCCIÓN

‘Minuto lector’ es un espacio pensado para hacer una pausa en medio de la rutina, respirar, leer y reconectar con uno mismo.

A través de esta actividad, los estudiantes tuvieron la oportunidad de descubrir el poder de una frase positiva: tomar una tarjeta, leerla y dejarse inspirar por su mensaje.

Como parte de esta experiencia, cada participante escribió una frase que refleja sus pensamientos, emociones o aquello que desea compartir con los demás. Este libro reúne esas palabras.

Cada página es un recordatorio de que, incluso en los momentos más simples, una frase puede motivar, acompañar o transformar nuestro día.

Te invitamos a recorrer estas páginas y regalarte también un “Minuto lector”.

MINUTO *lector*

“Respira, esto también pasará.”

Siempre es dicho que todo
pasa por alguna razón, lo bueno
y lo malo, si estamos en
una situación complicada
pensemos en que toda tormenta
pasa, y al final siempre
sale el arcángel, así que como
dice la frase; respira: lo malo
no dura para siempre.



**BIBLIOTECA
COMUNITARIA**
— CETYS UNIVERSIDAD —

MINUTO *lector*

"Confía en ti, poquito a poquito"

Esta frase me hizo dar cuenta que no debo dudar de mi progreso y que cada cosa que haga me llevará a un lado.

Busca lo que te hace bien.....

Busca a Dios... ☺



**BIBLIOTECA
COMUNITARIA**
— CETYS UNIVERSIDAD —

MINUTO *lector*

Lo que haces hoy te acerca
a quien quieres ser mañana

Siempre tratar de hacer las
cosas bien, y que cada esfuerzo
tendrá su recompensa mañana.

Y que de los errores
también se aprende. ♥

Todo mejora, créelo poquito

Esto es muy cierto, porque yo pase por un
tiempo en el que me sentía mal y tener
esto en mente todo el tiempo, me ayudó
bastante.



**BIBLIOTECA
COMUNITARIA**
— CETYS UNIVERSITY —

MINUTO *lector*

"Brillas, aunque no lo notes"

Esta frase me hizo sentir muy bonito porque a veces solemos sentir que no somos suficientes, entonces es lindo recordar que todos brillamos, cada quien a su manera.

"Lo que lees hoy,
te transforma mañana"

Pequeñas acciones como la lectura nos invitan a pensar en ^{un} futuro diferente, traen distintos enfoques... definitivamente hacen de nosotros alguien diferente...

DW.



**BIBLIOTECA
COMUNITARIA**
— DE LA UNIVERSIDAD —

MINUTO lector

Lo que lees hoy, te
transforma mañana"

La lectura te hace crea-
tivo, inteligente, analista,
te ayuda a ver de diferente
perspectiva la vida, te
hace agradecer y valorar
hasta expresar cada
pequeña cosita, te hace
abrir tu mente, transfor-
mando sin querer nues-
tra vida.
María Jda. Alay

"Hoy puedes empezar otra vez"

Me hizo pensar que nunca es tarde para
arreglar algo negativo de tu vida que has
estado procrastinando.



BIBLIOTECA
COMUNITARIA
— CETYS UNIVERSITY —

MINUTO *lector*

Un día a la vez

No lo sé, creo que es cierto, es muy fácil precipitarse, sin embargo, hay que saber detenerse a respirar

"Cuida tu mente como
cuidas a un amigo"

Me gusta mucho la frase, ya que la mayoría del tiempo priorizamos el bienestar de un amigo que otras cosas. Siento que así de importante debe ser tu salud mental.



**BIBLIOTECA
COMUNITARIA**
— CETYS UNIVERSITY —

MINUTO *lector*

“Confío en ti, poquito a poquito”

Me sorprendió mucho esta frase, porque hay veces que uno quiere escuchar o leer estas palabras cuando sientes que no es lo suficientemente bueno para “pertenecer” y no hay alguien que te lo diga.

Llego en el momento correcto este mensaje.

