

Actividad 2: Carta para mí mismo/a – “Lo que quiero recordarme en estos días”

Objetivo: Reforzar el autocuidado emocional y reconocer los propios recursos.

Duración aproximada: 30 minutos

Instrucciones:

1. Imagina que te escribes una carta a ti mismo/a para leer durante las fiestas. No tiene que ser larga, pero sí sincera.
2. Puedes empezar con la frase:
“Querido/a yo: en estas fechas quiero recordarte que...”
3. Escribe libremente sobre:
 - Lo que valoras de ti y de lo que has conseguido este año.
 - Lo que te gustaría permitirte (descansar, pedir ayuda, disfrutar sin culpa, etc.).
 - Lo que te gustaría dejar ir (autoexigencia, miedo, comparaciones...).
 - Un deseo o mensaje amable para ti mismo/a.
4. Guarda la carta y léela en un momento tranquilo durante las fiestas. Si lo deseas, puedes compartir una parte con alguien de confianza.

MI CARTA

This image shows a blank sheet of white paper with horizontal ruling lines. The lines are evenly spaced and run across the width of the page. There are no margins, text, or other markings on the paper.

[illegible]

REFLEXIÓN FINAL:

Este ejercicio no busca cambiar lo que sientes, sino acompañarte desde la comprensión. A veces, leer tus propias palabras puede recordarte que sigues siendo más que la enfermedad: una persona capaz de sentir, adaptarse y seguir encontrando sentido.