

Módulo 1

Relaciones online vs. Relaciones en persona



PR.I.S.C.I.LLA
Preventing Incident of Sexual Cyberbullying
in Intellectual disability



1

Las emociones



¿Qué son las emociones?

Las emociones son los sentimientos que tenemos

Nos ayudan a entender como nos sentimos y como se sienten los demás.

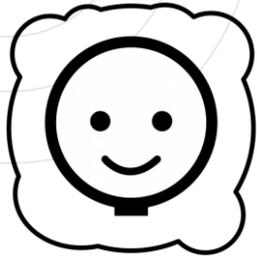
¿Por qué tenemos emociones?

Las emociones son como mensajes enviados por el cerebro.

Son las que nos dicen que pasa en nuestro corazón y dentro de nuestras cabezas



Las emociones principales son



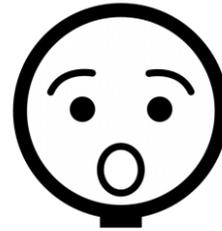
Felicidad



Miedo



Asco



Sorpresa



Enfado



Tristeza

¿Cómo se sienten las emociones?

Felicidad:

Puedes sentir calor, tu rostro se iluminará con una sonrisa y quizá sueltes una carcajada.



Image from [Pexels](#)



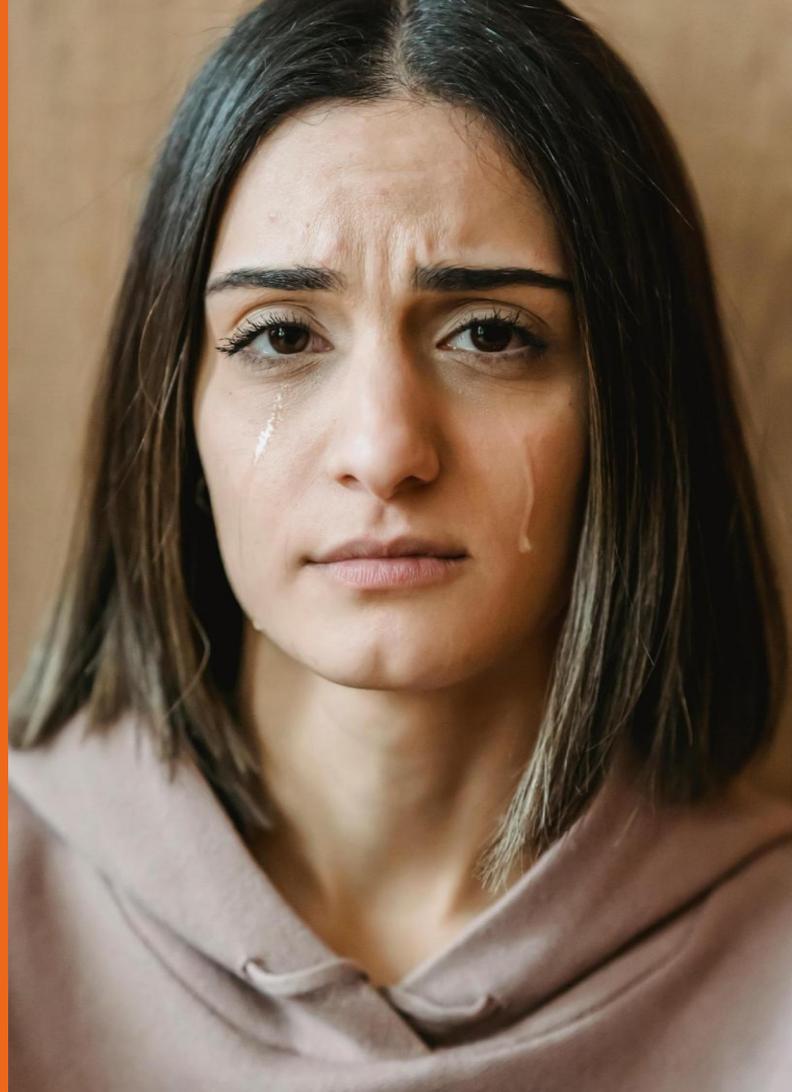
¿Cómo se sienten las emociones?

Tristeza:

Puede que sientas un peso en el pecho, que tus ojos se llenen de lágrimas y que tu energía disminuya



Image from [Pexels](#)



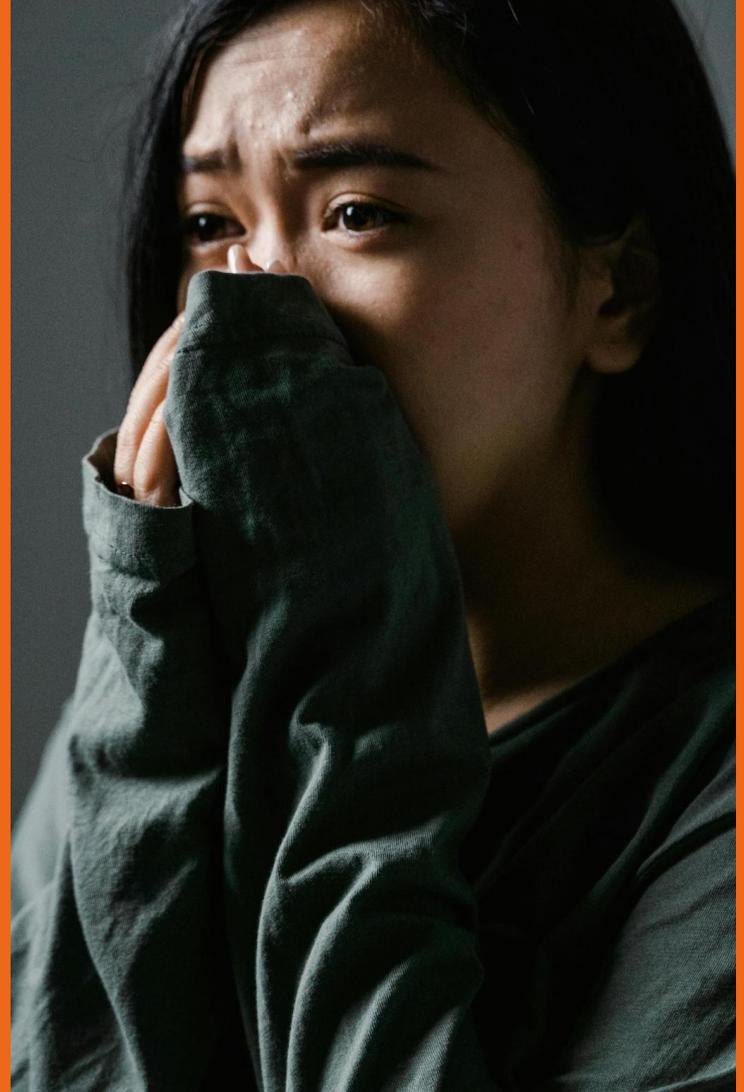
¿Cómo se sienten las emociones?

Miedo:

Puede que tu corazón se acelere, tu cuerpo tiemble y tus manos suden.



Image from [Pexels](#)



¿Cómo se sienten las emociones?

Enfado:

Puede que tu cara se ponga roja, tus músculos se contraigan y te sientas lleno de energía o tenso.



Image from [Pexels](#)

¿Cómo se sienten las emociones?

Sopresa:

Tus ojos se abren de par en par, tu boca quedar entreabierta y puedes quedarte inmóvil durante un momento



Image from [Pexels](#)



¿Cómo se sienten las emociones?