“Hazlo por tí”

Me identifiqué debido hay cosas que no me gustan hacer y hay cosas que sí, y esas las hago por mí



BIBLIOTECA
COMUNITARIA
— CETYS UNIVERSIDAD —

MINUTO *lector*

(Lo que haces hoy te acerca a
quien quieres ser mañana)

Yo creo que esta frase más que
nada dice que aunque no prograses
tanto en algo hoy, pues estarás
más cerca de lograr tus objetivos.
Pero es necesario ser constante.

Hazlo por ti...

Algunas veces tienes que ver
por ti, antes que los demás,
ocasionalmente te encontrarás con situaciones
que requieren que tomes decisiones que
tal vez no son lo mejor para los demás
pero lo son para ti.

No tengas miedo de dejar abajo
a alguien si esta decisión te
donia a ti.



**BIBLIOTECA
COMUNITARIA**
— CES Y UNIVERSIDAD —

MINUTO lector

A pesar de todas las turbulencias que tengas en la vida y que otros no valoren lo que has hecho por ellos, eso no significa el fin del mundo, solo que no estás en el lugar correcto
fase:

≡ Vales, Sin condiciones ≡

Normalmente buscamos hacer lo contrario a lo bueno ya que normalmente son las cosas que nos gusta por querer quedar bien con alguien o por simplemente hacer la naturaleza del humano pero lo que necesitamos hacer es buscar lo que nos edifica, lo que nos aporte algo en un mundo donde sobrecabde la maldad tenemos que ser una luz en medio de la oscuridad y pues hay que ser lo que nos corresponde: ser respetuosos, amable, ayudar a los demás, dejar de lado las amistades que no nos ayudan como

Vales, sin condiciones

Significa que pase lo que pase siempre vas a valer como persona, sin ninguna condición



BIBLIOTECA
COMUNITARIA
— CETYS UNIVERSIDAD —

MINUTO lector

"Lo que sientes importa."

Me hizo sentir valiosa,
comprender que mis sentimientos
significan algo y que no
me tengo que hacer
menos nunca.



La frase que me tocó dice: "Eres mas fuerte de lo que crees"

Me parece muy importante reflexionar sobre el sentido de la frase, porque es muy cierto que en ocasiones por las crisis de la vida y sus problemáticas, podemos pensar o sentir que se nos acaban las fuerzas y que no podemos continuar.

Así que, confieso que soy fuerte y además tengo la fortaleza que viene de Jesús, mi Salvador que es mi roca firme.
Gracias por esta linda actividad



BIBLIOTECA
COMUNITARIA
— CETIS UNIVERSIDAD —

MINUTO *lector*

"Todo mejora, créelo poquito"

Diría creelo y crealo

No hay límites más los que
uno mismo se impone.

Poco a poquito, pasito a pasito
Puedes estar mejor tomando
decisiones conscientes.

Tu puedes... DOS.

"Lo que haces hoy te acerca
a quien quieres ser mañana"

Sinceramente, cambio mi
perspectiva del día de hoy
y las decisiones que hago y
estoy por hacer, en un futuro.



**BIBLIOTECA
COMUNITARIA**
— CETS UNIVERSIDAD —

MINUTO *lector*

Manuel Riveros
"Un día a la vez" ISW

El poder vivir es una
oportunidad que todo ser
humano tiene, tenemos que
aprovechar cada día y perseguir
tus sueños, cada día es
un pequeño avance para poder
alcanzarlo, no desesperarse y
seguir constante y fiel a tus
creencias para poder disfrutar
el proceso de la vida en
tu día a día. Un día a la
vez es disfrutar el proceso
Crecer de la vida



**BIBLIOTECA
COMUNITARIA**
— CETYS UNIVERSIDAD —

MINUTO lector

"Todo mejora, créelo pequeño"

Esta frase me hizo recordar que todo en la vida (positivo o no tan positivo) es pasajero y no es para siempre, es por ello que si no estamos pasando por un buen momento no hay que preocuparnos o estresarnos de más. Siempre hay solución para todo (menos para la muerte).

Hay que vivir más felices y con una mentalidad positiva, siempre habrá obstáculos en el camino pero somos capaces de salir adelante.

Lo que lees hoy te
ayuda a quien quieres
ser mañana!

