



INSTITUTO ECOLOGÍA EMOCIONAL _ DI: B 8214-2012
Soler & Conangla. www.ecologiaemocional.org



RECURSOS DE ECOLOGÍA EMOCIONAL PARA DOCENTES Noviembre 2015 –Nº 6

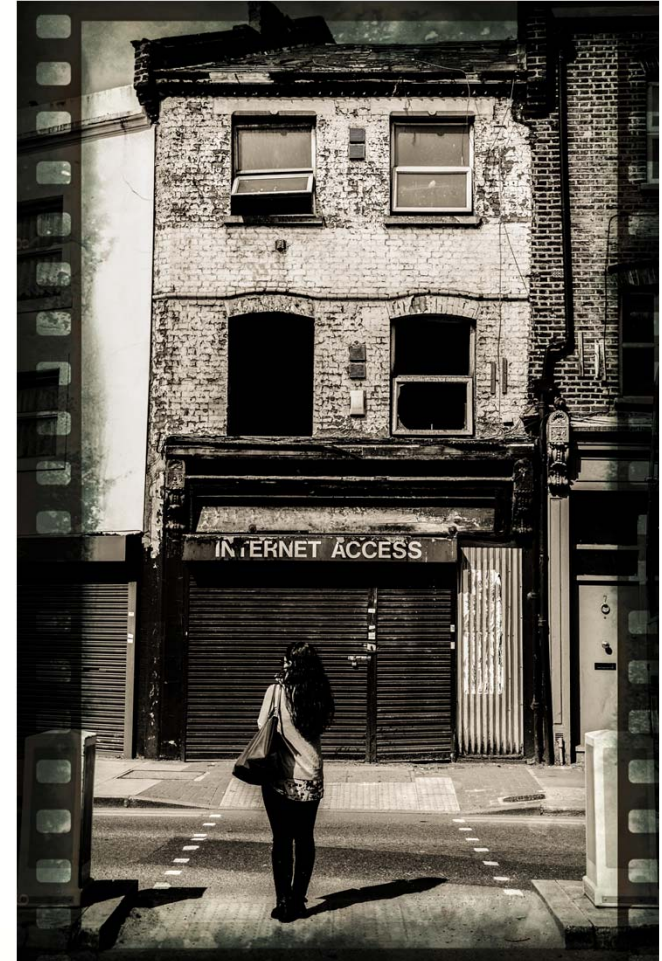
Las nuevas tecnologías y las nuevas formas de relacionarse

¿Dónde queda el nosotros? ¿Dónde está la palabra que fluye, que llega, que se intercambia, que se transforma, que se medita, que se reflexiona y que se vuelve? ¿Dónde está la curación de la mirada tierna, el contacto cálido de una mano, la sonrisa o el calor que emana de la proximidad del cuerpo del otro?

Varias personas pueden compartir piso y proximidad y sentirse totalmente aisladas emocionalmente entre ellas. Al mismo tiempo pueden desnudarse en todos los sentidos ante desconocidos que, a través de la pantalla, comparten su **mundo virtual**.

Contradictorios, vivimos en un mundo acelerado, donde la velocidad de lo que se inventa y crea supera mucho nuestra, aunque antiquísima, capacidad emocional de gestionarlo. Y podemos terminar enfermos de soledad. Hay que detenernos, movilizar nuestro pensamiento crítico y valorar el impacto que tienen en nuestro mundo afectivo todas estas nuevas tecnologías y actuar en consecuencia.

Es momento de preguntarnos: ¿cómo acompañamos a los niños y los adolescentes en este camino?



CONNECTADOS PERO INCOMUNICADOS

“No es la herramienta. Es el uso que hacemos de ella.”

Soler y Conangla (2011:355)



En la calle, caminando conectadas ..., pero no entre ellas ni consigo mismas. Unidas a artefactos que emiten palabras, música y voces que les inundan la mente y les aíslan de los demás. No ven la persona con la que se cruzan, no se fijan si está alegre o triste, si llora o está cansada. Abstraídas, dirigidas hacia dentro, o con el interior inundado de interferencias: fugas, nada más. **¿Cómo pueden escuchar lo que la voz interior les clama con tanto ruido de fondo? Tal vez es por no oírla que, en lugar de hacer silencio y escucharla, prefieren la conexión.**

