



Doce meses, doce emociones es un proyecto fruto de la coordinación entre el Colegio Oficial de Psicología de Cantabria y el Ayuntamiento de Santander cuyo objetivo fundamental es facilitar a la ciudadanía de Santander y Cantabria herramientas que puedan utilizarse en el día a día y que nos faciliten un mayor bienestar emocional. Es evidente que nuestro bienestar emocional constituye el preámbulo a una vida más saludable y en la que nuestros desánimos, desencantos y debilidades puedan ser compensados con una actitud personal constructiva y positiva. Enfoque siempre desde la Psicología poniendo el foco de atención en la construcción de una vida emocionalMENTE sana que mejore nuestra salud mental.

Próxima conferencia

ADMIRACIÓN

D^a ANA SÁNCHEZ
Tejiendo emociones

20 JULIO 2023 / 19 h.

CENTRO CÍVICO TABACALERA / SANTANDER



22 JUNIO 2023 / 19 h.

CENTRO CÍVICO TABACALERA / SANTANDER

Conferencia

Empatizar con la emoción de los demás



Andrés González Bellido

Coordinación General Programa TEI. Psicólogo Clínico y Educativo. Catedrático Orientación Educativa.

Licenciado en Psicología, catedrático e investigador de la Universidad de Barcelona, experto en orientación educativa.

Impulsor del Programa Tutoría Entre Iguales (TEI), que busca prevenir el acoso escolar de forma integral con la implicación de toda la comunidad educativa. A través de este programa, los estudiantes mayores se convierten en tutores de los más pequeños a la hora de evitar el acoso escolar, apoyados por profesorado, equipo directivo, familias y monitores, entre otros actores. En esta iniciativa ya han participado más de 1.200.000 alumnos y 36.000 profesores en 12 países.



La persona **empática** se caracteriza por tener sensibilidad y porque procura identificarse con la otra persona. Sabe escuchar y entender a los demás, comprendiendo sus problemas y emociones.

Cuando alguien dice “hubo una empatía inmediata entre nosotros”, quiere decir que se estableció un gran vínculo, una identificación inmediata.

Decálogo

- Practicar la **escucha activa** con la intención de entender al otro.
- No sólo prestar atención sino **mostrar interés**.
- **No tener prisa** y respetar los tiempos.
- **Evitar relativizar el problema** del otro. Lo relevante es si para él es importante y no lo que pensemos del mismo.
- Partir de la base que **tu forma de ver las cosas es única** y que todos los puntos de vista son válidos y respetables.
- **No sacar conclusiones precipitadas** ni recurrir a explicaciones simplistas.
- Entrenar la **capacidad de entender las propias emociones como base para entender las de los demás**.
- **Evitar aconsejar** si no hay una petición expresa.
- Enfocarse en **comprender al otro** en lugar de juzgarlo.
- Comprometerse a preocuparse por los demás, ayudar en lo que necesiten y también a practicar la empatía.