



PSICOLÓGIA
gema almela

Calendario de adviento de autocuidado

*Cuidar de ti es el mejor regalo que
puedes hacerte*



@GEMAPSICOLOGA





¡Bienvenido/a a esta guía diseñada para cuidar de tu bienestar emocional durante las fiestas! Aquí encontrarás una actividad o reflexión diaria para conectar contigo mismo/a y mejorar tu salud emocional.

Sigue estas sencillas instrucciones para sacar el mayor provecho de este recurso:

1. Dedicar tiempo para ti

- Reserva entre 5 y 15 minutos al día para realizar cada actividad. Puedes hacerlo por la mañana para empezar el día con claridad o por la noche para reflexionar antes de dormir.
- Encuentra un lugar tranquilo donde te sientas cómodo/a y sin distracciones.

2. Practica la flexibilidad

- Si un día no puedes realizar la actividad, no te preocupes. Puedes retomarlo al día siguiente o incluso realizar dos actividades en un mismo día si te sientes motivado/a.

3. Reflexiona con honestidad y amabilidad

- Algunas actividades pueden llevarte a explorar emociones difíciles. Recuerda que no necesitas resolver todo de inmediato; lo importante es observar y aceptar tus emociones con amabilidad. Si sientes que necesitas más apoyo, no dudes en buscar la ayuda de un/a profesional.

Recuerda: Este calendario no busca la perfección, sino acompañarte con pequeñas acciones para hacer de esta temporada algo significativo, lleno de calma y autocompasión.



Índice

Día 1-4: Preparación para el cambio.

Día 5-8: Regulación emocional.

Día 9-12: Autoestima y confianza.

Día 13-16: Conexiones y relaciones.

Día 17-20: Manejo del estrés navideño.

Día 21-24: Reflexión y metas.



DÍA 1: EMPIEZA CON UNA INTENCIÓN

Reflexiona: ¿Cómo te gustaría vivir estas fiestas?.

Actividad: Escribe 3 palabras que resuman lo que deseas para ti este mes.



DÍA 2: AFIRMACIÓN POSITIVA

Frase: “Me permito disfrutar del presente, tal y como es.”

Consejo: Escribe esta afirmación y colócala en un lugar visible.



DÍA 3: TÉCNICA DE GROUNDING 5-4-3-2-1

Esta técnica te ayuda a centrarte en el presente utilizando tus sentidos.

Instrucciones:

1. Nombra 5 cosas que puedes ver.
2. Nombra 4 cosas que puedes tocar.
3. Nombra 3 cosas que puedes escuchar.
4. Nombra 2 cosas que puedes oler.
5. Nombra 1 cosa que puedes saborear.



DÍA 5: RESPIRACIÓN CONSCIENTE

Actividad

1. Inhala durante 4 segundos.
2. Retén el aire durante 4 segundos.
3. Exhala lentamente durante 6 segundos.
4. Repite 5 veces.

Reflexión: Observa cómo cambia tu cuerpo después de este ejercicio.



DÍA 6: RECOMENDACIÓN EMOCIONAL

Elige uno de los siguientes libros o podcasts para explorar el manejo emocional:

- Libro: “El arte de no amargarse la vida” (Rafael Santandreu).
- Podcast: Busca uno sobre mindfulness o bienestar emocional.

Reflexión: ¿Qué aprendiste de esta recomendación?



DÍA 7: LA VENTANA DE TOLERANCIA

Aprende qué es la ventana de tolerancia. Divide una hoja en tres partes:

- Escribe cómo se siente estar en equilibrio.
- Cómo se siente estar hiperactivado/a (ansioso/a).
- Cómo se siente estar hipoactivado/a (apagado/a).

Reflexión: ¿Qué puedes hacer para regresar a tu equilibrio?



DÍA 8: JOURNALING EMOCIONAL

Reflexiona y escribe sobre los siguientes puntos:

- ¿Qué emoción predominó hoy?

- ¿Qué la provocó?

- ¿Cómo puedo responder a esa emoción con autocuidado?



DÍA 9: AGRADECE ALGO DE TI

Escribe tres cosas que amas de ti mismo/a. Por ejemplo: "Me gusta mi forma de ser, mi capacidad de escuchar, mi resiliencia".

Reflexión: Reconoce tus fortalezas y cómo impactan en tu vida.



