



#Somos más

CONTRA EL DISCURSO DEL ODIO Y LA RADICALIZACIÓN, SOMOS MÁS

GUÍA PARA CHICAS Y CHICOS QUE VIAJAN POR LA GALAXIA DEL CIBERESPACIO

9. LA COMUNICACIÓN RESPONSABLE EN INTERNET

Autoras: Luz Martínez Ten y Eva Martínez Ambite

Durante décadas se pensó que los mensajes en Internet no tenían repercusión emocional. Se lanzaban mensajes como quien arroja silbidos al aire, pensando que no irían más allá que un leve sonido. Pero pronto descubrimos que cada mensaje produce una serie sucesiva de ondas que se expande con una fuerza e intensidad de enormes consecuencias.

No éramos conscientes de la importancia de todas aquellas palabras, imágenes, sonidos... Como si las ideas no contu-

vieran emociones. Los estudios que se fueron desarrollando acerca de la comunicación virtual fueron abriendo caminos a una nueva dimensión. No se trataba solo de emisión, recepción y medio, tal y como planteaban las clásicas teorías de la comunicación. Había algo más que iba cobrando forma, con un enorme poder que podía crear vínculos de cooperación, redes de solidaridad, caminos de transformación para una sociedad interestelar más justa o abismos de odio, violencia o discriminación.

OBJETIVOS DE LA MISIÓN

1. Comprender la importancia de la comunicación responsable en el manejo de las TIC.
2. Analizar las consecuencias emocionales de los mensajes que emitimos o replicamos en la Red.
3. Reflexionar sobre el significado de la conciencia emocional y la empatía.
4. Estudiar los componentes de la comunicación.

PARÁMETROS DE LA MISIÓN

Visualizar las hondas emocionales que producen la emisión de energía positiva y negativa en Internet.



DIRECCIÓN DE LA MISIÓN

Yim. Joven investigador plutoniano, será el director de la misión.

IDEAS PARA REFLEXIONAR

En la primera estación de comunicación que establecimos en Harley, el joven investigador **Yim** consiguió crear un visor de las emociones que se transferían en las comunicaciones de las ondas virtuales. A través de hologramas con distintos matices y colores consiguió definir con una enorme exactitud la extensión de la gama emocional, así como las consecuencias en el córtex individual y en las relaciones de los distintos colectivos. Entre los diferentes tonos de color, un gran agujero negro, de dimensiones colosales, eclosionaba como un volcán en el núcleo duro de las redes.

Yim me llamó el día que consiguió materializar la visión del agujero negro. Lo recuerdo porque aquella noche me había ido a mi cubículo muy tarde y me costaba conciliar el sueño. El sonido de su señal llegó como un lamento desde el fondo de un cráter de agua. Los plutonianos tienen esa curiosa forma de hablar que parece estar rasgando las cuerdas de una guitarra. Pero esta vez, era tan triste su sonido que salté de mi litera y tal como estaba me subí a mi vieja Harley y me planté en el Observatorio.

El holograma flotaba ante nosotros formando olas de distintas dimensiones, matices y colores. Enseguida recordé las viejas imágenes sobre el Aurea Boreal.

—Pokan Sock. ¿Yim? —dije mientras tocaba el hombro de mi amigo—. ¿Qué estoy viendo?

—Yim. El mapa de las emociones de las comunicaciones.

—Pokan Sock. Es hermoso, Yim. No terminaba de comprender la sombra de tristeza en sus ojos. Su dolor me atravesaba la piel como si hubiera estado expuesto durante días al calor abrasante del sol—. ¿Qué te preocupa?

Yim tocó con la yema de su dedo índice el centro del holograma y la imagen inundó completamente la estancia abovedada donde estábamos. Un enorme agujero negro nos sumergió en una profunda oscuridad y una sensación de angustia, miedo e indefensión se apoderó de mí. Normalmente soy un tipo poco impresionable, pero no pude evitar gritar con todo mis fuerzas.

Yim devolvió el holograma a una dimensión concentrada y me ayudó a levantarme del suelo donde me hallaba casi desvanecido.

