



PT – PROGRAMA EDUCATIVO PR.I.S.C.I.LLA PARA JÓVENES CON D.I.

Módulo 1: Relaciones online vs. Relaciones offline

Documento creado por: ANS

Número de proyecto: 2023-2-RO01-KA220-YOU-000174271

Financiado por la Unión Europea. Los puntos de vista y las opiniones que se expresan son sin embargo solo del autor(es) y no reflejan necesariamente las de la Unión Europea o de la Agencia Ejecutiva Europea de Educación y Cultura (EACEA).

Tanto la Unión Europea como la EACEA no se hacen responsables de ello.



**Co-funded by
the European Union**



PT – PROGRAMA EDUCATIVO PR.I.S.C.I.LLA PARA JÓVENES CON D.I.

Módulo 1: Relaciones online vs. Relaciones offline

Resumen del módulo

En la base de la comprensión y la construcción de relaciones está la capacidad de reconocer las emociones, y aquí es donde empieza el módulo. Es importante ser capaz de reconocer las emociones en uno mismo y en los demás, ser capaz de nombrar lo que sentimos y, a continuación, ser capaz de expresarlas y gestionarlas de forma funcional. A continuación, el módulo ilustra las principales diferencias entre la amistad y el amor, tanto en términos emocionales como de comportamiento. Un tema clave es la importancia del amor propio y el hecho de que siempre debemos ponerlo en primer lugar. El módulo también explora las diferencias entre las relaciones online y offline, analizando las ventajas y desventajas de cada una. Por último, el módulo examina la importancia de reconocer los signos de una relación sana o tóxica, proporcionando un marco que puede aplicarse tanto a contextos offline como online.

Resultados de aprendizaje del módulo

- **Identificar las emociones:** Reconocer las emociones, sus efectos físicos y aprender a expresarlas.
- **Distintuir entre amor y amistad:** identificar las principales diferencias emocionales y de comportamiento entre ambos.
- **Practicar el amor propio y aprender a gestionar los propios límites:** aprender a establecer límites saludables y dar prioridad al bienestar personal.
- **Explorar las relaciones:** comprender las diferencias entre las relaciones online y offline, centrándose en la comunicación, la confianza y la seguridad.

Número de proyecto: 2023-2-RO01-KA220-YOU-000174271

Financiado por la Unión Europea. Los puntos de vista y las opiniones que se expresan son sin embargo solo del autor(es) y no reflejan necesariamente las de la Unión Europea o de la Agencia Ejecutiva Europea de Educación y Cultura (EACEA).

Tanto la Unión Europea como la EACEA no se hacen responsables de ello.



Co-funded by
the European Union



Principios educativos adoptados

Contenidos del módulo

- **Identificar las relaciones tóxicas:** reconocer los signos de las relaciones malsanas y comprender la importancia de mantener unos límites sanos.

Tomar riesgos de forma positiva, Autodeterminación, sensación de control, fomento de la independencia

Introducción

En esta lección hablaremos de las relaciones, tanto online como offline, y de cómo los sentimientos y las emociones son una parte importante de ellas. Las emociones son lo que sentimos por dentro, como felicidad, tristeza, excitación o miedo. Nos ayudan a entender lo que sentimos por los demás y lo que ellos sienten por nosotros.

Las relaciones son una parte esencial de nuestras vidas. A veces nos relacionamos con la gente cara a cara y otras a través de Internet. En esta lección hablaremos de la diferencia entre amistad y amor. También veremos en qué se diferencian las relaciones por Internet de las relaciones cara a cara.

Aprenderemos a diferenciar las relaciones sanas de las que no lo son y qué hacer si algo va mal. Entender nuestras emociones y relaciones puede ayudarnos a construir relaciones fuertes y respetuosas, tanto en la vida real como en la red.

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

Por ejemplo

- Cuando ocurre algo bueno, nos sentimos felices;
- Cuando ocurre algo malo, nos sentimos tristes.
- Por ejemplo, si alguien incumple las normas, nos sentimos enfadados.
- Cuando vemos algo inesperado, nos sentimos sorprendidos.

Las emociones nos ayudan a dar sentido a nuestro mundo y a interactuar con las personas que nos rodean. Las principales

Número de proyecto: 2023-2-RO01-KA220-YOU-000174271

Financiado por la Unión Europea. Los puntos de vista y las opiniones que se expresan son sin embargo solo del autor(es) y no reflejan necesariamente las de la Unión Europea o de la Agencia Ejecutiva Europea de Educación y Cultura (EACEA).

Tanto la Unión Europea como la EACEA no se hacen responsables de ello.



Co-funded by
the European Union



emociones son la alegría, el miedo, la ira, la sorpresa, el asco y la tristeza.

¿Cómo se sienten las emociones?

