

Momentum

Practicar la compasión

Creighton
UNIVERSITY

Programa de Asistencia al Empleado
1-800-424-4831

Contacte a su programa

24/7/365

para obtener ayuda confidencial
y sin costo para usted y los
miembros de su hogar.



Seminario web en vivo—
Únase a nuestro seminario
web, *Los efectos que alteran
la vida cotidiana de practicar
la autocompasión consciente*,
el miércoles 10 de junio.
Inscríbese [aquí](#).



Experimente los beneficios de la compasión en el trabajo

Demostrar compasión hacia los demás—esforzarse por entender y disminuir las dificultades de otra persona—no solo tiene beneficios uno a uno, sino que también transmite positividad en todo el lugar de trabajo. Y, si trata a cada cliente o cliente con atención y amabilidad enfocadas, esto genera confianza, lealtad y satisfacción del cliente. Algunos consejos para la compasión:

- Cuando intenta aliviar el sufrimiento de alguien, está mostrando la forma más alta de bondad humana.
- Intente hacer una acción diaria para ayudar a reducir el malestar de otra persona, incluso de una manera pequeña. Esto podría ser tan simple como ofrecer una sonrisa y una palabra amable a un compañero de trabajo, sentarse al lado de un nuevo miembro del equipo en el almuerzo, o una charla amigable sobre un problema.
- También tenga autocompasión. Perdónese por sus imperfecciones. No escuche a su yo interno crítico y mantenga su conversación consigo mismo positiva.

Consejos para practicar la compasión

1. Sea amable y escuche pensativo. Cuando alguien le esté hablando, evite mirar su teléfono o hacer otras tareas. Concéntrese en sus palabras, tono y lenguaje corporal para que lo entienda completamente. No lo interrumpa ni juzgue.
2. Recuerde que nadie es inmune a las dificultades de la vida. En sus interacciones, deje tus propios prejuicios a un lado y sea gentil, ya que todo el mundo que conoce está luchando algún tipo de batalla.
3. Cuando alguien expresa pesar por algo que ha hecho mal, demuestre verdadera compasión y perdónelo. Antes de criticar duramente, “camine un kilómetro en sus zapatos”. Esto es empatía en acción.

¡Inicie sesión en [MagellanAscend.com](#) hoy!

Magellan
HEALTHCARE®

Cuide su salud mental

Junio es el Mes nacional de concientización del PTSD

Un trauma abrumador puede ser destructivo, con efectos duraderos en las personas que lo experimentan. Las personas con trastorno de estrés postraumático (post-traumatic stress disorder, PTSD) puede tener recuerdos atemorizantes frecuentes, incluso con el mismo nivel de ansiedad que durante el evento en sí mismo. Con frecuencia permanecen tensos y ansiosos, y pueden sobresaltarse fácilmente.

1. **El PTSD es común.** De acuerdo con el Centro Nacional para PTSD (National Center for PTSD), entre 7 y 8 por ciento de la población experimentará PTSD durante su vida.
2. **Las causas son diversas.** Los eventos traumáticos que pueden desencadenar el trastorno de estrés postraumático incluyen ataques personales violentos, combate militar, desastres naturales o causados por el hombre, accidentes, incidentes terroristas o la muerte súbita de un ser querido.
3. **Mostrar sensibilidad ayuda.** Si sabe de alguien que sufra PTSD, esfuércese por comprender sus experiencias y realidades diarias. El PTSD es tratable, pero no todas las personas buscan tratamiento.
4. **El tratamiento funciona.** Una combinación de asesoramiento, medicamentos y apoyo continuo puede ayudar a las personas a recuperar su salud y su pleno funcionamiento.

Visite www.MagellanHealth.com/MYMH o comuníquese con su programa para obtener recursos confidenciales de salud mental.

Cómo ocuparse del bienestar

¡Un reconocimiento al bienestar de los hombres!

- Junio es el Mes de la Salud de los Hombres, donde se anima a los hombres a cuidar sus cuerpos comiendo bien, haciendo ejercicio y trabajando con sus médicos para prevenir enfermedades.
- Es un buen momento para que los hombres revisen honestamente su estado de salud y establezcan algunos objetivos de salud alcanzables, paso a paso, como perder peso, ganar músculo, comer más frutas y verduras, etc.

Tareas diarias

Difundir la compasión

- En sus interacciones, trate de no centrarse en las diferencias entre las personas. En su lugar, encuentre puntos en común que le ayuden a relacionarse con lo que alguien podría estar pasando. Su aliento podría ser la inspiración que necesitan para superar una dificultad.
- Extienda las bondades siempre que sea posible, sin esperar nada a cambio. Invite a alguien con un café, pague su factura del almuerzo, ofrezca su tiempo u ofrézcase a hacer mandados para alguien que tiene problemas. ¡La bondad es contagiosa!

Subproductos de la compasión en el lugar de trabajo



Fuente: PositivePsychology.com