



# Cierre y Balance: Lo que me llevo y lo que dejo

Un recorrido para integrar los aprendizajes del curso, reconocer el camino recorrido y fortalecer el compromiso con el autocuidado.

*Ester Redolosi Sánchez – Psicóloga sanitaria especializada en bienestar emocional y autocuidado*



# "¿Qué te llevas de este viaje de autocuidado?"

Tómate un momento. Cierra los ojos si lo necesitas. Deja que la pregunta llegue despacio.

# Para qué estamos aquí hoy

01

---

## Mirar el camino recorrido

Reconocer todo lo que has vivido y transitado durante este ciclo.

03

---

## Soltar lo que ya no necesitas

Identificar aquello que puedes dejar atrás con conciencia.

02

---

## Integrar aprendizajes

Dar forma y sentido a lo que has descubierto sobre ti.

04

---

## Seguir cuidándote

Renovar tu compromiso con el autocuidado como práctica de vida.

BLOQUE 1

# Mirando el camino

Antes de avanzar, vale la pena detenerse a ver hasta dónde hemos llegado.



# ¿Por qué es importante hacer balance?



Vivimos tan deprisa que rara vez nos detenemos a reconocer lo que hemos aprendido. Hacer balance no es una mirada nostálgica al pasado — es un acto de **honestidad y cuidado personal**.

- ❑ Sin pausa, no hay integración. Sin integración, el aprendizaje no echa raíces.

# Los cambios que solemos olvidar

Los grandes cambios no siempre hacen ruido. A veces son pequeños gestos que antes no podías hacer:



Pedir ayuda



Poner límites




Descansar



Escucharme



Priorizarme

 Estos cambios invisibles son, muchas veces, los más significativos.



# "¿Qué hago hoy que hace un año me costaba más?"

Una pregunta sencilla con respuestas muy reveladoras. Escríbelo si lo necesitas — merece ser recordado.

# Reconoce tus logros emocionales

1

## Primer logro

Algo que lograste sentir, comprender o hacer diferente.

2

## Segundo logro

Un momento en que te trataste con más amabilidad.

3

## Tercer logro

Un paso pequeño que para ti fue un gran avance.



BLOQUE 2

# Las grandes lecciones

Todo lo que hemos aprendido juntos, resumido en aquello que más importa.



# Validar las emociones



"Las emociones no son enemigas.  
Todas tienen una función."

La tristeza protege, la rabia avisa, el miedo cuida. Aprender a escuchar lo que cada emoción trae consigo es un acto de **inteligencia emocional** y de respeto hacia uno mismo.



# El miedo

"El miedo intenta protegernos, aunque a veces se equivoque."

No se trata de eliminar el miedo, sino de entender su mensaje y decidir con conciencia si seguimos adelante o no.

# La ansiedad

Lo que la ansiedad no es

No es una debilidad, no es una condena,  
no es algo que simplemente debas  
"superar" con fuerza de voluntad.

Lo que sí puedes hacer

Comprenderla, darle espacio, aprender a  
regularla. **No puedes controlar todo,  
pero sí tu relación con lo que sientes.**





Ser hogar para uno mismo

"La relación más importante de tu vida es la que tienes contigo."

Cuando aprendes a estar contigo sin huir, todo lo demás cambia.

# La autocompasión



"Hablarle con amabilidad también es autocuidado."

¿Le hablarías a alguien que quieres como te hablas a ti cuando te equivocas? La autocompasión no es excusa — es el cimiento desde el que puedes crecer.

- ✔ Trátate como tratarías a alguien que mereces cuidar.

# Las relaciones que suman

## Relaciones que nutren

Te escuchan, te respetan, te acompañan sin quitarte energía ni espacio.

## Relaciones que agotan

Te hacen sentir culpable, pequeño o constantemente en deuda. Reconocerlas es el primer paso.

**No todas las relaciones nos ayudan a crecer — y está bien reconocerlo.**

# El cuerpo también habla

La tensión en los hombros, el nudo en el estómago, el cansancio que no cede... El cuerpo no miente.

**Escuchar el cuerpo es escuchar una parte de nuestra historia emocional.** Lo que no procesamos mentalmente, el cuerpo lo almacena.



BLOQUE 3

# Aprender a cerrar

Cerrar una etapa con conciencia es uno de los actos más valientes del autocuidado.



# ¿Por qué nos cuesta cerrar etapas?

→ Miedo a lo desconocido  
Lo que viene después es incierto,  
y la incertidumbre puede  
paralizarnos.

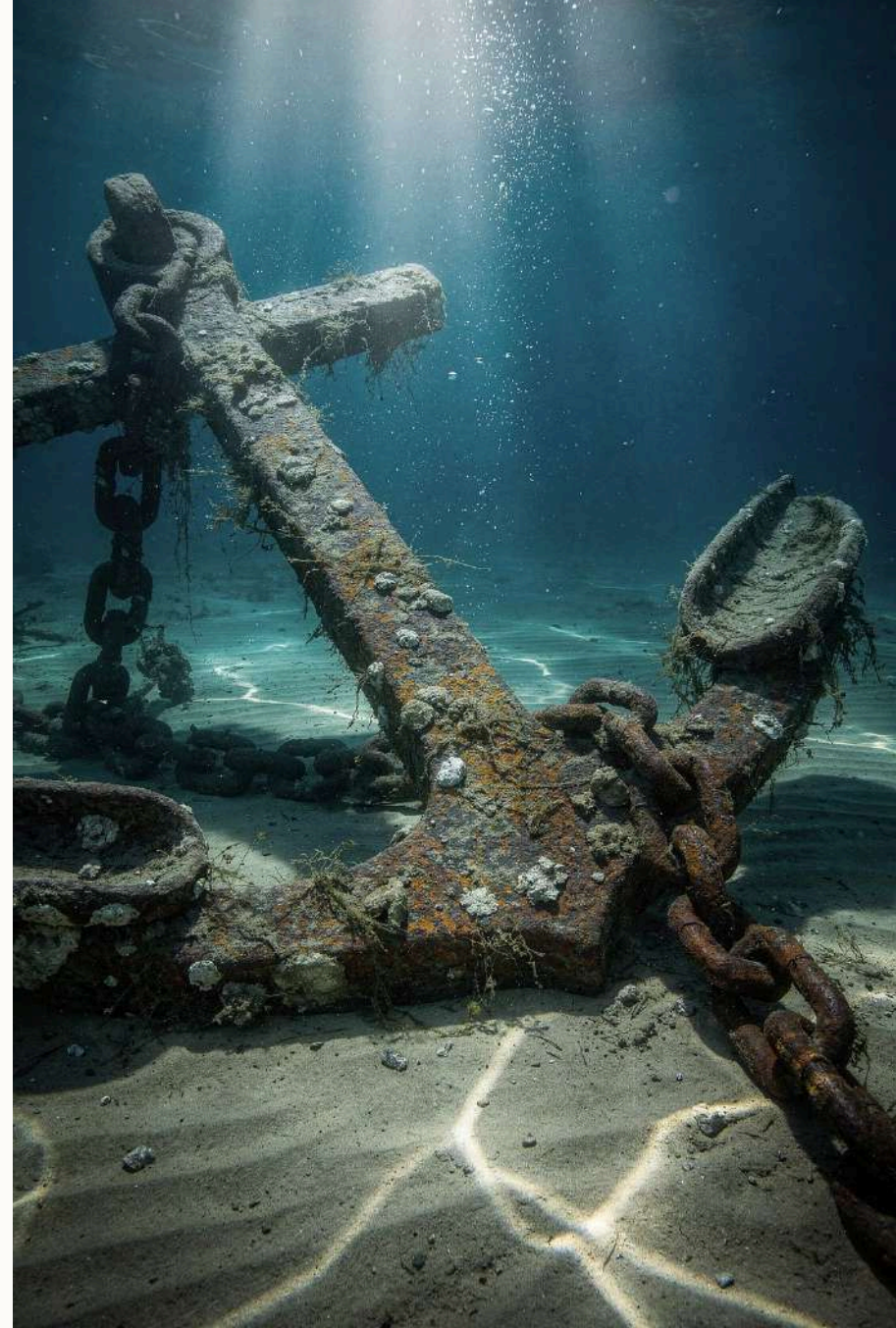
→ Apego a lo familiar  
Aunque nos pese, lo conocido  
siempre parece más seguro.