—Pokan Sock. ¿Qué ha sido eso, Yim? Por todas las estrellas galácticas. No vuelvas a hacerlo —le supliqué.

—Yim. Es el agujero del odio. Hasta ahora no lo habíamos visto. Las interacciones positivas a través de las redes lo contiene, pero su fuerza es tan amenazadora que es hora de que seamos conscientes de que necesitaremos la participación de toda la galaxia. Voy a llamar "Nada" al gran agujero del odio y el radicalismo.

Mi cara de consternación era de tal dimensiones que Yim me rodeó los hombros y me dijo sonriendo.

—Amigo Pokan Sock. Tranquilízate, piensa en todas las ondas positivas que transmiten las redes. Hay millones de seres conversando, creando, trenzando lazos, buscando amistad, cooperando, intercambiando información, compartiendo conocimientos... todo ese potencial colectivo que nos posibilita Internet es el que tenemos que expandir de forma que no quede hueco para la cara del mal. Tanto en el mundo online, como offline.

PREGUNTAS PARA PENSAR

Una buena conversación y una taza de amigo caliente bajo el firmamento son los mejores reconstituyentes para poder superar el enorme susto que me había dado mi amigo Yim. Allí estábamos sentados los dos, sobre la roca volcánica.

—Pokan.

¿Pero cuándo comenzó todo? Ya sabes que no soy bueno en esto de las comunicaciones.

—Yim.

Bueno, digamos que en un principio no fuimos muy conscientes del gran potencial que tiene la comunicación. Pocas cosas son tan difíciles. Por lo menos si sabemos elegir, de entre las múltiples formas de estar juntos, aquellas que pueden ser más cómodas, más creativas, más productivas, más diversas, más libres (sin límites geográficos), más potentes, flexibles, duraderas, afectivas, interesantes o cualquiera de las características que se nos puedan ocurrir para lo social⁴².

—Pokan.

¡Pero esto fue algo extraordinario para la comunicación!

—Yim.

Exacto. Pero la comunicación en las redes además de información tiene un componente emocional fundamental que va más allá de lo racional. Piensa que durante muchos siglos pensamos que la razón y las emociones constituían aspectos diferenciados del ser humano. Pensamos con el cerebro y amamos con el corazón. La razón suele considerarse el universo de la seguridad, mientras que las emociones nos conducen al error. Filósofos y pensadores nos han advertido continuamente de las trampas a las que nos pueden conducir las

emociones. Séneca condenaba la emoción como algo que puede esclavizar a la razón. Kant la consideraba como una enfermedad de la mente. Spinoza como lo que inclina la razón a la parcialidad⁴³. Contradiendo esta línea de reflexión, los estudios, en el campo de la psicología, revolucionaron el mundo de la inteligencia emocional como un instrumento valioso para la comunicación.

—Pokan.

¡¡¡Por Plutonio Yim, te embalas y no te sigo!!! Más despacio, que soy un simple motero intergaláctico. A ver, ¿qué es eso de la inteligencia emocional?

—Yim.

La inteligencia emocional describe aptitudes complementarias, pero, distintas de la inteligencia académica, habilidades puramente cognitivas medidas por el cociente intelectual. La inteligencia emocional hace referencia a la capacidad humana de sentir, entender, controlar y modificar nuestros estados emocionales con referencia a uno/a mismo/a y a los demás, a partir de la valiosa información que las emociones nos facilitan sobre nuestro entorno y nuestra propia realidad subjetiva, es decir, sobre lo que somos, percibimos y sentimos⁴⁴.

—Pokan.

Vale, lo pillo. ¿Pero qué tiene que ver esto con los mensajes en Internet?

—Yim.

¡¡¡Tiene que ver todo!!! Los estudios de la neuroimagen demostraron que el cerebro detecta y responde a estímulos provenientes de la actuación o movimientos de la otra persona⁴⁵.

⁴³Genoveva Sastre Balarrasa y Montserrat Moreno Maimón, Resolución de conflictos y aprendizaje emocional. Una perspectiva de género, Ed Gedisa, México, 2004, p. 19.