Las emociones no se quedan sólo en la cabeza: también pueden afectar al cuerpo. He aquí algunos ejemplos:

- **Felicidad:** Puedes sentir calor, tu rostro se iluminará con una sonrisa y quizá sueltes una carcajada.
- **Tristeza:** Puede que sientas un peso en el pecho, que tus ojos se llenen de lágrimas y que tu energía disminuya
- **Miedo:** Puede que tu corazón se acelere, tu cuerpo tiemble y tus manos suden.
- **Enfado:** Puede que tu cara se ponga roja, tus músculos se contraigan y te sientas lleno de energía o tenso.
- **Sorpresa:** Tus ojos se abren de par en par, tu boca quedar entreabierta y puedes quedarte inmóvil durante un momento
- **Asco:** Puede que arrugues la nariz, sientas un mal sabor en la boca o gires el cuerpo alejándote de algo.

¿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?

Comprender las emociones puede ayudarnos a

- **Hacer amigos:** Si sabes que alguien está triste, puedes animarle.
- **Colaborar:** Si alguien está enfadado, puedes darle espacio o ayudarlo a calmarse.
- **Sentirse mejor:** Si sabes lo que sientes, puedes hablar de ello y pedir ayuda.

Recuerda

Número de proyecto: 2023-2-RO01-KA220-YOU-000174271

Financiado por la Unión Europea. Los puntos de vista y las opiniones que se expresan son sin embargo solo del autor(es) y no reflejan necesariamente las de la Unión Europea o de la Agencia Ejecutiva Europea de Educación y Cultura (EACEA).

Tanto la Unión Europea como la EACEA no se hacen responsables de ello.



**Co-funded by
the European Union**



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.

La diferencia entre amor y amistad

El amor y la amistad son dos tipos especiales de relaciones, pero diferentes. La amistad es cuando dos personas se preocupan la una por la otra y disfrutan pasando tiempo juntas, pero no es romántica. Los amigos se ayudan, se divierten juntos y se apoyan en los momentos difíciles.

El amor es un sentimiento más profundo y a menudo significa querer estar con alguien de una forma especial, a veces romántica. Cuando amamos a alguien, podemos sentir emociones fuertes, como la pasión, y podemos querer construir una vida juntos. El amor suele implicar una conexión física que no tiene la amistad. Comprender estas diferencias nos ayuda a saber cómo comportarnos y respetar los sentimientos del otro.

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.

He aquí algunos comportamientos habituales en la amistad:

- Pasar tiempo juntos: Puede que te reúnas con tus amigos para hacer cosas divertidas como jugar, pasear o simplemente hablar.
- Apoyarse mutuamente: Los amigos están ahí para escuchar, ayudar cuando lo necesitas y animarte cuando te sientes mal.
- Respeta los límites: En una amistad, no tienes por qué compartirlo todo con tu amigo. Está bien tener tu propio espacio y tiempo.
- Sin gestos románticos: Los amigos no se besan, abrazan ni dicen «te quiero» de forma romántica. El

Número de proyecto: 2023-2-RO01-KA220-YOU-000174271

Financiado por la Unión Europea. Los puntos de vista y las opiniones que se expresan son sin embargo solo del autor(es) y no reflejan necesariamente las de la Unión Europea o de la Agencia Ejecutiva Europea de Educación y Cultura (EACEA).

Tanto la Unión Europea como la EACEA no se hacen responsables de ello.



**Co-funded by
the European Union**



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 a menudo implica atracción y el deseo de estar cerca de alguien de forma romántica. He aquí algunos comportamientos que pueden darse en una relación amorosa:

- Pasar más tiempo juntos: Los enamorados quieren pasar mucho tiempo juntos. Disfrutan de la compañía del otro y suelen planear actividades especiales juntos, como salir juntos o viajar.
- Gestos románticos: El amor suele implicar afecto físico, como abrazarse, besarse, cogerse de la mano, decirse «te quiero» y, si ambas personas de la pareja están preparadas, incluso hacer el amor. Estos gestos pretenden demostrar lo especial que es la otra persona.
- Mayor conexión personal: En el amor, puedes compartir más tus pensamientos, sentimientos y sueños para el futuro porque quieres construir una vida juntos.
- Hacer planes para el futuro: Los enamorados suelen hablar de su futuro juntos, como vivir juntos, casarse o tener una familia.

Recuerda

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.

La importancia del amor propio

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

Número de proyecto: 2023-2-RO01-KA220-YOU-000174271

Financiado por la Unión Europea. Los puntos de vista y las opiniones que se expresan son sin embargo solo del autor(es) y no reflejan necesariamente las de la Unión Europea o de la Agencia Ejecutiva Europea de Educación y Cultura (EACEA).