Asco:

Puede que arrugues la nariz, sientas un mal sabor en la boca o gires el cuerpo alejándote de algo.



Image from [Pexels](#)



¿Cómo mostramos las emociones?

Mostramos las emociones con

- Nuestras caras: Una sonrisa muestra felicidad y un ceño fruncido puede mostrar tristeza.
- Con el cuerpo: Un abrazo puede mostrar amor o consuelo.
- Nuestras palabras: Decir «lo siento» muestra preocupación, y decir «gracias» muestra gratitud.

¿Por qué es importante entender las emociones?



RECUERDA

Todos tenemos sentimientos

Todas las emociones son válidas. Es normal sentirse feliz, triste, con miedo o incluso enfadado a veces

Lo que es importante es que aprendas a entender tus sentimientos y compartirlos con los demás.

Actividad 1

Detectives de emociones



**¡Ha llegado el momento de poner a prueba tus habilidades con una actividad sobre las emociones!
Ve a la Actividad 1, Detectives de emociones, y elige la versión que mejor se adapte a ti.**

2

La diferencia entre amor y amistad



Amistad

Amistad es cuando dos personas disfrutan pasando tiempo juntas y se preocupan la una por la otra. Los amigos pueden ser cualquiera: personas que conocemos en la escuela, el trabajo o la comunidad.



Amistad

Los amigos hacen cosas divertidas juntos, como jugar, pasear o simplemente charlar.

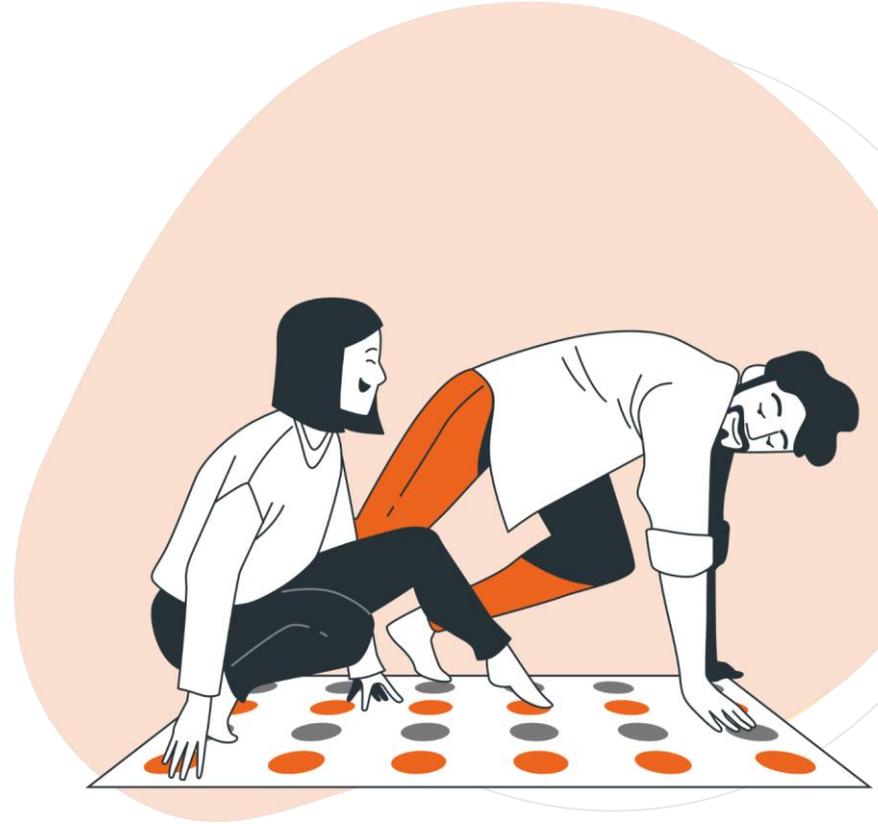


Image from [Storyset](#)

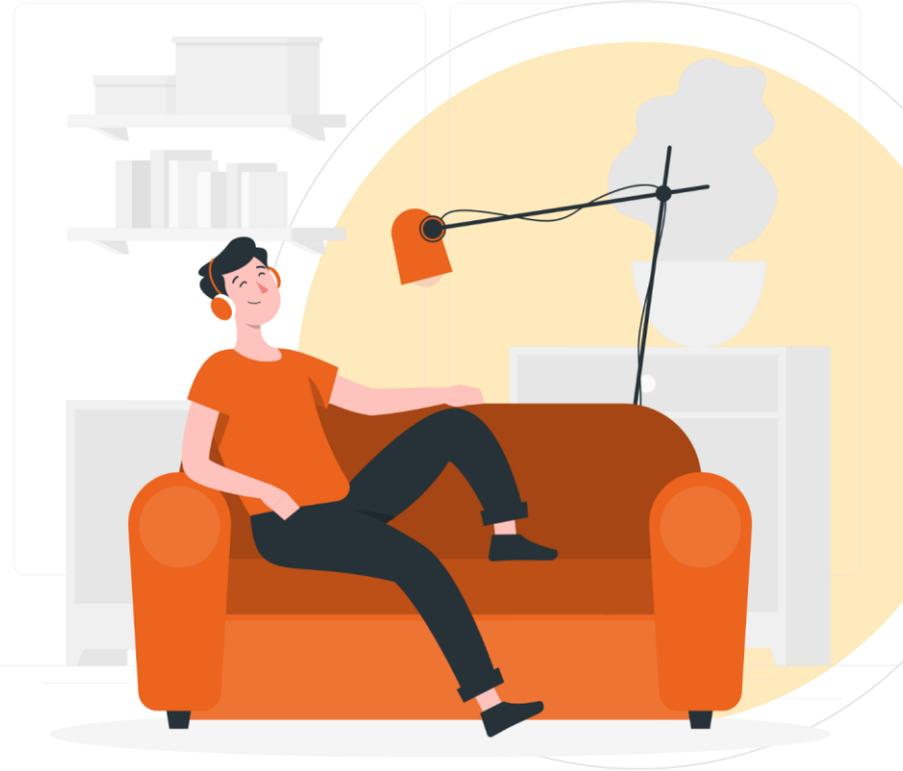
Amistad

Los amigos están ahí para escuchar, ayudar cuando lo necesitas y animarte cuando te sientes mal.



Amistad

En una amistad, no tienes por qué compartirlo todo con tu amigo. Está bien tener tu propio espacio y tiempo.



