Enero_2021: Compasión y autocompasión

La Universidad de Granada, como parte de la Red Española de Universidades Promotoras de Salud (REUPS) continua con la iniciativa "Un mensaje saludable por un objetivo común". Este mes de enero invitamos a reflexionar sobre los beneficios de la compasión y autocompasión para aliviar y acompañar al que sufre.

El diccionario de la RAE define compasión como “sentimiento de conmiseración y lástima que se tiene hacia quienes sufren penalidades o desgracias.

¿Sabías que la compasión puede ser aprendida y practicada por cualquier persona y realmente existen beneficios para la salud al ser compasivos y amables?

En los últimos años se ha incrementado la evidencia científica que describe los beneficios de la autocompasión. Se asocia con el bienestar, la inteligencia emocional, la conexión social, la satisfacción vital, los sentimientos de competencia, la felicidad, el optimismo y la sabiduría. Las personas autocompasivas cumplen mejor con las dietas y con los programas de ejercicio, tienen más probabilidad de dejar de fumar y reducen la postergación. La autocompasión también se relaciona con la disminución de la ansiedad, de la depresión, del enfado y del narcisismo. Es interesante que las personas autocompasivas tienen una autoestima alta que no depende de compararse con otras personas. Más bien, las personas autocompasivas saben cómo reconfortarse a sí mismas cuando fracasan, aprendiendo y creciendo con sus equivocaciones. Saben cómo motivarse a sí mismas dándose ánimos en lugar de criticándose.

Necesitamos cuidarnos para cuidar, necesitamos saber ser compasivos con nosotros para poder ofrecer una compasión plena a los demás. La oportunidad de apreciarnos y aceptarnos tal y como somos, de poder ofrecernos aquello que necesitamos en los momentos de dificultad y la de poder acompañarnos a nosotros mismos y a otras personas en su dolor y sufrimiento, son conductas que el ser humano ha ido cultivando y desarrollando a lo largo de los siglos, incluso como mecanismos de supervivencia individual y grupal. La compasión nos permite relacionarnos con nosotros mismos y con los demás desde el corazón.

Copyright© 2024 Universidad de Granada

En la comunidad universitaria, el uso de herramientas como la sensibilización, capacitación e implicación de los estudiantes y profesionales permitirán cultivar la empatía, la compasión y el cuidado de las personas que afrontan situaciones difíciles dentro y fuera de sus aulas, como también fomentar iniciativas como el desarrollo de redes de cuidados con quienes se encuentren en una situación de enfermedad avanzada y/o al final de la vida. Conocer en nosotros mismos cómo nos relacionamos con la soledad, la enfermedad, los cuidados, la forma en la que podemos ayudar a otros, nos hace sentir que cada uno de nosotros importa dentro de una comunidad que se implica por ayudar a los demás.

Una sociedad comprometida. Una Universidad compasiva. Una Universidad mejor.

+ información

Cuida de ti. Cuida de los tuyos.

Universidad de Granada
Secretariado de Campus saludable
Red española de Universidades Saludables
CRUE Sostenibilidad

Copyright© 2024 Universidad de Granada