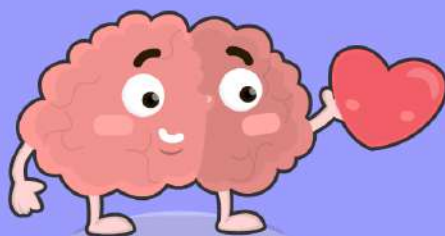




Regálate 10 minutos  
en tu día para practicar la  
**autocompasión:**



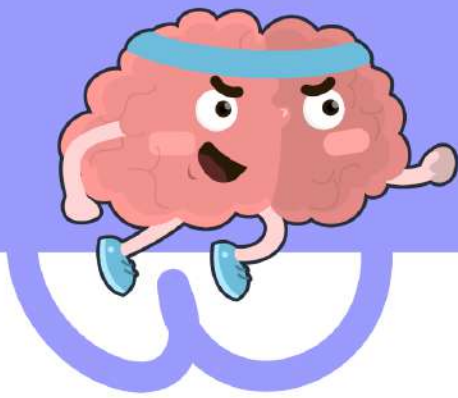
Dirección de Bienestar Universitario  
Facultad de Minas  
Sede Medellín

Bienestar **UNAL**  
SEDE MEDELLÍN

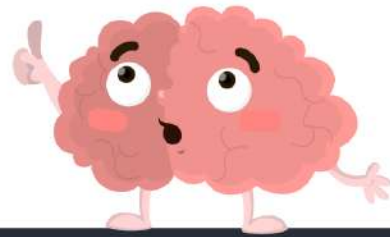


UNIVERSIDAD  
**NACIONAL**  
DE COLOMBIA

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?**

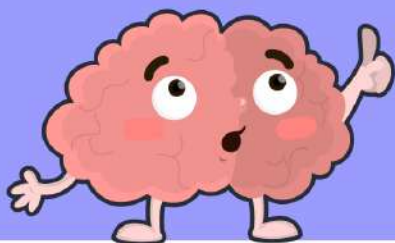


# 2.

**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...”**

---



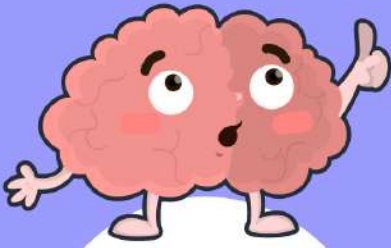
# 3.

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.*

---

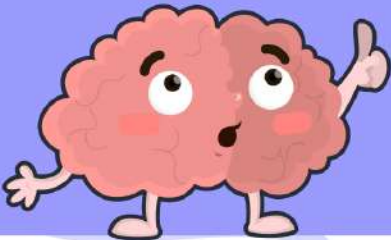


3

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**

