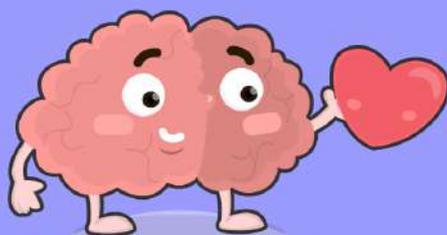




Regálate 10 minutos
en tu día para practicar la
autocompasión:



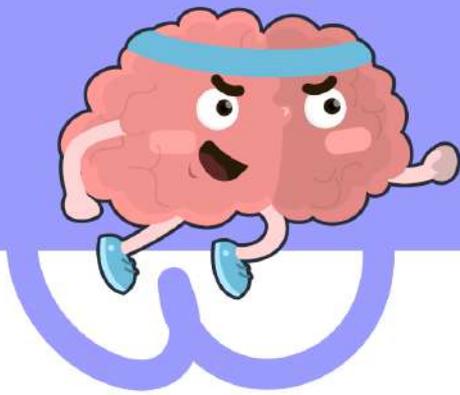
Dirección de Bienestar Universitario
Facultad de Minas
Sede Medellín

Bienestar **UNAL**
SEDE MEDELLÍN

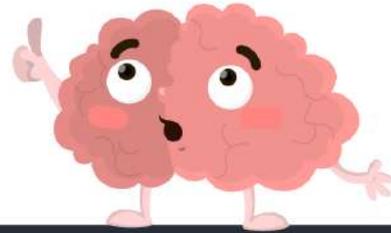


UNIVERSIDAD
NACIONAL
DE COLOMBIA

Abraza tu mente y
cambia el monólogo de
tu crítico interno con
el siguiente ejercicio:



1.



Identifica cuando eres autocrítico

¿Qué palabras usualmente usas?

**¿Qué tono de voz empleas:
duro, frío, enfadado...?**

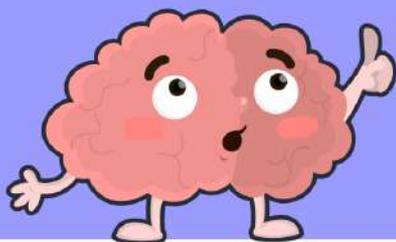
**¿A quién te recuerda y en qué
momentos se activa?**



2.

Realiza un esfuerzo en suavizar la voz autocrítica con expresiones tipo

“Sé que quieres hacerme entender que necesito mejorar, pero tus críticas tan duras no me ayudan...”

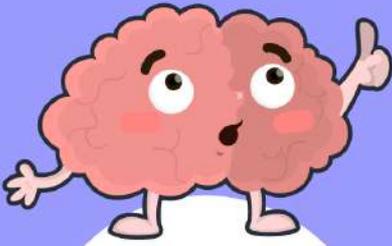


3.

we

Con amabilidad y de manera amistosa y positiva,

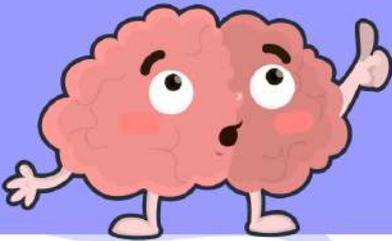
revisa este autodiálogo con la práctica de gestos de cuidado y cariño como: usar el sentido del humor, meditar, respirar plena, transitar por ambientes que te generen tranquilidad, conversar con amigo o familiar, entre otros.



3

4.

Practica este ejercicio varias veces en tu semana y te darás cuenta que tu autopercepción cambiará.



Recuerda que
“Tu vida es valiosa,
tu salud mental también”

#DíaMundialDeLaSaludMental