Amistad

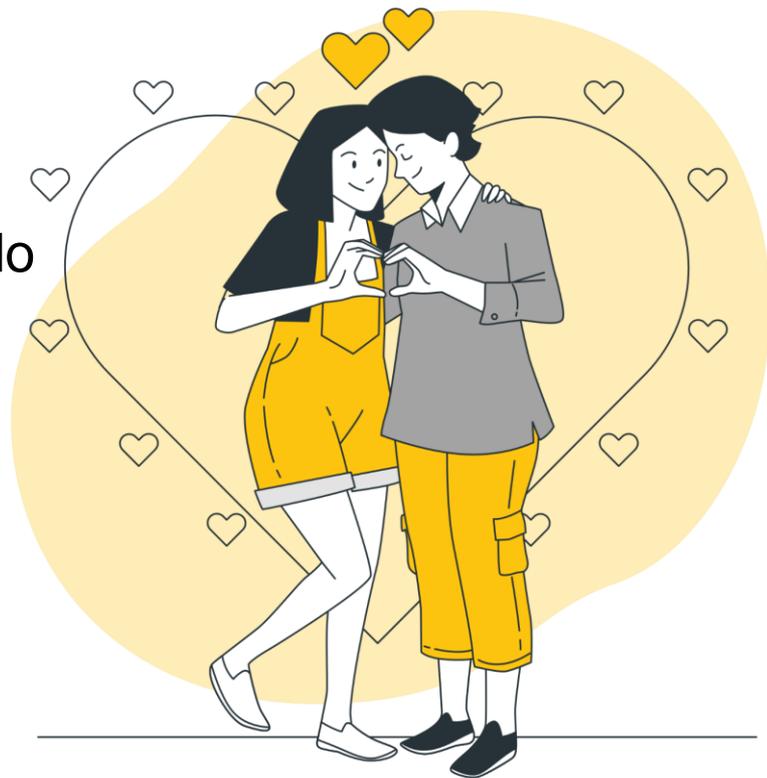
Los amigos no se besan, abrazan o dicen «te quiero» de forma romántica. El afecto tiene más que ver con el cariño y el respeto, no con la atracción.



Amor

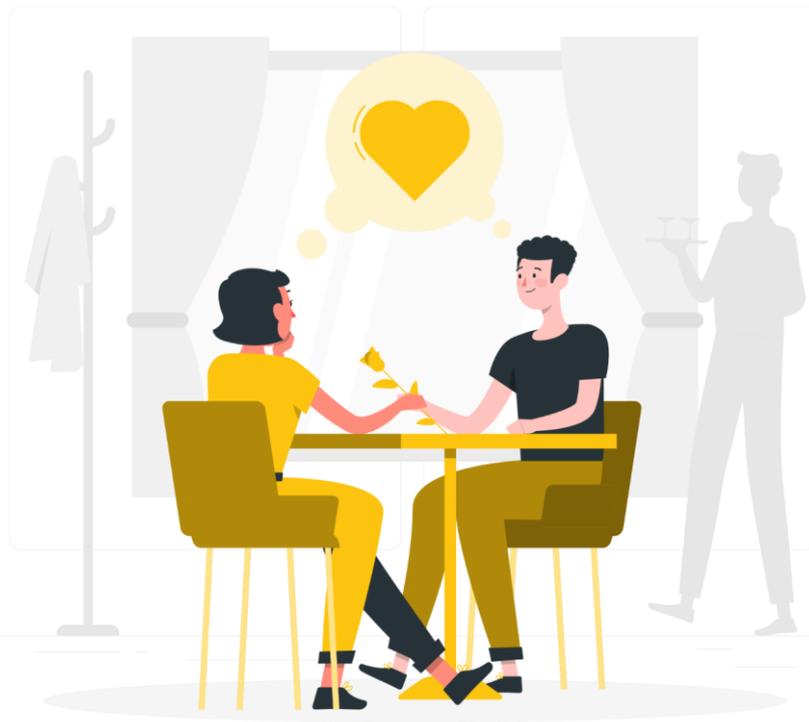
El amor es un sentimiento más profundo y especial.

Es una relación que suele implicar atracción y deseo de estar cerca de alguien de forma romántica.



Amor

Los enamorados quieren pasar mucho tiempo juntos. Disfrutan de la compañía del otro y suelen planear actividades especiales juntos, como salir juntos o viajar.



Amor

El amor suele implicar afecto físico, como abrazos, besos, cogerse de la mano, decir «te quiero» y, si ambos miembros de la pareja están preparados, incluso hacer el amor. Estos gestos pretenden demostrar lo especial que es la otra persona.



Amor

En el amor, puede que compartas más tus pensamientos, sentimientos y sueños para el futuro porque quieres construir una vida juntos.

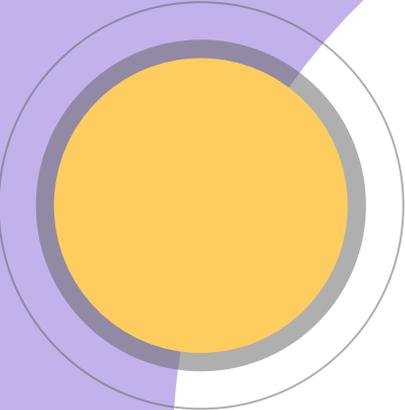


Amor

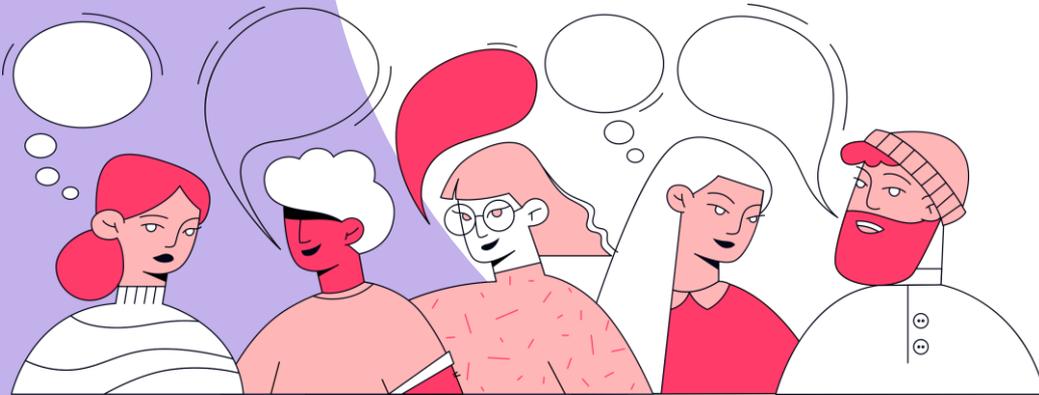
En el amor, puede que compartas más tus pensamientos, sentimientos y sueños para el futuro porque quieres construir una vida juntos.



Image from [Storyset](#)



Tanto la amistad como el amor son importantes, y ambos son especiales a su manera. Es importante entender lo que sientes por alguien y respetar siempre los sentimientos de la otra persona. Si no estás seguro de si tu relación es de amistad o de amor, puedes hablar con alguien de confianza para que te ayude a entender mejor tus sentimientos.



Actividad 2

¿Amor o amistad?



¡Ahora es el momento de poner a prueba tus habilidades con una actividad! Ve a la Actividad 2 «¿Amor o amistad?» y elige la versión que más te convenga.

3

La importancia del amor propio



Amor propio

¿Alguna vez has hecho algo por amor o amistad, aunque no te sintieras muy cómodo o no estuvieras de acuerdo?

Tal vez un amigo o alguien que te importa te pidió que hicieras algo y dijiste «sí» aunque no estabas seguro o no te parecía bien.



Es normal querer hacer felices a las personas que nos importan, y a veces hacemos cosas por ellas para demostrarles que nos importan. Las relaciones, ya sean de amistad o románticas, son muy importantes en nuestras vidas y pueden evocar emociones fuertes. Pero hay otra cosa que debemos recordar: es tan importante mostrarnos amor a nosotros mismos como mostrar amor a los demás.



DÍ NO

Decir «no» a algo que te hace sentir incómodo: Si un amigo o compañero te pide que hagas algo que no quieres hacer, no pasa nada por decir «no». No tienes que hacer todo por los demás si no te parece bien.

No dejes que nadie te presione

Incluso si alguien es muy cercano a ti, es importante que no dejes que te presione para hacer algo que no quieres. Por ejemplo, si un amigo te pide que vayas a un sitio que no te gusta o que hagas algo que te hace sentir incómodo, puedes decirle: «Prefiero no hacerlo».

