

**Conectando
con las
emociones:
su papel
ante el
uso de
las TIC y el
ciberacoso**

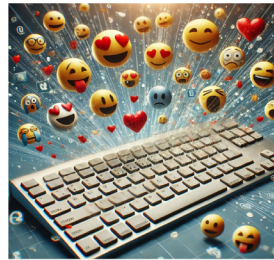


Applied Positive Lab
www.appliedpositivelab.com

Proyecto PID2020-7006RB-I00 financiado por



**Conectando
con las
emociones:
su papel
ante el
uso de
las TIC y el
ciberacoso**



Applied Positive Lab
www.appliedpositivelab.com

Proyecto PID2020-7006RB-I00 financiado por



**Conectando
con las
emociones:
su papel
ante el
uso de
las TIC y el
ciberacoso**



Applied Positive Lab
www.appliedpositivelab.com

Proyecto PID2020-7006RB-I00 financiado por



**Conectando
con las
emociones:
su papel
ante el
uso de
las TIC y el
ciberacoso**



Applied Positive Lab
www.appliedpositivelab.com

Proyecto PID2020-7006RB-I00 financiado por



Las emociones surgen en todas las situaciones cotidianas. Saber percibirlas, expresarlas, usarlas y regularlas nos evitarán caer en un uso problemático de las tecnologías.

Percepción

Asimilación

Comprensión

Regulación

Reconocer y expresar las emociones propias y ajenas

Generar emociones para conseguir objetivos

Saber qué causa las emociones y sus consecuencias

Gestionar las emociones de una forma eficaz

Las emociones surgen en todas las situaciones cotidianas. Saber percibirlas, expresarlas, usarlas y regularlas nos evitarán caer en un uso problemático de las tecnologías.

Percepción

Asimilación

Comprensión

Regulación

Reconocer y expresar las emociones propias y ajenas

Generar emociones para conseguir objetivos

Saber qué causa las emociones y sus consecuencias

Gestionar las emociones de una forma eficaz

Búsqueda de apoyo social
Contar lo sucedido a las amistades, la familia, el profesorado o la policía.

Distracción
Escuchar música o hacer deporte.

Focalización positiva
“Esta tarde voy al cine con mis amigas, a pesar de sentirme mal porque me he enterado la última”.

Toma de perspectiva
“Por no recibir likes en mi story de Instagram, no quiere decir que no tengo amigos. Después los llamo y quedamos para salir un rato”.

Aceptación
“No es una broma, ese compañero me está insultando por WhatsApp y sus amigos le están apoyando”.

Estrategias adaptativas ante el uso problemático de las tecnologías

Búsqueda de apoyo social
Contar lo sucedido a las amistades, la familia, el profesorado o la policía.

Distracción
Escuchar música o hacer deporte.

Focalización positiva
“Esta tarde voy al cine con mis amigas, a pesar de sentirme mal porque me he enterado la última”.

Toma de perspectiva
“Por no recibir likes en mi story de Instagram, no quiere decir que no tengo amigos. Después los llamo y quedamos para salir un rato”.

Aceptación
“No es una broma, ese compañero me está insultando por WhatsApp y sus amigos le están apoyando”.

Estrategias adaptativas ante el uso problemático de las tecnologías