

CARTA DE AUTOCOMPASIÓN

Escribe tu carta de autocompasión. Para ello, sigue las indicaciones del video: redacta primero como si le hablaras a un buen amigo y, posteriormente, dirige esas mismas palabras hacia ti mismo, desde una postura de amabilidad, comprensión y respeto.

Inicio cercano:
¿Cómo saludarías a tu amigo?

Situación y emociones:
¿Cuál fue la experiencia?
¿Cómo te sentiste (emociones sin juzgamiento)?

Palabras de apoyo:
¿Qué le dirías a tu mejor amigo si estuviera en tu lugar?

Aprendizaje y recordatorio:
¿Qué aprendiste?

Cierre positivo:
Agradecimiento por tu esfuerzo y compromiso de seguir siendo autocompasivo en adelante.