

COMPASIÓN

SÚPER HABILIDADES

La **compasión** permite la bondad y es crucial para mantener y construir relaciones sociales y desarrollar conciencia social. Aunque la compasión está estrechamente relacionada con la empatía (sentir por otro),

la compasión es el deseo de actuar para evitar el sufrimiento de otras personas cuando se enfrentan a él.

Las niñas y los niños compasivos tienen una mayor autoestima.



La compasión promueve el comportamiento cariñoso, es fundamental para crear vínculos sociales y mejora las relaciones entre hijas/hijos y madres/padres. Las personas con relaciones sanas y compasivas viven más tiempo, están más sanas y son menos propensas a tener comportamientos de riesgo, incluido el consumo de sustancias.

La compasión está vinculada a un mayor nivel de autoestima, bienestar y felicidad. Mejora la resistencia al estrés, fortalece el sistema inmunológico y puede conducir a prolongar la vida. También está relacionada con un mayor aprendizaje y un mejor rendimiento académico.

La compasión es "el pegamento que mantiene unido al mundo". Contribuye a que las personas ayuden a los más necesitados y al desarrollo de la humanidad.

Un comportamiento compasivo como el trabajo voluntario beneficia tanto al que da como al que recibe. Las investigaciones sugieren que el acto de dar puede ser incluso más gratificante que el de recibir.

Importancia de la Compasión

¿Sabías qué?

La compasión por los demás comienza con la capacidad de entenderse y aceptarse a uno mismo para evitar la autocrítica y tratarnos más amablemente.

"La compasión es una Súper Habilidad que promueve el Aprendizaje Social y Emocional".

**Listen
FIRST**

La Ciencia de las Habilidades

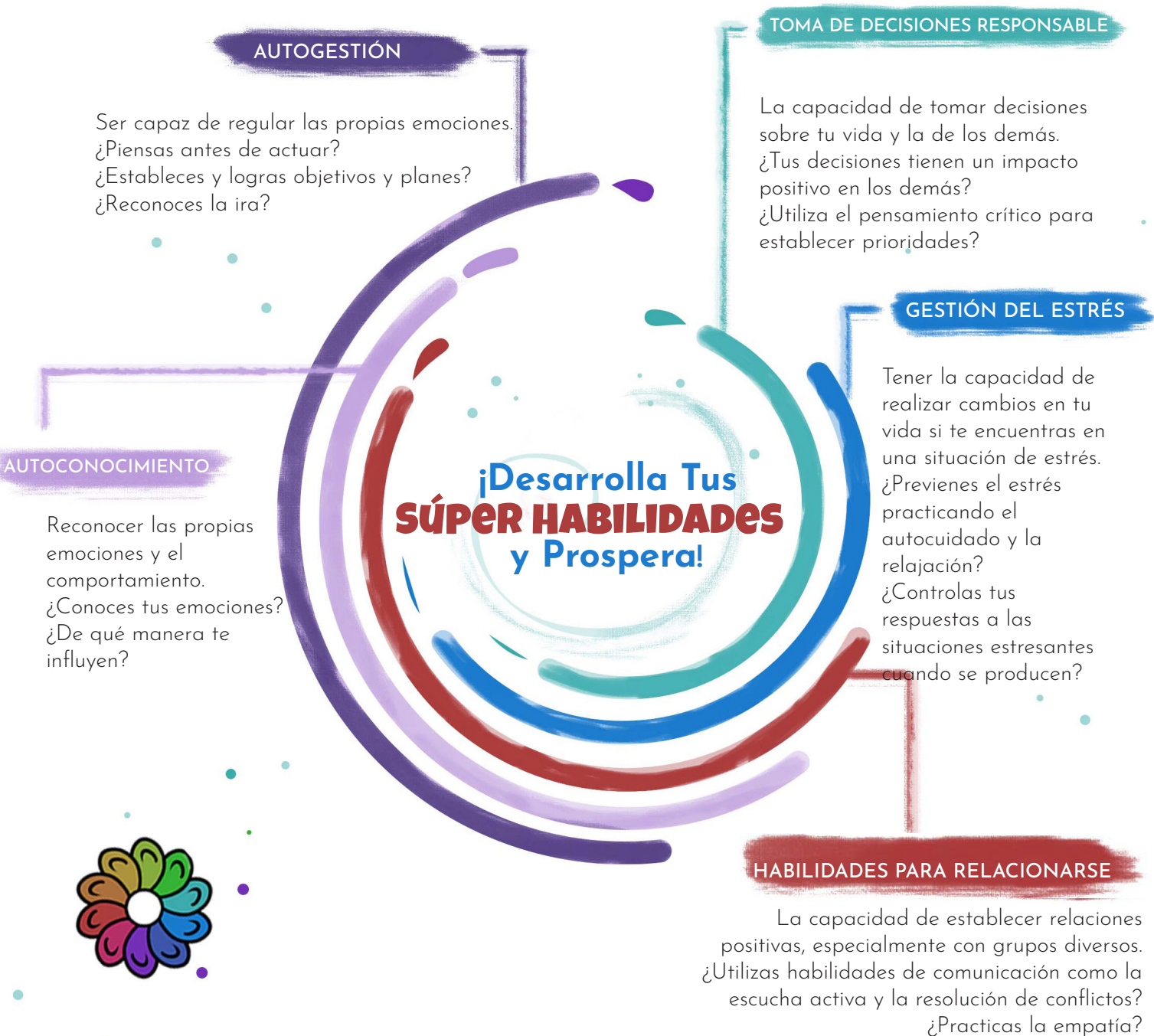
www.unodc.org/listenfirst

Primero Escucha es una iniciativa de UNODC que apoya a familias felices, sanas y enriquecedoras.



La Ciencia de las Habilidades

Los materiales de “Primero Escucha” de la UNODC apoyan el desarrollo de niñas y niños que crecerán para ser personas felices y exitosas en sus comunidades. Las niñas y niños que desarrollen el aprendizaje social y emocional y las habilidades para la vida, pueden navegar por los días buenos y los desafíos de la vida. También forman parte de un enfoque eficaz y basado en la evidencia para la prevención del consumo de sustancias.



Hecho posible gracias al generoso apoyo de Francia.