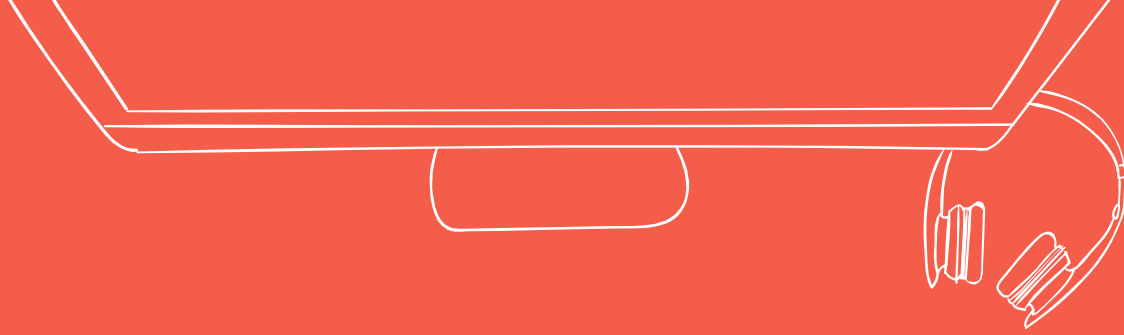
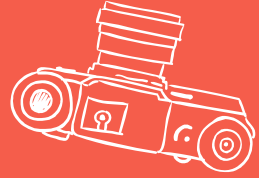


# NATALIA POSADA RESTREPO

Psicóloga – Profesional de Apoyo Institucional  
PROGRAMA ENTORNO ESCOLAR PROTECTOR  
I. E. FUNDADORES



