



**El benestar emocional
en el centre de les
polítiques locals**

Jornades, 23 i 24 de març de 2023.


#jornadaEmoCiutatsDiba  @SocialDiba



Les TRIC i el benestar emocional en les adolescències, un binomi possible?



DisobeyArt / shutterstock.com



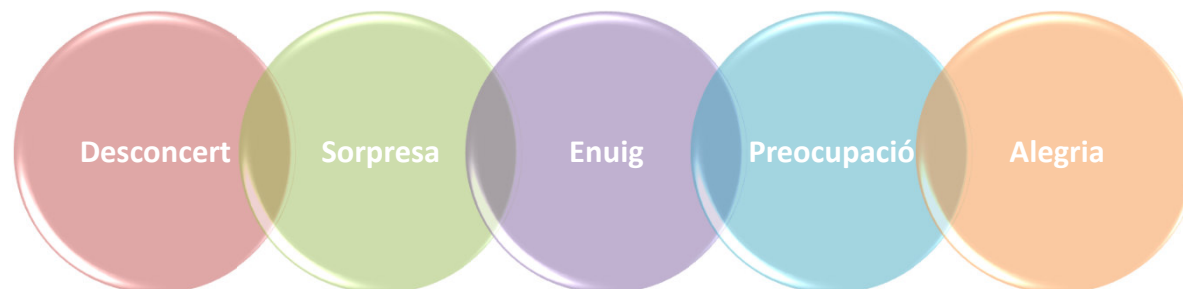
❑ Com està reaccionant en aquests moments el teu cos?

❑ Quins pensaments estàs tenint en aquests moments?

❑ Què has pensat de fer quan m'has escoltat?

❑ Quin nom li posaries a tot això que has respòs?

Hem estat conscients d'una o varies emocions



Què és l'emoció?

L'emoció és un estat complexa de l'organisme caracteritzat per una excitació o pertorbació que predisposa a l'acció (Bisquerra, 2000). Les emocions es generen com a resposta a un fet extern o intern, i la vivència d'aquesta pot ser diferent segons la persona

- Les emocions no es poden desconnectar o evitar, són reaccions innates
- Podem aprendre a controlar-les, però no aturar-les
- Darrere d'una acció sempre hi ha una emoció que ha fet d'impulsora

Components de l'emoció

Fisiològic Reacció

Reaccions o respostes involuntàries corporals internes: freqüència cardíaca, sudoració, tensió muscular, respiració, mal de panxa, sequedat de boca, etc.

Cognitiu Pensaments

Ens fa ser conscients del que sentim, genera els sentiments i ens permet explicar el fet que ha produït l'emoció. Donem nom a la vivència emocional, la classifiquem i avaluem què passa

Conductual Conducta

Com afrontem la situació i comuniquem els sentiments, de manera verbal i no verbal. Impacta en les relacions, facilitant-les o obstaculitzant-les

Què és el sentiment?

Sentiment és la identificació, classificació i valoració de l'emoció que es produeix gràcies al domini del llenguatge i l'entrada en escena del pensament

**EMOCIÓ + PENSAMENT =
SENTIMENT**

I l'estat d'ànim?

Són sentiments duradors, que es mantenen estables, mentre altres sentiments simultanis més efímers poden estar canviant. Tenen menor intensitat que les emocions i sentiments aguts. Depenen més de la valoració global que fem sobre el que ens passa i rodeja que no d'un fet concret.

Característiques:

- ✓ És un sentiment que perdura en el temps: dies, setmanes ...
- ✓ És un sentiment de més baixa intensitat.
- ✓ No es té clar què ho ha provocat i es pot convertir en alguna cosa indefinida.
- ✓ Condiciona la nostra manera de pensar.

Fluïdesa emocional

És el contínuum d'emocions que anem experimentant sense parar. Les emocions s'activen i canvien segons les situacions, records, pensaments... que anem vivint de manera continua.

Si presentem un bon equilibri emocional, aquesta fluïdesa serà constant en el nostre dia a dia.
Si no és així, parlariem de fixació emocional.

La funció de les emocions

Adaptativa

Continuïtat de l'espècie

Social

Promoure les relacions
interpersonals

Motivacional

Per activar-nos

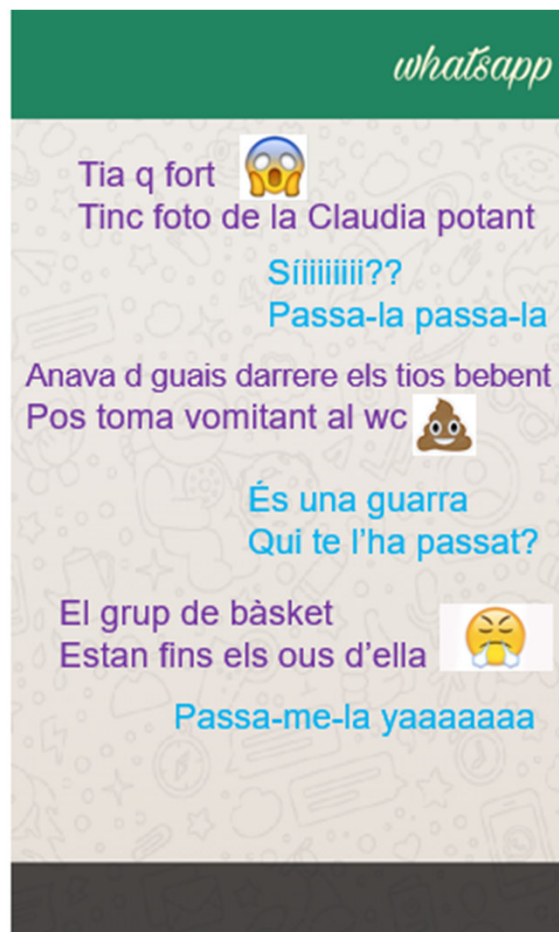
BENESTAR EMOCIONAL



- És l'estat d'ànim en el qual ens sentim bé, amb tranquil·litat
- Percebem que dominem les nostres emocions
- I amb l'habilitat de poder gaudir la vida i alhora fer front els problemes diaris que ens vagin sorgint

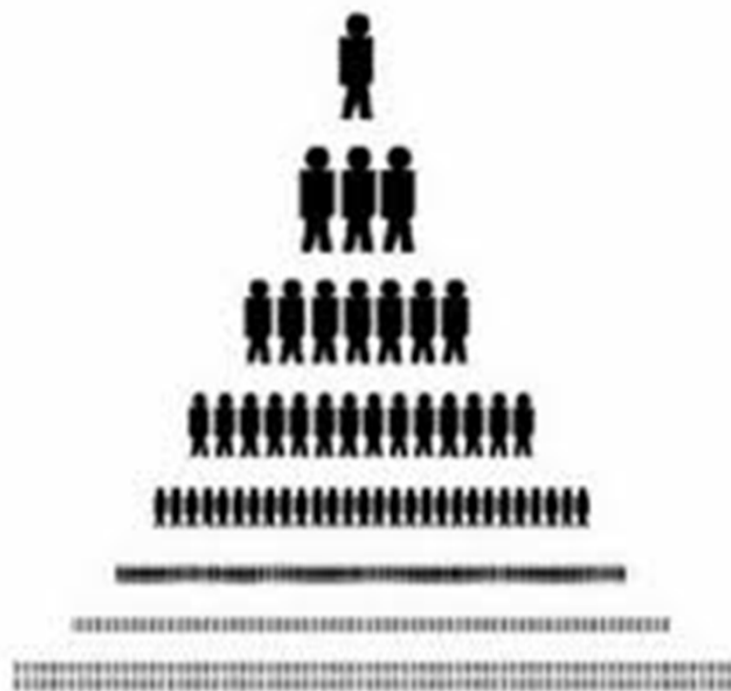
- És la base d'una vida sana, feliç i plena

