

Taller intergeneracional - Inteligencia emocional



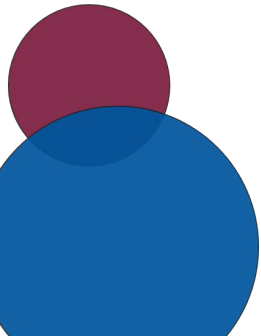
Co-funded by
the European Union





Bienestar "online"

- El bienestar en Internet se refiere al estado general de salud, felicidad y satisfacción de una persona en el contexto de sus actividades e interacciones por este medio. Abarca diversos aspectos, como la salud mental, las relaciones sociales y la capacidad de navegar por el mundo digital de forma positiva y saludable.



Co-funded by
the European Union



Inteligencia emocional

- La inteligencia emocional (IE) es la capacidad de reconocer, comprender, gestionar y utilizar las propias emociones de manera eficaz, así como de comprender e influir en las emociones de los demás. Desempeña un papel crucial en las relaciones interpersonales, la comunicación y el bienestar general.



Co-funded by
the European Union

Las relaciones



La inteligencia emocional está estrechamente relacionada con el bienestar en Internet, ya que ayuda a las personas a navegar por las complejidades de las interacciones en línea y los espacios digitales.

A continuación se indican algunas formas en las que la IE se relaciona con el bienestar en Internet:

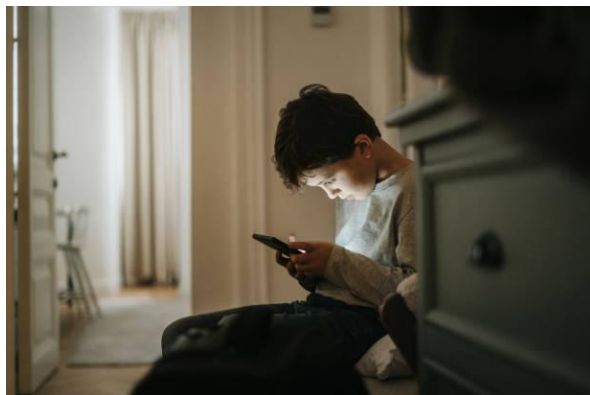
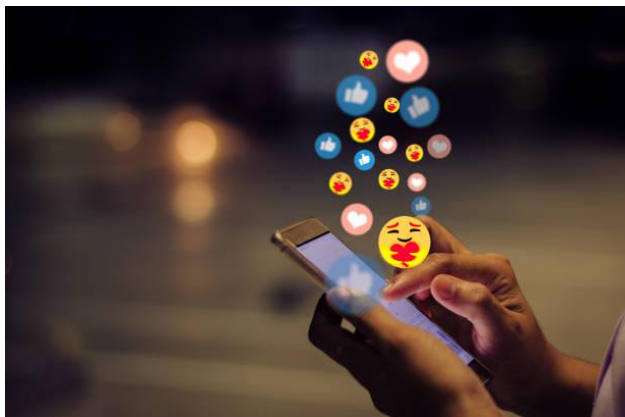
- Empatía
- Autoconciencia
- Gestión del estrés
- Comunicación
- Resiliencia



Co-funded by
the European Union



Co-funded by
the European Union



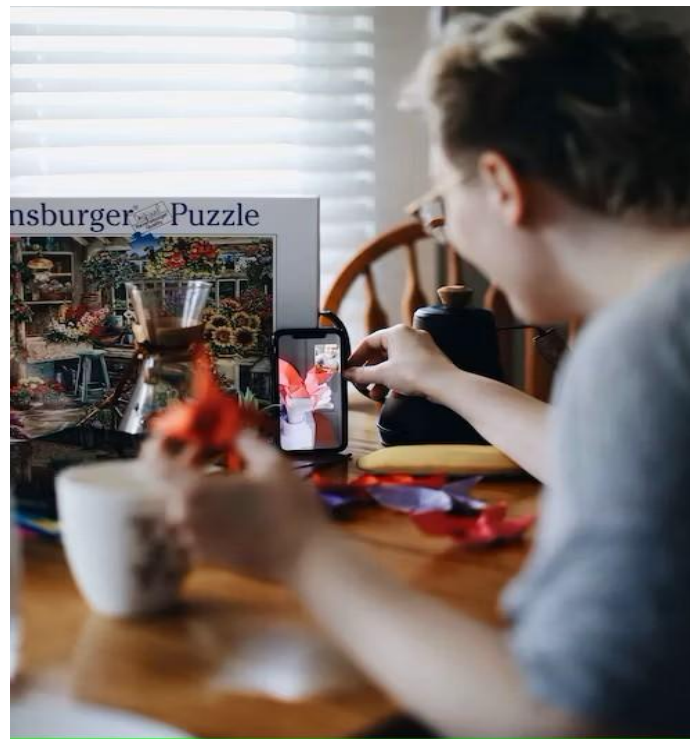
Co-funded by
the European Union



Co-funded by
the European Union



Co-funded by
the European Union



Co-funded by
the European Union

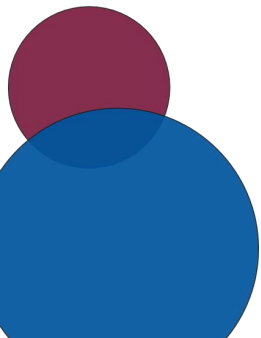
Escenario 1: Responder a una discusión en las redes sociales.



Contexto: Te encuentras con una discusión en internet con alguien con quien no estás de acuerdo sobre un tema político.

Contenido del mensaje: «¡Eres un idiota por creer eso! Tus opiniones son basura y eres demasiado tonto para entender los hechos».

¿Deberían enviarlo?