→ Culpa no resuelta  
Cerramos mal cuando creemos  
que no hemos hecho suficiente o  
que hemos fallado.

# Lo que no cerramos, lo arrastramos

Cada etapa no integrada se convierte en un peso. No se trata de olvidar — se trata de **darle un lugar** a lo vivido para poder seguir caminando con más ligereza.

⚠ Cerrar no es borrar. Es aprender a cargar solo lo que merece seguir contigo.



# ¿Qué necesito dejar atrás?



La culpa



La exigencia excesiva



El perfeccionismo



El miedo paralizante



La comparación

¿Cuál de estos pesos reconoces como tuyo?

# Un momento para ti



## Reflexión personal

*Tómate tres minutos. Escribe en tu cuaderno:*

"¿Qué peso ya no quiero seguir cargando?"

No hay respuestas correctas. Solo las tuyas.



"Cerrar no es olvidar.  
Es integrar lo vivido y  
seguir caminando."



BLOQUE 4

# Lo que me llevo

Los aprendizajes que ya forman parte de ti y que nadie puede quitarte.

# ¿Qué aprendizajes quiero conservar?

## Sobre mis emociones

He aprendido a reconocerlas, nombrarlas y darles espacio sin dejar que me gobiernen.

## Sobre mis relaciones

He aprendido a elegir mejor con quién comparto mi energía y mi tiempo.

## Sobre mí mismo/a

He aprendido que merezco el mismo cuidado que ofrezco a los demás.

# Mis fortalezas descubiertas



A lo largo de este curso has puesto en práctica recursos que quizás no sabías que tenías. **Esa es una de las riquezas más valiosas que te llevas.**

Resiliencia

Valentía emocional

Capacidad de  
reflexión

Voluntad de cambio

# Las personas que han sido refugio

En el camino hacia el autocuidado, pocas cosas son tan poderosas como sentirse acompañado. **¿Quién ha estado ahí para ti durante este proceso?**

Esas personas también forman parte de lo que te llevas.



# ¿Qué recursos personales me llevo?



## Herramientas de regulación

Respiración, pausa, movimiento consciente.



## Comunicación más honesta

Pedir, decir que no, expresar lo que siento.



## Hábitos de autocuidado

Pequeñas rutinas que me reconectan conmigo.



## Mayor autoconciencia

Reconocer mis patrones y elegir con más libertad.

# Hoy me reconozco por...



“Hoy me reconozco por...”

Completa la frase en tu cuaderno. Sin filtros, sin juicio. Puede ser algo grande o algo muy pequeño — lo que sea verdad para ti **merece ser dicho**.

- ✔️ Compartirlo en voz alta, si lo deseas, es un regalo para el grupo.



BLOQUE 5

# El autocuidado continúa

Este curso termina. Tu práctica, no.

# El autocuidado no es una meta



No hay un día en que el autocuidado esté "terminado". No es una casilla que tachar — es una **práctica diaria, imperfecta y en constante evolución.**

"No se trata de hacerlo perfecto. Se trata de no abandonarte."

# Mi compromiso personal

Escribe tu propio compromiso. No hace falta que sea largo — solo honesto:

## Mantendré...

Un hábito, una actitud o una práctica que ya funciona para mí.

## Empezaré...

Algo nuevo que quiero incorporar a mi vida con intención.

## Dejaré...

Algo que ya no quiero seguir haciendo o cargando.

# Las tres ideas que quiero recordar



## Escucha lo que sientes

Tus emociones son mensajeras, no enemigas. Dales espacio y atención.



## Trátate con amabilidad

La voz con la que te hablas moldea tu realidad interior cada día.



## Cuida lo que te ayuda a crecer

Tus relaciones, tus hábitos, tu descanso — son parte de tu ecosistema de bienestar.

"Quizá no somos las  
mismas personas que  
comenzaron este  
curso. Y eso merece  
ser reconocido."

Gracias por tu valentía, tu presencia y tu disposición a mirarte con  
honestidad. Ha sido un honor acompañarte.