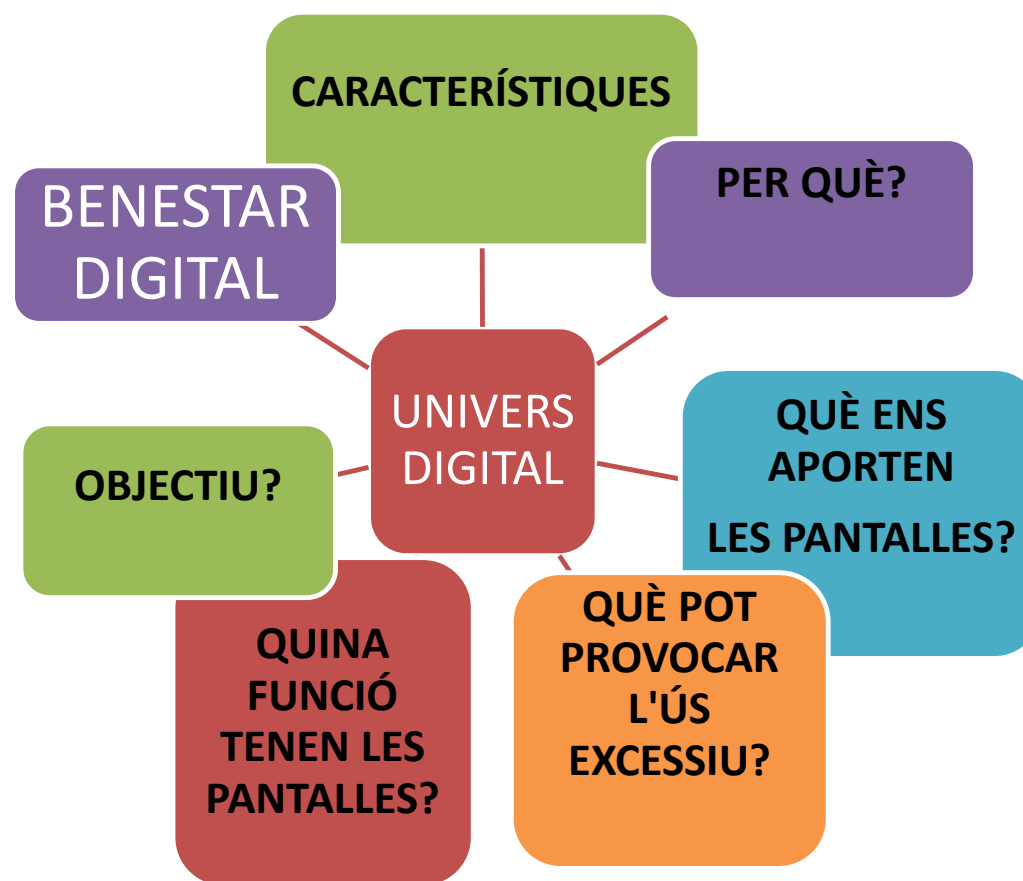
- La clau està en trobar un equilibri en tots els aspectes de la nostra vida: física, mental, emocional i espiritual





Cascada





Característiques

VIDA EN MICROMOMENTS
CONNEXIÓ MULTIPANTALLA
TENDÈNCIA A LA HÍPERCONNEXIÓ CONSTANT I LA
MULTITASCA
HIPERACTIVITAT MEDIÀTICA



Per què?

POR A "NO ESTAR"
 POR A "NO PERDRE RES"
 RECERCA D'ESTÍMULS INESPERATS I CONSTANTS
 EVASIÓ DE L'EXIGÈNCIA "REAL"
 NECESSITAT D'EXPOSICIÓ I DE PRODUIR CONTINGUT
 PER COMPARTIR
 PERMANENTMENT CONNECTATS
 CONSTRUCCIÓ I REAFIRMACIÓ DE LA IDENTITAT
 PSEUDO- SOCIALITZACIÓ
 APROPAMENT ALS IGUALS PERÒ DISTANTS



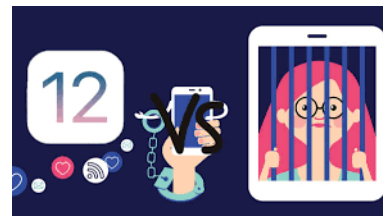
Què ens aporten les pantalles?

GRAN PODER I POSSIBILITATS
 FUNCIÓ EXPRESSIVA I IDENTITÀRIA DE PRIMER ORDRE:
 "EXISTIM"
 NOVES FORMES DE COMUNICACIÓ
 ACCESSIBILITAT I FACILITAT
 CONNEXIÓ 24H DIA I EN MOVIMENT
 RESPOSTA RÀPIDA
 RECOMPENSA IMMEDIATA
 ESPAI DE CREACIÓ I EMPODERAMENT
 GESTIONAR L'AVORRIMENT
 APROPA A LA CULTURA DE MANERA MÉS IGUALITÀRIA
 MÉS PARTICIPACIÓ SOCIAL REIVINDICATIVA , MÉS A PROP DE LA
 CRÍTICA ECONÒMIC-POLÍTICA
 EVITA L'ESCLETXA DIGITAL



Què pot provocar l'ús excessiu?

