

A través del lente de la empatía

Los anteriores eventos del Global Be Well se han centrado principalmente en los factores físicos del sueño, la dieta y el ejercicio. Este año hemos colaborado con la organización mundial "Semana de la Empatía" para crear recursos que ayuden a los estudiantes a explorar los factores mentales de Conectar, Hacer y Dar. Nuestra red de los colegios Cognita se unió y participó al unísono en el trabajo de la Empatía, utilizando el poder del cine para capacitar a los estudiantes de todo el mundo para que se conviertan en líderes empáticos y resilientes.

30 septiembre 2021

Nuestra jornada fue para reencontrarnos con nosotros mismos, para valorar lo que tenemos y poder contribuir en el bienestar de nuestros cercanos y entorno.

- ✓ Juntos crearemos y mantendremos un espacio **seguro y valiente**.
- ✓ Lo haremos **seguro** escuchando los pensamientos de todos sin juicio y mostrándonos bondad unos con otros.
- ✓ Lo haremos **valiente** alentándonos unos a otros y contribuyendo a las conversaciones, incluso si a veces estamos hablando de temas difíciles o incómodos.



Conectarse con uno mismo y con los demás desarrolla la conciencia momento a momento de nuestros pensamientos, sentimientos y sensaciones corporales.



Dar ayuda a una organización benéfica u otros que lo necesiten no solo los aporta, sino que también puede ayudarlo a usted mismo, esto se debe a que se siente bien ayudar a los demás y también te permite apreciar lo que tienes.



Hacer cosas en las que crees y que realmente te satisfacen, proporciona un sentimiento de compromiso, significado y propósito, las actividades o ver que algo que estás haciendo tiene un impacto positivo en tu cuerpo y en tu cerebro, puede ayudar realmente a tu bienestar general.

EMPATÍA

Habilidad que podemos aprender para ayudarnos a conectarnos con nosotros mismos y con los demás. La empatía se relaciona con la capacidad de proporcionar espacios para que la otra persona se exprese como es y podamos entenderla mejor.



CONECTAR



DAR



HACER

Y tú, ¿Cómo te sientes?

¿Qué agradeces tener en tu vida?

¿Qué puedes hacer para mejorar tu entorno y cercanos empatizando con su bienestar?