Tanto la Unión Europea como la EACEA no se hacen responsables de ello.



**Co-funded by
the European Union**



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

¿Cómo podemos mostrarnos amor a nosotros mismos?

Querernos a nosotros mismos significa saber que merecemos respeto, atención y felicidad, como todo el mundo. Significa ocuparnos de nuestros sentimientos, respetar nuestros límites y asegurarnos de que hacemos lo que nos parece correcto. He aquí algunas situaciones en las amistades o en las relaciones románticas en las que las personas pueden practicar el amor propio y el respeto a sí mismas no sobrepasando los límites, incluso cuando alguien cercano les pide algo:

- 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: Aunque alguien sea 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 amistad o en una relación 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».

Número de proyecto: 2023-2-RO01-KA220-YOU-000174271

Financiado por la Unión Europea. Los puntos de vista y las opiniones que se expresan son sin embargo solo del autor(es) y no reflejan necesariamente las de la Unión Europea o de la Agencia Ejecutiva Europea de Educación y Cultura (EACEA).

Tanto la Unión Europea como la EACEA no se hacen responsables de ello.



**Co-funded by
the European Union**



- 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».
- Respeta tus propios sentimientos: Si te sientes herido, triste o disgustado por algo en una relación, no pasa nada por decirlo. Mereces que te escuchen y te comprendan, y es importante que confíes en tus sentimientos.

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. Exploremos ambos enfoques y consideremos cómo podemos asumir riesgos con seguridad y mantener el control sobre nuestras relaciones.

Cómo hablamos entre nosotros

Cuando se conoce a alguien en persona, la comunicación resulta más natural porque se pueden ver sus expresiones faciales y oír su tono de voz. Esto le ayuda a entender cómo se siente y puede ser más fácil resolver malentendidos de inmediato. Sin embargo, también puede ser difícil expresarse con claridad en un entorno ruidoso o abarrotado, y a veces la comunicación cara a cara puede resultar abrumadora.

Por otro lado, la comunicación online es cómoda porque puedes chatear desde cualquier lugar y en cualquier momento. Puede que te sientas más cómodo tomándote tu tiempo para responder a los mensajes. Sin embargo, a

Número de proyecto: 2023-2-RO01-KA220-YOU-000174271

Financiado por la Unión Europea. Los puntos de vista y las opiniones que se expresan son sin embargo solo del autor(es) y no reflejan necesariamente las de la Unión Europea o de la Agencia Ejecutiva Europea de Educación y Cultura (EACEA).

Tanto la Unión Europea como la EACEA no se hacen responsables de ello.



**Co-funded by
the European Union**



menudo es más difícil calibrar cómo se siente la otra persona porque no tienes las señales visuales que tendrías en persona. Esto puede dar lugar a malentendidos o dificultades para conectar emocionalmente.

Conocer gente nueva y entablar relaciones

Las relaciones offline pueden desarrollarse con el tiempo a medida que se pasa más tiempo con alguien en persona. Esto permite que crezcan la confianza y los vínculos, creando una sensación de conexión que puede ser profunda y genuina. Sin embargo, conocer gente nueva fuera de Internet puede ser difícil, sobre todo si eres tímido o no tienes muchas oportunidades de conocer a otras personas en persona.

Internet ofrece innumerables formas de conocer gente nueva, ya sea a través de las redes sociales, los juegos o las comunidades online. Es fácil encontrar personas que comparten tus intereses, lo que puede ayudarte a sentirte más conectado con los demás. Pero como no puedes ver o conocer a la gente cara a cara, puede llevar más tiempo confiar plenamente en alguien, y siempre existe el riesgo de que alguien no sea quien dice ser.

Confianza

La confianza es algo que crece con el tiempo, y las relaciones personales suelen ofrecer una forma más directa de ver cómo se comporta alguien y si se puede confiar en él. Puedes generar confianza pasando tiempo con ellos y observando sus acciones. Pero a veces, incluso en persona, la gente puede comportarse de forma inesperada, lo que puede dificultar la creación de confianza.

En las relaciones online, la confianza tarda en construirse y puede requerir más paciencia. Puedes conocer a alguien chateando y compartiendo historias, pero es más difícil saber si está siendo completamente sincero. Internet da a la gente la oportunidad de esconderse detrás de pantallas, lo que significa que hay que ser más cuidadoso a la hora de generar confianza en la red.

Número de proyecto: 2023-2-RO01-KA220-YOU-000174271

Financiado por la Unión Europea. Los puntos de vista y las opiniones que se expresan son sin embargo solo del autor(es) y no reflejan necesariamente las de la Unión Europea o de la Agencia Ejecutiva Europea de Educación y Cultura (EACEA).

Tanto la Unión Europea como la EACEA no se hacen responsables de ello.