⁴⁴Rafael Bisquerra Alzina Psicopedagogía de las emociones (Educar, instruir) 1 abril 2009

⁴⁵Dolors Reig Hernández, Socionomía: ¿Vas a perderte la revolución social? (Spanish Edition), Grupo Planeta, edición de Kindle.

—Pokan.

Vale, Yim, hasta yo puedo interpretar cuándo Yina está enfadada, basta con verla la cara..., pero en las redes no ves la cara de la persona. No la sientes porque a menos que estés conectado a través de la imagen, los mensajes escritos no emiten ondas de simpatía o desagrado.

—Yim.

¡¡¡Es ahí donde te equivocas!!! Así, las neuronas espejo poseen la peculiaridad de que se activan de igual forma al realizar una acción que al ver cómo otro la realiza, e incluso al imaginarla, como si pudieran “reflejar” las acciones del otro en el cerebro del observador. Implicadas en la comprensión de las emociones de los demás, V. S. Ramachandran, neurobiólogo también investigador del tema, amplía la idea, llamando a las neuronas espejo “neuronas de la empatía”. Para el autor, las neuronas espejo harán por la psicología lo que el ADN hizo por la biología: comprender las acciones de los demás, desarrollar la empatía, la imitación como forma de aprendizaje con soporte neurobiológico específico; incluso se llega a sugerir que el sistema de neuronas espejo sería el primer eslabón del desarrollo del lenguaje, base, a su vez, de la cultura y la civilización.

Para Ramachandran suponen la disolución de la barrera entre el yo y los otros, idea que veíamos con anterioridad al hablar, gracias a la red de redes, de un nosotros, de un concepto de comunidad universal, cada vez más amplio y con cabida para los más variados tipos de diversidad⁴⁶.

—Pokan.

Amigo te explicas como un plutoniano sabio.

—Yim.

Lo soy.

—Pokan.

Entonces para combatir a “Nada” es fundamental desarrollar la empatía...

—Yim.

Exacto... **la empatía y la conciencia emocional** que nos lleva a desarrollar la solidaridad, la igualdad, la respuesta ante la injusticia, el sentido de responsabilidad. Todo esto nos hace ser conscientes de que antes de emitir o replicar un mensaje de cualquier naturaleza debemos ponernos en lugar de quien lo va a recibir.

SABÍAS QUE...

• Blaise Pascal (1623-1662), coetáneo de Descartes, dentro del mismo contexto cultural del Racionalismo y el Barroco, fue el primero en hablar de las razones del corazón. El corazón tiene razones que la razón no entiende. Después de unos años centrados en la investigación matemática, Pascal recibió un fuerte impacto emocional. Del enaltecimiento y valoración de las razones de la razón, propio de un matemático, pasó a la valoración y defensa de las razones del corazón. ¿Y a qué se refiere Pascal cuando habla de razones del corazón? Se refiere al conocimiento que aporta el corazón con sus intuiciones: el corazón me proporciona unas certezas que la razón, propiamente dicha, no me puede dar. Pascal pasa del elogio de la razón o esprit de géométrie al elogio del corazón o esprit de finesse. El espíritu geométrico se basa en los principios racionales, en unos principios que una vez conocidos es casi imposible negar. El espíritu de finura se basa en el conocimiento inmediato, en el conocimiento de aquello vivido y experimentado por un mismo: hace referencia a las "cosas del sentimiento". Esto mismo ocurre con María Zambrano y su maestro Ortega y Gasset, él defendía la razón vital mientras que ella defendía la razón poética.

• Empatizar es experimentar la condición del otro como si fuese la propia, reconocer sus vulnerabilidades y su lucha por florecer, por ser. Ser capaz de empatizar requiere conocer primero las propias vulnerabilidades, que la vida es un bien valioso y merecedor de ser tratado con respeto. La empatía es celebrar la existencia propia y la de los demás. La empatía es el motor de la civilización; empatizar, concluye, es, ni más ni menos, civilizar. La empatía es la mano

invisible de la historia, el pegamento social que ha permitido a nuestra especie expresar solidaridad los unos con los otros en dominios cada vez más amplios. Y ha evolucionado a lo largo de la historia, formando el nosotros cada vez más amplio del que hablábamos y que realizaba, veíamos, un salto cualitativo con la interconectividad actual, cuando el número y la diversidad de las posibilidades de interacción se multiplican⁴⁷.

