



Taller cinco **Inteligencia emocional.**

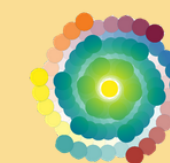
BREVE RESUMEN

La presencia de dispositivos inteligentes es una realidad consolidada. El principal desafío ahora radica en utilizarlos de manera efectiva para mejorar nuestras vidas, en lugar de complicarlas y crear dependencia. Al promover la inteligencia emocional, las familias podrán navegar el mundo digital con autoconciencia y empatía. Es esencial equilibrar el tiempo de pantalla con interacciones en persona y aprovechar la tecnología para el desarrollo emocional. Las madres y los padres deben actuar como modelos y orientar un uso consciente de la tecnología. Aunque el progreso es ineludible, puede emplearse para enriquecer la vida y mejorar el bienestar emocional.

RESULTADOS DE APRENDIZAJE DEL TALLER

Al concluir el taller, madres y padres serán capaces de ...

- comprender que las acciones digitales generan un impacto duradero y pueden influir en las perspectivas actuales y futuras,
- reconocer el costo emocional del uso negativo del entorno digital y cómo responder de manera proactiva y positiva,
- saber participar en el pensamiento crítico y potenciar la inteligencia emocional,
- desarrollar habilidades de comunicación efectivas en la era digital.



OBJETIVO y DESCRIPCIÓN de las actividades de aprendizaje, incluyendo métodos e indicaciones para el o la DOCENTE.



Materiales y recursos (incluidos vínculos)

INTRODUCCIÓN

- Presente los objetivos de aprendizaje. Las diapositivas de la presentación se exhibirán tras cada actividad, ofreciendo información complementaria.

3
minutos

- Hoja de registro
- Formulario de evaluación previa al curso

ACTIVIDAD PARA ROMPER EL HIELO: Juego de roles

- Espalda con espalda (¿qué tan complicado es comprender sin observar el lenguaje corporal?)
- Forme parejas de participantes, pida que se sienten espalda con espalda y que se turnen para hacerse y responder preguntas sobre su compañero o compañera. Esta actividad contribuye a romper el hielo y promueve la escucha activa.

15
minutos

ACTIVIDAD [1]:

Cómo sentirse bien en Internet/ Reflexión sobre la galería:

- Analice el concepto de bienestar online y su relación con la inteligencia emocional. Solicite a las y los participantes que exploren una galería de contenido digital (imágenes, publicaciones) que les haga sentir bien y que expliquen por qué.

20
minutos

- Carteles, rotuladores
- proyector /presentaciones de PowerPoint.

ACTIVIDAD [2]:

¿Debería enviar esto?

- Divida a las y los participantes en grupos reducidos y presénteles situaciones que contengan mensajes potencialmente dañinos o inapropiados. Solicite a cada grupo que participe en un debate mientras caminan, discutiendo si enviarían o no dicho mensaje.

25
minutos

- Presentación
- Rotafolio o pizarra y rotuladores

ACTIVIDAD [3]:

Ponte en su lugar/ Comparte experiencias

- Forme parejas de participantes (un menor con una persona adulta de la misma familia) y solicite que compartan experiencias personales sobre interacciones digitales, tanto positivas como negativas. Esta actividad promueve la empatía y la comprensión intergeneracional.

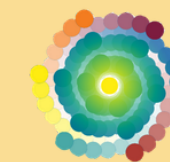
30
minutos

- Pausa para el café.

10
minutos

- café, té, galletas,
- agua mineral



**OBJETIVO y DESCRIPCIÓN de las actividades de aprendizaje, incluyendo métodos e indicaciones para el o la DOCENTE.****Materiales y recursos (incluidos vínculos)****ACTIVIDAD [4]:****¿Qué hacer al recibir un mensaje hiriente? / Actividad y recomendaciones de mindfulness**

- Introducir técnicas de atención plena (mindfulness) para manejar mensajes hirientes. Guíe a los y las participantes a través de un breve ejercicio de atención plena y ofrezca recomendaciones sobre cómo responder de manera constructiva.

