

DÍA 3 · AUTOCOMPASIÓN Y CIERRE

“Chequeo amable + gratitud + 1 acción”

Reto de 3 días para el Autocuidado y Bienestar

Hoy vamos a hacer un *cierre amable* del reto de 3 días.

Este PDF te acompaña a mirarte con un poco más de cariño, agradecer pequeños pasos y elegir una acción de autocuidado para las próximas horas.

Tiempo aproximado: 3–5 minutos

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

1. Mi chequeo amable de hoy

Al terminar el reto, ¿cómo te sientes en general?

Marca la opción que más se parezca a tu estado de hoy:

- 1** 😊 Me siento tranquil@ y agradecid@
- 2** 😌 Me siento más consciente, aunque parecido a antes
- 3** 😞 Me siento cansad@, pero con un poco más de claridad

Ahora completa esta frase con tus propias palabras:

“Hoy me siento...”

Puedes escribir emociones, sensaciones físicas o estados de ánimo.

Ejemplos: “aliviada”, “agotado”, “con más claridad”, “más en paz”, “todavía revuelt@”...

2. Tres cosas que agradezco hoy

Piensa en tres cosas que puedas agradecer al cerrar este reto.

No tienen que ser grandes logros; pueden ser detalles sencillos y reales.

1. Algo de mí

“Me agradezco por...”

2. Algo de otra persona

"Agradezco a otra persona por..."

3. Algo de mi entorno

"Agradezco de mi entorno..."

3. Mi frase amable y mi acción de autocuidado 🤍

3.1 Mi frase amable para mí ❤️

Imagina que una persona que quieres mucho está pasando por algo parecido a lo tuyo: cansancio, estrés, dificultad para mantener el ritmo del reto o de la vida diaria.

¿Qué frase amable le dirías?

Ahora, usa esa frase para ti mism@ y escríbela aquí:

“Mi frase amable para mí hoy es:”

(Si te ayuda, puedes incluir tu nombre en la frase.)

3.2 Mi pequeña acción de autocuidado 🐾

Elige una acción pequeña y realista para las próximas 24 horas.

No tiene que ser algo grande; lo importante es que sea posible para ti.

Algunas ideas (puedes inventar la tuya):

- Tomar 5 minutos para respirar sin mirar el celular.
- Caminar unos minutos o acercarte a una ventana para mirar afuera.
- Enviar un mensaje a alguien con quien te gustaría conectar.
- Tomar agua o una bebida caliente con calma.
- Acostarte 10–15 minutos antes de lo habitual.

“Mi pequeña acción de autocuidado será:”

Si quieras, añade un momento aproximado:

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

3.3 Mini check de mi práctica de autocompasión

Marca lo que aplique para tí hoy:

- Me detuve un momento para notar cómo me siento al cerrar el reto.
- Escribí al menos una cosa que me agradezco.
- Escribí una frase amable dirigida a mí.
- Elegí una acción concreta de autocuidado para las próximas horas.

Si quieras, añade una frase corta para cerrar:

“Después de este cierre me siento...”

4. Para volver cuando lo necesites

Puedes usar esta hoja:

- Otro día en que quieras hacer un *cierre amable* contigo, aunque no estés haciendo el reto completo.

- Para comparar cómo cambian tus palabras, tu gratitud y tus acciones de autocuidado con el tiempo.
- Como recordatorio de que mereces trato amable, incluso en días en los que sientes que “no alcanzas a todo”.

No es una evaluación, es un espacio para mirarte con honestidad y menos juicio.



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 a las líneas de atención en crisis de tu ciudad.

Recuerda:

Cada vez que te hablas con un poco más de amabilidad, reconoces lo que has hecho y te regalas una pequeña acción de cuidado, estás practicando autocompasión y haciendo un gesto de autocuidado hacia ti. ❤️