• En 1990 dos psicólogos norteamericanos, el Dr. Peter Salovey y el Dr. John Mayer, acuñaron un término cuya fama futura era difícil de imaginar. Ese término es "inteligencia emocional". Hoy, a casi diez años de esa "presentación en sociedad", pocas personas de los ambientes culturales, académicos o empresariales ignoran el término o su significado. Y esto se debe, fundamentalmente, al trabajo de Daniel Goleman. En los años ochenta, un modelo precursor de la inteligencia emocional (aún sin ese nombre tan explícito) había sido propuesto por Reuven Bar-On, psicólogo israelí. Y en años recientes, otros teóricos han desarrollado variaciones de la misma teoría, por ejemplo, el Dr. Hendrie Weisinger, con su interesante obra *La inteligencia emocional en el trabajo*. Pero fue Daniel Goleman, quien llevó el tema al centro de la atención en todo el mundo, a través de sus obras *La inteligencia emocional* (1995) y *La inteligencia emocional en la empresa* (1999). El nuevo concepto, investigado a fondo en estas obras, irrumpe con inusitado vigor y hace tambalear las categorías establecidas a propósito de interpretar la conducta humana (y, por ende, de las ciencias) que durante siglos se han dedicado a desentrañarla: llámense psicología, educación, sociología, antropología u otras. Daniel Goleman "*La inteligencia emocional en la empresa*".

- Las competencias emocionales son un aspecto importante de la ciudadanía activa, efectiva y responsable. Su adquisición y dominio favorecen una mejor adaptación al contexto social y un mejor afrontamiento a los retos que plantea la vida. Entre los aspectos que se ven favorecidos por las competencias emocionales están los procesos de aprendizaje, las relaciones interpersonales, la solución de problemas⁴⁸.

- En la conocida “Ventana de Johari”, Joseph Luft y Harry Ingham pretenden ilustrar el proceso de dar y recibir. Su teoría de la comunicación, que podemos aplicar a la comunicación en Internet, tiene cuatro áreas:

- **Yo abierto:** lo que conozco de mí y otros conocen de mí, las ideas que manifiesto, las actividades abiertas y conscientes, los sentimientos que comunico, los proyectos que todos saben, las cualidades y los defectos que exteriorizo.

- **Yo ciego:** lo que no conozco de mí y otros sí conocen, mecanismos incontrolados que los demás descubren en mí. Algunas facetas de nuestra personalidad y estilo de comunicación: miedos, manías, limitaciones.

- **Yo oculto:** lo que conozco de mí y otros no conocen: sentimientos escondidos, secretos.

- **Yo desconocido:** lo que no conozco de mí y otros no conocen de mí: mecanismos, de defensa y motivaciones inconscientes. Aspiraciones, deseos, represiones. Actos inconscientes⁴⁹.



⁴⁸Rafael Bisquerra Alzina, Psicopedagogía de las emociones (Educar, instruir) (Spanish Edition).

⁴⁹S. J. Fritzen, La ventana de Johari. Sal Terree. Santander, 1997.

CONCEPTOS IMPORTANTES

Sociedad civil.

La sociedad civil es el entramado de convivencia, de asociaciones,

Información.

Contenido de este proceso (conjunto de ideas, datos, conocimientos...) y comunicación, proceso de transmisión o transferencia de esa información.

Los elementos que intervienen en cualquier proceso de comunicación son:

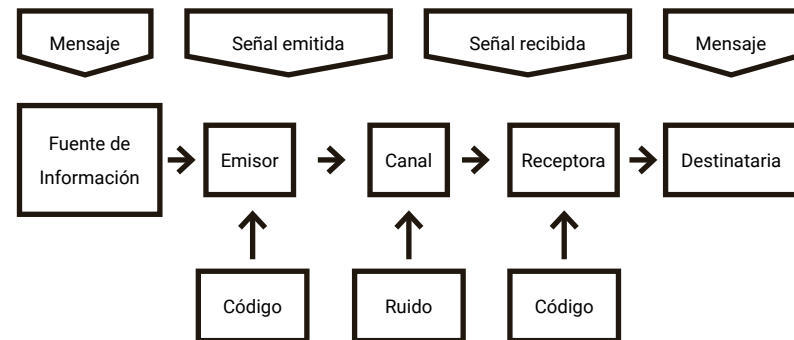
- **Mensaje:** es el contenido de la información: el conjunto de ideas, sentimientos o conocimientos...
- **Emisor:** es quien codifica y envía el mensaje.
- **Receptor:** es quien recibe, descifra e interpreta el mensaje.
- **Código:** es el conjunto de reglas propias de cada sistema de signos y símbolos que el emisor utiliza, conocidas tanto por el emisor como por el receptor para comunicarse.
- **Canal:** es el medio por el cual se transmite en mensaje.
- **Contexto:** es la situación en la que se emite el mensaje. Es el momento y el lugar en que se realiza el proceso de la comunicación.
- **Interferencia o barrera:** cualquier perturbación experimentada por la señal en el proceso de la comunicación..

• **Retroalimentación (mensaje de retorno):** es la condición necesaria para la interactividad del proceso comunicativo, la retroalimentación posibilita la interacción entre emisor y receptor. Es el elemento del proceso de la comunicación que nos permite saber si ha sido eficaz.

• **Filtros:** son las actitudes personales, prejuicios y barreras que pueden tener las personas que emiten y reciben el mensaje y que lo distorsionan.

• **Intereses:** son el conjunto de temas y cuestiones que tienen que ver con las personas que protagonizan el proceso. Solo existe verdadera comunicación cuando coincidimos con la intersección de estos intereses.

• **Fedd-back:** es un mensaje "de vuelta" que permite verificar si la información llegó a las personas a las que estaba destinada con el significado que pretendíamos.





**¿CUÁLES
SON TUS
PREGUNTAS?**

· ¿Qué piensas cuando emites un mensaje en Internet?

· ¿Te preocupa lo que pueda sentir la persona o personas que reciben el mensaje?

· ¿Crees todo lo que descubres en Internet?

· ¿Compruebas que tu información ha sido recibida correctamente?

· ¿Te paras a pensar en la forma en que te expresas?

· ¿Te llegan las emociones de las personas con las que te comunicas?

· ¿Te impactan ciertos mensajes y respuestas?

· ¿Tienes capacidad crítica para discernir lo que se puede enviar o lo que no?

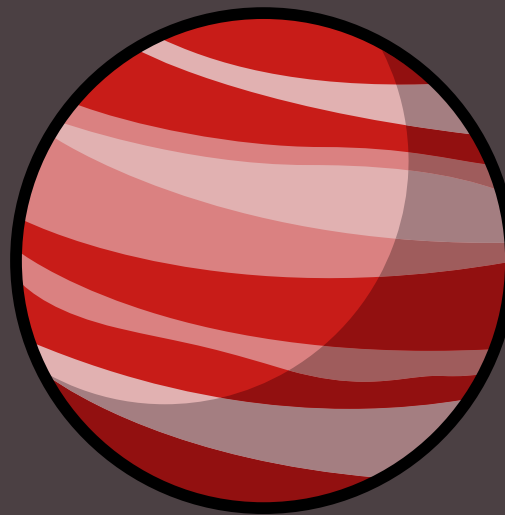
RECUERDA QUE...

• Somos criaturas sociales. Nuestra supervivencia depende de entender las acciones, intenciones y emociones de los demás. Las neuronas espejo nos permiten entender la mente de los demás, no solo a través de un razonamiento conceptual, sino mediante la simulación directa. Sintiendo, no pensando.

• Es posible desarrollar nuestra capacidad emocional. El aprendizaje de estas capacidades se denomina “competencias emocionales” y comprende los procesos personales de autoconciencia, autorregulación, empatía, habilidades sociales y motivación.

• Si escuchamos la información que nos proporcionan las emociones, podremos entender lo que nos ocurre, la forma por la que reaccionamos de una determinada manera, lo que nos afecta, nuestras capacidades y habilidades para afrontar las situaciones que nos son conflictivas y que pueden dañarnos o dañar a las demás personas. Modificar nuestras conductas y pensamientos con el fin de dirigirlos.

• La conciencia emocional es la capacidad para tomar conciencia de las propias emociones y de las emociones de los demás, incluyendo la habilidad para captar el clima emocional de un contexto determinado. Dentro de este bloque se pueden especificar una serie de aspectos como los siguientes:



- **Toma de conciencia de las propias emociones.** Es la capacidad para percibir con precisión los propios sentimientos y emociones; identificarlos y etiquetarlos. Contempla la posibilidad de experimentar emociones múltiples y de reconocer la incapacidad de tomar conciencia de los propios sentimientos debido a inatención selectiva o dinámicas inconscientes.

- **Dar nombre a las emociones.** Es la eficacia en el uso del vocabulario emocional adecuado y utilizar las expresiones disponibles en un contexto cultural determinado para designar los fenómenos emocionales.

- **Comprensión de las emociones de los demás.** Es la capacidad para percibir con precisión las emociones y sentimientos de los demás y de implicarse empáticamente en sus vivencias emocionales. Incluye la pericia de servirse de las claves situacionales y expresivas (comunicación verbal y no verbal) que tienen un cierto grado de consenso cultural para el significado emocional.

- **Tomar conciencia de la interacción entre emoción, cognición y comportamiento.** Los estados emocionales inciden en el comportamiento y estos en la emoción; ambos pueden regularse por la cognición (razonamiento, conciencia). Emoción, cognición y comportamiento están en interacción continua, de tal forma que resulta difícil discernir qué es primero. Muchas veces pensamos y nos comportamos en función del estado emocional⁵⁰.

⁵⁰Rafael Bisquerra Alzina, Psicopedagogía de las emociones (Educar, instruir) (Spanish Edition) (p. 148). Síntesis. Edición de Kindle.

PARA SEGUIR REFLEXIONANDO EN GRUPO. CUADERNO DE BITÁCORA

ACTIVIDAD 1

El espejo



ORIENTACIÓN DE LA ACTIVIDAD

La empatía es la capacidad que tienen los seres humanos de percibir y entender las necesidades y sentimientos de otra persona. Una persona empática ha desarrollado capacidades, habilidades y herramientas que le permiten conectarse o ponerse en el lugar de la otra persona y, por ello, responde entendiendo sus emociones y necesidades. Esto facilita la comprensión mutua y fomenta una comunicación más respetuosa y asertiva. No significa asumir el rol del otro sino comprender cómo piensa, qué siente y por qué actúa de una determinada manera.

Objetivos.

- Tomar conciencia de nuestras emociones.
- Comprender los sentimientos de los demás

Metodología. Grupal.

Tiempo. 60 minutos

Desarrollo de la actividad.

1. Se explica a la clase que a nuestro planeta han llegado seres de otros lugares de la galaxia. Son completamente desconocidos y no tenemos herramientas para comunicarnos verbalmente. Vamos a intentar contactar emocionalmente con estos seres a través de nuestros gestos, miradas, contacto.
2. Dividimos la clase en dos grupos:
 - **Grupo A.** Plutonianos. (Durante diez minutos debaten sus características y las escriben en un folio. Por ejemplo son tímidos, arrogantes, etc.).
 - **Grupo B.** Marcianos (Durante diez minutos debaten sus características y las escriben en un folio. Por ejemplo son tímidos, arrogantes, etc.).
3. En parejas, a través de gestos deben comunicarse y conseguir comprender los sentimientos de la otra/el otro. No se pueden utilizar palabras.
4. Nos sentamos en círculo y explicamos qué hemos percibido. Contrastamos la información con sus características.

Preguntas para la reflexión.

- ¿Qué has percibido?
- ¿Te has sentido comprendido/comprendida?
- ¿Has establecido conexión?
- ¿Te has puesto en lugar del otro ser?
- ¿Puedes trasladar esto a la comunicación en Internet?

