Conjunto de herramientas de bienestar para empleados | Abril de 2025  
**Miembros del plan Kaiser**

**ARTÍCULO PARA CORREO ELECTRÓNICO**

*Use este texto para crear un mensaje de correo electrónico o un artículo para agregar en su boletín para empleados habitual.*

Una persona con barba sonriendo

Los contenidos generados por la IA pueden ser incorrectos.

**Los beneficios de la autocompasión**

A menudo somos amables con los demás, pero ¿con qué frecuencia nos tratamos con la misma compasión a nosotros mismos? Diversos estudios han demostrado que practicar autocompasión puede traer beneficios como la reducción del estrés y la ansiedad, una mayor motivación y una mejor capacidad para afrontar las dificultades.

A continuación, le compartimos algunas formas en las que puede practicar la autocompasión:

* **Háblese con amabilidad:** Intente reducir o eliminar el diálogo interno negativo. Es fácil caer en la autocrítica cuando cometemos un error, pero con el tiempo, este hábito puede disminuir la autoestima. En su lugar, reemplace la autocrítica con palabras de apoyo. Después de todo, todos cometemos errores, y usted no es excepción.
* **Reconozca cómo se siente:** Muchas veces dejamos nuestras emociones de lado, especialmente durante la jornada laboral o en situaciones de mucho ajetreo. Las emociones negativas como el estrés, la frustración o la tristeza deben expresarse y reconocerse sin juzgarse. Reconocer lo que siente le ayudará a procesarlo de manera más saludable.
* **Practique la atención plena:** Intente reservar unos minutos al final del día para estar presente y observar sus pensamientos y emociones sin juzgarlos ni analizarlos. También puede hacerlo como una forma de meditación.
* **Tómese descansos sin culpa:** Descansar es algo esencial, no un premio. Permítase hacer una pausa y recargar energías cuando lo necesite, y establezca límites si otras personas interfieren con su tiempo de descanso.
* **Priorice el autocuidado:** Aunque parezca obvio, dormir bien, mantener una alimentación equilibrada y hacer ejercicio son formas fundamentales de cuidarse que le ayudarán a desarrollar una mentalidad más compasiva hacia sí mismo.
* **Trátese como trataría a un amigo:** Si no sabe por dónde empezar o le resulta difícil aplicar lo anterior, una buena regla es usar consigo mismo el mismo lenguaje que usaría con una persona querida. Si no emplearía palabras dañinas con un ser querido en un momento difícil, tampoco debería usarlas consigo mismo.

Recuerde: la autocompasión no significa buscar excusas, sino tratarse con la misma comprensión y cuidado que ofrecería a otra persona. Al ser amable con usted mismo, estará mejor preparado para enfrentar las dificultades de la vida.

**RECURSOS DE BEHAVIORAL HEALTH SYSTEMS (BHS) (ingrese BHT como ID del empleador para acceder)**

[Finding Fulfillment](https://cdn.behavioralhealthsystems.com/wp-content/uploads/20250303113814/2025-03.pdf)

**WEBINAR DE BUSINESS HEALTH TRUST (BHT)**

[Desbloquear una mente positiva: ¿mente ocupada o mente atenta?](https://businesshealthtrust.com/webinar/unlocking-a-positive-mind-is-your-mind-full-or-are-you-mindful/)

**SIEMPRE ESTAMOS AHÍ PARA USTED** | Sus beneficios de salud mental y conductual

¿No sabe por dónde empezar? **Llame a Behavioral Health Systems al 888-720-5237** para hablar con un consejero capacitado las 24 horas del día, los 7 días de la semana, los 365 días del año. Esto es lo que necesita para acceder a otros recursos disponibles para usted:

* **Kaiser Permanente**: de lunes a viernes, de 8 a. m. a 5 p. m., llame al [1-888-287-2680](tel.: +1-888-287-2680) para asignarle un especialista en salud mental en su área o para ayudarle a encontrar un tratamiento para las adicciones. Para obtener ayuda fuera de horario, llame al [1-800-297-6877](tel.: +1-800-297-6877).
* **Aplicación Calm:** la mejor aplicación para el sueño y la meditación, diseñada para ayudar a reducir el estrés, la ansiedad y más. [Inicie sesión en kp.org para comenzar.](https://healthy.kaiserpermanente.org/washington/front-door)
* **Headspace Care (antes llamada Ginger):** intercambie mensajes de texto con un consejero de apoyo emocional en cualquier momento y en cualquier lugar. La ayuda está a un mensaje de texto de distancia. [Inicie sesión en kp.org para comenzar.](https://healthy.kaiserpermanente.org/washington/front-door)

**SLACK O MENSAJE DE TEXTO**

*Use este texto creativo para enviar un mensaje grupal a su equipo mediante Slack, mensajes de texto u otra plataforma de mensajes.*

Una persona con barba sonriendo

Los contenidos generados por la IA pueden ser incorrectos.

**Los beneficios de la autocompasión**

Diversos estudios han demostrado que practicar autocompasión puede traer beneficios como la reducción del estrés y la ansiedad, una mayor motivación y una mejor capacidad para afrontar las dificultades.

A continuación, le compartimos algunas formas en las que puede practicar la autocompasión:

* **Háblese con amabilidad:** Intente reducir o eliminar el diálogo interno negativo. En su lugar, reemplace la autocrítica con palabras de apoyo.
* **Reconozca cómo se siente:** Las emociones negativas como el estrés, la frustración o la tristeza deben expresarse y reconocerse sin juzgarse.
* **Practique la atención plena:** Intente reservar unos minutos al final del día para estar presente y observar sus pensamientos y emociones sin juzgarlos ni analizarlos.
* **Tómese descansos sin culpa:** Reserve tiempo para hacer una pausa y recargar energías cuando lo necesite, y establezca límites si otras personas interfieren en su tiempo de descanso.
* **Priorice el autocuidado:** Dormir bien, mantener una alimentación equilibrada y hacer ejercicio son formas fundamentales de cuidarse que le ayudarán a desarrollar una mentalidad más compasiva hacia sí mismo.
* **Trátese como trataría a un amigo:** Si no emplearía palabras dañinas con un ser querido en un momento difícil, tampoco debería usarlas consigo mismo.

Al ser amable con usted mismo, estará mejor preparado para enfrentar las dificultades de la vida.

**RECURSOS**

[Finding Fulfillment](https://cdn.behavioralhealthsystems.com/wp-content/uploads/20250303113814/2025-03.pdf)

[Desbloquear una mente positiva: ¿mente ocupada o mente atenta?](https://businesshealthtrust.com/webinar/unlocking-a-positive-mind-is-your-mind-full-or-are-you-mindful/)

¿Necesita ayuda? **Llame a Behavioral Health Systems al 888-720-5237** para hablar con un consejero capacitado. Contacte a **Kaiser Permanente** al [1-888-287-2680](tel.: +1-888-287-2680) (de lunes a viernes, de 8 a. m. a 5 p. m.) para obtener ayuda en cuestiones de salud mental. Para obtener ayuda después del horario de oficina, llame al [1-800-297-6877](tel.: +1-800-297-6877). Inicie sesión [en kp.org para comenzar](https://healthy.kaiserpermanente.org/washington/front-door) a usar las aplicaciones Calm y Headspace Care (antes llamada Ginger).