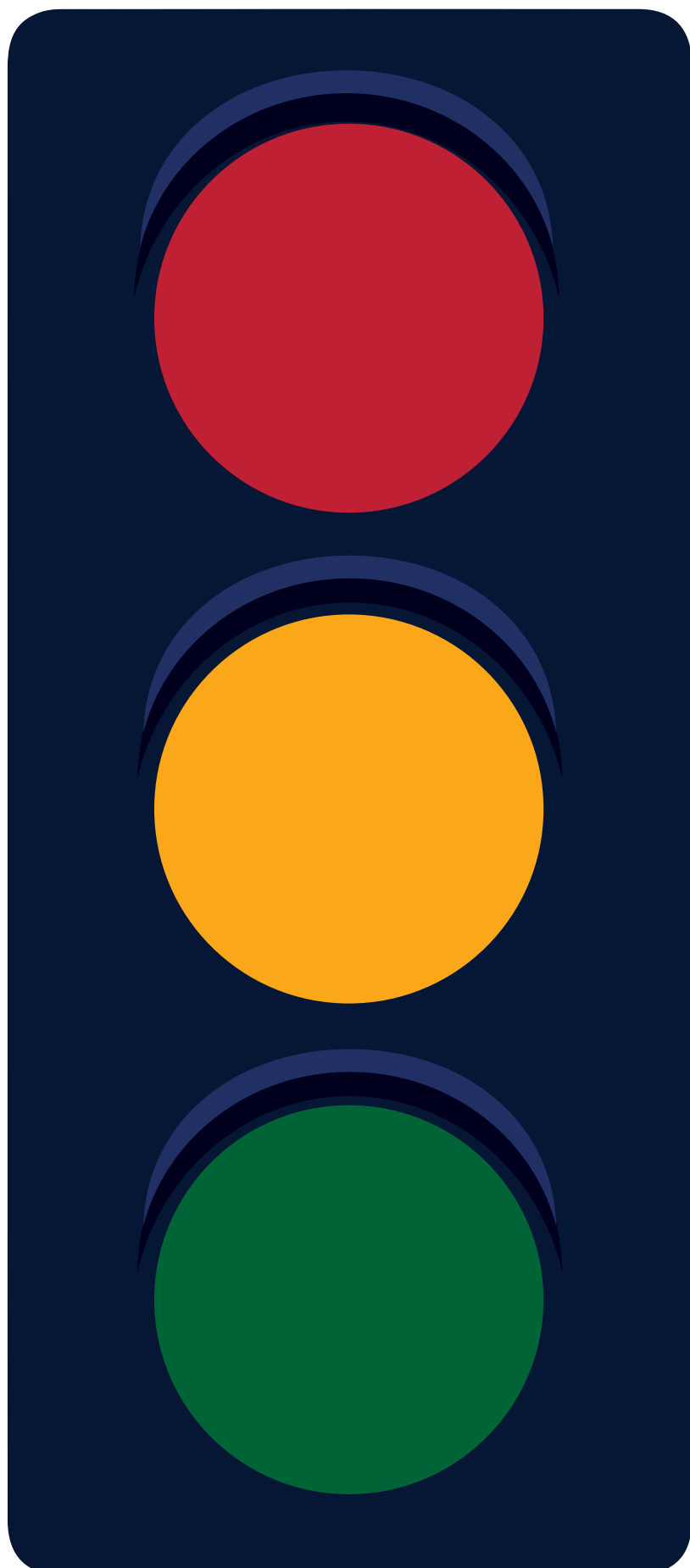


SÉ AUTOCONCIENTE

AUTORREGULACIÓN Y CONCIENCIA EMOCIONAL

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



compassionate USA

SÉ 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

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

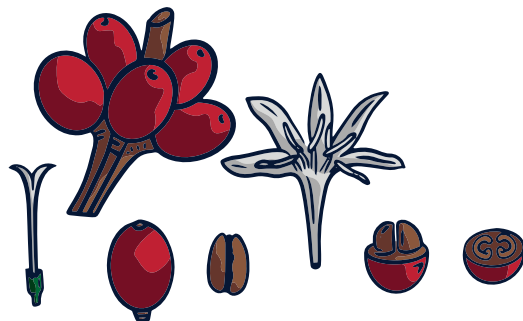
SÉ AGRADECIDO

GRATITUD Y INTERDEPENDENCIA

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



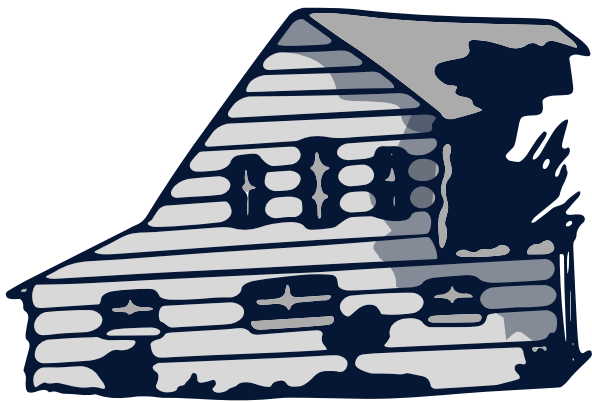
La **interdependencia** es el proceso por el cual las personas que interactúan influyen en las experiencias de otros. Aquí usamos el café como ejemplo de interdependencia.



compassionate USA

SÉ COMPASIVOS

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.



compassionate USA

SÉ EL CAMBIO

TRAUMA COLECTIVO Y SANACIÓN COLECTIVA

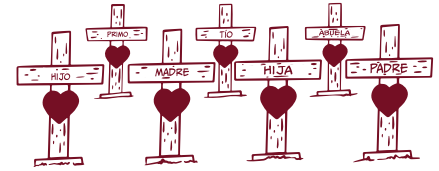
El Trauma Colectivo es un evento que altera y interrumpe nuestro bienestar, y causa daño y sufrimiento a muchas personas.



