

# Las nuevas tecnologías y las nuevas formas de relacionarse

Isabel Carrión



Vivimos en un mundo acelerado, donde la velocidad de lo que se inventa y crea supera mucho nuestra capacidad emocional de gestionarlo. Hay que detenernos y valorar el impacto que tienen en nuestro mundo afectivo todas estas nuevas tecnologías y actuar en consecuencia, ya que podemos terminar enfermos de soledad. Es momento de preguntarnos: ¿cómo acompañamos a los adolescentes en este camino?, ¿qué papel tenemos los profesores?

▣ **PALABRAS CLAVE:** ecología emocional, correo basura, ecosistema virtual, preguntas despertador, rol profesorado.

## Ejemplos de casos concretos de la gestión desadaptativa en adolescentes

**Pedro** gestiona su correspondencia virtual de forma bastante contaminante y con un impacto notable en sus relaciones. Suele expresar por escrito lo que siente en un momento dado sin ningún tipo de filtro previo. Escribe no solo las emociones desagradables que siente, sino también sus juicios de

valor sobre la persona que lo recibe. Carga con la responsabilidad de sus emociones a los demás. En ningún caso se atribuye a sí mismo ningún punto de mejora.

No es consciente de que está llenando de basura emocional el espacio virtual de su receptor, ni de que lo que propaga, de forma similar a los virus, se contagia y tiene

consecuencias inesperadas. Con su manera de funcionar, Pedro está contaminando el clima emocional global y se expone a que en determinado momento la basura que ha lanzado se vuelva en su contra en forma de lluvia ácida que le dañe (Conangla y Soler, 2007).

El caso de Pedro presenta: **basura emocional, calentamiento del clima emocional, falta de respon-**

sabilidad e inconsciencia del impacto de su conducta, además de lluvia ácida.

**Marta** tiene relaciones conflictivas con diversas personas. Aun así, sigue manteniendo estos lazos sin decidirse a hacer cambios o a cortarlos. Intercambia correos basura varias veces al día llenos de exigencia y re-criminaciones. Además, tiene el peligroso hábito de mandar una copia de los correos que envía o recibe a varias personas, a fin de que le den la razón acerca de lo que plantea.

Marta está violando la intimidad de la correspondencia. ¿Es legítimo que algo que va dirigido a una persona concreta pueda ser leído por otros sin consentimiento?

El caso de Marta presenta: **relaciones de dependencia desadaptativas, basuras emocionales e invasión territorial, además de falta de ética.**

**Luis** tiene la costumbre de hacer llegar y comentar con otros los correos que recibe, pero no envía la totalidad del texto recibido. Hace «corta y pega», seleccionando determinados fragmentos que descontextualiza a conveniencia.

Es una conducta injusta que genera consecuencias. A veces quienes reciben sus correos incrementan la carga emocional añadiendo más basura de cosecha propia.

El caso de Luis presenta: **engaño, manipulación y fragmentación.**

**Alfredo** tiene un archivo de correos bien organizado, es una persona que

aplica el «por si acaso». Guarda copia de los que son comprometedores, en los que el emisor refleja algún aspecto negativo de su personalidad, y los archiva cuidadosamente. Lo hace por si acaso en algún momento ha de «defenderse» o «vengarse» de la persona que en estos momentos «tiene una buena relación con él».

No es una excepción, hay bastantes personas con valores éticos dudosos que anticipan lo peor y que están dispuestas a «jugar sucio» y a destruir a alguien contaminando su reputación. Internet se lo pone fácil.

El caso de Alfredo presenta: **palabrado y acúmulo de basura emocional como arma.**

### Conectados pero comunicados

*No es la herramienta. Es el uso que hacemos de ella.* (Conangla y Soler, 2011)

En la calle van unidos a artefactos que emiten palabras y voces que les inundan la mente y los aíslan

de los demás. No ven a la persona con la que se cruzan, no se fijan en si está alegre o triste. Abstraídos, con el interior anegado de interferencias.

En la casa, una familia, varias personas. No se oye nada. Cada uno, en una habitación. Uno chatea, otro mira la tele, otro trabaja en su ordenador, otro con los cascos de música colocados disfruta en soledad. No hay comunicación, no hay intimidad, el espacio compartido es ausencia. Viven juntos, pero están solos.

**Físicamente cerca, emocional y mentalmente ¡tan lejos! En el fondo ¡tan solos!**

### Ecosistema virtual

Dado que cada día mayor número de adolescentes invierte energía y tiempo en este medio, es importante analizar y valorar su impacto.

Internet puede ser útil para que personas que habitan en zonas alejadas accedan a determinados recursos, puedan formarse a distancia, comunicarse con amigos y familiares leja-



*La tarea del profesorado no se limita exclusivamente a la transmisión de los conocimientos, debemos formar personas emocionalmente sanas y razonablemente felices*

nos con rapidez y facilidad, compartir iniciativas de mejora social. Al mismo tiempo, puede ser un vehículo fácil para propagar rápidamente rumores, difamar a alguien sin defensa posible, engañar, facilitar ataques terroristas o generar nuevas patologías y dependencias, además de la mayor soledad (Conangla, 2014).

