

MENOS AUTOEXIGENCIA Y MÁS
AMABILIDAD, EN UN MUNDO QUE
TANTO NOS DEMANDA, SON CLAVE
PARA POTENCIAR EL BIENESTAR
Y CUIDAR LA SALUD.

UN ACUERDO PARA

vivir mejor

Corazón y emociones en armonía

El corazón es mucho más que un músculo que bombea sangre: es un órgano sensible que responde a lo que nos sucede a nivel emocional. Las emociones sostenidas como la tensión, la preocupación o la melancolía pueden afectar el sistema cardiovascular, aumentando la presión arterial, el ritmo cardíaco e incluso desencadenando procesos inflamatorios. La buena noticia es que cuando aprendemos a cultivar estados de serenidad ante los problemas y promover la amabilidad, se activa una respuesta natural que actúa como un escudo protector. Como dice el Dr. Norberto Levy, médico psicoterapeuta, en “*La sabiduría de las emociones*”, si escuchamos a los sentimientos como el temor, el enojo o la melancolía podemos interpretar el mensaje y procesarlos de manera saludable.

“LAS EMOCIONES NO SON BUENAS NI MALAS, PERO TIENEN EFECTOS REALES SOBRE NUESTRO CUERPO”, DANIEL GOLEMAN, PSICÓLOGO Y ESCRITOR ESTADOUNIDENSE.

› AMIGATE CON VOS

Para Kristin Neff, psicóloga e investigadora, la autocompasión es tratarse con comprensión cuando las cosas no salen como esperamos:



PERCIBIR
LOS CONTRATIEMPOS
COMO PARTE DE LA
EXPERIENCIA.



VALIDAR
NUESTRAS
EMOCIONES SIN
JUZGARNOS



RECONOCER
EL SUFRIMIENTO
SIN NEGARLO



HABLARSE
CON PALABRAS
CÁLIDAS Y
AMABLES

Esto fortalece la autoestima,
reduce el estrés, mejora el
bienestar emocional y es la
base para desarrollar vínculos
más empáticos.

El buen trato como estilo de vida

Pequeños gestos de amabilidad transforman nuestras relaciones y crean ambientes más cálidos. Tener una palabra gentil, escuchar con atención o detenerse para brindar ayuda son detalles que fortalecen los vínculos. Día a día podemos cultivar el buen trato desde la mirada amable hasta la forma en que establecemos límites con respeto.

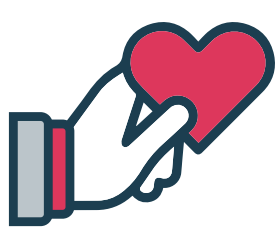
Seis preguntas para reflexionar



1.
¿QUÉ ES
PARA MÍ EL
BUEN TRATO?



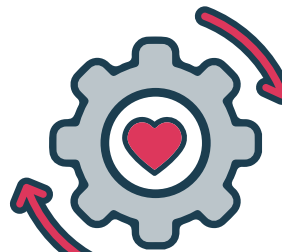
2.
¿CÓMO ME HABLO
CUANDO COMETO
UN ERROR?



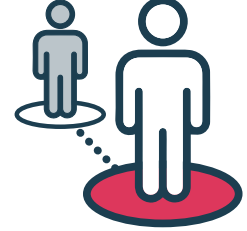
3.
¿QUÉ GESTO PEQUEÑO
PUEDO TENER HOY CON
ALGUIEN CERCAÑO?



4.
¿CÓMO NECESITO
QUE ME TRATEN
LOS DEMÁS?



5.
¿QUÉ CAMBIO VOY A
IMPULSAR PARA
CUIDAR MI BIENESTAR?



6.
¿NECESITO
TOMAR DISTANCIA
DE ALGUIEN?

¿Sabías que...?

Así como la actividad física libera endorfinas que mejoran tu ánimo, la amabilidad con vos mismo reduce el estrés y te ayuda a vivir mejor.

**“EN UN MUNDO
DONDE PODÉS
ELEGIR CÓMO
QUERÉS SER,
SÉ AMABLE”.**