Co-funded by
the European Union

Escenario 2: Rechazar la invitación de un amigo



Contexto: Un amigo te invita a una fiesta, pero no quieres asistir porque tienes otros planes.

Contenido del mensaje: «No puedo creer que me hayas invitado a tu fiesta cutre. Tengo cosas mejores que hacer que salir contigo y tus amigos aburridos».

¿Deberían enviarlo?



Co-funded by
the European Union

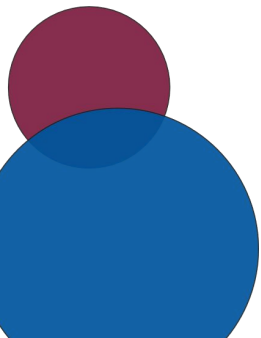
Escenario 3: Crítica al rendimiento académico



Contexto: Un padre descubre que su hijo ha sacado una nota baja en un trabajo escolar.

Contenido del mensaje: «No puedo creer que hayas suspendido tu trabajo. ¡Eres tan vago e irresponsable!».

¿Deberían enviarlo?



Co-funded by
the European Union

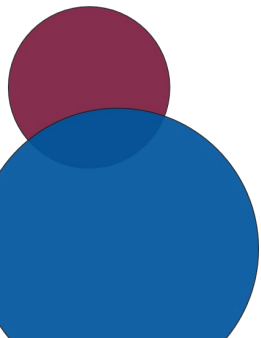
Escenario 4: Desacuerdo entre amigos



Contexto: Dos amigos tienen un desacuerdo sobre un asunto personal.

Contenido del mensaje: «Eres un amigo horrible. No sé por qué te aguanto. Estoy mejor sin ti».

¿Deberían enviarlo?



Co-funded by
the European Union

Las técnicas de mindfulness pueden ser muy valiosas para lidiar con mensajes hirientes.



- Respira hondo.
- Observa tus emociones.
- Anclate.
- Desconéctate del mensaje.
- Practica la autocompasión.
- Responde con atención plena.
- Deja ir.
- Busca apoyo.



Co-funded by
the European Union

Ciberacoso y "trolling":



El ciberacoso es el uso de herramientas de comunicación digital, como las redes sociales, los mensajes de texto o el correo electrónico, para acosar, amenazar o humillar a otras personas. Puede adoptar diversas formas, como comentarios maliciosos o hirientes, difundir rumores, publicar fotos embarazosas o enviar contenido explícito sin consentimiento. El ciberacoso puede tener graves efectos emocionales y psicológicos tanto en niños como en adultos.

El "trolling" es un tipo de comportamiento en internet en el que las personas provocan o molestan a otras de forma intencionada publicando comentarios incendiarios, fuera de lugar u ofensivos. Aunque el "trolling" se suele hacer por diversión o para incitar reacciones, puede causar angustia y daño a la persona a la que va dirigido.



Co-funded by
the European Union

Efectos del ciberacoso y el trolling:



Angustia emocional: Tanto el ciberacoso como el trolling pueden provocar angustia emocional, incluyendo ansiedad, depresión y baja autoestima.

Aislamiento: Las víctimas pueden retirarse de las interacciones sociales en línea o en la vida real, sintiéndose aisladas y solas.

Rendimiento académico o laboral: Tanto en niños como en adultos, el impacto emocional del ciberacoso puede afectar a su rendimiento académico o laboral.

Salud física: El estrés causado por el acoso en internet puede tener consecuencias para la salud física, como dolores de cabeza y trastornos del sueño.



Co-funded by
the European Union

Prevención y gestión del ciberacoso y el trolling:



Para los padres:

Comunicación abierta: Mantén una comunicación abierta y sin prejuicios con tus hijos. Anímalos a hablar sobre sus experiencias en línea.

Supervisa la actividad en internet: Estate atento a la presencia de tus hijos en internet y asegúrate de que utilicen plataformas y configuraciones de privacidad adecuadas para su edad.

Educa a tus hijos: enseña a tus hijos a comportarse de forma responsable en Internet, a proteger su privacidad y la importancia de no interactuar con ciberacosadores o trolls.

Establece límites: establece normas para el tiempo que pasan frente a la pantalla y fomenta un equilibrio saludable entre las actividades en internet y fuera de él.

Denuncia y bloquea: enseña a tu hijo a bloquear o denunciar a las personas y los contenidos abusivos en Internet.



Co-funded by
the European Union

Prevención y gestión del ciberacoso y el trolling:



Para niños y adultos:

No interactúes: No interactúes con los acosadores cibernéticos ni con los trolls. Responderles puede agravar la situación.

Bloquea y denuncia: Utiliza las funciones de la plataforma para bloquear o denunciar a las personas abusivas.

Documenta las pruebas: guarda registros de los mensajes o comentarios hirientes como prueba si necesitas denunciar el comportamiento.

Busca apoyo: habla con un amigo de confianza, un familiar o un terapeuta sobre tus experiencias para ayudarte a procesar tus emociones.

Practica el autocuidado: realiza actividades de autocuidado, como ejercicio, meditación o aficiones que te ayuden a gestionar el estrés y mantener el bienestar emocional.

Limita el tiempo que pasas en línea: reducir el tiempo que pasas frente a la pantalla puede reducir la exposición a posibles trolls y ciberacosadores.

Infórmate: aprende sobre las leyes y regulaciones relacionadas con el acoso en línea en tu región y considera involucrar a las autoridades si la situación se agrava.

Denuncia a las autoridades: si el ciberacoso incluye amenazas, contenido explícito o acoso grave, denúncialo a las fuerzas del orden.



Co-funded by
the European Union

¡Gracias por tu atención!



Co-funded by
the European Union