

# SÉ BUENO CONTIGO MISMO

## AUTOCOMPASIÓN

### 3 COMPONENTES DE LA AUTOCOMPASIÓN

Amabilidad y Afecto • Atención Plena • Conexión Humana

#### 1. AMABILIDAD Y AFECTO:

La autocompasión aumenta tu fortaleza para enfrentar los momentos difíciles en la vida. Implica amabilidad hacia uno mismo, evitando el dialogo interno negativo y darse palabras y gestos amables, tranquilizadores y de apoyo. Es como ser un buen amigo contigo mismo.



#### CONCIENCIA SENSORIAL

Tocar tu rostro, colocar una mano en tu corazón or darse un abrazo puede cambiar tu sistema nervioso y tener un efecto calmante.



**ESTAR PRESENTE**  
para ti mismo y para los demás.

#### 2. ATENCIÓN PLENA:

En tiempos de dificultad, recuerda que puedes estar presente para ti mismo y para los demás al mantenerse presente. Reconociendo lo que estás experimentando y sintiendo, te ayuda a procesar sin juicio.

#### 3. CONEXIÓN:

La autocompasión reconoce la amplia gama de experiencias humanas compartidas.



Realice una prueba de autocompasión en [www.selfcompassion.org](http://www.selfcompassion.org)

**PREGÚNTESE**  
"¿Como es que me trato a mi mismo en comparación con cómo trato a los demás?"