Establece límites

Si alguien te pide que hagas algo que te hace sentir incómodo, ya sea en una relación de amistad o romántica (como estar físicamente cerca cuando no te apetece), tienes derecho a decir: «No estoy preparado para eso» o «No me siento cómodo con eso».

Tómate tiempo para ti

A veces se nos pide que estemos disponibles para alguien en todo momento. Pero es importante saber que está bien tomarse tiempo para uno mismo, para hacer cosas que nos gustan o simplemente para relajarnos.

Sé sincero sobre cómo te sientes

Si un amigo o compañero quiere que actúes de una manera que no se corresponde con tu forma de ser, no pasa nada por explicar lo que sientes y decir: «Eso no va conmigo» o «No me siento cómodo con eso».

Respetar tus propios sentimientos

Si te sientes herido, triste o disgustado por algo en tu relación, no pasa nada por decirlo. Mereces que te escuchen y te comprendan, y es importante que confíes en tus sentimientos.

4

Diferencia entre las relaciones online y offline



Diferencia entre las relaciones online y offline

Cuando se trata de relaciones, hay dos formas principales de conectar con los demás: offline (en persona) y online (a través de Internet).

Ambas tienen aspectos positivos y negativos, y entender las diferencias puede ayudarte a tomar mejores decisiones sobre cómo conectar con la gente siendo fiel a tus necesidades y valores.

Cómo hablamos entre nosotros

Comunicación cara a cara

Se pueden ver las expresiones faciales y oír el tono de voz

Es más fácil entender las emociones

A veces puede ser ruidosa o abrumadora

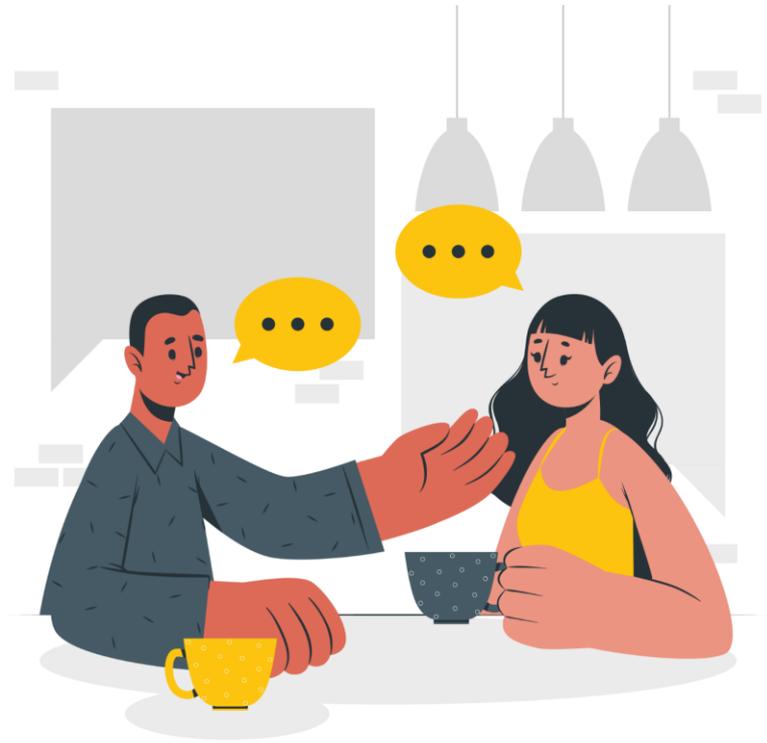


Image from [Storyset](#)

Cómo hablamos entre nosotros

Comunicación online

Puedes chatear en cualquier momento y lugar

Tienes más tiempo para pensar antes de responder, Pero es más difícil ver cómo se sienten los demás

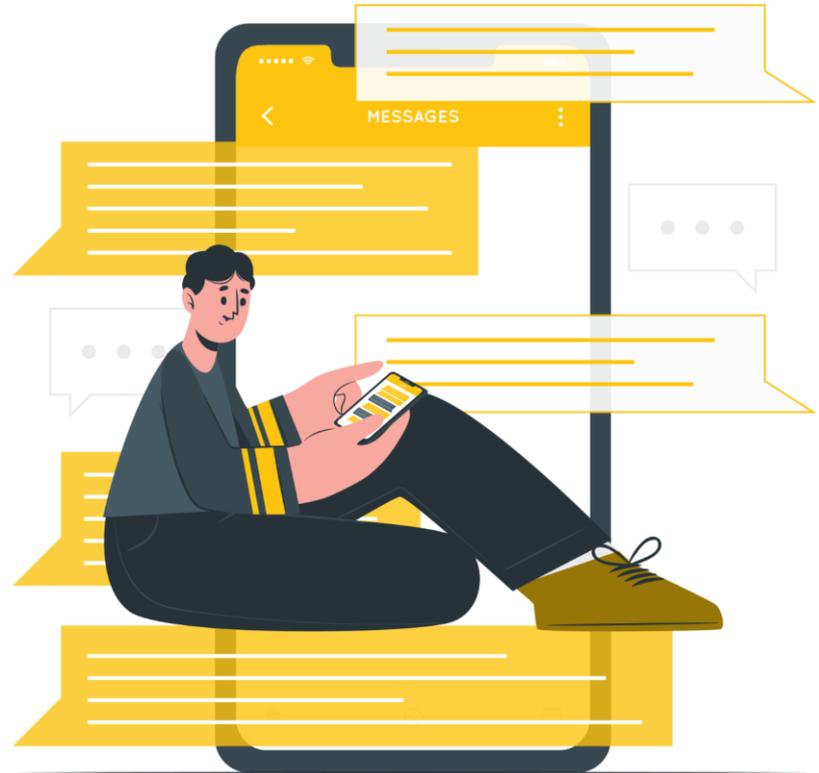


Image from [Storyset](#)

Conocer gente nueva y entablar relaciones

Offline

Las amistades crecen con el tiempo

Es más fácil generar confianza

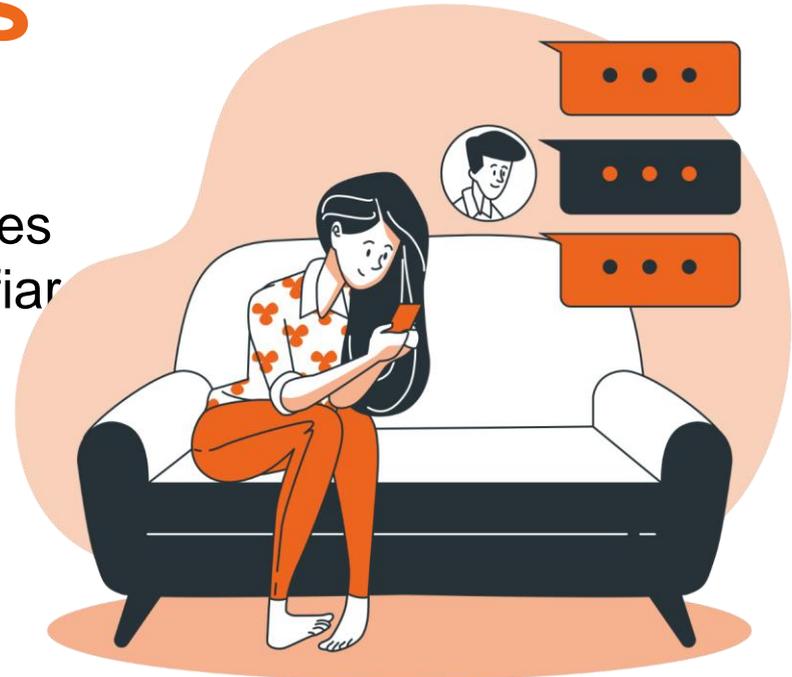
Puede ser difícil si eres tímido o no conoces a muchas personas.



