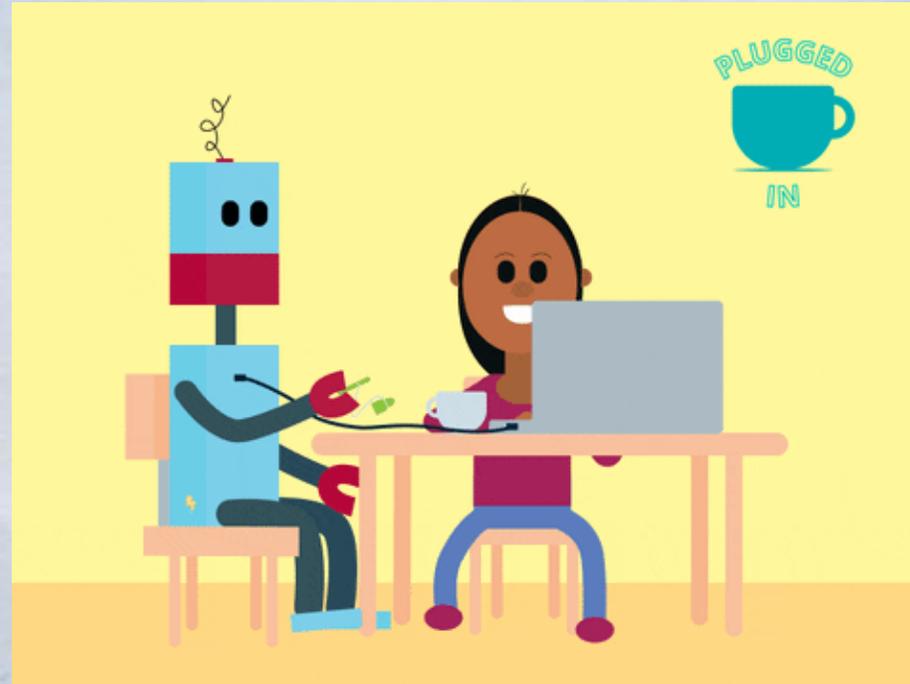


# UN INVENTO “EMOCIONANTE”

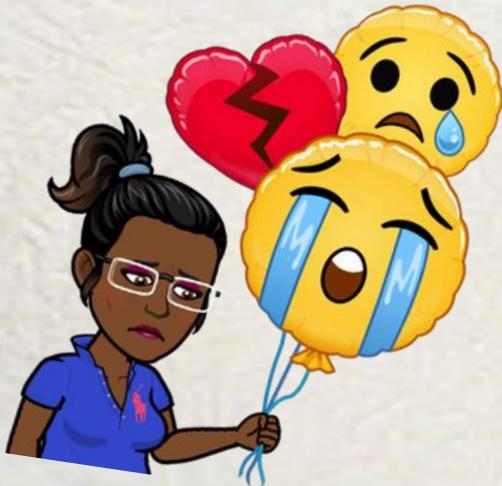


MANEJO DE EMOCIONES Y SENTIMIENTOS  
Módulo 8 - CIUDADANÍA DIGITAL

# EMOCIONES Y SENTIMIENTOS



- Las emociones y los sentimientos forman parte de la experiencia del vivir. Nuestra calidad de vida mejora en la medida en la que tenemos una relación positiva con nuestra propia naturaleza.
- Es importante observar cualquier información anímica desde una función positiva, lejos de cualquier juicio negativo o represión.