**Co-funded by
the European Union**



Conexión emocional

En persona, las conexiones emocionales tienden a ser más fuertes porque estás físicamente presente con alguien, lo que hace más fácil mostrar empatía y apoyo. También puedes leer el lenguaje corporal del otro para entender cómo se siente. Pero a veces, si uno está nervioso, puede resultar difícil expresarse cara a cara.

La comunicación online te permite tomarte tu tiempo para compartir tus sentimientos e incluso puede darte el espacio para hablar más abiertamente que en persona. A algunas personas les resulta más fácil hablar de sus sentimientos en línea porque no tienen que preocuparse por las reacciones inmediatas. Sin embargo, puede ser más difícil sentirse emocionalmente cerca de alguien online porque no puedes ver realmente sus reacciones emocionales o su lenguaje corporal.

Límites y privacidad

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. Pero a veces la gente no respeta tanto tus límites en un lugar concurrido o público.

En Internet tienes más control sobre tu privacidad y puedes decidir exactamente qué quieres compartir. Es más fácil gestionar lo que la gente sabe de ti y puedes tomarte tu tiempo antes de compartir algo personal. Sin embargo, Internet también conlleva riesgos, como compartir demasiado o revelar involuntariamente información privada. Por eso es importante tener cuidado con la información que se comparte online.

Protección y seguridad

Estar con gente en la que confías personalmente puede parecer una forma segura de entablar relaciones. Siempre puedes pedir ayuda si algo va mal y sabes quiénes son las personas con las que pasas el tiempo. Pero a veces estar en lugares o situaciones desconocidas puede ser inseguro, por lo que es importante mantenerse alerta.

Número de proyecto: 2023-2-RO01-KA220-YOU-000174271

Financiado por la Unión Europea. Los puntos de vista y las opiniones que se expresan son sin embargo solo del autor(es) y no reflejan necesariamente las de la Unión Europea o de la Agencia Ejecutiva Europea de Educación y Cultura (EACEA).

Tanto la Unión Europea como la EACEA no se hacen responsables de ello.



**Co-funded by
the European Union**



Internet te permite conectarse con otras personas desde la comodidad de su casa, lo que puede parecerle seguro. Sin embargo, también existen riesgos, como conocer a personas que pueden no ser honestas o que pueden intentar aprovecharse de ti. Mantenerse seguro en Internet significa ser consciente de con quién hablas, qué compartes y cuándo buscar ayuda si te sientes incómodo.

Signos de relaciones sanas y no sanas

Recognising the signs of a toxic relationship

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 sentimentales. He aquí algunas señales de una relación tóxica:

1. Falta 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.
2. 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.
3. Celos excesivos: La persona puede ponerse muy celosa y hacerte preguntas como «¿Por qué hablas con ellos?» o «¿Dónde has estado?». Esto puede hacer que te sientas atrapado e incómodo.
4. 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 realmente te importara, harías esto».
5. Daño emocional o físico: Una persona tóxica puede gritarte, insultarte o hacerte daño físico. Esto nunca está bien, y es importante reconocer estas acciones como dañinas.
6. Sentirse culpable o asustado: Puedes sentirte asustado, ansioso o culpable cuando estás cerca de esta persona. Te puede preocupar molestarla o hacerla enfadar todo el tiempo.

Número de proyecto: 2023-2-RO01-KA220-YOU-000174271

Financiado por la Unión Europea. Los puntos de vista y las opiniones que se expresan son sin embargo solo del autor(es) y no reflejan necesariamente las de la Unión Europea o de la Agencia Ejecutiva Europea de Educación y Cultura (EACEA).

Tanto la Unión Europea como la EACEA no se hacen responsables de ello.



**Co-funded by
the European Union**



7. Falta de confianza: En una relación tóxica, es difícil confiar en la otra persona. Pueden mentir, engañar o hacerte sentir inseguro de ti mismo.
8. Aislamiento: Pueden intentar que dejes de ver a tus amigos o familiares, haciéndote sentir solo o como si nadie más se preocupara por ti.
9. Que te obliguen 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 a ser alguien que no eres.

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.

Reconocer los signos de una relación sana

En una relación sana, ya sea de amistad o romántica, ambas personas se sienten seguras, respetadas y felices. He aquí algunas señales de que una relación es sana:

1. Respeto: Ambas personas se escuchan, se preocupan por sus sentimientos y valoran sus opiniones. Se sienten seguros para compartir sus pensamientos y sentimientos.
2. Apoyo: Una relación sana significa que os apoyáis mutuamente en los buenos y en los malos momentos. Os animáis mutuamente y os ofrecéis ayuda cuando la necesitáis.
3. Confianza: Podéis confiar el uno en el otro y hay honestidad en la relación. Ambas personas se sienten seguras y confían en que no se les mentirá ni se les traicionará.
4. Límites: Ambas personas respetan los límites de la otra. Si algo te incomoda, está bien decir que no y la otra persona respetará tus sentimientos.
5. Comunicación: Expresas abiertamente tus pensamientos y sentimientos. Si hay un problema, trabajáis juntos para resolverlo, en lugar de ignorarlo o enfadarse.

