



APRENDER COMPASIÓN HACIA UNO MISMO

POR
WRNW

“Justo cuando la autoestima te abandona, la autocompasión interviene y te da la sensación de ser valioso... porque eres un ser humano que merece amor en ese momento”. -Kristin Neff

Los últimos años han sido duros para todos nosotros. Entre COVID-19, el clima político y cambios completos en la rutina entre muchas otras dinámicas culturales, nos hemos encontrado más divididos que nunca. Estos factores no solo han hecho que sea más fácil distanciarse física y emocionalmente de los demás y hacer caso omiso de ellos, sino que también han facilitado ser duros con nosotros mismos. Esta semana, echemos un vistazo a algunos pequeños cambios para practicar la autocompasión en el lugar de trabajo (y tal vez también en el hogar) para hacer que los días sean un poco más fáciles para todos.

¿Qué es la autocompasión?

Autocompasión: la capacidad de ser comprensivo, cálido y fácil con uno mismo durante los momentos de lucha o duda.



La investigadora de Autocompasión, **Kristin Neff**, ha dividido el término en tres habilidades principales: bondad propia, humanidad común y atención plena. Echemos un vistazo a cada componente:

Bondad hacia uno mismo: como se puede deducir, esta es la capacidad de ser amable con nosotros mismos. En lugar de autocritica cuando nos encontramos con un fracaso o una deficiencia, ¡sé positivo! ¿Cómo tratarías a un buen amigo que ha tenido un fracaso? ¿Es así como también nos tratamos a nosotros mismos?

Humanidad común: esto implica el reconocimiento de que todos estamos juntos en esto. Todos fallamos. En lugar de aislarnos con el fracaso, comprenda que esto es exactamente lo que nos conecta con los demás.

Atención plena: Estar presente en el momento actual. Valide su sufrimiento para que pueda comenzar a practicar la autocompasión sin exagerar o negar los sentimientos de su lucha.

Cada uno de estos componentes tiene una gran ventaja (incluso individualmente) cuando se ponen en práctica. Cuando podemos practicar los tres, nos encontramos más felices, más motivados, más propensos a tomar decisiones positivas en el estilo de vida (como hacer ejercicio y comer sano), y también tenemos un mejor sentido de conexión con los demás.

Ponlo en práctica

Esto suena bien, ¿verdad? ¿Entonces, cómo lo hacemos? Aquí hay algunos ejercicios tangibles durante su jornada laboral para promover la autocompasión:

• **Elige y escucha tu canción favorita** antes de entrar al trabajo para que te haga sentir como la mejor versión de ti mismo, ¡ahora baila con ella! Puede sentirse tonto, pero seguramente disminuirá la tensión.



• **¡Rebotar!** Esto es como su propia rutina personalizada de Rocky antes de abordar grandes tareas. Crea una lista de reproducción para cada una de tus diferentes tareas laborales, tus entrenamientos o tu estado de ánimo.

• **Pregúntese:** "¿Qué me diría un buen amigo durante un momento difícil?" O, "¿Qué le diría a un buen amigo durante su propia lucha?" Probablemente sea un poco diferente de lo que podrías decirte a ti mismo cuando te autocritiques.



• **Dar un regalo.** No tiene que ser nada grande: un café, donas matutinas para la oficina, un libro que crees que le puede gustar a un compañero de trabajo. Dar regalos tiene la capacidad de ser más gratificante para usted que para el destinatario del regalo.



Work Right NW está cambiando la forma en que las empresas ven los peligros en el lugar de trabajo. Nuestro enfoque es educar a la fuerza laboral para prevenir lesiones. Ofrecemos acceso a los Especialistas en Prevención de Lesiones en el lugar de trabajo para poder comunicar los primeros signos de malestar. Estamos cambiando la industria una compañía a la vez ayudando a una persona a la vez.