



CONVIVENCIA Y GESTIÓN EMOCIONAL EN ENTORNOS DIGITALES

CONTENIDO:

Los entornos digitales: grupos de mensajería, redes sociales, salas de chat de videojuegos, etc, son entornos específicos de relación. No están regidos exactamente por los mismos códigos o normas que utilizamos fuera de internet, y dan lugar al establecimiento de un mayor número de relaciones, más rápidas e incluso intensas. El alumnado convive en estos entornos durante horas todos los días, y en la mayoría de las ocasiones sin una formación previa, orientación o supervisión regular.

Muchos de los conflictos que surgen en la actualidad se generan en estos sitios en los que las relaciones se prolongan a través de la red, pero trascienden la vida en internet y terminan repercutiendo en el aula y en la convivencia dentro de los centros escolares. Es necesario formar al alumnado en la identificación de estas situaciones, cómo abordarlas y la gestión de los estados emocionales que tienen un impacto directo en la convivencia.

ESQUEMA:

1. Las emociones en internet.

- 1.1. *El mundo emocional en la red.*
- 1.2. *Emociones positivas y emociones negativas.*

2. ¿Qué influye sobre nuestros estados emocionales?

- 2.1. *Nuestras expectativas y la influencia del grupo.*
- 2.2. *Relaciones digitales y relaciones híbridas.*

3. Gestionando emociones en las redes sociales. Estrategias.

- 3.1. *Situaciones concretas en grupos de WhatsApp, Instagram y TikTok. Ejemplos.*
- 3.2. *Frenar el secuestro emocional.*
- 3.3. *Identificando nuestro estado.*
- 3.4. *Las consecuencias de nuestras reacciones.*
- 3.5. *Interpretaciones, concreción y contraejemplos.*
- 3.6. *Gestión del estado emocional.*
- 3.7. *Reevaluación consciente positiva.*

4. Resolución de conflictos en mensajes y correos electrónicos.

- 4.1. *La comunicación asertiva.*

5. Trabajando sobre las interpretaciones de la realidad.

- 5.1. *Reconocer e identificar los sesgos cognitivos.*