LA AUTOVALORACIÓN Y AUTOCOMPASIÓN

Objetivos

- Definir autovaloración y autocompasión
- Describir como cultivar la autovaloración
- Formular como se refleja la autocompasión

Distinguiendo los términos

Autoestima

Derivado de:

- Habilidades
- Logros
- Posiciones sociales
- Éxitos

Autovaloración

Distinto de habilidades y logros

- No se trata sobre las comparaciones
- Sentimiento que se merecen:
  - Ser amado o querido
  - Ser cuidado
  - Tomar espacio

Autoaceptación

El acto de aceptar cada aspecto de sí mismo – fortalezas y debilidades.

CULTIVANDO LA AUTOVALORACIÓN

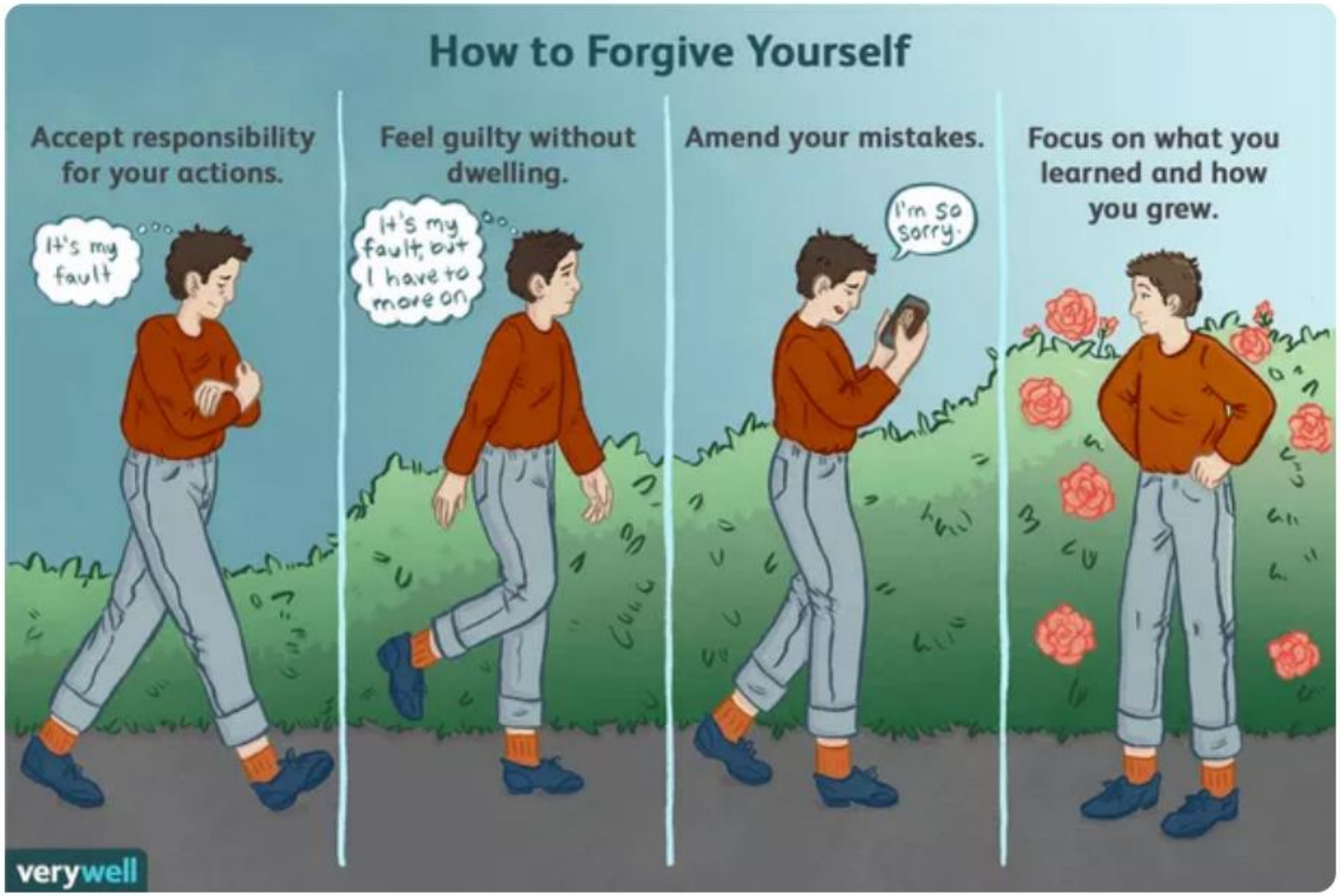
PERDONARSE A UNO MISMO

PRACTICAR LA AUTOACEPTACIÓN

ESTAR PRESENTE POR SI MISMO

CONECTAR CON GENTE QUE BRINDA APOYO

PERDONARSE A UNO MISMO

