



CONVIVENCIA Y GESTIÓN EMOCIONAL EN ENTORNOS DIGITALES

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 los estados emocionales?

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

3. Ayudándoles a gestionar sus 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 su estado.*
- 3.4. *Las consecuencias de sus 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.*

PONENTE:

GUILLERMO CÁNOVAS: Director del *Observatorio para el Uso Saludable de la Tecnología - EducaLIKE-*. Director del Centro de Seguridad en Internet para los menores en España, integrado en el *Safer Internet Programme* de la Comisión Europea (2002-2014). Presidente y fundador de la organización de protección del menor PROTEGELES. Premio UNICEF por su labor en favor de la infancia en 2013. Profesor, escritor y experto en temática adolescente, condecorado con la Cruz de la Orden del Mérito. Autor de diversos libros como *“Cariño, he conectado a los niños”*, o el recientemente publicado: *“Autorregulación digital”* (Septiembre de 2021).