Conocer gente nueva y entablar relaciones

Online

Es fácil encontrar personas con intereses similares Puede llevar más tiempo confiar en alguien



La confianza: Construir relaciones seguras

Confiar en las personas cara a cara

- La confianza crece con el tiempo
- Puedes ver cómo actúa alguien
- A veces la gente no se comporta como se espera

Confiar en la gente en Internet

- La confianza tarda en construirse y puede requerir más paciencia
- La gente puede esconderse detrás de una pantalla
- Ten cuidado: alguien puede no ser quien dice ser

Conexión emocional

Offline

La conexión emocional puede sentirse más fuerte

Es posible leer el lenguaje corporal de los demás

A veces puede ser difícil expresar las emociones cara a cara

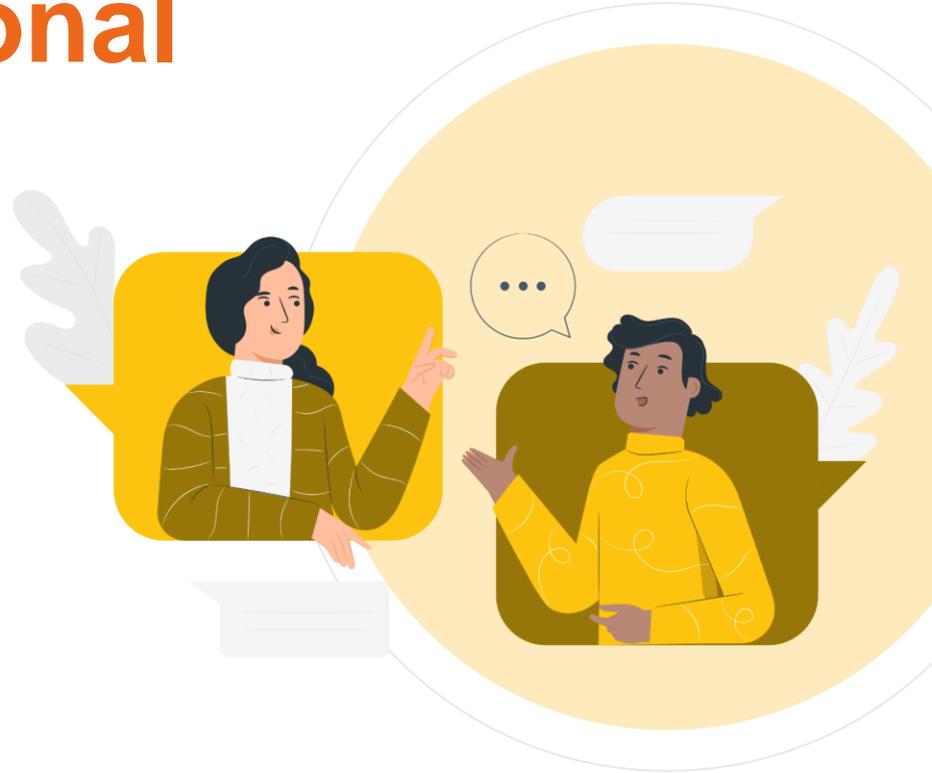


Image from [Storyset](#)

Conexión emocional

Online

Puede ser más difícil sentirse emocionalmente cerca de alguien
A veces puede ser más fácil hablar de nuestras emociones al no tener que preocuparse por las reacciones inmediatas

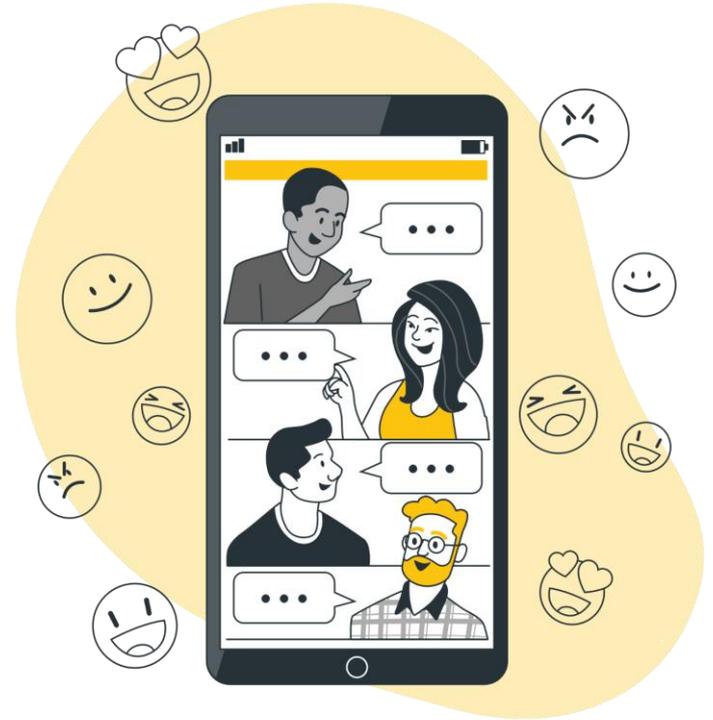


Image from [Storyset](#)

Límites y privacidad

Offline

Cuando te relacionas con alguien fuera de Internet, suele ser más fácil establecer límites porque puedes comunicarle directamente tus necesidades. En persona, está claro cuándo necesitas espacio o quieres poner fin a una conversación.

Online

Tienes más control sobre tu intimidad y puedes decidir exactamente lo que quieres compartir. Sin embargo, Internet también conlleva riesgos, como compartir demasiado o revelar información privada sin querer.

5

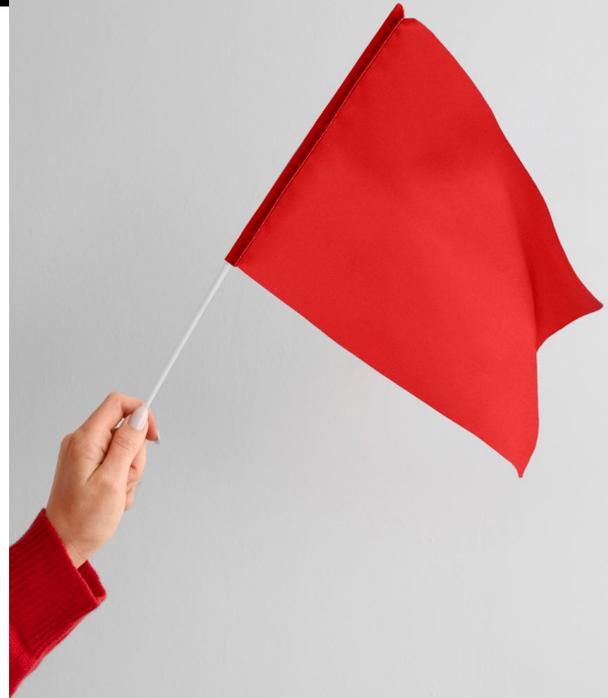
Signos de relaciones sanas y no sanas



¿Qué es una relación tóxica?

Una relación tóxica es aquella en la que alguien te hace sentir mal, inseguro o infeliz. Esto puede ocurrir tanto en las amistades como en las relaciones románticas.