ACTIVIDAD 2

Busca una persona

ORIENTACIÓN DE LA ACTIVIDAD

La empatía se da en todas las personas de mayor o menor grado. No se trata de un don especial con el que nacemos, sino de una cualidad que debemos desarrollar y potenciar. La capacidad para la empatía empieza a desarrollarse en la infancia, y se va potenciando a lo largo de la vida, a través de la relación con las demás personas (por imitación) y a través de la educación (cognición).

La empatía es un elemento fundamental para la aceptación de otras personas y para que se produzca una comunicación responsable. Saltar las barreras que nos separan es tan sencillo como encontrar un punto de conexión con la otra/el otro. Una vez se ha establecido un contacto real, la comunicación comienza a fluir.

Objetivos.

- Aprender a contactar con otras personas a través de la búsqueda de puntos de encuentro.
- Aprender a establecer puntos empáticos con otras personas.

Metodología. Grupal.

Material. Fotocopias.

Tiempo. 60 minutos.

Desarrollo de la actividad.

1. Se reparte una hoja a cada persona del grupo.
2. Les explicamos que tienen que buscar a una persona por cada una de las indicaciones de la hoja. No vale repetir nombres. Gana quien rellene la hoja en menos tiempo.
3. A la señal de la profesora/profesor comienzan a buscar.
4. La actividad termina cuando la primera persona complete todos los nombres.

BUSCA A UNA PERSONA QUE.....

HAYA VIAJADO AL EXTRANJERO.....

TENGA EL MISMO TAMAÑO DE MANO QUE TÚ.....

UTILICE UN SEUDÓNIMO EN INTERNET.....

HAYA ESCRITO POESÍA.....

LE GUSTE EL MISMO ESCRITOR QUE A TI.....

SEPA BAILAR EL TANGO.....

TENGA MIEDO ESCÉNICO CUANDO COMIENZA UNA CLASE.....

SE HAYA ENAMORADO DE UNA PERSONA EXTRANJERA.....

NO TENGA MÓVIL.....

PUEDA SALTAR MÁS ALTO QUE TÚ.....

CONOZCA TRES IDIOMAS.....

TENGA UN BLOG.....

DUERMA EN EL MISMO LADO DE LA CAMA QUE TÚ.....

HAYA NACIDO EN OTRO PAÍS.....

UTILICE LA MISMA COLONIA QUE TÚ.....

Preguntas para la reflexión

¿Qué has descubierto de tus compañeros y compañeras?

¿Te ha ayudado a aproximarte a personas con las que no tenías amistad?

¿Te ha ayudado a romper la distancia?

¿Te ha hecho reír?

¿Has aprendido algo que no sabías?



ACTIVIDAD 3

Mi identidad online y la confianza

ORIENTACIÓN DE LA ACTIVIDAD

La construcción de una identidad online estable y persistente juega un papel muy importante a la hora de generar confianza en el otro, respecto de sus opiniones y de las informaciones que este puede proporcionar al resto del grupo. No se conseguirá, pues, generar confianza sobre uno mismo si no se consigue producir, antes o al mismo tiempo, conocimiento sobre uno mismo.

Objetivos.

- **Comprender la relación que existe entre mi yo online y mi yo presencial.**
- **Reflexionar sobre la importancia de la confianza para establecer relaciones sinceras en Internet.**
- **Analizar cómo nos presentamos ante las demás personas.**

Metodología. Individual/Grupal.

Tiempo. 50 minutos.

Desarrollo de la actividad.

1. Se reparte una hoja a cada persona del grupo.
2. Les explicamos que tienen que pensar en la información de sus diferentes yo.
 - **Yo abierto:** lo que conozco de mí y otros conocen de mí, las ideas que manifiesto, las actividades abiertas y conscientes, los sentimientos que comunico, los proyectos que todos saben, las cualidades y los defectos que exteriorizo.
 - **Yo ciego:** lo que no conozco de mí y otros sí conocen, mecanismos incontrolados que los demás descubren en mí. Algunas facetas de nuestra personalidad y estilo de comunicación: miedos, manías, limitaciones.
 - **Yo oculto:** lo que conozco de mí y otros no conocen: sentimientos escondidos, secretos.
 - **Yo desconocido:** lo que no conozco de mí y otros no conocen de mí: mecanismos, de defensa y motivaciones inconscientes. Aspiraciones, deseos, represiones. Actos inconscientes.
3. Se colocan en parejas e intercambian información sobre los distintos yo.

