

RELAX  
REFRESH  
RECHARGE

## Actividad recomendada: Descanso autocompasivo

*Nota: las actividades recomendadas no pretenden atender situaciones de riesgo psicosocial que representan un riesgo a la salud del trabajador, en cuyos casos es recomendable canalizar a instancias especializadas.*

### Beneficios relacionados a la actividad

#### Trabajador



Satisfacción laboral

Estrés

Regulación emocional

Enfermedades relacionadas al estrés

#### Organización



Productividad

Enfermedades relacionadas al estrés

Ambientes positivos

Costos en salud

### Instrucciones de actividad

1. Reúne a los participantes y pídeles que piensen en una situación difícil o que les haya ocasionado estrés.
2. Ahora, pide que traten de identificar cómo se siente el estrés en su cuerpo (tensión muscular, dolor de cabeza o espalda, otros).
3. Una vez que hagan esta identificación, pide a los participantes que reconozcan el momento y que se digan a sí mismos “Este es un momento de sufrimiento” o “Esto es estrés”.
4. Ahora, indica a los participantes que se digan a sí mismos “El sufrimiento es parte de la vida” u otras frases como “No estoy solo” o “Todos tenemos dificultades en la vida”.
5. Finalmente, pide a los participantes que lleven sus manos a la altura de su corazón y que se digan a sí mismos “Me permito ser amable conmigo mismo”, “Me permito aceptarme como soy”, “Me permito perdonarme”. Cierra el ejercicio para que cada participante haga la siguiente reflexión: ¿cómo puede ayudarme el manejo emocional en situaciones adversas para aprender de la experiencia y mejorar?
6. Invita a los participantes a que mantenga esta práctica durante una semana, una vez cada día, en lapsos de 3 a 5 minutos por cada descanso autocompasivo.
7. Se recomienda complementar esta actividad con “**Autorretrato positivo**”.
8. Mide el impacto de tu actividad aplicando la Escala PANAS.

### Recursos para inspirarte:

