

EDUCACIÓN EMOCIONAL EN ENTORNOS DIGITALES

LOS RIESGOS DE LA HIPEREMOCIONALIDAD EN LAS REDES Y EL MUNDO DIGITAL.

Jordi Bernabeu Farrús

Psicólogo. Programa d'Atenció Integral als Casos de Salut Mental d'Elevada Complexiitat.

jbernabeu@althaia.cat

SOM360. 22 de Marzo de 2022. Sesión ONLINE.

Dos grandes riesgos como punto de partida

1. Simplificar lo complejo

- Respuestas dicotómicas
- Encallados en el análisis
- Correlación de dos variables
- Confundir síntoma con causa

2. Olvidarse de la planificación

- Hiperreactividad
- Presentismo
- 'El olvido está lleno de memoria'
- Escasa rigurosidad
- Dificultad para la incertidumbre: no control tiempo / aburrimiento

Respecto el contexto:

- Triunfo del individualismo
- Soberanos del consumo
- Las contrapartidas de la hiperprotección
- Límites de la objetividad
- Agotamiento del estructuralismo

Sobre el acompañamiento:

- Sustitución de la razón por las emociones
- Burocratización de la atención
- Alergia de los malestares (BTF)

Respecto a la digitalización:

- Simplificación mundo digital
- Reduccionismo tecnológico
- Repensar variables
- Pensar desconexión
- Poco énfasis en buenas prácticas

Respecto a la digitalización

1/ Estamos hablando de unos usos:

- En clave relacional.
- Con una importancia muy importante de la imagen.
- Ocupan un tiempo (inicialmente de diversión).
- Dónde también se construyen como personas.
- Complementarios a lo presencial.
- Relato digital
 - 'Existo'
 - 'No estoy solo'
 - 'Dependo del reconocimiento'

2/ Cuyos riesgos deben abordarse desde la complejidad:

- La identidad digital.
- Las relaciones.
- La sobreutilización.
- La visión crítica.
- Ciudadanía i convivencia, también en la red.

3/ De, entre tantas pantallas, no olvidemos las bases del acompañamiento socioeducativo:

- Trabajar para ser conocido.
- Profesionales cercanos y positivos >> referentes.
- Intromisión equilibrada/pensada.
- Los dilemas de la relación educativa.
- Acompañamiento y dinamización.

El grupo como sujeto educativo.

El sujeto educativo como parte de un grupo

- Ganar autoconcepto
- Narrar el malestar
- Vincularse positivamente
- Sentirse parte de algo
- Vivir con cierta planificación

24/7. Hiperconectividad como estado imprescindible.

Conectabilidad <> Disponibilidad

Repensar la desconexión:

- Situar lo presencial como imprescindible
- Evitar la permanente disponibilidad
- Prescindir del reconocimiento/No pensar en la visibilidad
- Uso en clave de almacenaje personal -para mi, no para los otros-.

¿Qué mensajes para qué prevención?

Con los
que se pasan

- Del “ya sé qué me estoy pasando” a “vamos a pensar”.
- Del “hago lo que quiero” a “nadie está por encima de nadie”.
- Del “no estoy bien” a “no lo pagues con los otros”
- De “el problema es internet” en “el problema eres tú”.
- Del “voy por libre” a “déjate acompañar”.
- Del “estoy rallado” a “administra diferente el estado de ánimo”.

Con los
que sufren

- Atención al ‘silencio callado’.
- “Existen personas adultas que pueden ayudarte”.
- Del ‘me siento solo’ a ‘no estás solo’:
“Eres parte de una historia (...) Importas”
- “Tienes personas adultas en quien confiar (...) Que te acompañarán.”

SENTIDO COMÚN

“Goza de las ventajas”
“Mira que está pasando a tu alrededor”
“Los medios son medios”
“Normas y límites”

AUTOATENCIÓN EMOCIONAL

“¿Cómo estoy? / ¿Cómo me veo?”
“¿Cómo me ven los otros?”
“¿Cómo me veo en relación a los otros?”

La gestión emocional en clave educativa

- 1/ Vida estructurada.
- 2/ Connexión física.
- 3/ Autoatención emocional.
- 4/ Relaciones sociales de calidad.
- 5/ Atención con las conductas de fuga.