Esta frase me hizo sentir consciente de mi presente y que cada esfuerzo, decisión y acción forma parte de mi futuro. Personalmente, me hace pensar que voy por un buen camino (un respecto a mis metas personales).

Lo que lees hoy, te
transforma mañana

Esta frase refleja la importancia de enriquecer nuestro conocimiento para poder crecer como persona. También puede verse como una metáfora para ver las adversidades como una oportunidad de desarrollo.



BIBLIOTECA
COMUNITARIA
— CETYS UNIVERSITY —

MINUTO *lector*

"A veces una frase es el inicio de un cambio"

Con escuchar a una persona querida, puede mejorar tu día

Leer también es cuidarte

Esta frase ayuda a reflexionar sobre los hábitos que tenemos, el cuál leer no solo es ver palabras, es también entender lo que quieren transmitir, lo que ayuda a formar pensamiento crítico mejorando tus habilidades cognitivas que sirven para evitar o atrasar problemas mentales. Por lo que recuerda, leer no solo es una actividad sino un medio para mejorar.

"Hoy puedo empezar otra vez"

Me da esperanza.

Que mis fracasos no me definen.

Que un error más es común.

Que mañana y hoy es una oportunidad.

Siento un apoyo para las etapas finales de mi semestre y para tener una mayor seguridad en mis conocimientos.



**BIBLIOTECA
COMUNITARIA**
— CETYS UNIVERSITY —

MINUTO *lector*

"Sigue, incluso despacio"

Nos recuerda que no todo debe ser
en el momento que queremos, pero
aún podemos avanzar.

"Busca lo que te hace bien"

Las rosas y oportunidades
van a llegar y hay que
aprovecharlas



**BIBLIOTECA
COMUNITARIA**
— CETS UNIVERSIDAD —

MINUTO lector

"Todo mejora, créelo poquito."

Me recordó que a pesar de las adversidades y los problemas, siempre podremos salir adelante.

Eres más fuerte de lo que crees

Esta frase me hizo pensar en las personas que a veces necesitan recordar su valor o valentía y reconocer su fortaleza.

"Hazlo por ti"

Que haga las cosas por y para ti y no por los demás

"Hoy puedes empezar otra vez"

Esta frase hace sentir que cada día, solo es una oportunidad, para volver a intentarlo.

Eres suficiente, Siempre

A mi me hizo sentir que siempre soy valorado pase lo que me pase,



BIBLIOTECA
COMUNITARIA
— CETYS UNIVERSIDAD —

MINUTO lector

"Eres más fuerte de lo que
crees."



Creo que esta frase es muy poderosa
y trasciende de "un refuerzo
positivo", siempre nos encontramos
con obstáculos y sin importar su forma
o detalles, es natural abrumarse
y pensar en darse por vencido. Pero
pensando en esto sabemos que se
puede, puedes con esto y más. Aunque
hay mil proyectos, sobreviviremos.

!P



BIBLIOTECA
COMUNITARIA
— CETYS UNIVERSIDAD —

MINUTO lector

"A veces una frase es el inicio de un cambio"

Me hizo sentir que un cambio lo puedes iniciar tu mismo en el momento que quieras, solo es tu decisión

"No tienes que ser perfecto para avanzar.
Que no tienes que buscar la perfección para disfrutar algo."

"Leer también es cuidarte."

Siempre puedes aprender más cosas que te ~~ayuden~~ ayuden a ser mejor persona.



BIBLIOTECA
COMUNITARIA
— UCV UNIVERSIDAD —

MINUTO *lector*

"La lectura te acompaña y
te abraza." ♥

Aun que estes pasando un mal momento un libro siempre va a estar
ahi para guiarte y lo ayudarte, te
comprende aunque no sepas tus
problemas.

Me gusta esta frase porque
es verdad, a veces puedes sentir
como que las cosas no van a
mejorar y te vas a sentir
descontento por mucho tiempo, pero
no, hay saber y entender que
si nos lo creemos las cosas
sí van a mejorar.

"Todo mejora, créelo poquito."



**BIBLIOTECA
COMUNITARIA**
— CETYS UNIVERSIDAD —

MINUTO *lector*

"Sigue, incluso despacito."

