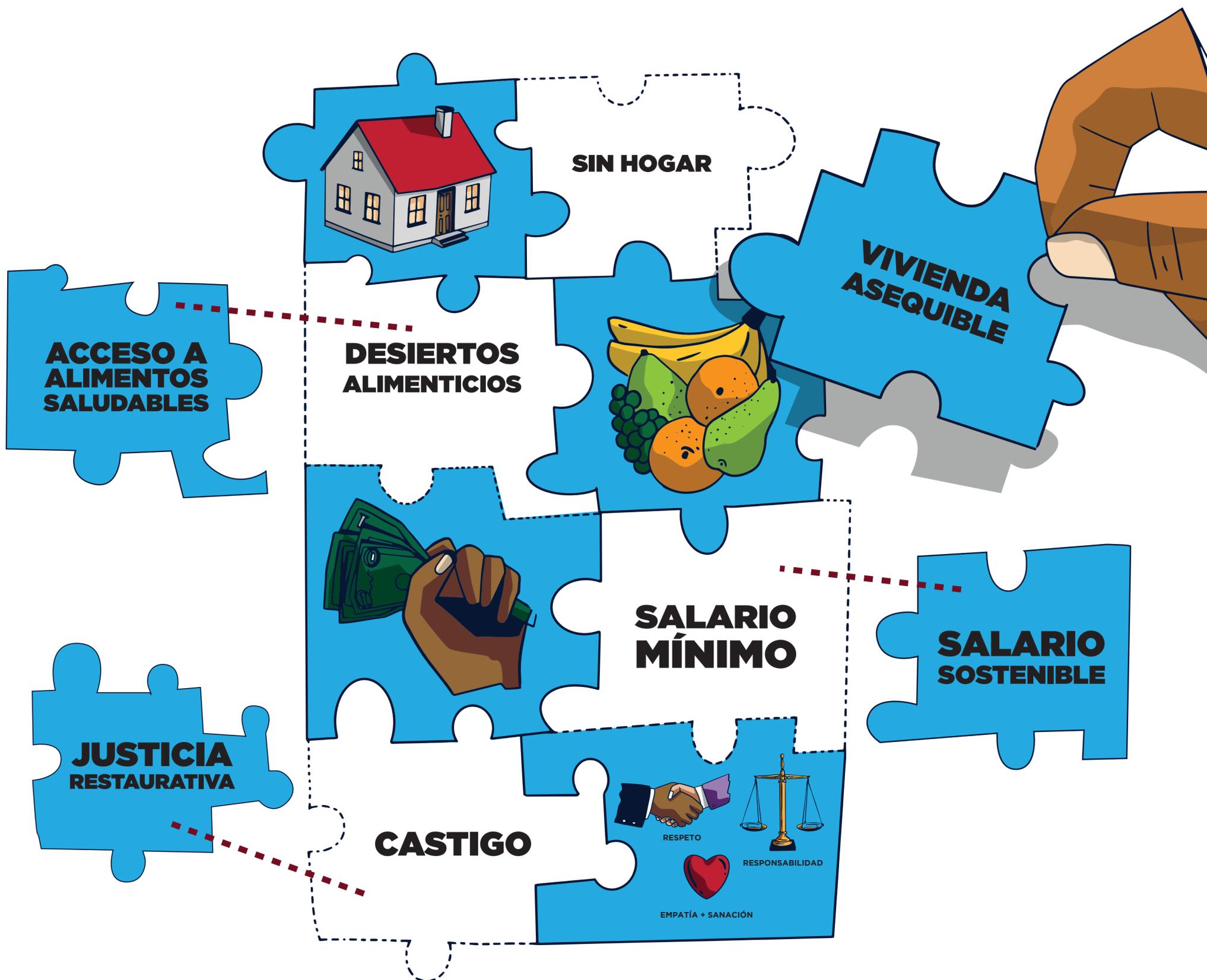


# SER CONECTADO

COMPASIÓN EN LOS SISTEMAS

## CULTIVANDO SISTEMAS DE COMPASIÓN



Juntos podemos desarrollar sistemas que produzcan mayor bienestar mutuo.