# EMOCIONES Y EL USO DE REDES SOCIALES

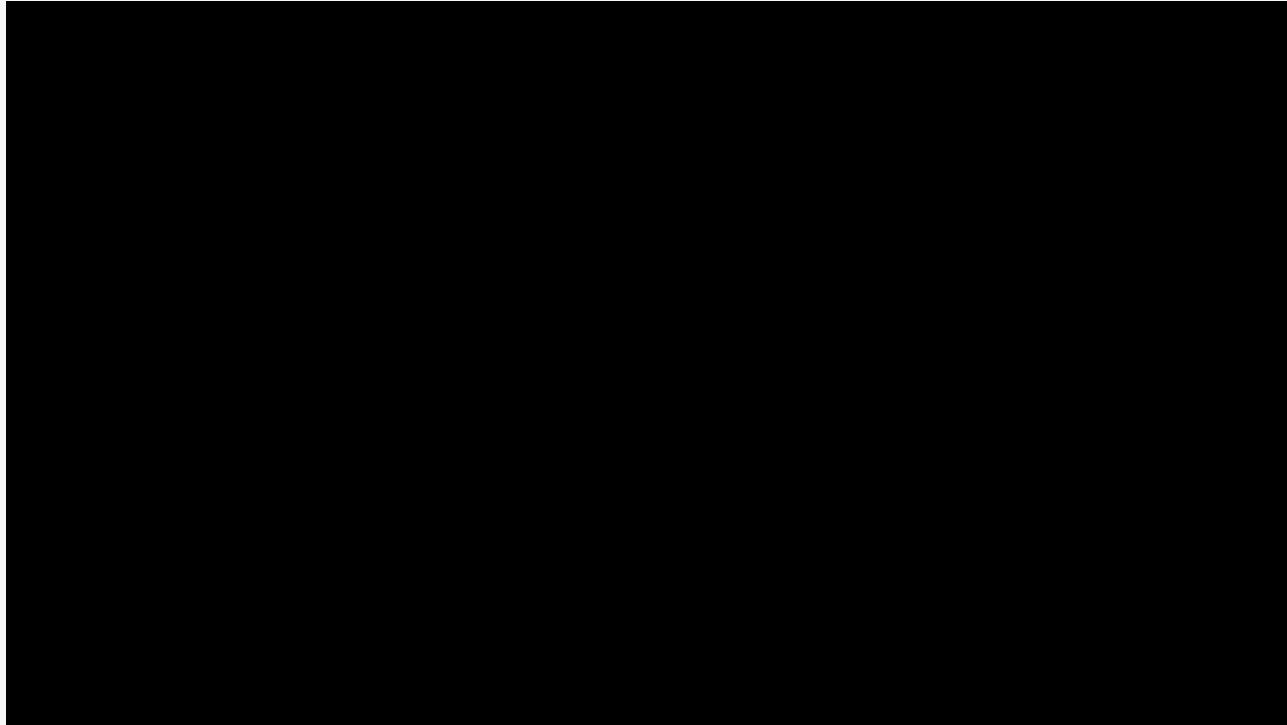




# LA GALLINA O EL HUEVO



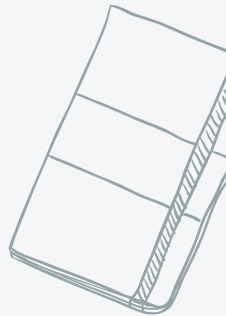
[https://www.youtube.com/watch?v=U8bohrpp\\_nQ](https://www.youtube.com/watch?v=U8bohrpp_nQ)



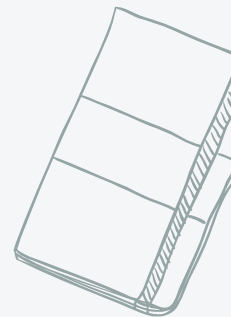


# REFLEXIÓN SOBRE EL CUENTO

- ¿Qué sucede en el corto animado?
- ¿Qué emociones identificaron en los personajes?
- ¿Por qué o en qué situaciones renunciarías a algo que te guste mucho?



¿QUÉ ES LA  
EMPATÍA?

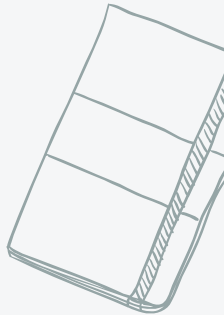


# EMPATÍA

- ★ Es la habilidad para entender las necesidades, sentimientos y problemas de los demás, poniéndose en su lugar y de esta manera poder responder correctamente a sus reacciones emocionales.

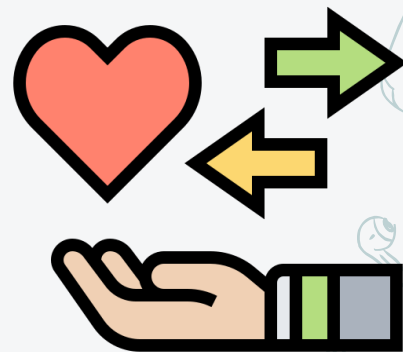


*“Trata a los demás como te gustaría que te trataran a ti”*



★ ¿A ti te gusta lo mismo que al resto de gente?

★ La clave de la empatía es tratar a los demás como les gustaría que les trataran a ellos, no a ti. De lo contrario quizás les sigas tratando como no les gusta.