Número de proyecto: 2023-2-RO01-KA220-YOU-000174271

Financiado por la Unión Europea. Los puntos de vista y las opiniones que se expresan son sin embargo solo del autor(es) y no reflejan necesariamente las de la Unión Europea o de la Agencia Ejecutiva Europea de Educación y Cultura (EACEA).

Tanto la Unión Europea como la EACEA no se hacen responsables de ello.



**Co-funded by
the European Union**



6. Amabilidad: En una relación sana, ambos son amables con el otro. Se tratan con cariño, amor y respeto, y disfrutan pasando tiempo juntos.
7. Igualdad: Ambas personas comparten por igual la relación. Ninguna persona controla o domina a la otra y las decisiones se toman conjuntamente.
8. Diversión y disfrute: Os divertís juntos. Disfrutáis de la compañía del otro y reís, jugáis y compartís momentos felices juntos.
9. 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.

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:

- Habla con alguien de confianza: Si te sientes seguro, habla con alguien de confianza, como un familiar, un amigo o un profesional. Pueden ayudarte a entender lo que está pasando y darte apoyo.
- Pon límites: Si puedes, dile a la persona qué está haciendo que te hace sentir incómodo o herido. Es importante que te defiendas y protejas tus sentimientos.
- Tómate tiempo para ti: Si la relación te hace sentir estresado o infeliz, tómate un tiempo para pensar en tus necesidades y en cómo te sientes.

Número de proyecto: 2023-2-RO01-KA220-YOU-000174271

Financiado por la Unión Europea. Los puntos de vista y las opiniones que se expresan son sin embargo solo del autor(es) y no reflejan necesariamente las de la Unión Europea o de la Agencia Ejecutiva Europea de Educación y Cultura (EACEA).

Tanto la Unión Europea como la EACEA no se hacen responsables de ello.



**Co-funded by
the European Union**



Material adicional

- Si la relación te hace sentir estresado o infeliz, tómate un tiempo para pensar en tus necesidades y en cómo te sientes.
- Pide ayuda: Si la situación te parece abrumadora, no dudes en pedir ayuda. No hay que avergonzarse por 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.
- Plantéate poner fin a la relación: A veces lo mejor es terminar 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 a pedir ayuda si la necesitas.

Fuentes

Actividad del módulo

Nombre de la actividad

Detectives de emociones

Objetivos

- Mejorar la capacidad de reconocer emociones a partir de señales visuales y descripciones contextuales.
- Desarrollar la comprensión social asociando las emociones a situaciones cotidianas.

Número de proyecto: 2023-2-RO01-KA220-YOU-000174271

Financiado por la Unión Europea. Los puntos de vista y las opiniones que se expresan son sin embargo solo del autor(es) y no reflejan necesariamente las de la Unión Europea o de la Agencia Ejecutiva Europea de Educación y Cultura (EACEA).

Tanto la Unión Europea como la EACEA no se hacen responsables de ello.



Co-funded by
the European Union



Metodología de aprendizaje	<ul style="list-style-type: none">● Promover la autoconciencia y la empatía a través del debate y la reflexión guiados.● Aprendizaje visual mediante el uso de imágenes (iconos CAA y fotos de la vida real).● Aprendizaje experiencial mediante tareas basadas en situaciones.● Debates en grupo para mejorar la comprensión y la interacción social.
Duración de la actividad	30 minutos
Recursos necesarios	<ul style="list-style-type: none">➤ Fotografías CAA impresas que representen emociones básicas (por ejemplo, feliz, triste, enfadado, asustado, sorprendido).➤ Fotografías impresas de situaciones de la vida real que evoquen emociones.➤ Una pizarra blanca o un rotafolio para el debate en grupo.➤ Rotuladores y notas adhesivas para tareas interactivas opcionales.➤ Un espacio cómodo y sin distracciones para las actividades de grupo
Instrucciones	<p>Las actividades están diseñadas para apoyar el desarrollo de las habilidades de reconocimiento de emociones. Pueden utilizarse secuencialmente o de una en una, en función del grupo destinatario.</p> <p>1. Nivel 1: Identificar emociones utilizando imágenes CAA</p> <p>Introducción</p>

Número de proyecto: 2023-2-RO01-KA220-YOU-000174271

Financiado por la Unión Europea. Los puntos de vista y las opiniones que se expresan son sin embargo solo del autor(es) y no reflejan necesariamente las de la Unión Europea o de la Agencia Ejecutiva Europea de Educación y Cultura (EACEA).