# SE BUENO CONTIGO MISMO

## AUTOCOMPASIÓN

### 3 COMPONENTES DE LA AUTOCOMPASIÓN

Amabilidad y Afecto • Atención Plena • Conexión Humana

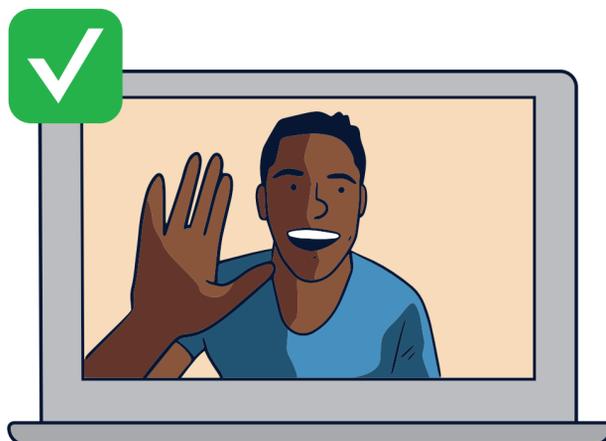


#### 1. AMABILIDAD Y AFECTO:

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.



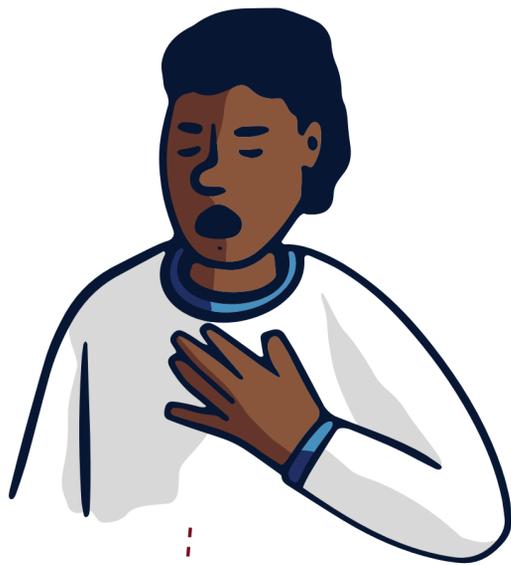
Realice una prueba de autocompasión en [www.selfcompassion.org](http://www.selfcompassion.org)

### PREGÚNTESE

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

# SER COMPASIVO

## COMPASIÓN HACIA LOS DEMÁS



### COMPASIÓN = ALIVIAR EL SUFRIMIENTO A TRAVÉS DE LA ACCIÓN

Cuando reconocemos el sufrimiento de los demás y sentimos el deseo de aliviar su sufrimiento, experimentamos uno de los superpoderes de nuestra humanidad.



Cuando los humanos presenciamos el sufrimiento de otro, alerta a nuestros cerebros que tienen que reaccionar. Descarga una reacción química que nos impulsa a sentir preocupación, amor y un deseo de ayudar.



### COMPASIÓN EN ACCIÓN:

La gente haciendo cosas ordinarias y extraordinarias en momentos en que más se necesitan.

# TRAUMA & SANACIÓN COLECTIVO

## UN CAMINO HACIA LA SANACIÓN COLECTIVA

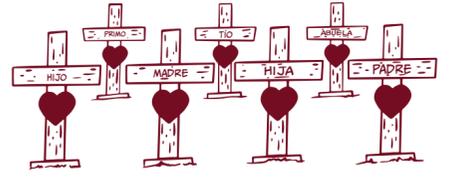
El Trauma Colectivo es un evento que altera y interrumpe nuestro bienestar, y causa daño y sufrimiento a muchas personas.



Desastres Naturales



Racismo



Tiroteos masivos



Inseguridad Alimentaria



Pandemias Globales

### IMPACTOS

EL LUTO

ADICCION

ENFERMEDAD CRÓNICA

ASLAMIENTO SOCIAL

DEPRESIÓN

### PRACTICAS DE SANACIÓN

VISITE UN TERAPEUTA

RODEATE DE AMIGOS Y FAMILIARES POSITIVOS

CONSUME CONTENIDO QUE TE HACE REÍR

ASISTIR A CONMEMORATIVOS PROTESTAS Y VIGILIAS CÍRCULOS DE SANACIÓN

RESPIRA PROFUNDAMENTE

CUESTIONE PENSAMIENTOS QUE CONDUCEN A SENTIMIENTOS NEGATIVOS

REÚNETE CON GRUPOS DE APOYO

ÚNASE A COMUNIDADES BASADO EN LA FE

OFRECE TU TIEMPO COMO VOLUNTARIO



La Sanación Colectiva es un modelo en el que las personas reciben apoyo y empoderamiento para desarrollar sus habilidades y capacidades para permitir la sanación en sus comunidades, familias y en sí mismos.

# SER AGRADECIDO

## GRATITUD Y INTERDEPENDENCIA

La **gratitud** es una emoción positiva que implica sentirse agradecido y apreciativo.