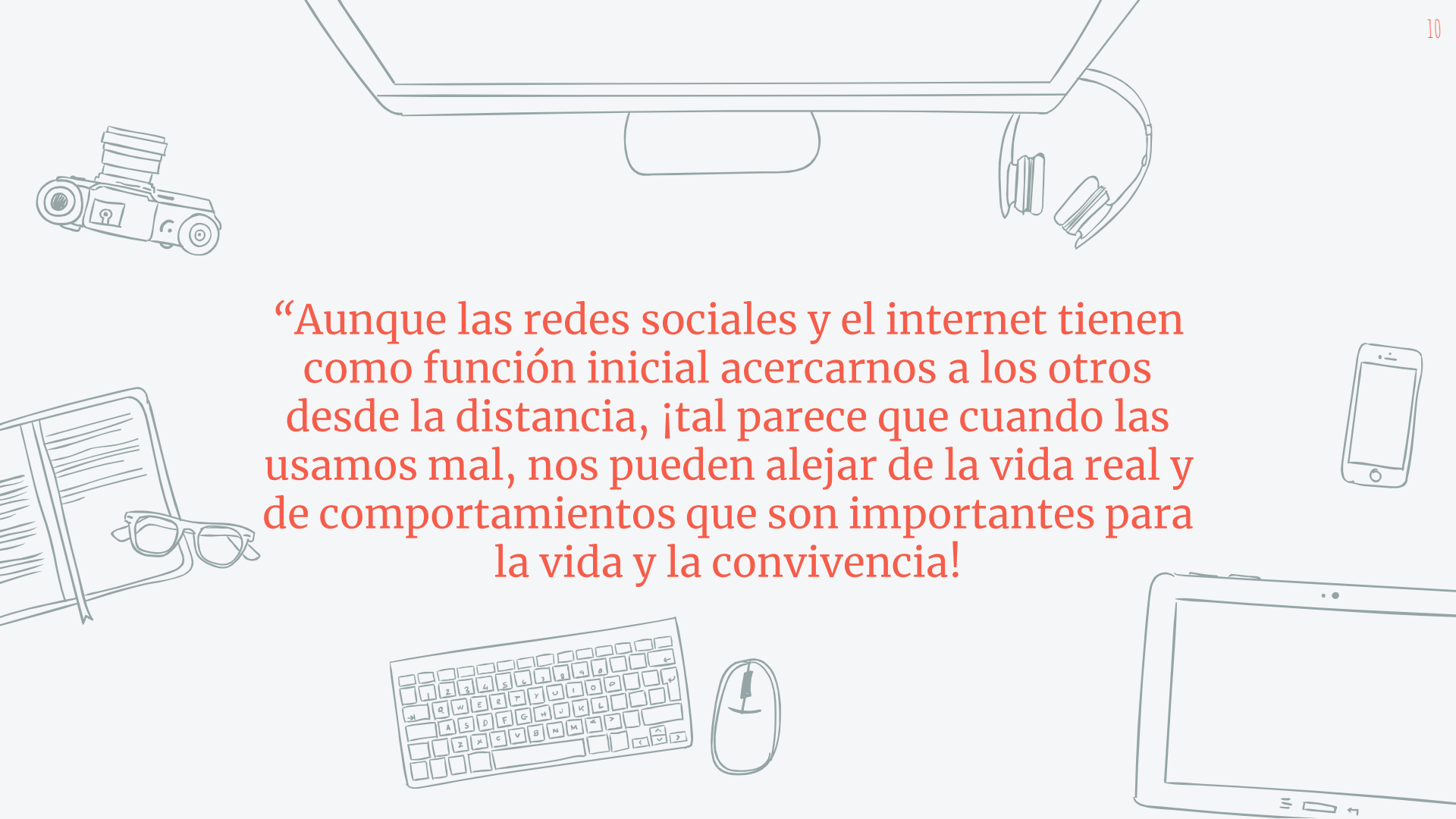
# LA EMPATÍA SE LOGRA CUANDO:



**COMPRENSIÓN**

**ESCUCHA  
ACTIVA**

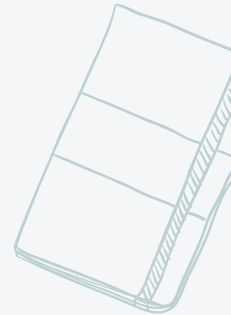




**ASERTIVIDAD**



“Aunque las redes sociales y el internet tienen como función inicial acercarnos a los otros desde la distancia, ¡tal parece que cuando las usamos mal, nos pueden alejar de la vida real y de comportamientos que son importantes para la vida y la convivencia!







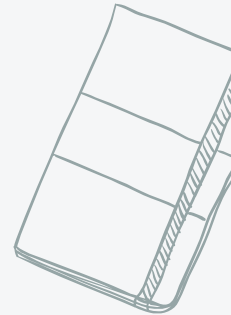


# ¿CÓMO SER EMPÁTICOS EN REDES SOCIALES?



Al pasar tanto tiempo al día publicando comentarios, *stories*, *gifs*, fotos, videos y hasta recibiendo clases, muchas veces olvidamos que **detrás de esa pantalla hay personas** que sienten y que así como tú, tienen motivaciones y deseos, han hecho esfuerzos, tienen problemas, preocupaciones, etc.

1. Antes de comentar **reflexiona** que cualquier palabra o comentario podría herir o hacer sentir mal al otro.
2. Si vas a expresar una opinión, **piensa** que es posible que la otra persona tenga unas creencias distintas a las tuyas y las defienda tanto como tú, y eso no hace que una o la otra estén mal.
3. Si es un video o una foto que te enviaron solo a ti, no debes publicarlo sin el **permiso** de la otra persona.
4. Si vas a hacer una broma, **piensa** si es el momento adecuado o será del agrado de las otras personas.

- 
- 
- 
- 
- 
- 
- 
- ★ Tener empatía nos permite **actuar apropiadamente** ante las distintas situaciones por las que pueden pasar las otras personas.
  - ★ Nos permite **crear lazos** de amistad y confianza.
  - ★ Nos ayuda a tener una **mejor comunicación** con los demás y nos da herramientas para solucionar eventuales problemas.

# GRACIAS