Esta frase me hizo sentir segura, pues siento que representa los momentos más bajos de mi vida y aun con todo en contra, no debo rendirme, porque aunque sean pequeños esfuerzos, a la larga es lo que marca la diferencia, incluso si vas despacito =).

"Tu energía cambia todo"

Me hizo sentir que si algo va mal o no me gusta, con solo mi buena actitud, saldra bien.



**BIBLIOTECA
COMUNITARIA**
— CETYS UNIVERSIDAD —

MINUTO *lector*

No tienes que ser
perfecto para
Avanzar.

- puedes cometer los
errores, para aprender
sin importar lo que
digan los demás.
al final Nadie es
Perfecto



**BIBLIOTECA
COMUNITARIA**
— CETYS UNIVERSIDAD —

MINUTO *lector*

Mejoras sentirte en paz.

Que es algo en realidad
que todos ocupamos para
estar bien con uno mismo
sentirte bien y es
algo que se merece cada
quien.

"Eres más fuerte de lo que crees."

Esta frase me hace sentir seguridad
en mi mismo, la que crees
realmente en ti, nada podrá detenerte.

"Lo que sientes importa"

Esta frase me hizo recordar
que no estoy solo en la vida,
que siempre va a haber
alguien que se preocupa por mí,



**BIBLIOTECA
COMUNITARIA**
— CETYS UNIVERSIDAD —

MINUTO lector

"Tu energía cambia todo".

Yo siento que es una frase muy bonita y sincera ya que es cierto que la energía que te transmito si cambia todo tu entorno.

"Lo que lees hoy, te transforma mañana".

-Me hizo sentir como en un golpe de realidad, porque es verdad, cualquier cosa que leo o paso en el día, el siguiente día lo aplico

"Tu voz también es importante."

Muchas veces voces externas nos han hecho sentir y pensar que la nuestra es menos válida e importante.

Sin embargo nuestras voces, pensamientos y sentimientos también son igual de válidos.

- A S.



BIBLIOTECA
COMUNITARIA
— CES UNIVERSIDAD —

MINUTO *lector*

"Un minuto de lectura, una pausa para ti."

- ¿Que senti/pense?

La lectura es una forma de cuidarte, de poder disfrutar algo y tener tu tiempo de reflexion.

:)

"Hoy puedes empezar otra vez"

- Me hace pensar que cada día es una oportunidad para intentar de nuevo y mejorar. Todos los días son una oportunidad para no rendirse.



"Hoy puedes empezar otra vez"

Me gusta porque me hizo sentir que aunque cometa errores y tenga fallas siempre hay cuando mejorarlo



**BIBLIOTECA
COMUNITARIA**
— CETYS UNIVERSIDAD —

MINUTO
lector

Reflexión a nuestra comunidad

Minuto lector: Voces que inspiran representa una actividad significativa porque convierte la lectura en una experiencia breve, cercana y emocionalmente formativa.

A partir de una frase positiva, las y los participantes no solo realizaron una pausa dentro de su rutina, sino que también tuvieron la oportunidad de reconocerse, reflexionar y compartir pensamientos con la comunidad.

En este sentido, el proyecto muestra que la lectura no siempre requiere grandes extensiones de tiempo para generar impacto; a veces, una frase puede abrir un espacio de motivación, diálogo interior y conexión con los demás.

Asimismo, esta iniciativa fortalece el papel de la biblioteca como un espacio vivo de encuentro, bienestar y construcción colectiva, donde las palabras se transforman en inspiración cotidiana.

Por ello, este libro conserva las voces de quienes participaron y deja evidencia de cómo una actividad sencilla puede acompañar, motivar y transformar el día de una comunidad educativa



MINUTO
lector

GRACIAS



BIBLIOTECA
COMUNITARIA
— CES UNIVERSIDAD —

MINUTO *lector*



**BIBLIOTECA
COMUNITARIA**
— CETYS UNIVERSIDAD —

be
ough
orld
ty's
r'.
ng
orn
ek-
he
if
s
es,
ity
ars
es
ll,
n
k
of
ould
ame,
erfi