La **interdependencia** es el proceso por el cual las personas que interactúan influyen en las experiencias de otros. Aquí usamos el café como ejemplo de interdependencia.

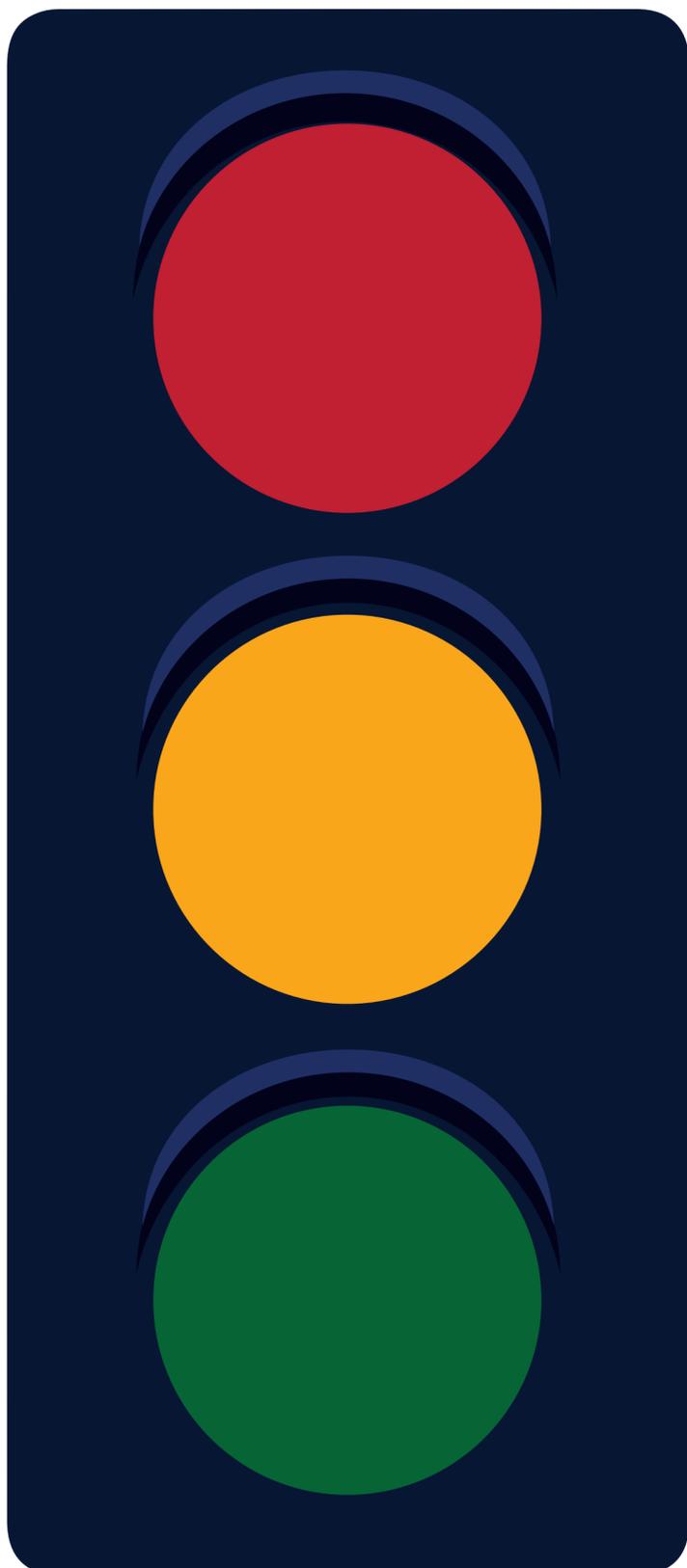


# AUTORREGULACIÓN -&- CONCIENCIA EMOCIONAL

UN CAMINO HACIA LA COMPASIÓN

## ALGUNAS CAUSAS DE DESREGULACIÓN:

Hambre, Cansancio, Estrés En El Trabajo, Trauma, Relaciones, Ambiente, Ruido



### ESTADO DE APAGADO

Sin Esperanza, Abrumado, Insensibilidad, Paralizado

Respira  
Profundamente

Descansa

### ESTADO DE ESTRÉS

Lucha o Huida, Reactividad, Pensamiento Disperso

Respira

HAGA Preguntas

Identifica el Problema

Considera las Opciones

Busca Apoyo

Limite el Ruido y la Estimulación

Sal Afuera

Busca Apoyo

### ESTADO ESTABLE

Abierto a la Conexión, Creativo, Resolutor de Problemas, Mente Clara, Actuando con Compasión