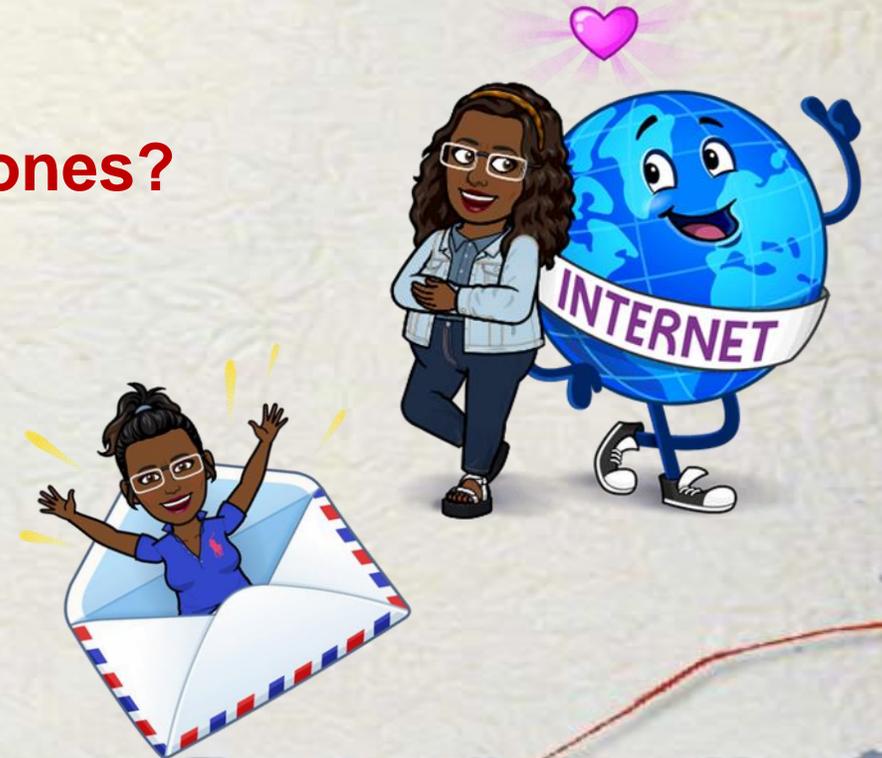


## ¿Cómo manejar positivamente las emociones y sentimientos?

En lugar de sentirte desbordado por la ira, la tristeza o la alegría de cada momento, es recomendable que tú tomes el control de tu centro vital.

## ¿Qué le hace la tecnología a nuestras emociones?

El correo electrónico ha sustituido el envío de cartas físicas; los **móviles** han llevado la **comunicación inmediata al bolsillo**; y **las redes sociales** han construido un **foro para la vida social**. Gracias a estas tecnologías, podemos hablar con cualquier persona del mundo en cuestión de segundos y estar al día de las novedades de amigos y familiares



## ¿Que efecto tiene esa hiperconectividad social sobre nuestras emociones?

El impacto negativo de internet en este aspecto “ha sido exagerado”, señala una investigación del Departamento de Psicología de la Universidad de California en Berkeley (EE. UU.). Este trabajo intentaba desmontar los resultados del famoso efecto conocido como la paradoja de internet (1998). Según este, el uso de la Red estaba relacionado con **la soledad, la depresión y el estrés.**



# EMOCIONES



## ¿QUÉ SON LOS SENTIMIENTOS?

Ejemplos:

Amor	Compasión
Generosidad	Empatía
Esperanza	Satisfacción
Amabilidad	Confianza
Optimismo	Nostalgia

Entre otros más.



**ESCRIBIR**

**LEER CUENTOS**



**¿QUÉ RECURSOS (TECNOLÓGICOS U OTROS) USAS  
PARA MANEJAR LAS EMOCIONES Y LOS  
SENTIMIENTOS?**



**ESCUCHAR MÚSICA O PINTAR**

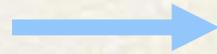


**JUGAR CON ROMPECABEZAS,  
CRUCIGRAMAS O SOPAS DE LETRAS**

# HIPÓTESIS

Un grupo de jóvenes ha desarrollado un robot que ayuda a manejar todas las emociones y sentimientos. **¿Qué emoción o sentimiento te gustaría que un robot te ayudara a manejar y cómo te gustaría que lo hiciera?**

ESCRIBE EN TU  
CUADERNO LAS  
RESPUESTA



Bip  
del  
robot



## **DESARROLLA LAS SIGUIENTES ACTIVIDADES EN LA PLANTILLA DE HISTORIETA**

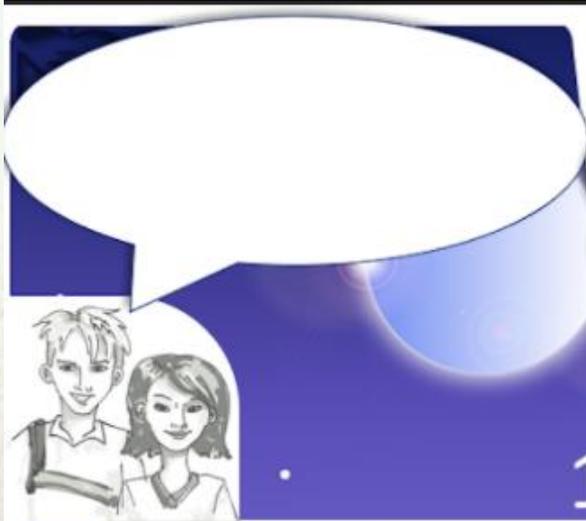
**1-** En este campo los jóvenes podrán indicar las razones por las que se creó este robot

**2-** Aquí los jóvenes indicarán el sentimiento o la emoción que puede ayudar a manejar

**3-** En este espacio se puede indicar el por qué se escogió ese sentimiento o emoción

**4-** Se podrá explicar ¿Cómo hace el robot para ayudar a manejar ese sentimiento o emoción?

**... 5-** Por último, se definirá el impacto positivo y negativo de este tipo de invención



# RESUELVE LAS SIGUIENTES PREGUNTAS

¿Qué emociones y sentimientos pueden generar el uso de ciertas tecnologías?



¿Es mejor expresar sentimientos y emociones de manera presencial?

¿Cómo las tecnologías han cambiado la forma de expresar emociones y sentimientos?

¿Cómo se expresan las emociones y los sentimientos a través de las tecnologías?

**#IBISPAINTX**