DÍA 10: MITO VS. REALIDAD SOBRE LA AUTOESTIMA

Reflexiona sobre esta afirmación: "La autoestima no es sentirse bien todo el tiempo, sino aceptarte con tus luces y sombras".

Tarea: Escribe algo que te guste de ti y algo que te gustaría mejorar, desde un lugar de aceptación



DÍA 11: LA METÁFORA DE LA FLOR

Reflexión: Las flores pueden crecer en terrenos difíciles; nosotros también.

Actividad: Dibuja una flor que represente tu crecimiento y escribe qué desafíos te ayudaron a crecer.



DÍA 12: ENCUENTRA TU FUENTE DE CONFIANZA

Responde:

- ¿Qué personas o experiencias te hacen sentir confiado/a?

- ¿Cómo puedes recordarlo en momentos de duda?



DÍA 13: LÍMITES SALUDABLES

Reflexión: "Decir no también es un acto de amor".

Actividad: Identifica una situación en la que necesitas poner límites. Escribe cómo lo harías respetando tus necesidades y las de los demás.



DÍA 14: TU LENGUAJE DEL AMOR

Investiga los cinco lenguajes del amor (palabras, tiempo, regalos, actos de servicio, contacto físico).

Reflexión: ¿Cuál es el tuyo? ¿Cómo puedes aplicarlo contigo mismo/a?



DÍA 15: MANEJO DE CONFLICTOS FAMILIARES

Antes de reaccionar, respira profundamente y pregúntate: “¿Cómo puedo responder desde la calma?”.

Escribe una frase que usarías para establecer paz durante un conflicto (e.g., "Respetemos nuestras diferencias").



DÍA 16: AGRADECIMIENTO EN LAS RELACIONES

Elige a alguien especial y escribe una nota de gratitud por algo que haya hecho por ti este año. Si puedes, envíasela.



DÍA 18: EL “SÍNDROME DEL IMPOSTOR NAVIDEÑO”

Reflexión: La perfección no es el objetivo.

Escribe tres cosas simples que valoras de esta época
(e.g., "estar con familia", "la comida casera").



DÍA 19: BURNOUT EMOCIONAL

Consejo: Tómate al menos 15 minutos al día para ti.

Actividad: Haz algo que disfrutes: un baño, leer, caminar.



DÍA 20: VISUALIZACIÓN GUIADA

Actividad: Cierra los ojos y visualiza una escena que te haga sentir en paz. ¿Qué ves? ¿Qué escuchas?

Escríbelo después



DÍA 21: REFLEXIONA SOBRE EL AÑO

Responde:

- ¿Qué aprendí este año?

- ¿Qué me gustaría soltar?



DÍA 22: INTENCIÓN PARA EL NUEVO AÑO

Actividad: En lugar de resoluciones, escribe una intención positiva para el año próximo (e.g., "Cuidar más de mi bienestar").



DÍA 23: SUELTA EL PERFECCIONISMO

Reflexión: “Las fiestas no tienen que ser perfectas para ser significativas.”

Actividad: Escribe un recuerdo navideño especial que no estuvo lleno de perfección.



DÍA 24: UN MENSAJE PARA TI MISMO/A

Escribe una carta breve a tu "yo" futuro, deseándole paz, amor y autocuidado para el próximo año.

“EL MEJOR REGALO ERES TÚ”

A lo largo de estos 24 días, has recorrido un camino lleno de reflexiones, herramientas y momentos de conexión contigo mismo/a. Cada día fue una invitación a cuidarte, valorarte y darte el espacio que mereces en una época que muchas veces está llena de prisas y expectativas.

Recuerda que el autocuidado no termina con este calendario. Es un acto diario de amor hacia ti mismo/a, una práctica constante que construye tu bienestar emocional, mental y físico. No importa si algunos días no puedes hacer todo; lo importante es la intención de estar presente y cuidar de tu interior.

Te invito a que lleves contigo estas reflexiones y ejercicios más allá de las fiestas. Cada pequeño paso que tomes hacia tu bienestar es un regalo no solo para ti, sino también para quienes te rodean. Por último, quiero agradecerte por permitir que este calendario sea parte de tu vida este mes. Espero que te haya inspirado, acompañado y ayudado a encontrar momentos de paz y gratitud.

"La paz no es algo que encuentras afuera; la construyes dentro de ti, día a día."

¡Felices fiestas y que este sea solo el inicio de un año lleno de bienestar!

Con cariño,
Gema Psicóloga

@GEMAPSIKOLOGA