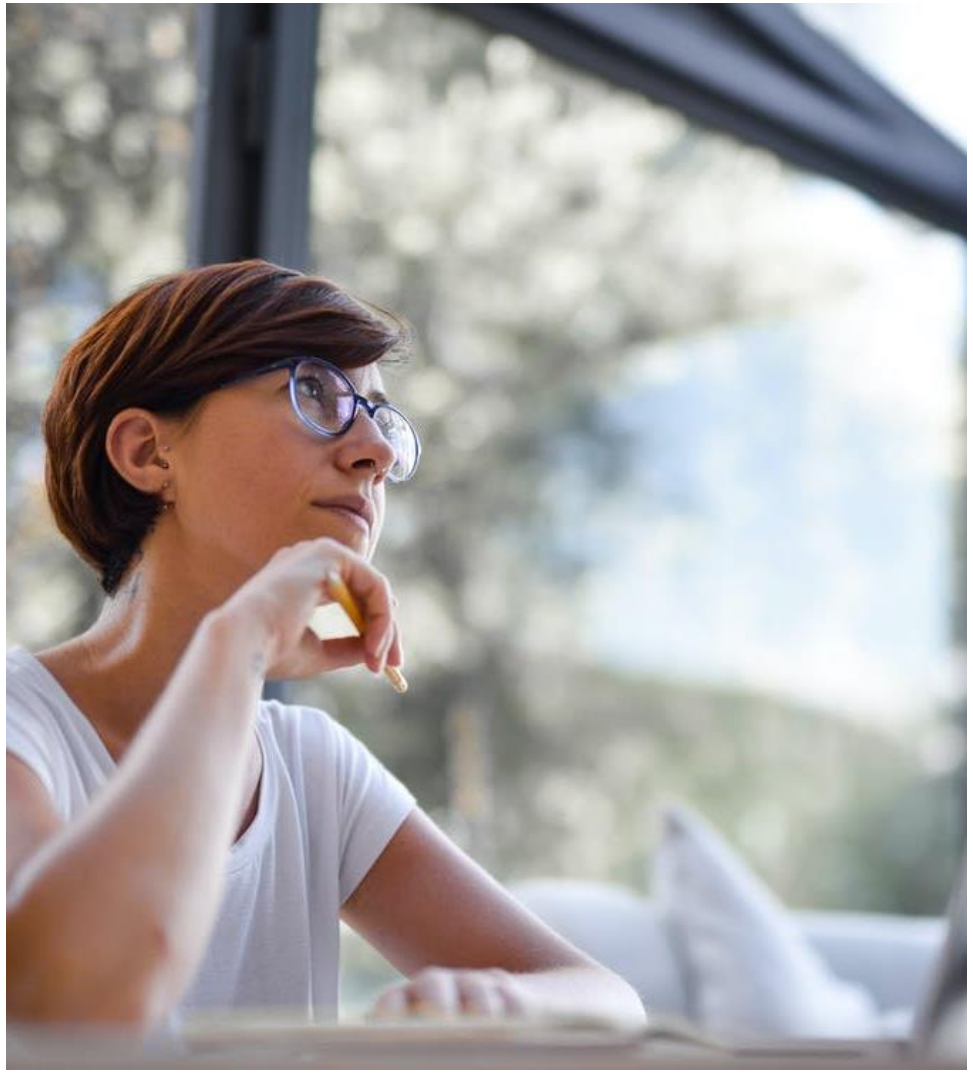


Verywell / Brianna Gilmartin

Source https://www.verywellmind.com/how-to-forgive-yourself-4583819

Las 4 R's de perdonarse a si mismo

1. Responsabilidad
2. Remordimiento
3. Restauración
4. Renovación



1. Aceptar responsabilidad

- Reconocer internamente

2. Expresar remordimiento

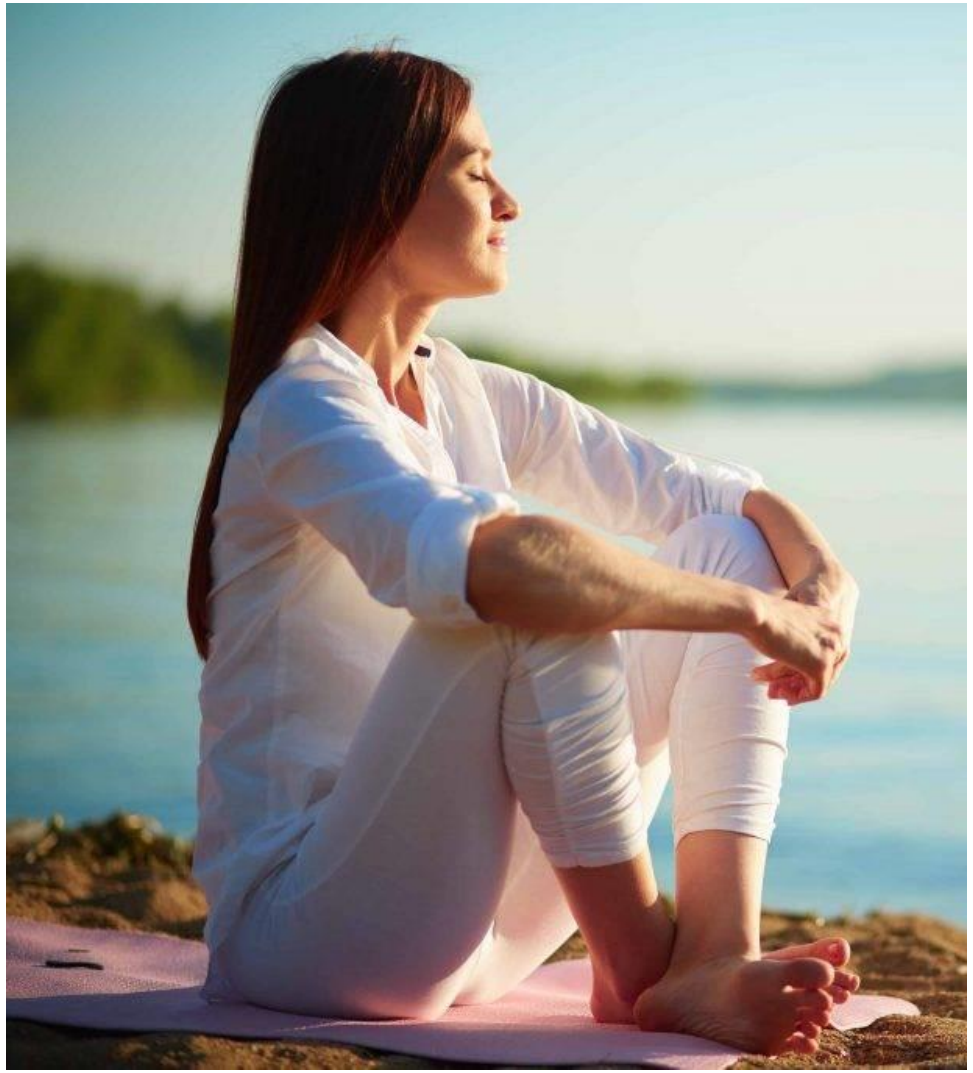
- Admitir las injusticias a la victima o victimas.
- Declarar el entendimiento
- Establecer limites

3. Restauración

Reparar el daño y restaurar la confianza.

- Escucha los sentimientos y dolores de la otra persona.
- Empatiza con ellos.
- Pregunta que es necesario para prevenir otra ocurrencia
- Se consiente de tocad las cosas que pueden demostrar la confianza.
- Continua tener comunicación abierta y honesta

Adapted from Psychology Today's Article How to Rebuild Trust in 7 Steps



4. Renovación

- Acepta o enfrenta el problema
- Demuestra compasión

Los beneficios de perdonarse a sí mismo

- Mejora la salud mental
- Mejora la salud física
- Mejora las relaciones

This Photo by Unknown Author is licensed under CC BY-SA-NC

This Photo by Unknown Author is licensed under CC BY

Desafíos:
¿Por qué es tan difícil perdonarse a si mismo?

- Participar en acciones que no están en línea con los valores o creencias
- El habito de obsesionarse con eventos negativos previos
- Poco dispuesto de reconocer marcha mala
- Dar excuses a comportamientos

Limitaciones y posibles inconvenientes

- Este modelo no es destinado para que la gente que injustamente se culpa por algo que no sean responsables de.