AÏLLAMENT FÍSIC
ALTERACIONS EN L'ESTAT D'ÀNIM
VIOLÈNCIA ONLINE
PETJADA DIGITAL
PÈRDUA DE PRIVACITAT
MODIFICACIÓ A NIVELL CEREBRAL
ADDICCIÓ



Quina funció tenen les pantalles?

EVASIÓ DEL MALESTAR
REFUGI DAVANT D'EMOCIONS NEGATIVES
REBRE APROVACIÓ
COBRIR LA SOLEDAT



Objectiu?

FOMENTAR UNA RELACIÓ SALUDABLE +
CONTROL
EDUCACIÓ EN HABILITATS DIGITALS:
IDENTITAT, EMPATIA, INTIMITAT, SEGURETAT,
PENSAMENT CRÍTIC, COMUNICACIÓ



Benestar digital

BENESTAR DIGITAL



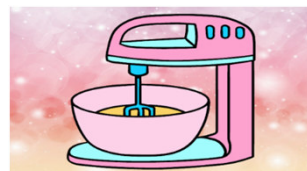
Alfabetización Digital	Comunicación Digital	Etiqueta Digital
Salud y bienestar Digitales	Comercio Digital	Seguridad Digital
Leyes Digitales	Responsabilidades y derechos Digitales	Acceso Digital

L'ús de les pantalles i el seu potencial impacte sobre la salut emocional en els i les adolescents



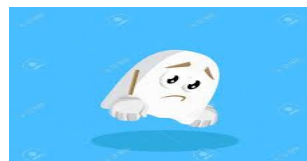
"Alt voltatge emocional":

La pantalla és com una muntanya russa d'emocions, ens dona accés a una gran diversitat de sentiments i emocions canvians i d'alta intensitat. **L'ús problemàtic pot tenir un impacte negatiu en la salut emocional**



"Batedora emocional":

Font de continguts d'emocions intenses les 24h del dia que es poden manifestar en alteracions emocionals. Pot arribar a provocar **menor satisfacció vital, baixa autoestima, estrès, ansietat, depressió, trastorns alimentaris, ús problemàtic de les pantalles i addicció.**

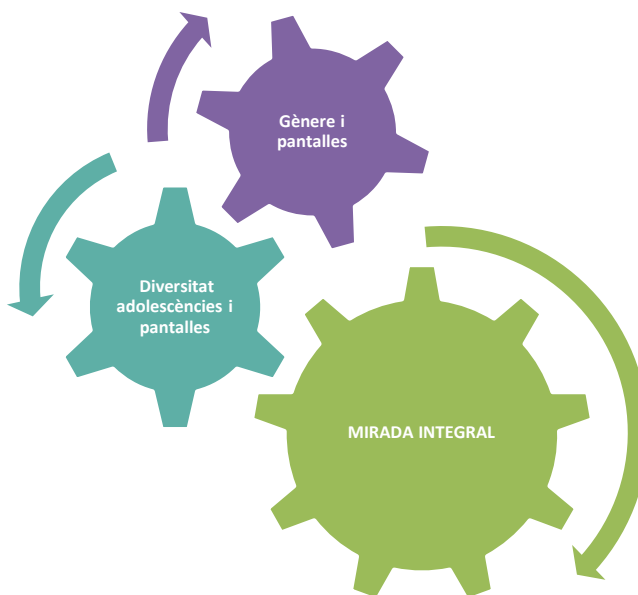


"El fantasma de l'aïllament":

El magnetisme de la pantalla pot portar a **no fer activitats de contacte presencial, a una soledat i aïllament social "voluntari".**

Empantallados y GAD3 (2021). "El impacto de las pantallas en la vida familiar. Familias y adolescentes tras el confinamiento: nuevos retos educativos y oportunidades"

L'ús de les pantalles i el seu potencial impacte sobre la salut emocional en els i les adolescents





Què ens diuen els i les adolescents en tractament SPOTT i les seves famílies ?

