

Aquí tienes un **checklist completo y detallado** para tus **10 días de escritura terapéutica**, con beneficios, recomendaciones y las instrucciones de cada día.

Dra. Gretchelle Dilán

---

## ✅ **CHECKLIST: 10 DÍAS DE ESCRITURA TERAPÉUTICA** 📝 📖

La escritura terapéutica es una herramienta poderosa para el **autoconocimiento, la gestión emocional y el crecimiento personal**. 🌱 ✨

### 🟢 **Beneficios de la escritura terapéutica:**

- ✅ Favorece la introspección y la reflexión personal.
- ✅ Aumenta el autoconocimiento, la autoestima y el crecimiento personal.
- ✅ Desarrolla la inteligencia emocional.
- ✅ Facilita la identificación, comprensión y regulación de las emociones.
- ✅ Ayuda a tomar perspectiva de los problemas y afrontarlos con mayor claridad.
- ✅ Nos ayuda a la creatividad y la imaginación.
- ✅ Previene o disminuye la ansiedad y la depresión, mejorando el estado de ánimo.

### 🟡 **Recomendaciones durante el proceso:**

- ✂️ **Escribe sin parar:** No evalúes lo que escribes, deja fluir las palabras.
  - ✂️ **No te preocupes por la ortografía o la gramática:** Esto es solo para ti.
  - ✂️ **Integra diferentes áreas de tu vida:** Reflexiona sobre tu trabajo, relaciones y emociones.
  - ✂️ **Sé valiente:** No evites temas difíciles; si algo te preocupa, dale espacio en tu escritura.
  - ✂️ **Relee tus escritos con el tiempo:** Te ayudará a ver tu evolución.
- 

## 📅 **Día 1: Carta al niño/a que fuiste** 🧒 📖

### 📖 **Instrucciones:**

✍️ Escribe una carta a tu yo infantil. Recuerda sus sueños, miedos, alegrías y lo que le preocupaba.

💖 Exprésale cariño, comprensión y orgullo.

---


## 📅 **Día 2: Libera tus emociones** 🗣️ 🧘

### 📖 **Instrucciones:**

🌀 Toma tres respiraciones profundas y siente tu cuerpo.


🗣️ Responde:

- ¿Cómo se encuentra mi cuerpo?

- ¿En qué parte siento la emoción?
  - ¿Qué emoción es? ¿La he rechazado o juzgado?  
 Visualiza cómo la emoción se marcha y desaparece lentamente.
- 

### **Día 3: Superar conflictos con otra persona** ⚡ 🤝

#### **Instrucciones:**

 Escribe sobre una persona con la que tienes un conflicto y sigue estos pasos:


- 1 Expresa toda tu ira y enojo sin filtros.
- 2 Escribe sobre lo que te causa tristeza de esta situación.
- 3 Escribe sobre el temor que sientes en relación a este conflicto.
- 4 Reflexiona sobre tu posible arrepentimiento o lo que harías diferente.
- 5 Finaliza con palabras de gratitud o amor hacia la otra persona.

 **No es necesario compartir esta carta con nadie.** Puedes guardarla, romperla o quemarla si lo deseas.

---

### **Día 4: Diario personal - Escritura libre** 📄 ✍️

#### **Instrucciones:**

 Escribe sin filtro sobre cualquier cosa que pase por tu mente. Puedes incluir:

- ♦ Desahogo emocional sobre lo que viviste en el día.
- ♦ Reflexiones sobre tus metas y objetivos.
- ♦ Preocupaciones o problemas que te afectan.

 **No te juzgues, solo escribe lo que necesites expresar.**

---

### **Día 5: Autoestima** ❤️ ☀️

#### **Instrucciones:**

 Usa estas preguntas como guía:


- ✓ Hoy me sentí orgulloso/a de mí mismo/a por...
- ✓ Menciona 5 cualidades que tengas.
- ✓ ¿Qué logros has tenido en los últimos años?
- ✓ ¿Qué es lo que más te gusta de tu vida en este momento?
- ✓ Escribe un momento feliz de la última semana.


 **Este ejercicio te ayudará a fortalecer tu autoestima y mejorar tu percepción de ti mismo.**


---

## **Día 6: Pídele perdón a tu yo pasado**

### **Instrucciones:**

 Escribe una carta a una versión anterior de ti mismo (puede ser de la infancia, adolescencia o adultez).

 Reflexiona sobre lo que viviste en esa etapa y háblale desde tu presente.

 Pídele perdón si sientes que lo necesitas o felicítalo por las decisiones que tomó.


 **Este ejercicio ayuda a sanar el pasado y a reconocer nuestro crecimiento.**

---

## **Día 7: A mi futuro yo**

### **Instrucciones:**

 Imagina tu vida dentro de 1, 5 o 10 años.

 Escribe desde la perspectiva de tu yo futuro respondiendo estas preguntas:

✓ ¿Cómo logré el cambio que deseo?

✓ ¿Qué pensamientos positivos me ayudaron a avanzar?

✓ ¿Qué hábitos implementé?


✓ ¿Qué dejé atrás?

 **Esta carta será una guía motivacional para tu crecimiento personal.**

---

## **Día 8: Salud mental**

### **Instrucciones:**

 Reflexiona sobre la salud mental en general o sobre tu propia experiencia.

 Responde:

✓ ¿Cómo describirías tu relación con tu salud mental?


✓ ¿Qué acciones puedes tomar para mejorarla?

 **Este ejercicio fomenta la conciencia sobre el bienestar emocional.**


---

## **Día 9: Brain Dump (Vaciado mental)**

### **Instrucciones:**

 Escribe TODO lo que tienes en la mente sin priorizar:

✓ Pendientes, preocupaciones, ideas, tareas, deseos...


 Una vez que hayas liberado tu mente, puedes organizar la información según prioridades.

 **Este ejercicio ayuda a reducir el estrés y la sobrecarga mental.**

---

 **Día 10: Nuevos comienzos**  

 **Instrucciones:**



 Responde estas preguntas para definir el futuro que quieres:

- ✓ ¿Cuál es un mal hábito que deseas dejar?
- ✓ ¿Cuál es un buen hábito que deseas comenzar?
- ✓ ¿Qué tipo de personas quieres dejar atrás en tu vida?
- ✓ ¿Qué tipo de personas quieres atraer a tu vida?
- ✓ ¿Qué es lo que más deseas en la vida?

 **Este ejercicio te ayuda a cerrar ciclos y visualizar tu mejor versión.**

---

 **¡FELICIDADES! HAS COMPLETADO EL RETO** 

Has dedicado 10 días a conocerte mejor, gestionar tus emociones y avanzar en tu bienestar. **Sigue escribiendo cuando lo necesites.**  

---