Veamos juntos algunas señales a tener en cuenta en una relación tóxica



Faltas de respeto

La otra persona no te escucha, se burla de tus ideas o te menosprecia. Puede ignorar tus sentimientos o hacerte sentir poco importante.



Image from [Storyset](#)

Celos excesivos

La persona puede ponerse muy celosa y hacer preguntas como «¿Por qué hablas con ellos?» o «¿Dónde has estado?». Esto puede hacer que te sientas atrapado e incómodo.

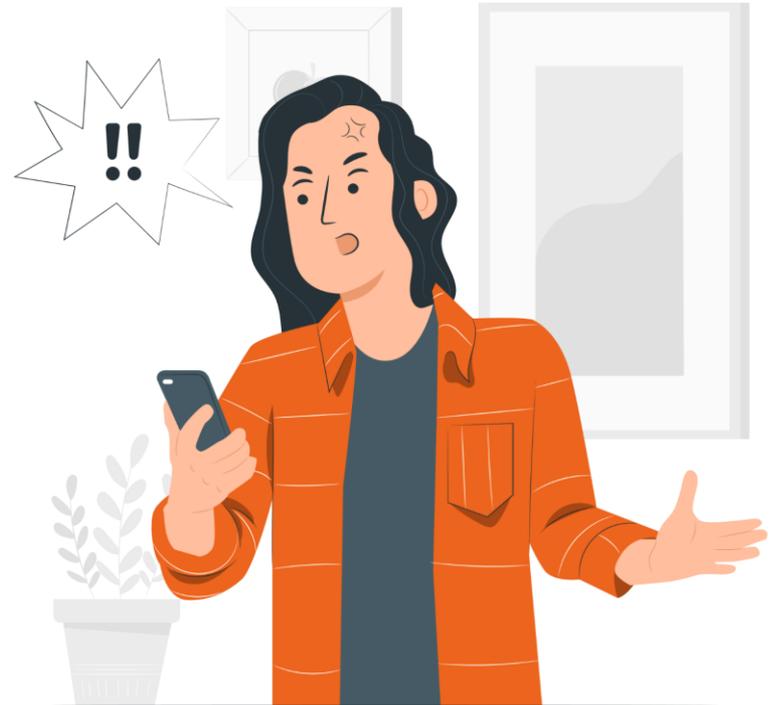


Image from [Storyset](#)

Control

Alguien intenta controlar lo que haces, con quién hablas o adónde vas. Esto puede hacerte sentir que no tienes libertad para tomar tus propias decisiones.



Image from [Storyset](#)

Manipulación

Te hacen sentir culpable por cosas que no son culpa tuya, o intentan persuadirte para que hagas cosas que no quieres hacer. Pueden decir cosas como «Si de verdad te importara, harías esto».

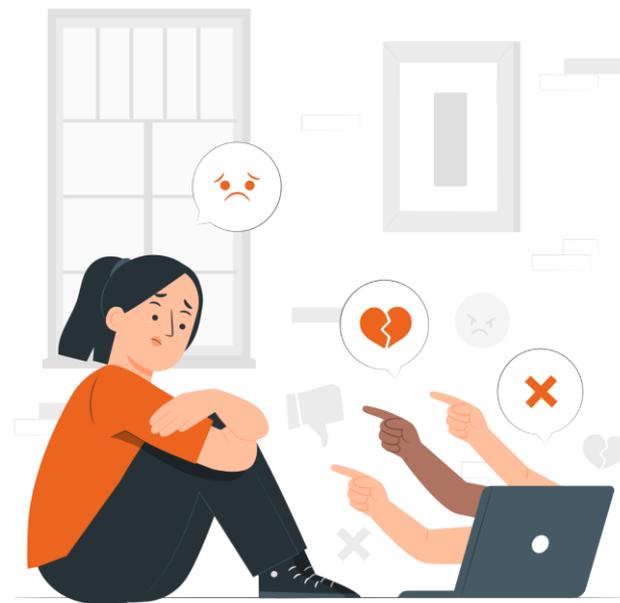


Image from [Storyset](#)

Daño físico o emocional

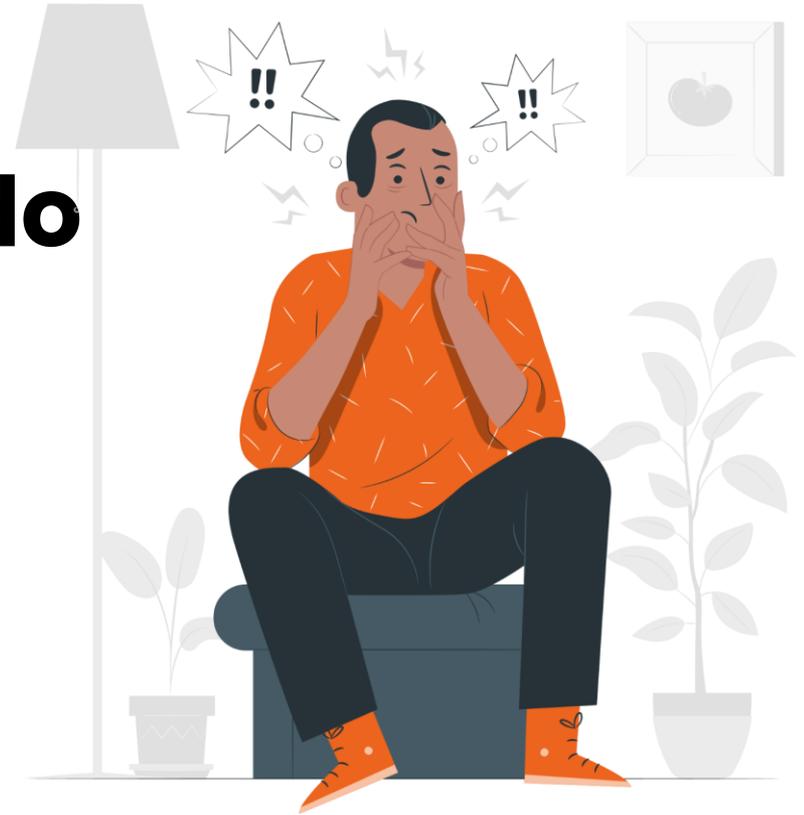
Una persona tóxica puede gritarte, insultarte o herirte físicamente. Esto nunca está bien, y es importante reconocer que estas acciones son dañinas.



Image from [Storyset](#)

Sentimiento de culpabilidad y miedo

Puedes sentirte asustado, ansioso o culpable cuando estás cerca de esta persona. Puede que te preocupe molestarla o hacerla enfadar todo el tiempo.



Falta de confianza

En una relación tóxica, es difícil confiar en la otra persona.

Pueden mentir, engañar o hacerte sentir inseguro de tí mismo.