Preguntas para la reflexión.

- ¿Cuál de tus yo muestras en las redes?
- ¿Qué medidas tomas para protegerte?
- ¿Qué te enseñan los demás de ti cuando te comunicas en Internet?
- ¿Es distinta la comunicación en Internet que la comunicación presencial?
- ¿Te ayuda a pensar sobre ti las conversaciones que mantienes en Internet?
- ¿Te expresas de la misma forma?

ACTIVIDAD 4

Lazarillo de Tormes

ORIENTACIÓN DE LA ACTIVIDAD

La confianza era y sigue siendo el criterio básico del valor de las cosas, el que determinaba la reputación de unos y otros como conocedores de distintos aspectos de la realidad. El problema hoy es trasladarla a esta nueva versión del marco de referencia social básico cuando, además, no nos vemos las caras y ni siquiera la identidad es algo claro. En este contexto surgen infinitos tipos de comunidades, en torno a infinitos tipos de intereses y en las que se desarrollan incontables tipos de relación social. ¿Cómo establecemos las líneas de confianza?

Objetivos.

- Reflexionar sobre cómo construimos la confianza en Internet.
- Analizar la importancia de una comunicación sincera y real en las redes.
- Empatizar con las emociones de otras personas que confían en nosotras y nosotros en la Red.

Metodología. Por parejas.

Material. Vendas para los ojos.

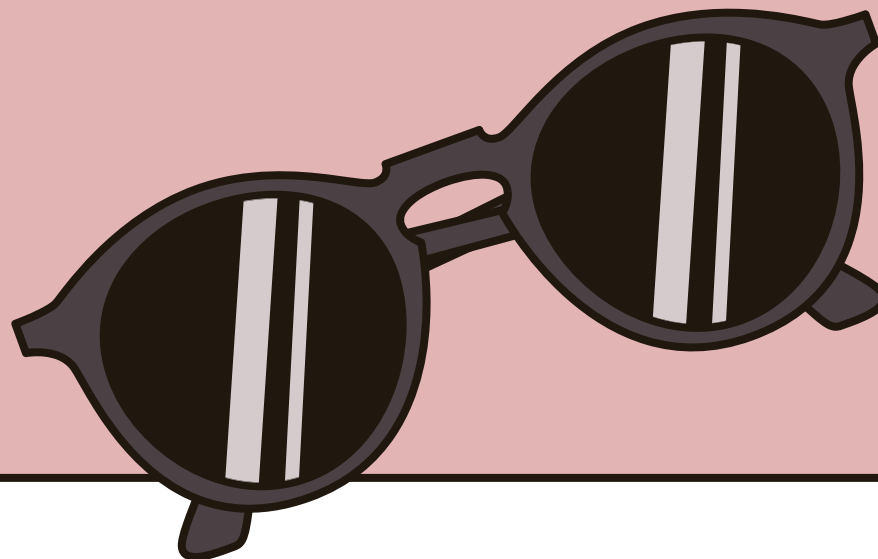
Tiempo. 20 minutos.

Desarrollo de la actividad.

Formamos parejas. Una de las dos llevará los ojos cerrados, será la ciega, la otra el lazarillo. Buscarán por el edificio una señal (un libro-bandera, etc.). El lazarillo indicará dónde puede ir pero sin tocarla, solamente con la voz. Ganará la pareja que antes llegue.

Preguntas para la reflexión

- ¿Hemos tenido miedo?
- ¿Me he sentido molesta?
- ¿Me ha guiado bien?
- ¿Qué me ayudó a tener confianza?
- En la vida, ¿confías en otras personas?
- ¿Qué me impide guiar o dejarme guiar?
- ¿Cómo te sientes en Internet o en las redes sociales?
- ¿Se establecen relaciones de confianza?





#Somos más

**CONTRA EL DISCURSO DEL ODIO Y LA RADICALIZACIÓN,
SOMOS MÁS**

GUÍA PARA CHICAS Y CHICOS QUE VIAJAN POR LA GALAXIA DEL CIBERESPACIO

