

¿Cómo hablarte con más amabilidad?



Una herramienta para **tratarte mejor** a diario.

La
VOZ,
que más
escuchas
es **LA TUYA**,
haz que sea la

MÁS AMABLE



Bienvenido/a[!]

La amabilidad no solo se expresa en el trato que brindamos a los demás, se expresa también en la manera en que nos tratamos a nosotros mismos (as). **El lenguaje, es una entrada a la amabilidad.**

¿Sabías que la forma en que te hablas influye en cómo te sientes, cómo enfrentas los errores y cómo atraviesas los días difíciles?

A veces somos pacientes y comprensivos con otras personas, pero muy duros con nosotros mismos y normalizamos hacerlo.

Esta herramienta es una invitación a reconocer tu diálogo interno y empezar a construir una relación más amable contigo.





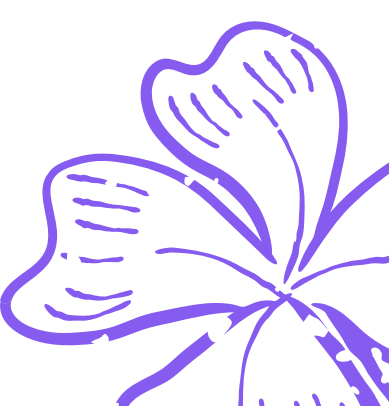
1. Escucha tu diálogo interno

Muchas veces nos hablamos de forma automática, sin detenernos a notar las palabras que usamos con nosotros mismos(as). **Sin embargo, la manera en que nos hablamos puede influir en cómo nos sentimos, actuamos y enfrentamos los desafíos del día a día.**

Piensa en cómo te hablas durante un día normal.

- ¿Qué palabras usas cuando te equivocas?
- ¿Cómo reaccionas cuando algo no sale como esperabas?
- ¿Qué frases repites constantemente en tu mente?

Escribe algunas frases que sueles decirte:





2. Identifica mensajes poco amables

A veces repetimos mensajes que nos hacen sentir mal sin darnos cuenta.

Lee las frases que escribiste antes y responde:

- ¿Cómo te hacen sentir?
- ¿Le hablarías así a alguien que quieres?
- ¿Qué efecto tienen esas palabras en tu ánimo?





3. Cámbialos por mensajes **más amables**

No se trata de ignorar los errores. Se trata de aprender a hablarte con respeto, paciencia y comprensión.

Transforma algunas frases:

“No hago nada bien”

→ **“Estoy aprendiendo y puedo mejorar.”**

“Debí hacerlo perfecto”

→ **“Hice lo mejor que pude con lo que tenía.”**

“Soy un desastre”

→ **“Tuve un día difícil y sigo intentando.”**

Ahora escribe tus propias frases:

☹️ Frase poco amable:

😊 Frase más amable:

☹️ Frase poco amable:

😊 Frase más amable:



4. Recuerda lo bueno que otros ven en ti

A veces olvidamos nuestras fortalezas, especialmente en los días difíciles.

Recordar las palabras amables o los reconocimientos que has recibido puede ayudarte a ver tus capacidades con más claridad.

**¿Qué mensajes o reconocimientos has recibido de otros?
escríbelos a continuación:**

Cuando necesites un recordatorio, vuelve a leer estas palabras pues resaltan tus aspectos positivos.





5. Practica el autocuidado diario

La amabilidad también se demuestra en cómo te cuidas.

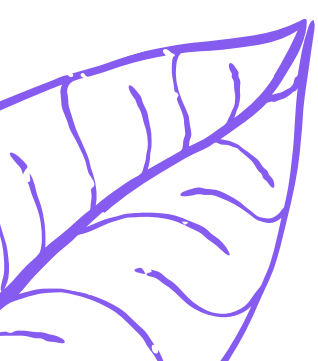
Marca las acciones que te han ayudado a sentirte mejor en los últimos años y escribe con qué frecuencia realizas esas acciones.

ACTIVIDAD

- ☐ Dormir lo suficiente
- ☐ Descansar sin culpa
- ☐ Tomar pausas
- ☐ Comer a tiempo
- ☐ Hablar con alguien de confianza
- ☐ Hacer algo que disfruto
- ☐ Decirme algo positivo

FRECUENCIA

¿Qué otras cosas te hacen bien?





6. Realiza pequeños actos de amabilidad

La amabilidad hacia ti mismo(a) también se construye con **acciones**. No tienen que ser grandes cambios; los pequeños gestos que repites con frecuencia pueden ayudarte a sentirte mejor y a cuidar de tu bienestar.

Ahora, enlista 3 acciones que realizarás en los próximos días y agéndalas en tu calendario:

Acción #1:

dd/mm/aa

¿Qué sentiste?

Acción #2:

dd/mm/aa

¿Qué sentiste?

Acción #3:

dd/mm/aa

¿Qué sentiste?

Reflexión final

Recuérdalo siempre:

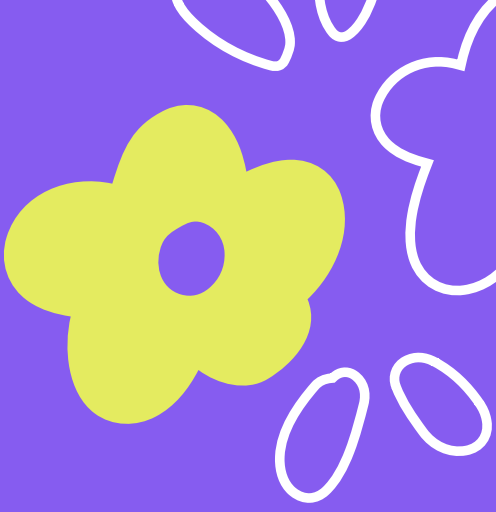
Eres humano. Estás aprendiendo. No necesitas ser perfecto para merecer comprensión y cuidado.

Frase para repetir:

**“Merezco
hablarme con la misma
AMABILIDAD
que le ofrezco a
a otras personas”**

Hablarte con amabilidad no cambia todo de un día para otro, pero puede cambiar la manera en que atraviesas cada experiencia. **Pequeñas palabras también pueden generar grandes cambios.**





Universidad

icesi

POLIS

Centro de Estudios
del Bienestar