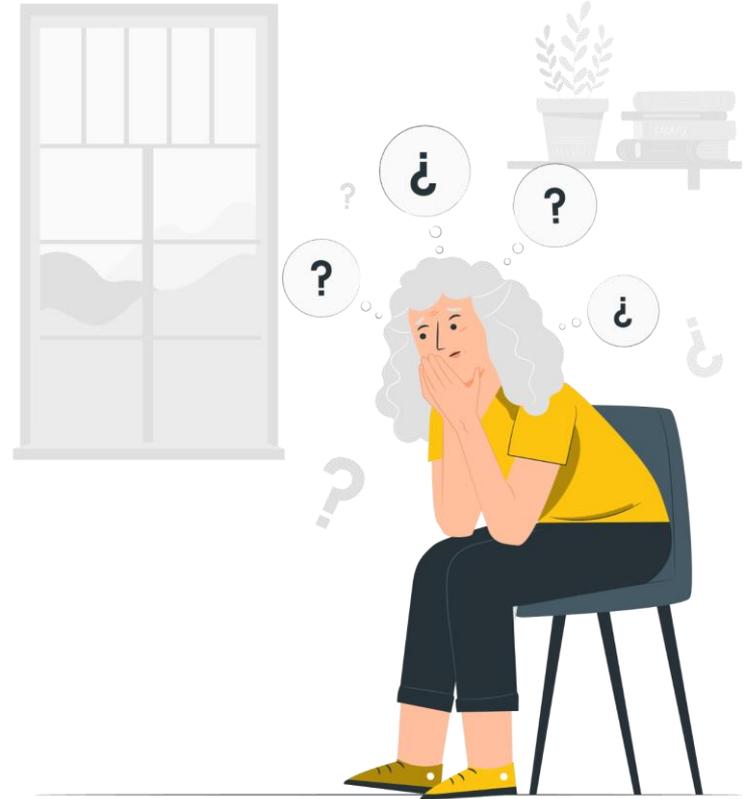


Image from [Storyset](#)

Aislamiento

Pueden intentar que dejes de ver a tus amigos o familiares, haciéndote sentir solo o como si no le importaras a nadie.



Image from [Storyset](#)

Ser obligado a cambiar

Si la persona quiere que cambies quién eres o en qué crees para hacerla feliz, es señal de una relación tóxica. Nunca debes sentirte presionado para ser alguien que no eres.



Image from [Storyset](#)

Si notas estos signos en una relación, es importante que hables con alguien de confianza, como un familiar, un amigo o un profesional, para que te ayude a entender tus sentimientos y qué hacer a continuación. Recuerda que mereces estar en una relación en la que te sientas respetado y seguro.



**¿Cuáles son los
signos de una
relación sana?**

Relaciones sanas

En una relación sana, ya sea de amistad o romántica, ambas personas se sienten seguras, respetadas y felices.

Veamos juntos las señales de que una relación es sana:

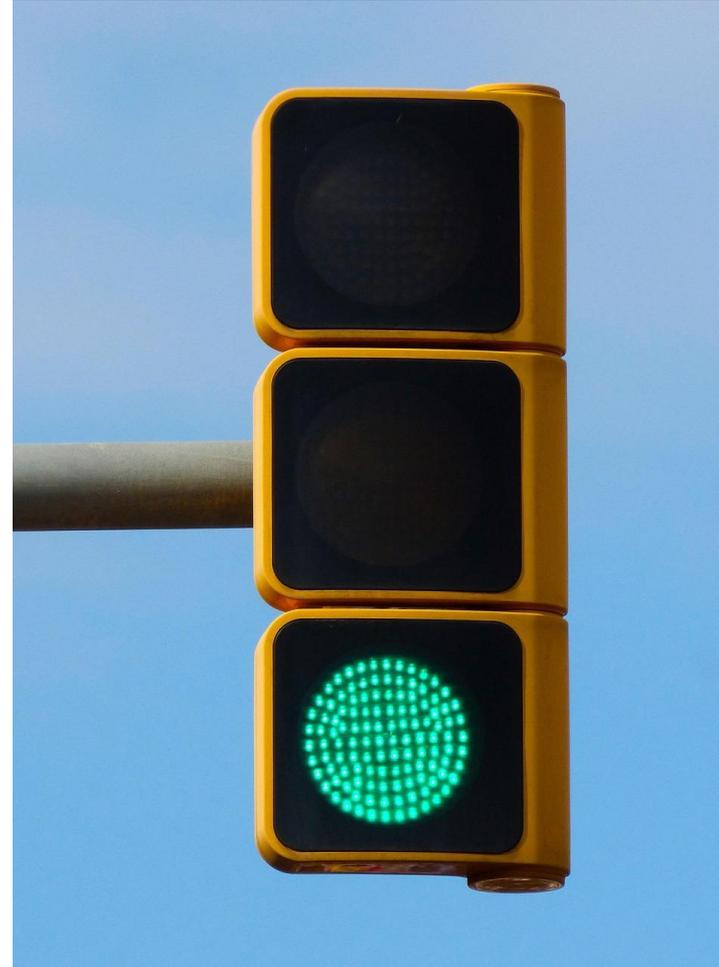


Image from [Pixabay](#)

Respeto

Ambas personas se escuchan, se preocupan por sus sentimientos y valoran sus opiniones.

Te sientes seguro para compartir tus pensamientos y sentimientos.

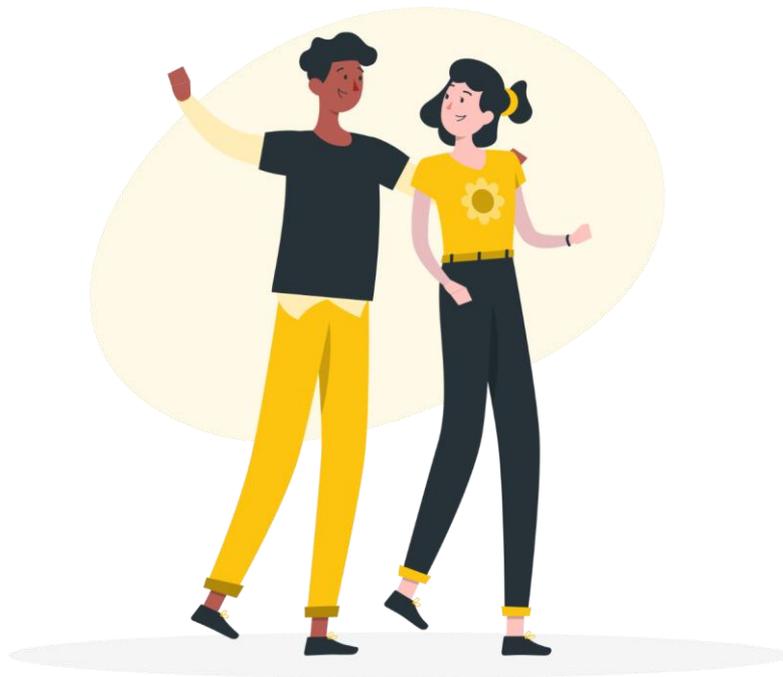


Image from [Storyset](#)

Apoyo

Una relación sana significa que os apoyáis mutuamente en los buenos y en los malos momentos. Se animan mutuamente y se ofrecen ayuda cuando la necesitan.

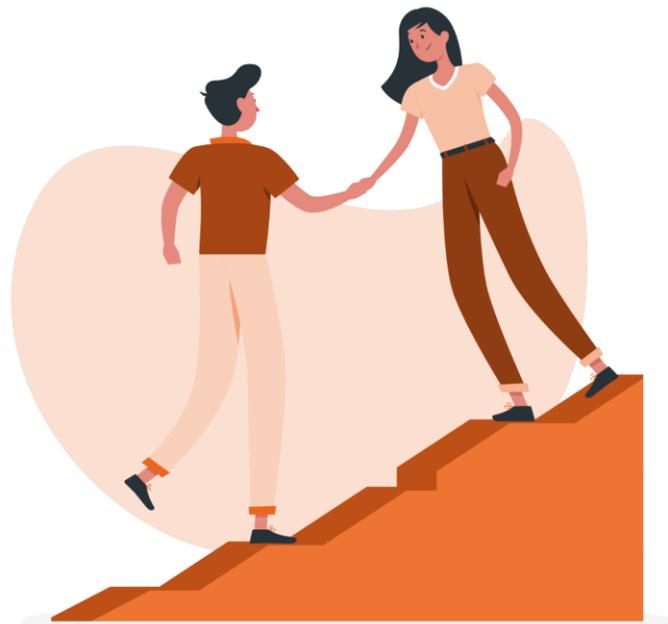


Image from [Storyset](#)

Límites

Ambas personas respetan los límites de la otra. Si algo te incomoda, no pasa nada por decir que no y la otra persona respetará tus sentimientos.



