

BLOQUE 1

Conciencia Emocional

Sesión 1

- ¿Para qué nos sirven las emociones?
- Vocabulario emocional.
- Emociones agradables y desagradables (funcionales y limitantes).
- ¿Se puede sentir en internet?

Sesión 2

- Identificando nuestras propias emociones.
- El contagio emocional y empatía básica.
- Emociones online más frecuentes.

Sesión 3

- ¿Qué diferencia hay entre emociones y sentimientos?
- Cómo influyen nuestros pensamientos.

Sesión 4

- Manifestando nuestras emociones.
- Lenguaje verbal y no verbal: palabras, emoticonos e imágenes.
- Silencios y responsabilidades en la comunicación en internet.

Sesión 5

- Acoso y ciberacoso: ¿Cuál hace más daño?
- Víctima, acosador y espectador.
- Prevenir e intervenir.

BLOQUE 2

Gestión Emocional

Sesión 6

- Expresar y provocar emociones y sentimientos.
- Empatía y sincronización online y offline.

Sesión 7

- Autorregulación emocional en conflictos.
- Medida y aceptación de los sentimientos.
- Interpretaciones, concreción, contraejemplos.
- Reevaluación emocional.

Sesión 8

- Interacción grupal saludable.
- Las expectativas en las relaciones.
- La influencia del grupo dentro y fuera de internet.
- Presión grupal.

Sesión 9

- Trabajando nuestra capacidad crítica.
- Miedo al cambio y miedo al fracaso.

Sesión 10

- Cómo afrontar las críticas en internet.
- Aplicando la comunicación asertiva.

BLOQUE 3

Autonomía Emocional

Sesión 11

- Desarrollando nuestra autoestima.
- Incidencia sobre los demás.

Sesión 12

- Gestión del estrés.
- Afrontando el estrés digital.
- La conectividad permanente.
- La falsa multitarea.

Sesión 13

- Trabajando la resiliencia.
- Nuestra verdadera red social.

Sesión 14

- Cómo nos engaña nuestra mente.
- Afrontando los sesgos cognitivos.

Sesión 15

- Las metas trascendentes.
- ¿Primero yo o primero los demás?