Tanto la Unión Europea como la EACEA no se hacen responsables de ello.



**Co-funded by
the European Union**



Da la bienvenida a los participantes e introduzca el concepto de emociones. Explique brevemente que las emociones son sentimientos que experimentamos en respuesta a situaciones (por ejemplo, felicidad, tristeza). Explique que la actividad de hoy consiste en reconocer las emociones utilizando imágenes e historias sencillas.

2. Explicar el funcionamiento de la actividad

Dí a los participantes que va a leer una historia corta y que tienen que identificar la emoción que se muestra en la historia señalando o levantando una imagen de un conjunto de imágenes CAA.

3. Actividad de calentamiento

Muestra una imagen de CAA (por ejemplo, felicidad). Pregunte: «¿Qué emoción es ésta? ¿Cuándo te sientes así?». Anima a los participantes a dar ejemplos de cuándo experimentan esa emoción.

4. Actividad principal

Lee una breve situación (Anexo 1 - situaciones y pictogramas del CAA). Pida a los participantes que elijan la emoción correcta entre 2 alternativas de los pictogramas seleccionados. Repita la operación con las situaciones propuestos, cada uno centrado en una emoción diferente. Después de cada situación, explique por qué la emoción es la adecuada.

5. Debate y reflexión

Debate con los participantes: «¿Qué te ha resultado fácil o difícil a la hora de reconocer estas emociones?». «¿Puedes pensar en otras ocasiones en las que hayas sentido estas emociones?»

6. Conclusión

Resuma la actividad e insista en que reconocer las emociones puede ayudar en la vida cotidiana.

Número de proyecto: 2023-2-RO01-KA220-YOU-000174271

Financiado por la Unión Europea. Los puntos de vista y las opiniones que se expresan son sin embargo solo del autor(es) y no reflejan necesariamente las de la Unión Europea o de la Agencia Ejecutiva Europea de Educación y Cultura (EACEA).

Tanto la Unión Europea como la EACEA no se hacen responsables de ello.



Co-funded by
the European Union



Agradece a los participantes su participación.

Nivel 2: Reconocer emociones en fotos de la vida real

1. Introducción

Saluda a los participantes e introduce la idea de las emociones en situaciones de la vida real. Haz hincapié en que las emociones suelen expresarse a través de las expresiones faciales y el lenguaje corporal. Explica que la actividad consistirá en observar y analizar fotos de la vida real.

2. Explica cómo funciona la actividad

Explica que los participantes observarán una foto, escucharán una breve historia sobre la situación e identificarán la emoción o emociones expresadas. Anímalos a describir lo que ven en la foto para apoyar sus respuestas.

3. Actividad de calentamiento

Muestra una foto sencilla de la vida real (por ejemplo, un niño sonriendo mientras sostiene un globo). Pregunta: «¿Qué está sintiendo el niño? ¿Por qué crees que es así?».

Discute las respuestas y destaque las pistas clave (por ejemplo, sonrisa, cuerpo relajado).

4. Actividad principal

Presenta una foto y describe una situación (Anexo 2 situación de la vida real). Pide a los participantes que describan las emociones de la foto y expliquen su razonamiento. Utiliza las imágenes del CAA para recordar las posibles emociones: felicidad, enfado, tristeza, sorpresa, asco, miedo. Proporciona orientación y retroalimentación para ayudarles a perfeccionar sus observaciones.

5. Debate y reflexión

Facilita un debate con preguntas como las siguientes

Número de proyecto: 2023-2-RO01-KA220-YOU-000174271

Financiado por la Unión Europea. Los puntos de vista y las opiniones que se expresan son sin embargo solo del autor(es) y no reflejan necesariamente las de la Unión Europea o de la Agencia Ejecutiva Europea de Educación y Cultura (EACEA).

Tanto la Unión Europea como la EACEA no se hacen responsables de ello.



**Co-funded by
the European Union**



	<p>«¿Qué pistas te ayudaron a reconocer las emociones en las fotos?».</p> <p>«¿Por qué es importante entender cómo se sienten los demás?».</p> <p>6. Conclusión</p> <p>Resume los puntos principales sobre el reconocimiento de emociones en la vida real.</p> <p>Agradece a los participantes su esfuerzo y participación.</p>
--	---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

Actividad del módulo	
Nombre de la actividad	¿Amor o Amistad?
Objetivos	<ul style="list-style-type: none">● Ayudar a los participantes a distinguir entre amistad y amor romántico.● Reconocer las diferencias emocionales y de comportamiento entre ambas relaciones.● Comprender la importancia de reconocer los límites en ambos tipos de relaciones.
Metodología de aprendizaje	<ul style="list-style-type: none">● Juegos de rol y aprendizaje basado en situaciones para mejorar la aplicación en la vida real.● Debates en grupo para reflexionar sobre sentimientos y acciones.● Análisis en grupo de situaciones para evaluar qué comportamientos reflejan amor o amistad.
Duración de la actividad	25-30 minutos
Recursos necesarios	<ul style="list-style-type: none">➤ Copias impresas o digitales de las situaciones.➤ Bolígrafo y papel para anotaciones o comentarios.➤ Espacio para el juego de rol.

