

For
ma
ción



EMPRENDE CON AMABILIDAD HACIA TI MISMA

Miércoles 25 de junio
de 10:00 a 12:00 h

Jane Duffill
de Cuidando mi vida

¡Te esperamos!



www.yosoyremista.org

A group of people are silhouetted against a vibrant sunset sky with scattered clouds. Some individuals are raising their hands in peace signs. A semi-transparent purple rectangle is overlaid on the upper half of the image, serving as a background for the main text.

BIENVENIDAS

· www.cuidandomivida.com ·

A group of people are gathered in a room, possibly for a workshop or training session. A semi-transparent purple rectangle is overlaid on the center of the image. In the background, a pink poster with stylized white and purple floral or star-like patterns is visible. The overall atmosphere is professional and collaborative.

PRÁCTICA

· www.cuidandomivida.com ·



REFLEXIÓN CONJUNTA

· www.cuidandomivida.com ·

¿En cuál de los dos modos “ Dureza o Amabilidad” crees que estás más en tu día a día como emprendedora?

¿Qué define el éxito de un proyecto-persona en
nuestra sociedad?

¿Se contempla la salud (física, emocional y mental) de algún modo?

- Hemos aprendido que para salir adelante y tener éxito en nuestros proyectos es necesario esforzarse y sacrificarse, y que nuestro resultado dependerá 100% de la medida en que lo hagamos. Ej: Mi primer año de emprendimiento.
- Gran demanda (tiempo, energía, dinero, etc.). No tiempo para bajar el ritmo, sentirnos, descansar, respetar nuestros ritmos, etc. ¡Hay que producir! En nuestra sociedad (tóxica) prima el hacer/producir frente a la salud y condiciones precarias que llevan a la autoexplotación.
- Cuidar mucho nuestra imagen. Nos enseñan aparentar mucho en el emprendimiento, "tu eres tu proyecto". Ocultar miedos, preocupaciones y otros malestares. Afrontar nuestro sufrimiento solas, sin herramientas para manejarlo, tirar para adelante ocultándolo-suprimiéndolo.

- Los programas de apoyo al emprendimiento están muy centrados en el hacer y desarrollar recursos técnicos pero lo emocional se queda normalmente de lado. "Robots". Ej: Plan de viabilidad económica.
- Esta es una visión nos lleva a tratarnos con mucha exigencia y dureza, sobre todo cuando las cosas no salen como esperábamos, a fustigarnos y a desconectar de nosotras mismas, de nuestro sentir y necesidades. Lo cual tiene grandes repercusiones en nuestro bienestar y nos termina agotando, incluso enfermando.
- Sin nosotras no hay nada. Éxito sin salud carece de sentido.
- Muchas emprendemos con la idea de mejorar nuestra calidad de vida y nos llevamos una sorpresa: Cuidarse es ir contracorriente, todo un reto. ¿Qué podemos ofrecernos?



LA AUTOCOMPASIÓN

· www.cuidandomivida.com ·

- La autocompasión es la amabilidad hacia una misma.
- Una gran amiga que nos protege y cuida sin dañarnos.
- Nos invita a relacionarnos con nosotras mismas de un modo diferente. Desde el respeto y el buen trato, nutriendo nuestra salud y bienestar. ¡Cambio de chip!
- Aprendiendo a ser conscientes de nuestro dolor y dificultades y a tratarnos con cariño y amabilidad en medio de él.
- Ayudándonos a aceptar nuestras limitaciones humanas y emprender las acciones necesarias para mejorar nuestras vidas a nivel individual y social.

Kristin Neff, Autocompasión Fiera, 2022

- Recuperando nuestro poder, fuerza y libertad para cuidarnos y protegernos.
- Conociéndonos y respetándonos.
- Cada una aprendiendo a descubrir lo que realmente necesita para acompañarse en la aventura del emprendimiento y ofreciéndoselo. ¡Apoyos!
- Es normal que al principio nos resulte raro la autocompasión y nos pueda rechinar porque nos han enseñado a hacer lo contrario.
- Cada una, si lo desea, puede aprender a cultivarla, poco a poco, y a su ritmo. Emprender de un modo autocompasivo es un gran regalo para nosotras mismas y nuestros proyectos.

