

# HABILIDADES SOCIOEMOCIONALES

Siendo amable conmigo mismo



# GUÍA 3







## Siendo amable conmigo mismo

El **objetivo** de esta guía es reconocer la habilidad de relacionarte amablemente contigo mismo/a por medio de la práctica del gesto amable.

### Necesitarás lo siguiente:

- Un cuaderno para tomar notas.
- Lápiz o pluma para escribir.
- Un espacio cómodo para realizar la práctica.
- Ayuda de un familiar, un compañero o de tu docente para que te lea las instrucciones de la práctica mientras tú la realizas. Si esto no es posible, te indicaremos qué hacer.

**Estos son algunos íconos con los que te encontrarás.** Cada vez que veas alguno de ellos tendrás que hacer lo siguiente:

-  **Con Internet:** este ícono te indicará los pasos que debes seguir en caso de que tengas acceso a Internet.
-  **Sin Internet:** este ícono te indicará los pasos que debes seguir en caso de que no tengas acceso a Internet.
-  **Escribe:** cuando veas este ícono debes escribir en tu cuaderno o en un anotador.
-  **Lee:** cuando veas este ícono debes leer con atención lo que te presentamos.
-  **Crea:** cuando veas este ícono reúne los materiales y sigue los pasos que te indicamos.
-  **Conversa:** cuando veas este ícono conversa sobre las preguntas que te presentamos con un familiar, con tu docente o con un compañero.

