

### 💜 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 tranquilo@ 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 quieres, 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 ti 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 quieres, 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. 💜