PRACTICAR LA AUTOACEPTACIÓN

Como se ve la autoaceptación para ti?

Como aceptarse a si mismo

- Perdónese a si mismo
- Practica la autocompasión
- Use la conciencia del momento presente y la atención plena
- Reconozca y ame sus habilidades
- Ignore su critico interno
- Conectase con gente que lo ama y aprecia
- Deje las decepciones atrás
- Gane mejor perspectiva sobre sus limitaciones

SE PRESENTE PARA SI MISMO

¿Cómo se ve “se presente para ti mismo”?

- Ofrézcase consuelo a si mismo
- Tranquilizase
- Solo use lenguaje positive/afirmativo cuando se hable a si mismo

¿Cómo trataría a un amigo?

Parte 1

Piense sobre algún tiempo cuando algún amigo se a sentido mal sobre ellos mismos o a batallado de alguna manera.

PREGUNTESE Como le respondería a su amigo en esa situación (especialmente cuando usted esta a su mejor punto)?

Bajo el #1 del documento que se les otorgó:

Escriba lo que típicamente haría usted, que diría, y note en cual tono de voz usualmente hablaría con sus amigos.

Adopted form: https://self-compassion.org/exercise-1-treat-friend/

¿Cómo trataría a un amigo?

Parte 2

Ahorra, piense en algunas veces en que **usted** se sintió mal sobre usted mismo o estuvo batallando.

Usualmente, como responde en estas situaciones con si mismo?

Escriba lo que típicamente hace, lo que dice, y note el tono en el que se habla a usted mismo.

Source: https://self-compassion.org/exercise-1-treat-friend/

¿Cómo trataría a un amigo?

Parte 3

Noto una diferencia?

Si sí, **preguntese porque**.

Cuales miedos o factores salen a la luz que lo hace tratarse a si mismo y a otros de manera diferente?

Source: https://self-compassion.org/exercise-1-treat-friend/

¿Cómo trataría a un amigo?

Parte 4

Escriba como piensa que las cosas sean diferentes si se tratara de la misma manera en que trata a un amigo cuando esta sufriendo.

Source: https://self-compassion.org/exercise-1-treat-friend/

Moralejas de la actividad de amistad

Por que no trata de tratarse **a si mismo** como un buen amigo y vea que pasa?

CONÉCTESE CON GENTE QUE BRINDA APOYO

¿CÓMO SE VE "CONÉCTESE CON GENTE QUE BRINDA APOYO''?

Como fortalecer sus conexiones sociales

- Cree fuerte relaciones con sus hijos
- Sea activo y comparta buenos hábitos con su familia y amigos
- Si es cuidador familiar, pida ayuda de otros
- Únase a un grupo que se enfoca en su pasatiempo favorito
- Tome una clase para aprender algo nuevo
- Sea voluntario para cosas que le importe en su comunidad
- Viaje a diferentes lugares y conozca gente nueva

Source: National Institutes of Health, Emotional Wellness Toolkit - https://www.nih.gov/health-information/emotional-wellness-toolkit

AUTOCOMPASIÓN

Practicando la autocompasión

- Reconozca su sufrimiento
- Ofrezca entendimiento y amabilidad
- Honore y acepte su humanidad
- Abra su corazón

Los tres elementos de la autocompasión

Auto amabilidad	Humanidad común	Atención plena
vs.	vs.	vs.
Auto juzgamiento	Aislamiento	Sobre identificación

Adopted from: https://self-compassion.org/the-three-elements-of-self-compassion-2/

Source: National Institutes of Health, Emotional Wellness Toolkit - https://www.nih.gov/health-information/emotional-wellness-toolkit

Como ‘ser consciente’

- Toma respiraciones profunda
- Disfruta un paseo
- Practica la alimentación consciente
- Busca recursos que promueven la conciencia en tu comunidad como:
  - yoga y clases de meditación
  - Programas para deducir el estrés
  - En libros

El camino no es fácil…pero es gratificante

- Recuerde que el proceso no es limpio y linear
- Dese tiempo para ser vulnerable con usted mismo
- Encuentre fortaleza
- Sea humilde con su humanidad
- Aceptase a si mismo

Referencias

- How to cultivate a sense of unconditional self-worth
- Taking the Steps to Forgive Yourself
- How to Forgive Yourself
- How to Rebuild Trust in 7 Steps
- The path to self-acceptance, paved through daily practice
- Exercise 1 How would you treat a friend?