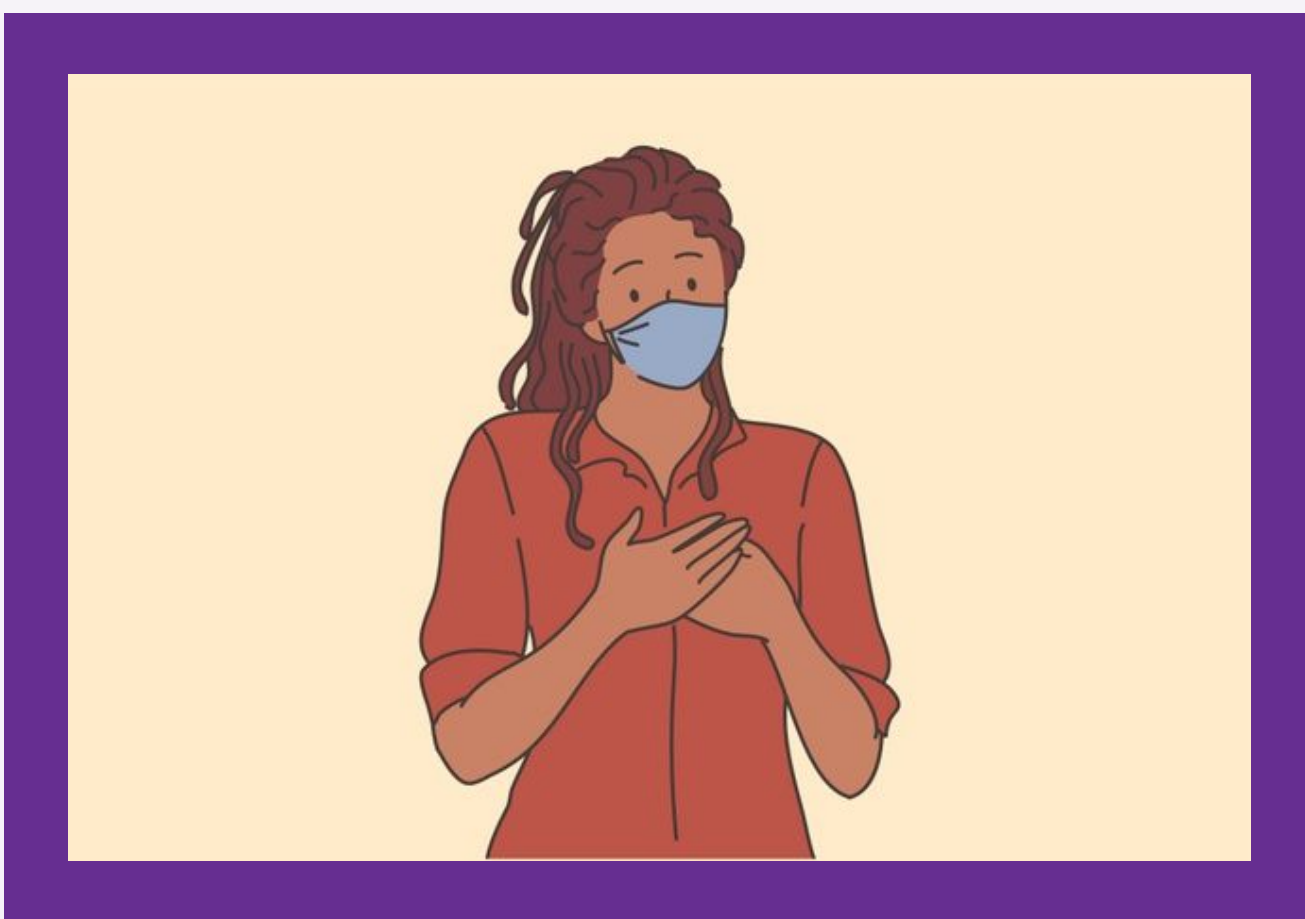


## Autocuidado

¡Hola! Esperamos que te encuentres muy bien. Te damos la bienvenida a esta guía donde tendrás la oportunidad de practicar la habilidad de relacionarte con amabilidad y aceptación contigo mismo/a.



Antes de empezar, nos gustaría invitarte a observar la siguiente **ilustración**.



Responde estas preguntas en tu cuaderno:

- 1) ¿Qué crees que puede estar sintiendo la mujer de la ilustración al llevar las manos a su pecho?
- 2) ¿Has experimentado alguna vez una sensación parecida?

---

---

---

---

---



## El gesto amable



Te proponemos realizar la práctica del gesto amable, con la cual puedes crear un espacio para llevar bondad y aceptación a ti mismo. Si cuentas con conexión a Internet puedes escuchar el siguiente **audio**<sup>1</sup>.



También puedes **solicitar a un familiar que lea el siguiente paso a paso en voz alta y haciendo pausas largas entre cada uno**, mientras tú realizas la práctica. Demorarán cerca de diez minutos en terminarla.

1

Siéntate en una postura cómoda y estira un poco la columna vertebral, rota ligeramente los hombros hacia atrás y hacia abajo, abriendo el pecho y relajando el abdomen.

2

Respira profundamente tres veces, inhalando por la nariz y exhalando por la boca. Si lo deseas puedes cerrar los ojos.

3

Evoca la imagen o la presencia de alguien que sienta gran amor y aceptación por ti. También puedes traer a la mente la imagen de alguien a quien admires por su amabilidad y bondad.

4



Cierra los ojos e imagina la presencia de esta persona con toda la viveza que puedas. Puedes preguntarte: ¿cómo me miraría esta persona? ¿cómo me hablaría?

5

Siéntete acogido por los sentimientos de cuidado y cariño que te genere esa persona. Ubica una mano en el pecho mientras sientes cómo se expande y se relaja con cada respiración.

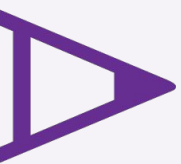
6

Reconociendo tu propia capacidad de bondad y comprensión, repite la siguiente frase mentalmente: que pueda ser un buen amigo para mí, que pueda tratarme con amor y amabilidad.

7

Lentamente recupera el ritmo natural de tu respiración y descansa por un momento en la sensación de un corazón abierto. Agradécete por haberte brindado este espacio para ti.

<sup>1</sup>Cultivar la mente. (2021). Práctica breve de autocompasión. Recuperado de <https://cultivarlamente.com/meditaciones-guiadas/>



## Reflexionamos sobre la experiencia



Después de realizar la práctica contesta las siguientes preguntas en tu cuaderno: **¿Qué observaste o sentiste mientras la realizabas?**  
**¿Tuviste dificultades para llevar a cabo algún paso de la actividad?**

---

---

---

---

---



Para finalizar, **te agradecemos por el tiempo que dedicaste** a relacionarte con **amabilidad** contigo mismo/a con esta guía. Ahora te invitamos a conversar con un familiar, un compañero o con tu docente acerca de estas preguntas. También puedes reflexionar solo.

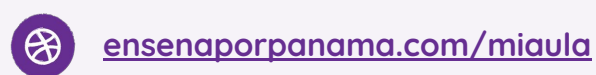
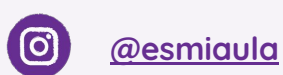
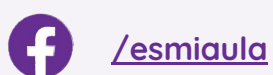
**¿En tu vida cotidiana, cuándo practicas la amabilidad hacia ti?**

**¿Recuerdas otras expresiones cercanas o parecidas a la de “amabilidad hacia ti mismo/a”?**

En la **próxima guía** te acompañaremos a reconocer y observar la manera en cómo te relacionas con tus **pensamientos**.

¡Te deseamos una feliz semana!

**¡Responde la encuesta y ayúdanos a mejorar!** Da clic **aquí** y compártenos tu opinión sobre esta guía. También te invitamos a seguir nuestra cuenta de Instagram para participar en las actividades virtuales que realizaremos.



## Ilustraciones e imágenes

1. <https://www.flaticon.es/>
2. <https://www.freepik.es/>
3. <https://www.pexels.com/es-es/>
4. <https://pixabay.com/es/>
5. <https://search.creativecommons.org/>