Una casa, una familia, varias personas. No se siente nada. Cada uno en una habitación. Un televisor y un ordenador por persona. Uno chatea, otro mira la televisión, otro trabaja en su ordenador, otro con los auriculares de música puestos disfruta en soledad. No hay comunicación, no hay intimidad, el espacio compartido es ausente. Viven juntos pero están solos. Soledad, ausencia, extrañeza ..., como islas sin puentes que les unan. **¡Físicamente cerca, emocionalmente y mentalmente tan lejos!**

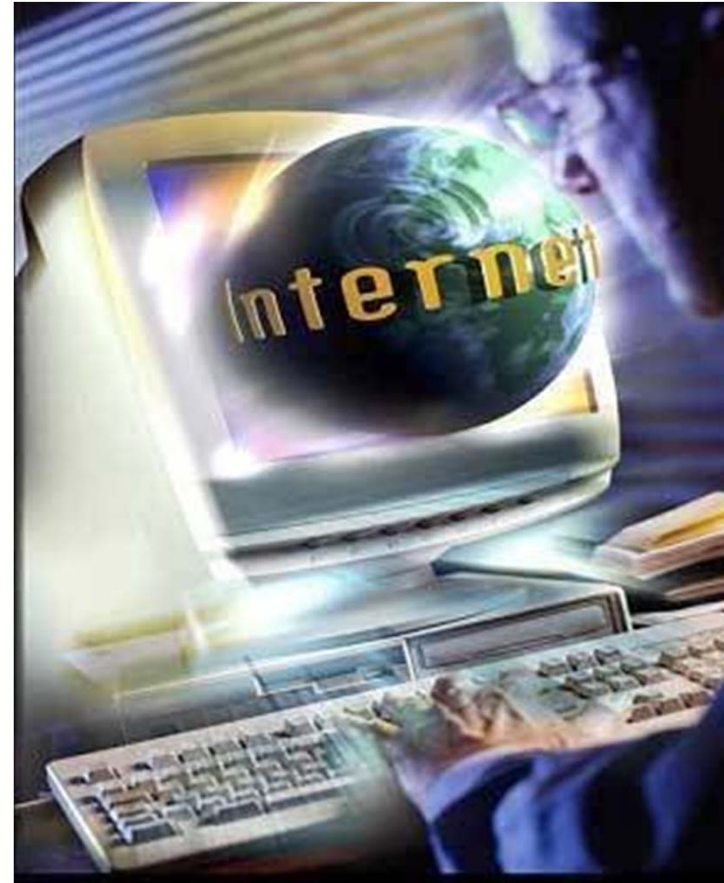
PAUTAS A TENER EN CUENTA PARA EL BUEN USO DE LAS TIC



- No es el "qué" (TICs), es el "cómo" hacemos uso de ellas.
- Las TICs deben ser herramientas, no fines en sí mismas.
- Cuando mantenemos un encuentro con otras personas, apagamos los aparatos.
- En casa ponemos las TIC en un espacio común.
- Evitar TICs en las habitaciones. No confundir espacio de descanso con espacio de consulta y navegación.
- Eliminar periódicamente las "basuras" acumuladas en forma de mails, mensajes, etc.
- Aplicar el principio de responsabilidad: mantener el espacio virtual libre de desechos como insultos, descalificaciones, rumores ...
- Aplicar el principio de protección: como toda herramienta es necesario educar a los niños y adolescentes para capacitarlos en hacer una gestión emocionalmente ecológica del mundo virtual. Hay que denunciar todo ataque a la persona.
- Delimitar el tiempo de uso de las TICs y potenciar las actividades de encuentro real al máximo.
- Educar el sentido crítico, enseñar a pensar, a valorar, a diferenciar qué espacios nos ayudan a crecer y cuáles pueden acabar haciéndonos daño. Como en el mundo real, al mundo virtual puede haber espacios orientados a la creatividad y a la destructividad.