COMPONENTES: Kristin Neff, Autocompasión Fiera, 2022

ATENCIÓN PLENA:

- Conexión con el momento presente y con una misma.
- Aprendemos a estar presentes en nuestro dolor. No huir ni perdernos en él.
- Prestamos atención a nuestra experiencia (pensamientos, emociones y sensaciones físicas).
- Nos permite reconocer nuestro sufrimiento y responder a él con amabilidad.
- Nos aporta perspectiva y claridad.
- Salir del piloto automático.

HUMANIDAD COMPARTIDA:

- Reconocer nuestra propia humanidad.
- Todos las personas sentimos dolor y sufrimos, y tenemos el deseo común de aliviar nuestro sufrimiento.
- Nos permite salir del aislamiento (culpa, vergüenza) y conectar con las demás personas. ¡No estamos solas!
- Todas nos merecemos un buen trato (interno y externo).
- Estamos conectadas. La forma en que me trato influye en mí y en las demás personas, y cómo me tratan también.

BONDAD:

- Amor, cariño y apoyo hacia nosotras mismas en las dificultades y momentos difíciles.
- Aceptar nuestros errores, la imperfección y aprender de nuestras experiencias.
- Reconocemos nuestro dolor, nos conmovemos con él, nos tratamos con amor y cariño, y atendemos a nuestras necesidades. ¿Cómo me siento? ¿Qué necesito? ¿Cómo puedo cuidarme en este momento?
- Desarrollamos recursos para afrontar nuestras dificultades y el dolor se hace más llevadero.

TIPOS DE AUTOCOMPASIÓN:

Kristin Neff, Autocompasión Fiera, 2022

- **Tierna:** Es una presencia amorosa y conectada. Nos impulsa a cuidarnos, aceptarnos, validar el dolor que sentimos, calmarnos, acompañarnos, consolarnos y apoyarnos en los momentos difíciles. También a buscar la compañía y apoyo externo que necesitamos en cada momento.
- **Fiera:** Es una presencia que nos fortalece y empodera. Nos impulsa a priorizar y satisfacer nuestras necesidades, poner límites y decir no, afirmar nuestra autonomía, defender nuestros derechos y llevar a cabo los cambios necesarios para salir adelante de un modo saludable. Nos anima a salir del aislamiento y a unirnos con otras mujeres para reclamar lo que es justo.

- Vivimos en una sociedad que rechaza las cualidades fieras en la mujer. Las necesitamos mucho para poder cuidarnos, protegernos y defendernos, y así poder vivir con bienestar.
- Como hemos aprendido a reprimir nuestras cualidades fieras, tienden a salir con mucha fuerza cuando no podemos más y explotamos. Ej: poner un límite muy abruptamente. Enfado-rabia. Ir dándoles un lugar que necesitan.
- Necesitamos cultivar ambos tipos de autocompasión en nosotras. Es importante encontrar un equilibrio entre ambas.

A group of four elderly people are smiling and looking towards the camera. They are outdoors, with green foliage in the background. The image is partially covered by a semi-transparent purple rectangle containing text.

*“La autocompasión es la salsa secreta
de la vida: hace que todo sea mejor”*

Shauna Shapiro

· www.cuidandomivida.com ·

A group of people are gathered in a room, possibly for a workshop or training session. A semi-transparent purple rectangle is overlaid on the center of the image. In the background, a pink poster with stylized white and purple floral or leaf-like patterns is visible. The overall atmosphere is professional and collaborative.

PRÁCTICA

· www.cuidandomivida.com ·

¿Cómo podemos llevar la autocompasión a
nuestros proyectos?



· www.cuidandomivida.com ·

- Hacer tiempo para cultivar nuestras necesidades en nuestro horario de trabajo: estirarnos, movernos, beber líquido, comer, ir al baño, etc. Ponernos una alarma cada cierto tiempo para salir del piloto automático, preguntarnos qué necesitamos y ofrecérnoslo.
- Buscar el apoyo y la conexión con otras personas que necesito. ¡No estoy sola!
- Aprender a sostener los momentos de mucho y poco trabajo con amabilidad, tomando consciencia de cómo me siento y trato y probando nuevas formas más respetuosas. Buscar un ritmo de trabajo más amable con mis necesidades.
- Aprender a aceptar la activación e incomodidad que aparece en mi cuerpo. Por ejemplo, cuando creo espacio para estar tranquila y mi mente no para. Buscar formas más amables para acompañarlas ¿Qué necesito realmente ahora? Ir probando.



www.cuidandomivida.com



@_cuidandomivida



644 347 2 58