Número de proyecto: 2023-2-RO01-KA220-YOU-000174271

Financiado por la Unión Europea. Los puntos de vista y las opiniones que se expresan son sin embargo solo del autor(es) y no reflejan necesariamente las de la Unión Europea o de la Agencia Ejecutiva Europea de Educación y Cultura (EACEA).

Tanto la Unión Europea como la EACEA no se hacen responsables de ello.



**Co-funded by
the European Union**



Instrucciones

1. Actividad de reflexión en grupo

Las actividades están diseñadas para apoyar el reconocimiento de la diferencia entre amistad y relaciones amorosas. Pueden utilizarse en secuencia o individualmente, en función del grupo destinatario. Lee estas dos situaciones y las breves conversaciones que las acompañan. Observa lo que se dicen el uno al otro y decide: ¿Qué situación muestra amor? ¿Qué situación demuestra amistad?

Situación 1

Descripción: Mary ha aceptado la amistad de Fred en Facebook. Mary y Fred se divierten juntos hablando de sus videojuegos favoritos. A veces, intercambian mensajes para ponerse al día. Cuando piensa en Fred, Mary no quiere conocerle en persona para abrazarle o besarle, pero le gusta seguir jugando, riendo y hablando con él. Fred también se comporta de la misma manera con Mary y sus otros amigos de internet.

Mary: 'Hola, ¿has probado el último nivel de nuestro videojuego?'

Fred: «Sí, lo intenté ayer y perdí tres veces. ¿Lo intentamos mañana otra vez?'

Mary: «¡Sí, buena idea! Espero que ganemos JAJAJAJA!'

Situación 2

Descripción: Amy y David son amigos en Facebook porque comparten la misma afición. Desde hace algún tiempo, chatean mucho y se divierten juntos. Se entienden y hablan de todo. Amy siente que su corazón late más rápido cuando piensa en David, y David se emociona cada vez que recibe un mensaje de ella. Un día, Amy decide dar el primer paso y le pide quedar. David también se alegra y acepta inmediatamente, proponiéndole ya ser pareja.

Amy: 'Me gusta tanto hablar contigo que me gustaría verte en persona.'

David: «¡Yo también estoy deseando verte! ¿Alguna vez piensas en nosotros como pareja?'

Amy: 'Sí, sería maravilloso. Me siento tan especial cuando hablamos'.

Respuesta:

Número de proyecto: 2023-2-RO01-KA220-YOU-000174271

Financiado por la Unión Europea. Los puntos de vista y las opiniones que se expresan son sin embargo solo del autor(es) y no reflejan necesariamente las de la Unión Europea o de la Agencia Ejecutiva Europea de Educación y Cultura (EACEA).

Tanto la Unión Europea como la EACEA no se hacen responsables de ello.



Co-funded by
the European Union



"El primer escenario trata sobre la amistad. Mary y Fred tienen intereses en común y se llevan bien, pero no sienten atracción romántica ni física, como el deseo de besarse o tocarse. Les gusta hablar y reír juntos como amigos."

"El segundo escenario trata sobre el amor. Amy y David se conocieron como amigos en Facebook, pero su amistad se ha convertido en algo más. Además de llevarse bien, experimentan emociones especiales, como un corazón acelerado y el deseo de encontrarse. Se emocionan al pensar el uno en el otro y en la posibilidad de una relación romántica."

2. Alternativa con actividades de juego de rol

Introducción:

Explica brevemente el objetivo de la actividad: comprender la diferencia entre amor y amistad mediante un juego de rol. Leer juntos los escenarios y comprobar que el grupo los ha entendido bien (Situación 1 y Situación 2).

Asigna los papeles:

Divide al grupo en parejas o en pequeños grupos. Asigna a cada grupo uno de los escenarios para representar (Situación 1 para la amistad o Situación 2 para el amor).

Representación:

Pida a los participantes que se turnen para representar el escenario, centrándose en las emociones, los comportamientos y la comunicación que distinguen la amistad del amor.

Anima a los participantes a expresar cómo creen que se sentiría y se comportaría cada personaje en la situación dada.

Debate en grupo:

Tras la representación, reúne a todos los participantes para debatir las principales diferencias que han observado entre el amor y la amistad.