20
minutos

- Esterillas o almohadillas para ejercicios de mindfulness
- Presentación de PowerPoint

ACTIVIDAD [5]:**Papel dañado: Comprendiendo las repercusiones**

- Analice la persistencia de las acciones digitales y su impacto en la vida de una persona. Utilice la analogía del "papel dañado" para ilustrar cómo la información compartida en línea se asemeja a un papel arrugado que luego se extiende. El papel nunca recuperará su estado original.

15
minutos

- papel

ACTIVIDAD [6]:**Prevención del ciberacoso y el troleo (trolling)**

- Presente la información sobre el ciberacoso y el trolling, sus efectos y cómo prevenirlos o abordarlos (diapositivas). Participe en un debate grupal y proponga estrategias.

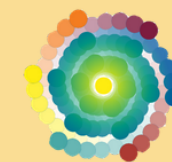
20
minutos

- presentación de PowerPoint

ACTIVIDAD [7]:**Debate grupal y sesión de preguntas y respuestas.**

- Facilite un debate grupal en el que las y los participantes puedan formular preguntas, intercambiar ideas y analizar las conclusiones más relevantes del taller.

20
minutos

**OBJETIVO y DESCRIPCIÓN de las actividades de aprendizaje, incluyendo métodos e indicaciones para el o la DOCENTE.****Materiales y recursos (incluidos vínculos)****COMENTARIOS Y EVALUACIÓN DEL TALLER**

- Consultar a los y las participantes adultos acerca de lo trabajado en el taller:
- ¿Qué es lo primero que aplicará en casa, en su familia, de lo que ha aprendido?
- Completar un cuestionario de satisfacción.

10
minutos

- Proyector / Teléfono
- inteligente Medidor de mentiras

IDEAS DE ACTIVIDADES PARA LA SESIÓN DE SEGUIMIENTO Compromiso de Amabilidad Digital

Comience recordando a las y los participantes las conclusiones más relevantes del taller, subrayando la importancia de la inteligencia emocional y la empatía en el ámbito digital.

Distribuya tarjetas de compromiso o proporcione materiales para que los y las participantes elaboren las suyas propias. Las tarjetas de compromiso pueden ser tan simples como fichas o pequeños trozos de papel.

Solicite que mediten sobre lo que han aprendido y cómo planean aplicarlo en sus interacciones en línea. Anime a los y las participantes a considerar de qué manera pueden fomentar la amabilidad, la empatía y el comportamiento responsable en el ámbito digital.

En el tiempo restante, solicite a cada participante que redacte su "Compromiso de Amabilidad Digital" personal en las tarjetas. El compromiso debe detallar las acciones y comportamientos específicos que se comprometen a adoptar en línea.

Una vez que todos y todas hayan cumplido con sus compromisos, invite a cada participante a compartir un aspecto del mismo con el grupo.

Puede ser una acción específica, el compromiso de intervenir contra el ciberacoso o la promesa de reflexionar antes de publicar contenido potencialmente dañino. Recopile los compromisos o solicite a las y los participantes que los conserven como recordatorio de su dedicación a la amabilidad digital.

Para concluir la actividad, subraye la relevancia de cumplir con sus compromisos y de ser modelos a seguir en lo que respecta a un comportamiento positivo en línea.

15
minutos**Recursos complementarios:**

- <https://www.cybersmile.org/what-we-do/advice-help/netiquette/examples-of-bad-netiquette>
- <https://kidshealth.org/en/parents/social-media-smarts.html>
- <https://parents.au.reachout.com/common-concerns/everyday-issues/cyberbullying-and-teenagers#:~:text=Taking%20proactive%20steps%20to%20educate,they%20know%20in%20real%20life.>
- <https://positivepsychology.com/mindfulness-exercises-techniques-activities/>