El problema no son las nuevas tecnologías, sino el uso que les damos y esto depende solo de nosotros.

En la etapa de la educación secundaria es donde se aprecia un mayor

incremento del uso de las TIC. El profesorado tiene un rol importantísimo en la prevención de las adicciones en el ámbito educativo.

El proyecto de prevención del mal uso de las nuevas tecnologías debe ser recogido en el proyecto curricular del centro. Tiene que haber una coordinación de todo el claustro para conseguir una planificación en las tutorías.

Es necesario ser consciente de que la tarea del profesorado no se limita exclusivamente a la transmisión de los conocimientos, sino que debemos

formar personas emocionalmente sanas y razonablemente felices.

## Preguntas despertador

Como docentes, debemos trabajar y fomentar las relaciones interpersonales con nuestro alumnado en el aula. No nos podemos convertir en seres humanos si nos aislamos de los demás.

Desde la ecología emocional, una herramienta es trabajar con nuestros alumnos y alumnas «preguntas despertador» que se dejan en el aire para que a cada uno le haga crecer o le sirva de despertador de su vida. Son llaves para utilizar. Si les damos una respuesta honesta, pueden ser motores de cambio y mejora en la vida.

Estas preguntas pueden ser:

- > ¿Cuánto tiempo inviertes en gestionar tu correo electrónico? ¿Y a estar con tus familiares queridos?
- > ¿Podrías publicar los correos que escribes en la primera página de un periódico?
- > Cuando recibes un correo, ¿con qué tiempo lo respondes? ¿Te das tiempo para reflexionar antes de escribir la respuesta?
- > ¿Cómo definirías tus relaciones? ¿Sólidas, líquidas o gaseosas?

*Cuando recibes un correo, ¿con qué tiempo lo respondes? ¿Te das tiempo para reflexionar antes de escribir la respuesta*

### PAUTAS PARA TENER EN CUENTA PARA EL BUEN USO DE LAS TIC

- > Hay que diferenciar entre el abuso, el uso y el buen uso.
- > Sin una reflexión ética y una correcta capacitación para la gestión ecológica de estas nos convertiremos en sus esclavos.
- > Las nuevas adicciones que hoy ya se están tratando son señales de peligro que es preciso tener en cuenta:
  - No es el «qué», es el «cómo» hacemos uso de ellas.
  - Las TIC deben ser herramientas, no fines en sí mismas.
  - Cuando mantenemos un encuentro con otras personas, apagamos los aparatos.
  - En una casa ponemos las TIC en un espacio común.
  - Evitamos las TIC en las habitaciones. No confundimos espacio de descanso con espacio de consulta y navegación.
  - Eliminamos periódicamente las «basuras» acumuladas en forma de correos y mensajes.
  - Aplicamos el principio de responsabilidad: mantenemos el espacio virtual libre de desechos como insultos, descalificaciones y rumores.
  - Delimitamos el tiempo de uso de las TIC y potenciamos las actividades de encuentro real al máximo.
  - Educamos el sentido crítico; enseñamos a pensar, a valorar, a diferenciar qué espacios nos ayudan a crecer y cuáles pueden acabar haciéndonos daño. Como en el mundo real, en el mundo virtual puede haber espacios orientados a la creatividad y a la destructividad.

La ecología emocional nos enseña, con su metáfora de los erizos (Conangla y Soler, 2012), la importancia de saber hallar las distancias adecuadas, el punto de equilibrio y los límites en cada relación.

El afecto es uno de los elementos imprescindibles para la vida; una buena red de relaciones afectivas de calidad son la mayor garantía para tu bienestar vital.

¿Cómo sabemos cuál es la distancia correcta? Atender a nuestras emociones es la mejor estrategia para saberla encontrar.

Si eres capaz de definir bien los límites y hallar esta distancia adecuada,

no te será necesario activar tus púas emocionales ni levantar barreras. Tus relaciones afectivas serán sanas y aumentarán tu bienestar personal y autonomía en todos los aspectos de tu vida.

## Conclusión

Es triste imaginar un futuro donde desaparezca el toque personal y todo lo que supone la calidez de la presencia del otro. ¿Conectados, pero solos?

Podemos hacer que no sea así desde nuestro rol de docentes.

¡Fomentemos las relaciones afectivas! ■

## REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

- CONANGLA, M. (2014): *Crisis emocionales*. Barcelona. Amat.
- CONANGLA, M.; SOLER, J. (2007): *Ecología emocional*. Barcelona. RBA.
- (2011): *Ecología emocional para nuevo milenio*. Barcelona. Zenith.
- (2012): *Las razones que la razón ignora*. Barcelona. Obelisco.

## HEMOS HABLADO DE:

- Uso de las TIC (tecnologías).
- Roles del profesorado.
- Acción tutorial.

## AUTORA

**Isabel Carrión Codoñer**

Formadora de ecología emocional y profesora de pedagogía terapéutica. Valencia  
*belmalau@hotmail.com*

Este artículo fue recibido en AULA DE SECUNDARIA en junio de 2016 y aceptado en julio de 2016 para su publicación.