Martínez et al. (2013); Pipó et al. (2020); Funes (2018); Wang et al (2017); Dimeff (2020); Pacheco (2011).

Personas adultas ascendentes
Oportunidades
Sistemas de atención
Comunidad

Malestares / SM + Gestión del tiempo + Conductas + Escenarios

Consciencia de problema + Voluntad de cambio + Resiliencia/Capacidad

La gestión emocional en clave educativa

- 1/ Vida estructurada.
- 2/ Conexión física.
- 3/ Autoatención emocional.
- 4/ Relaciones sociales de calidad.
- 5/ Atención con las conductas de fuga.

Martínez et al. (2013); Pipó et al. (2020); Funes (2018); Wang et al (2017); Dimeff (2020); Pacheco (2011).

Organización
Sueño y vigilia
Higiene
Ocupación del tiempo (Sd Agenda)
...

Personas adultas ascendentes
Oportunidades
Sistemas de atención
Comunidad

Malestares / SM + Gestión del tiempo + Conductas + Escenarios

Consciencia de problema + Voluntad de cambio + Resiliencia/Capacidad

La gestión emocional en clave educativa

- 1/ Vida estructurada.
- 2/ **Connexión física.**
- 3/ Autoatención emocional.
- 4/ Relaciones sociales de calidad.
- 5/ Atención con las conductas de fuga.

Martínez et al. (2013); Pipó et al. (2020); Funes (2018); Wang et al (2017); Dimeff (2020); Pacheco (2011).

¡Rutinada!
Puede no ser deporte
...

Personas adultas ascendentes
Oportunidades
Sistemas de atención
Comunidad

Malestares / SM + Gestión del tiempo + Conductas + Escenarios

Consciencia de problema + Voluntad de cambio + Resiliencia/Capacidad

La gestión emocional en clave educativa

- 1/ Vida estructurada.
- 2/ Connexión física.
- 3/ Autoatención emocional.**
- 4/ Relaciones sociales de calidadt.
- 5/ Atención con las conductas de fuga.

Martínez et al. (2013); Pipó et al. (2020); Funes (2018); Wang et al (2017); Dimeff (2020); Pacheco (2011).

¿Cómo estoy?
¿Cómo me ven?
¿Cómo me veo en relación a los otros?

Personas adultas ascendentes
Oportunidades
Sistemas de atención
Comunidad

Malestares / SM + Gestión del tiempo + Conductas + Escenarios

Consciencia de problema + Voluntad de cambio + Resiliencia/Capacidad

La gestión emocional en clave educativa

- 1/ Vida estructurada.
- 2/ Connexión física.
- 3/ Autoatención emocional.
- 4/ Relaciones sociales de calidad.**
- 5/ Atención con las conductes de fuga.

Martínez et al. (2013); Pipó et al. (2020); Funes (2018); Wang et al (2017); Dimeff (2020); Pacheco (2011).

Rituales sociales
Diferentes ámbitos de relación
Evitar aislamiento
...

Personas adultas ascendentes
Oportunidades
Sistemas de atención
Comunidad

Malestares / SM + Gestión del tiempo + Conductas + Escenarios

Consciencia de problema + Voluntad de cambio + Resiliencia/Capacidad

La gestión emocional en clave educativa

- 1/ Vida estructurada.
- 2/ Conexión física.
- 3/ Autoatención emocional.
- 4/ Relaciones sociales de calidad.
- 5/ Atención con las conductas de fuga.**

Martínez et al. (2013); Pipó et al. (2020); Funes (2018); Wang et al (2017); Dimeff (2020); Pacheco (2011).

Drogas y/o alcohol
ANS
'Abusos'
...

Personas adultas ascendentes
Oportunidades
Sistemas de atención
Comunidad

Malestares / SM + Gestión del tiempo + Conductas + Escenarios

Consciencia de problema + Voluntad de cambio + Resiliencia/Capacidad

¡MUCHAS GRACIAS!

jbernabeu@althaia.cat



**XARXA ASSISTENCIAL
UNIVERSITÀRIA DE MANRESA**

Dr. Joan Soler, 1-3
08243 Manresa

Tel. 93 875 93 00
Fax 93 873 62 04

althaia@althaia.cat
www.althaia.cat