Desastres Naturales



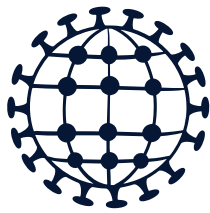
Racismo



Tiroteos masivos



Inseguridad Alimentaria



Pandemias Globales

IMPACTOS

EL LUTO

ADICCIÓN

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 CONDUCE A SENTIMIENTOS NEGATIVOS

REÚNETE CON GRUPOS DE APOYO

ÚNASE A COMUNIDADES BASADO EN LA FE

OFRECE TU TIEMPO COMO VOLUNTARIO

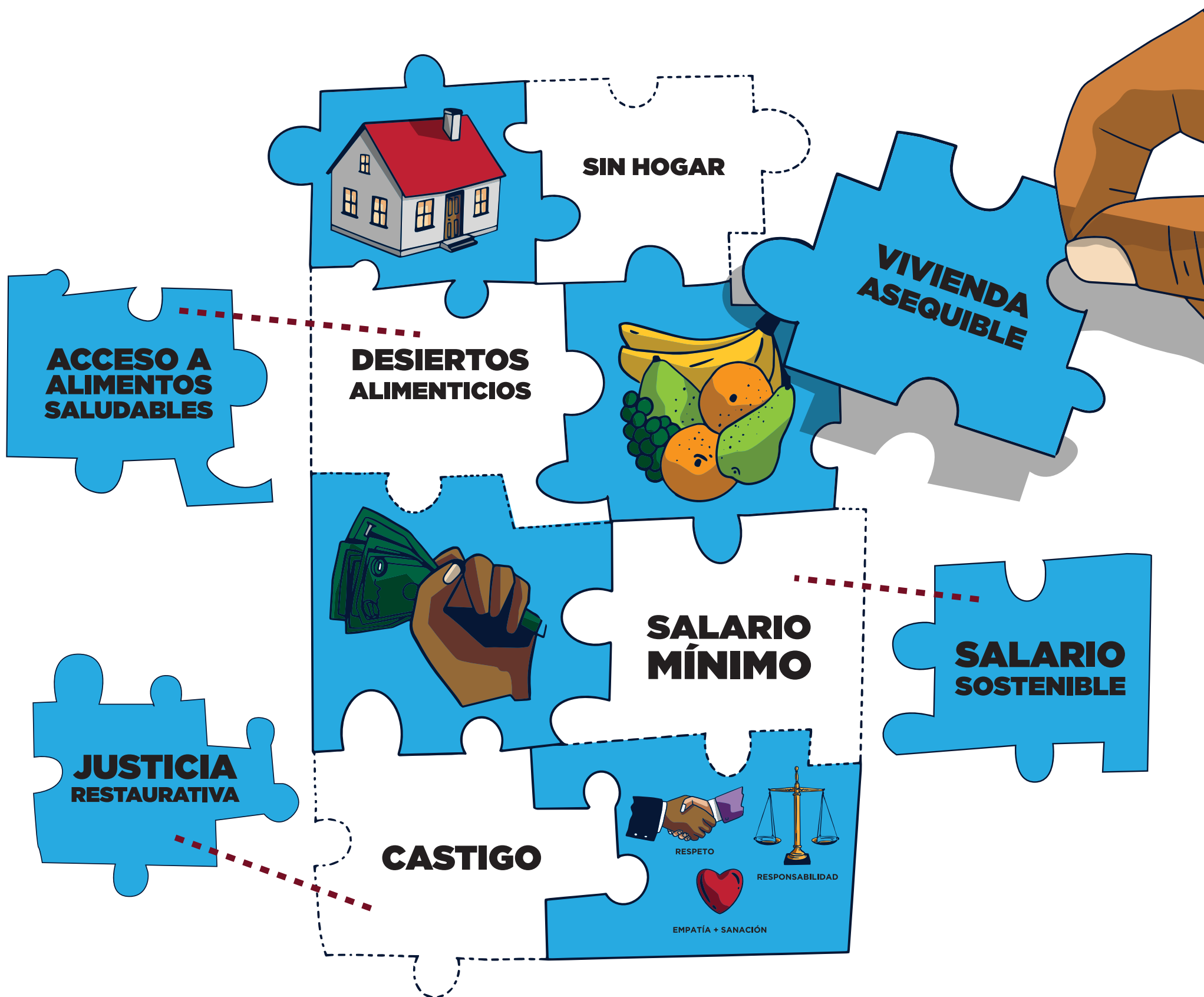


La Sanación Colectiva es un modelo en el que las personas reciben apoyo y empoderamiento para desarrollar sus habilidades y capacidades para permitir la sanación en sus comunidades, familias y en sí mismos.

SÉ CONECTADO

COMPASIÓN EN LOS SISTEMAS

CULTIVANDO SISTEMAS DE COMPASIÓN



Juntos podemos desarrollar sistemas que produzcan mayor bienestar mutuo.