

OS ESTUDANTES UNIVERSITÁRIOS E A PRÁTICA DA AUTOCOMPAIXÃO

Drops Pedagógico - Ed. 07 - Ano 2021

UM POUCO SOBRE AUTOCOMPAIXÃO...

Neff fala da autocompaixão como uma prática de bondade a si mesmo em detrimento de julgamentos e críticas. Essa bondade reflete na consciência do sofrimento e ao mesmo numa postura de acalmarmos-nos, agindo como se estivéssemos cuidando de um amigo; não com autopiedade, mas com respeito, buscando aliviar o sofrimento!

<https://www.youtube.com/watch?v=OnL3xpe36r0>



VAMOS EXERCITAR A AUTOCOMPAIXÃO?

Vamos praticar a autocompaixão em nosso dia a dia:

- Que tal evitar comparações e autocríticas? Elas podem ser gatilhos ao sofrimento;
- Vamos identificar nossos problemas com um olhar mais amplo (buscando observá-los de cima)?
- Que tal ser mais compreensível consigo mesmo, agindo com mais gentileza e aceitação.
- E não menos importante, vamos tentar ser bons amigos para nós mesmos?

<https://www.youtube.com/watch?v=lvfZBUSplr4>

<https://docplayer.com.br/72093304-Autocompaixao-a-essencia-da-felicidade.html>



OS EFEITOS DA AUTOCOMPAIXÃO NA SAÚDE!

Estudos demonstram que se sentir pressionado e/ou se criticar por erros podem aumentar o cortisol e o stress, trazendo diversas doenças; essas tanto físicas, quanto psicológicas.

Por outro lado, a autocompaixão pode propiciar um equilíbrio moderador, mediante elementos de bondade, de valorização e respeito para consigo mesmo. Na prática da autocompaixão, segundo estudos, ela traz uma proteção a nossa saúde!

<https://doi.org/10.1590/SciELOPreprints.2521>

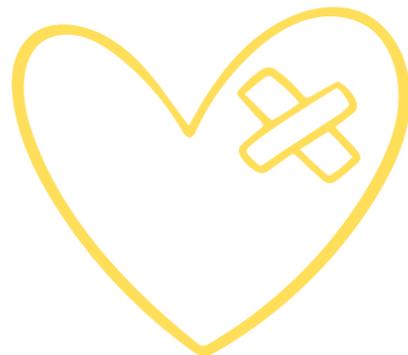
<https://www.youtube.com/watch?v=lvfZBUSplr4>



A AUTOCOMPAIXÃO DE CADA DIA

Sabemos dos diversos benefícios da Universidade para a sociedade. Não obstante, a Universidade traz alguns gatilhos de pressão e depressão que podem interferir na saúde mental e na vida dos estudantes. E nesse processo, além de ações de apoio à saúde mental, é importante considerar os benefícios da autocompaixão e buscar no dia a dia praticar os elementos de bondade para si mesmo, semelhante a atitudes de bondade a um amigo!

<https://doi.org/10.1590/SciELOPreprints.2521>



Elaboração: Adriana Brito de Souza
Colaboração: Coordenação de Desenvolvimento Estudantil - CDE/DAEST

Acompanhe as notícias do DAEST

<https://progesp.ufam.edu.br/publicacoes-e-noticias.html>