PREGUNTAS DESPERTADOR

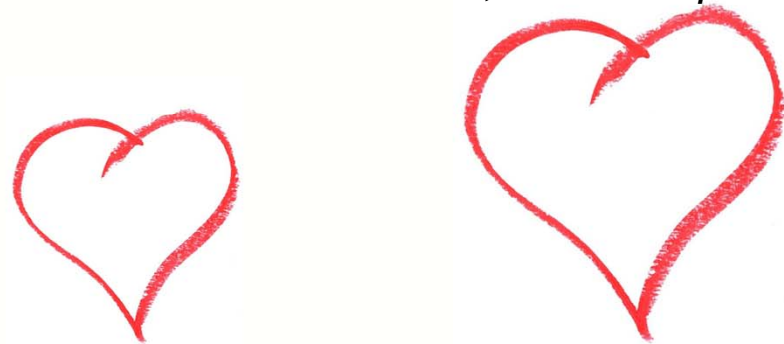
- ¿Cuánto tiempo inviertes en gestionar tu correo electrónico? ¿Y a estar con tus familiares queridos?
- ¿Podrías publicar los correos que escribes en la primera página de un periódico?
- Cuando recibes un correo, ¿con qué tiempo lo respondes? ¿Te das tiempo para reflexionar antes de escribir la respuesta?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



UN RELATO: Una mano abierta

Un día, un chico de trece años paseaba por la playa con su madre. En un momento dado se la quedó mirando con insistencia Y le preguntó:

Madre, ¿qué puedo hacer para conservar un amigo que he tenido la suerte de encontrar? La madre pensó unos momentos, se inclinó y cogió un puñado de arena con cada mano. Con las palmas abiertas hacia arriba, cerró un puño con fuerza. La arena se fugó entre sus dedos. Y cuanto más fuerte cerraba el puño, más arena se iba escapando. En cambio, la otra mano la dejó bien abierta: la arena que había cogido quedó intacta. El chico se quedó maravillado ante el ejemplo de su madre y entendió que es sólo con apertura y libertad que se puede mantener la amistad, mientras que querer retenerla o cerrarla significa perderla.



DINÁMICA PARA APLICAR EN EL AULA

¿Cómo puedo conservar a un amigo?



OBJECTIVO

REFLEXIONAR SOBRE LA AMISTAD Y LAS CONDICIONES QUE NECESITA PARA CRECER BIEN

RELATO

UNA MANO ABIERTA

REFLEXIONES SOBRE EL RELATO:

- ¿Qué mensaje importante crees que la madre da a su hijo?
- ¿Qué conductas pueden ser asfixiantes para la amistad?
 - ¿Alguna vez os ha dado la impresión de que alguien te quiere cerrar en un puño? ¿Qué emociones sentiste? ¿Cómo actuaste?
- ¿Cómo pensáis que podemos hacer crecer la confianza en una relación de amistad?

CONCLUSIONES A TRABAJAR:

La amistad necesita un hábitat emocional adecuado para crecer. Como si fuera una planta delicada, hay que darle las mejores atenciones. Lo peor que podemos hacer con esta especie emocional es cerrarla y atarla. En estos casos muere de asfixia.

La confianza debe acompañar la amistad. Sólo si aprendemos a respetar los espacios del otro, sus decisiones y su derecho a amar y a ser amado por muchas otras personas, conseguiremos mantener y hacer crecer esta amistad.

VOCABULARIO EMOCIONAL

•**CORREO BASURA:** nos referimos a aquellos mensajes que superan los filtros y están llenos de desechos emocionales no gestionados y materiales tóxicos y contaminantes del clima emocional global.

