

DÍA 2 · ACCIÓN CON PROPÓSITO

“Valor + Acción + Momento + 3 palabras”

Reto de 3 días para el Autocuidado y Bienestar

Hoy vamos a transformar algo que es importante para ti en **una acción pequeña y posible para hoy**.

Este PDF te acompaña a elegir un **valor**, decidir **una acción concreta**, elegir **un momento del día** y luego poner en palabras **cómo te sentiste**.

⌚ Tiempo aproximado: 3–5 minutos

No hay respuestas correctas o incorrectas. Es solo un espacio para ti.

1. Mi valor de hoy

Después de ver el video y escuchar el audio del Día 2,
piensa en **algo que hoy te gustaría cuidar un poco más**. A eso lo llamaremos tu **valor de hoy**.

Puede ser, por ejemplo: salud, descanso, familia, amistad, estudio, trabajo, tranquilidad, gratitud, creatividad...

Ejemplos: “salud”, “amistad”, “familia”, “tiempo para mí”, “aprendizaje”, “calma”...

Mi valor elegido hoy es:

1. _____

2. Mi acción pequeña de hoy (≤ 15 minutos)

Ahora, a partir de ese valor, elige **una acción pequeña y realista** que quieras intentar hoy para cuidarlo un poco.

No tiene que ser algo grande. Lo importante es que sea **possible para tí**, con la energía que tienes hoy.

Ejemplos:

- Si mi valor es **salud**:
 - Caminar unos 10 minutos.

- Tomar agua con calma.
- Hacer algunos estiramientos suaves.
- Si mi valor es **amistad / familia**:
 - Enviar un mensaje amable a alguien.
 - Preguntar cómo está una persona importante.
 - Responder un mensaje pendiente.
- Si mi valor es **descanso / calma**:
 - Acostarme 10 minutos sin pantallas.
 - Escuchar una canción tranquila completa.
 - Tomar algo caliente sin hacer otra cosa a la vez.

Mi acción pequeña de autocuidado para hoy será:

Hoy me comprometo a...

Si quieras, añade un momento aproximado:

La haré: por la mañana al mediodía en la tarde en la noche

(Puedes marcar o rodear la opción que mejor encaje contigo).

3. Después de mi acción: mis 3 palabras

Después de intentar tu acción, vuelve a esta hoja y escribe **3 palabras** que describan cómo te sentiste.

Pueden ser emociones, sensaciones físicas o estados de ánimo.

Ejemplos: “igual”, “orgullosa”, “un poco más tranquil@”, “cansado pero satisfecho”, “en paz”, “aliviada”, “frustrado”, “con esperanza”...

Mis 3 palabras después de mi acción son:

1. _____
2. _____
3. _____

Si quieras, añade una frase corta para cerrar:

“Después de dar este paso me siento...”

4. Mini check de mi Día 2

Marca lo que aplique para tí hoy:

- Elegí un valor que quiero cuidar hoy.
- Definí una acción pequeña y posible para hoy.
- Elegí un momento del día para intentar mi acción.
- Probé al menos una vez mi acción de autocuidado.
- Escribí mis 3 palabras después de la acción.

5. Para volver cuando lo necesites

Puedes usar esta hoja:

- Otro día en que quieras elegir **un nuevo valor y una nueva acción pequeña**.
 - Para comparar cómo cambian tus valores, acciones y palabras con el tiempo.
 - Como recordatorio de que **mereces pasos pequeños de autocuidado**, incluso en días complicados.
-

Nota ética y cuidados importantes

Este material hace parte de un programa de autocuidado y bienestar emocional con enfoque educativo y preventivo.

No reemplaza la atención psicológica o médica profesional, ni es un espacio de diagnóstico o tratamiento.

Si tu malestar es muy intenso, dura mucho tiempo
o tienes pensamientos de hacerte daño, es importante que busques ayuda:

- Contacta a profesionales de salud mental en tu país.
- Usa las líneas de ayuda o recursos de apoyo disponibles en tu zona.
- En caso de emergencia, acude a servicios de urgencias o líneas de atención en crisis de tu ciudad.

Recuerda: **cada vez que eliges un valor y das un paso pequeño hacia él, estás haciendo un gesto de autocuidado hacia ti.** 