Em costa treure-li el mòbil perquè es posa agressiu

Em preocupa l'ús de les pantalles perquè està baixant el seu rendiment escolar i per la falta de socialització

Em sento incapaç i molt angoixada

Quan intento controlar el mòbil em diu que li estic fastiguejant la vida i diu que es vol morir

Hem vist que penja fotos sexualitzades

Reconec que les pantalles em donen zona de confort, però també que em quedo enrere de moltes coses

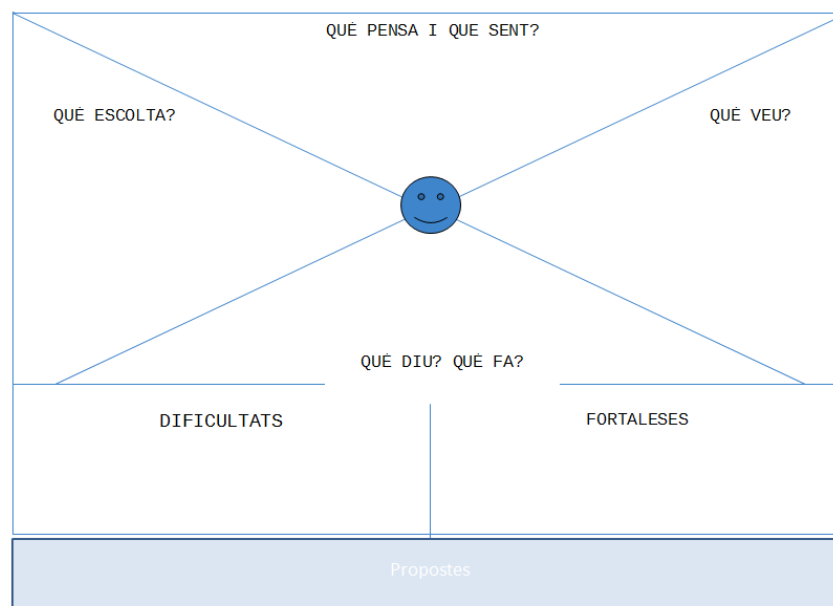
Si no estic present a les xarxes no existeixo

El bullying em va fer refugiar en les pantalles, em sentia com en una bombolla, ja no tenia importància el que em passava a la vida real.

Els videojocs m'ajuden a no deprimir-me, sense ells em sentiré trist, buit, avorrit i augmentaran els meus sentiments negatius

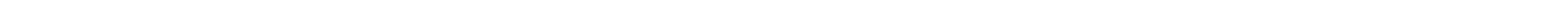
Sense mòbil no sé què fer

Les TRIC i benestar emocional en les adolescències, un binomi possible? El mapa de l'empatia

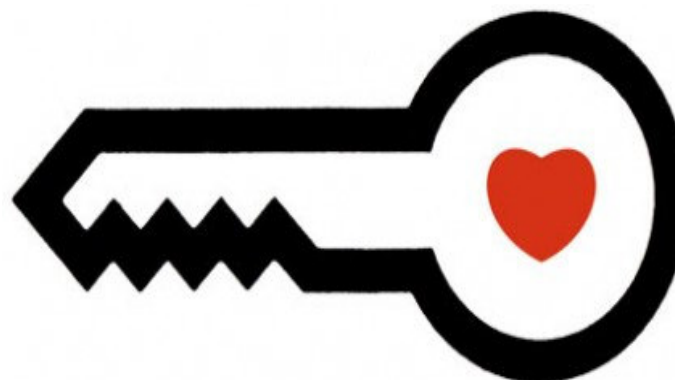
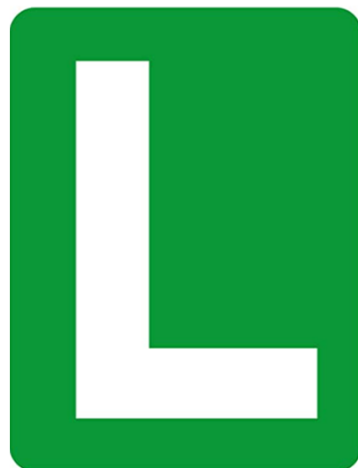




**El benestar emocional en el centre
de les polítiques locals**



LA CLAU QUE M'EMPORTO



LA CLAU QUE M'EMPORTO
