

Consejos simples de autocompasión para adolescentes

Lidiando con la incertidumbre mientras el mundo navega COVID-19



Medite con música

Escuche una pieza de música instrumental que sea relajante. Póngase cómodo: estírese en su cama o en el sofá y preste atención a cada nota musical. Cuando su mente se distraiga, porque sucederá, vuelva a prestar atención a cada nota hasta que termine la canción.



Disfrute al aire libre

Salga a caminar, utilice sus sentidos mientras que identifica los objetos que le hacen sonreír. Observe el aspecto, la sensación, los olores y los sonidos del objeto. Dedique tiempo a reconocer esos sentidos y luego tome una fotografía. Comience un álbum de estas imágenes felices y recurra a las mismas cuando necesite levantar al ánimo.



Cree un dibujo

Trate de hacer un "dibujo". Mientras dibujas, observe la sensación del lapicero en la mano y, a medida que lo mueves por el papel, siente el peso de las líneas o curvas en tus dibujos. Si está decepcionado con su trabajo, reconócelo, pero déjalo ir sin juzgarlo, ya que "los pensamientos no son necesariamente hechos". Regrese su atención a la sensación de dibujar.



Muestre su apoyo

Damos abrazos o abrazamos a los amigos, acariciamos a nuestros gatos y perros, pero no lo hacemos por nosotros mismos. Coloque una mano sobre su corazón o en su mejilla, ponga su cara entre sus manos, 'abrácese' suavemente o acaricie su brazo con la mano. El tacto ayuda a liberar oxitocina, así su cuerpo siente buenas hormonas que lo ayudaran a sentirse mejor.



Tómelo con calma

Este es un momento difícil para todos. Cuando escuches una voz interior criticando y diciendo '¡Deberías estar haciendo más cosas! ¡Eres tan flojo!' responde con tu otra voz interior, la más amable. Piensa en lo que podrías decirle a un buen amigo que está luchando y trata de decirte esas mismas palabras compasivas y de apoyo.

Obtenga más información sobre autocompasión en <http://selfcompassion.web.unc.edu>.

La información adicional esta disponible solamente en Ingles.