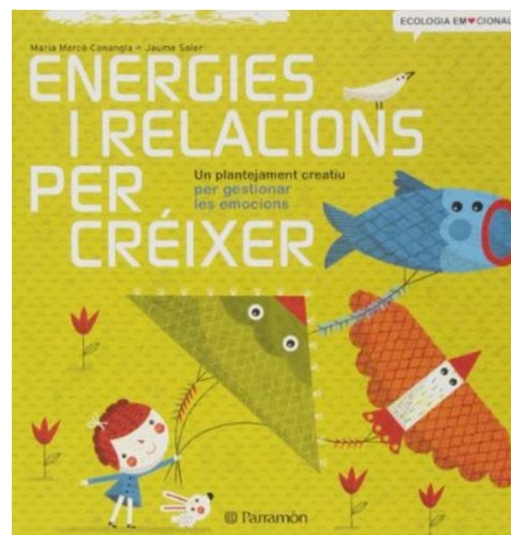
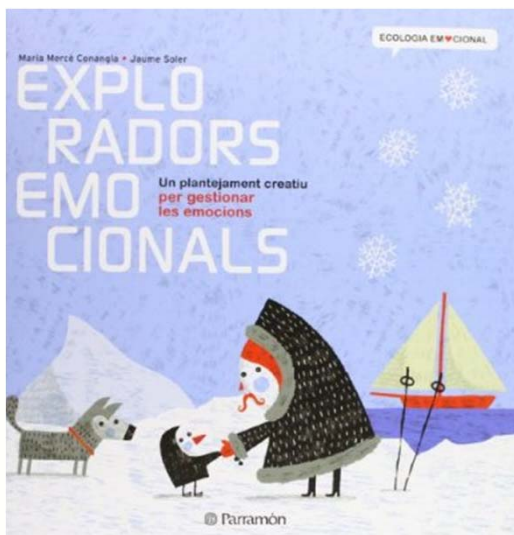
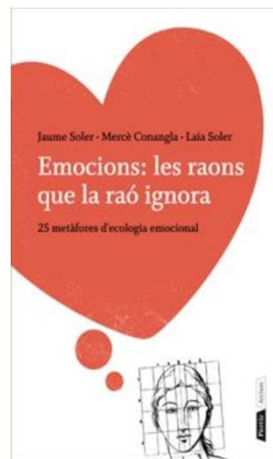
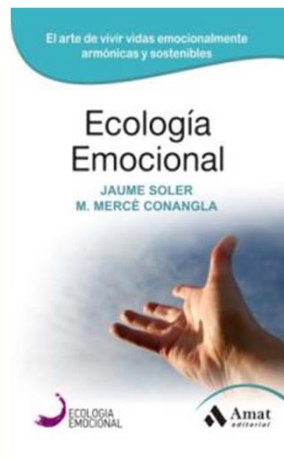
•**PRINCIPIO DE PRECAUCIÓN:** requiere prudencia en la gestión de nuestras comunicaciones. Evitar la reactividad y el impulso inmediato que nos puede hacer actuar desde fuentes emocionales contaminadas (enojo, ofensa, miedo o rechazo). En caso de duda, es mejor abstenerse y esperar.

•**RELACIONES SÓLIDAS:** vínculos de amor y amistad basados en el respeto, la responsabilidad, el compromiso, la solidaridad y el conocimiento.

•**RELACIONES LÍQUIDAS:** sin mucha consistencia, basadas en los intereses de cada uno. Se comparten espacios de vida siempre que <a uno le vaya bien> o no tenga nada más interesante o importante que hacer.

•**RELACIONES GASEOSAS:** todo es humo, nada tiene cuerpo ni sustancia. Con la misma facilidad con la que han aparecido, desaparecen de nuestras vidas. No hay conocimiento, ni respeto por los tempos, ni compromiso, ni verdad.





BIBLIOGRAFÍA específica de ECOLOGÍA EMOCIONAL

- Conangla M, Soler J. *Donar temps a la vida*. Pleniluni, 2001
- Conangla Marín, M. Mercè. *Cómo convivir y superar las crisis emocionales*. Amat, 2002
- Conangla M, Soler J. *La Ecología emocional*. Amat, 2003 / RBA bolsillo
- Conangla M, Soler J. *Aplícate el cuento*. Amat, 2004 / Booket
- Conangla M, Soler J. *Juntos pero no atados*. Amat, 2005/ RBA bolsillo
- Conangla M, Soler J. *Ámame para que me pueda ir*. Amat, 2006/ RBA bolsillo
- Conangla M, Soler J. *Juntos pero no revueltos*. Amat, 2006/ RBA bolsillo
- Conangla M, Soler J. *Sin ánimo de ofender*. Integral, 2007
- Conangla M, Soler J. *La vida viene a cuento*. Integral, 2008
- Conangla M, Soler J. *Corazón que siente, ojos que ven*. Zenith, 2010
- Conangla M, Soler J. *Ecología emocional para el nuevo milenio*. Zenith, 2011
- Conangla M, Soler L, Soler J. *Emociones: las razones que la razón ignora*. Obelisco, 2013
- Conangla M, Soler L, Soler J. *Emocions: les raons que la raó ignora*. Pòrtic, 2013
- Conangla M, Soler J. *Exploradores emocionales*. Parramón, 2013 (También en català)
- Conangla M, Soler J. *¡Cómo está el clima!* Parramón, 2013 (También en català)
- Conangla M, Soler J. *Energías y relaciones para crecer*. Parramón, 2013 (También en català)
- Conangla M, Soler J. *Sin ánimo de ofender*, Obelisco, 2013
- Conangla M, Soler J. *Ámame para que me pueda ir*, Amat, 2013
- Conangla M, Soler J. *Ecología Emocional*, Amat, 2013
- Conangla M, Soler J. *Les 20 perles de la saviesa*, Angle Editorial 2014