Image from [Freepik](#)

Confianza

Pueden confiar el uno en el otro y la relación es honesta.

Ambas personas se sienten seguras y confían en que no les mentirán ni les traicionarán.



Image from [Storyset](#)

Comunicación

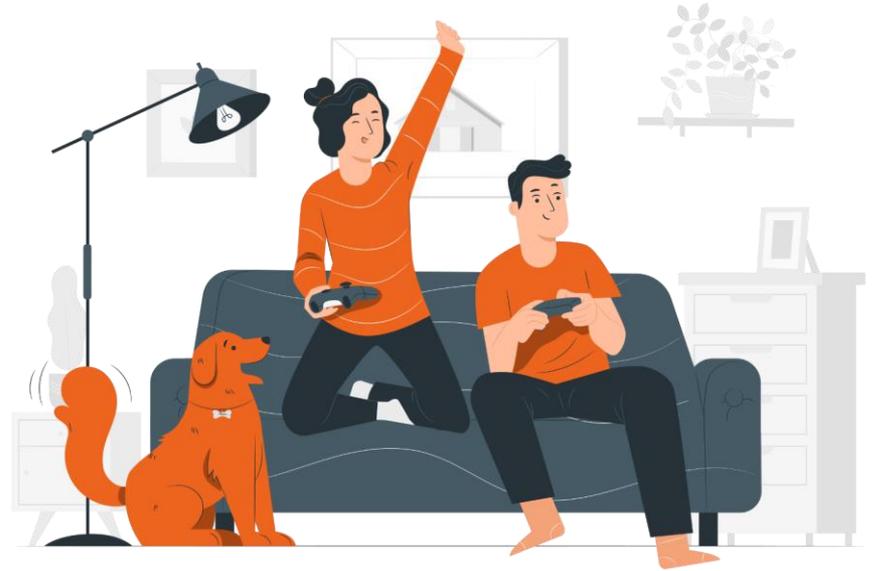
Eres abierto sobre tus pensamientos y sentimientos. Si hay un problema, trabajáis juntos para resolverlo, en lugar de ignorarlo o enfadarse.



Image from [Storyset](#)

Amabilidad

En una relación sana, ambas personas son amables entre sí. Se tratan con cariño, amor y respeto, y disfrutan pasando tiempo juntos.



Equidad

Ambas personas comparten por igual la relación. Ninguna persona controla o domina a la otra y las decisiones se toman conjuntamente.



Image from [Storyset](#)

Diversión y entretenimiento

Se divierten juntos.
Disfrutáis de la compañía del otro y reís, jugáis y compartís momentos felices juntos.



Image from [Storyset](#)

Independencia

Incluso en una relación estrecha, es importante que ambos tengan su propio espacio, aficiones y tiempo para sí mismos.



Las relaciones sanas te hacen sentir bien contigo mismo y sacan lo mejor de ti. Tanto los amigos como la pareja deben hacer que el otro se sienta valorado, apoyado y comprendido. En una relación sana, puedes ser tú mismo y se respetan tus sentimientos.



Actividad 3



Identificar relaciones sanas y no sanas

Ha llegado el momento de poner a prueba tus conocimientos con una actividad. Ve a la Actividad 3 «Identificar relaciones sanas y no sanas» y ¡diviértete!

Qué hacer si te das cuenta de que estás en una relación tóxica

Si descubres que estás en una relación tóxica, es importante que tomes medidas para protegerte. He aquí algunas medidas sencillas que puedes tomar:

Pide ayuda

Si la situación te supera, no dudes en pedir ayuda. **No te avergüences de admitir que necesitas apoyo:** habla con alguien en quien confíes. Puede ser uno de tus padres, un terapeuta, un profesor, un mentor o alguien cercano. Pueden orientarte sobre qué hacer a continuación y ayudarte a sentirte mejor.

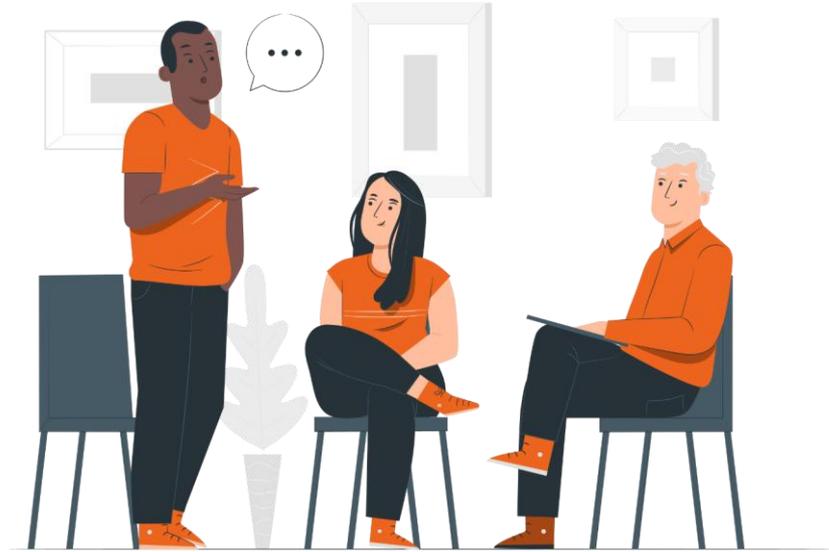


Image from [Storyset](#)

Considerar la posibilidad de poner fin a la relación

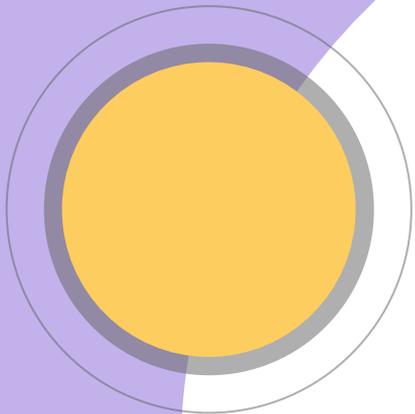
A veces lo mejor es poner fin a la relación. Si la persona te hace daño o te hace sentir mal, no pasa nada por dejarlo. Te mereces que te traten bien.



Mantente a salvo

Si la relación te hace sentir inseguro, busca un lugar seguro al que ir. Pide ayuda a alguien de confianza o llama a los servicios de emergencia si lo necesitas.





Recuerda siempre que tu seguridad y tu felicidad son importantes. Mereces relaciones que te hagan sentir cuidado, respetado y seguro. No tengas miedo de pedir ayuda si la necesitas.



Gracias



Co-funded by
the European Union

Funded by the European Union. Views and opinions expressed are however those of the author(s) only and do not necessarily reflect those of the European Union or the European Education and Culture Executive Agency (EACEA). Neither the European Union nor EACEA can be held responsible for them.