

# Practicar la compasión

Demostrar compasión hacia los demás —esforzarse por entender y disminuir las dificultades de otra persona— transmite positividad en todo el lugar de trabajo.

1. Cuando intenta aliviar el sufrimiento de alguien, está mostrando compasión.
2. Intente hacer una acción diaria para ayudar a reducir el malestar de otra persona.
3. También tenga compasión por usted mismo. Perdónese por sus imperfecciones.

Programa de Asistencia al Empleado  
Para Una Consulta Profesional

**Llame al 1-800-523-5668**

Para usuarios de audio texto: 1-800-882-7610

**¡Inicie sesión en [MagellanAscend.com](https://MagellanAscend.com) hoy!**