Pregunta: «¿Qué comportamientos y emociones observaste en el escenario? ¿Cómo mostraron los personajes la amistad o el amor?»

Reflexión:

Anima a los participantes a compartir experiencias u observaciones personales relacionadas con los escenarios.

Refuerza la idea de que las relaciones sanas se basan en el

Número de proyecto: 2023-2-RO01-KA220-YOU-000174271

Financiado por la Unión Europea. Los puntos de vista y las opiniones que se expresan son sin embargo solo del autor(es) y no reflejan necesariamente las de la Unión Europea o de la Agencia Ejecutiva Europea de Educación y Cultura (EACEA).

Tanto la Unión Europea como la EACEA no se hacen responsables de ello.



**Co-funded by
the European Union**



respeto mutuo, unos límites claros y una comunicación abierta.

Concluye resumiendo las principales conclusiones: los signos emocionales y de comportamiento del amor y la amistad, y la importancia de reconocerlos en la vida real.

Actividad del módulo

Nombre de la actividad

identificar relaciones sanas y no sanas

Objetivos

- Ayudar a los participantes a reconocer comportamientos saludables y no saludables en las relaciones.
- Explorar el impacto emocional y los estilos de comunicación en las relaciones.

Metodología de aprendizaje

- Aprender haciendo: Trabajar con los escenarios proporcionados para identificar signos de relaciones saludables o tóxicas.
- Debate en grupo: Analizar los comportamientos y reflexionar sobre cómo pueden manifestarse en la vida real.

Duración de la actividad

Duración total 30 minutos

Introducción 5 minutos

Lectura y reflexión sobre el escenario 10 minutos

Trabajo en grupo 10 minutos

Conclusión: 5 minutos

Recursos necesarios

Situaciones impresas para cada grupo

Número de proyecto: 2023-2-RO01-KA220-YOU-000174271

Financiado por la Unión Europea. Los puntos de vista y las opiniones que se expresan son sin embargo solo del autor(es) y no reflejan necesariamente las de la Unión Europea o de la Agencia Ejecutiva Europea de Educación y Cultura (EACEA).

Tanto la Unión Europea como la EACEA no se hacen responsables de ello.



Co-funded by
the European Union



Instrucciones

Pizarra o papel para crear un gráfico

Introducción

Explique brevemente los objetivos de la actividad e introduzca los conceptos de comportamientos saludables y no saludables en las relaciones.

Leed juntos las situaciones (Anexo 3) y asegúrate de que todos comprenden el contexto.

Trabajo en grupo

Dibuja un cuadro de dos columnas en la pizarra: Señales saludables y señales tóxicas.

Pide a los participantes que identifiquen comportamientos de los escenarios que reflejen dinámicas saludables o no saludables.

Anima a los participantes a compartir experiencias personales o ejemplos que puedan enriquecer el debate.

Debate y reflexión

Discute los comportamientos identificados por los grupos y clasifíquelos como saludables o tóxicos.

Pide a los participantes que reflexionen sobre cómo les harían sentir estos comportamientos en la vida real y que compartan cualquier ejemplo que hayan encontrado, ya sea personal u observado.

Conclusión

Resume los puntos principales, haciendo hincapié en que las relaciones sanas se basan en el respeto mutuo, unos límites claros y una comunicación abierta.

Número de proyecto: 2023-2-RO01-KA220-YOU-000174271

Financiado por la Unión Europea. Los puntos de vista y las opiniones que se expresan son sin embargo solo del autor(es) y no reflejan necesariamente las de la Unión Europea o de la Agencia Ejecutiva Europea de Educación y Cultura (EACEA).

Tanto la Unión Europea como la EACEA no se hacen responsables de ello.



Co-funded by
the European Union



Refuerza la idea de que reconocer los signos de una relación sana es esencial para el bienestar emocional.

Annex 1 - CAA scenarios and pictograms

- «Anna está jugando en el parque con su mejor amiga. Se están riendo y divirtiéndose. ¿Cómo se siente Ana?»
 - Emoción correcta: Feliz
- «El helado de Tom se cayó al suelo y ya no puede comerlo. ¿Cómo se siente Tom?»
 - Emoción correcta: Triste
- El hermano pequeño de Sarah ha roto su juguete favorito y ahora no puede jugar con él. ¿Cómo se siente Sarah?»
 - Emoción correcta: Enfadada
- «John está fuera y oye una fuerte tormenta con relámpagos brillantes. Corre rápidamente al interior. ¿Cómo se siente Juan?»
 - Emoción correcta: Con miedo
- «Los amigos de Emma le organizaron una fiesta de cumpleaños sorpresa. Cuando entró en la sala, todos gritaron: '¡Sorpresa! ¿Cómo se siente Emma?».»
 - Emoción correcta: Sorprendida

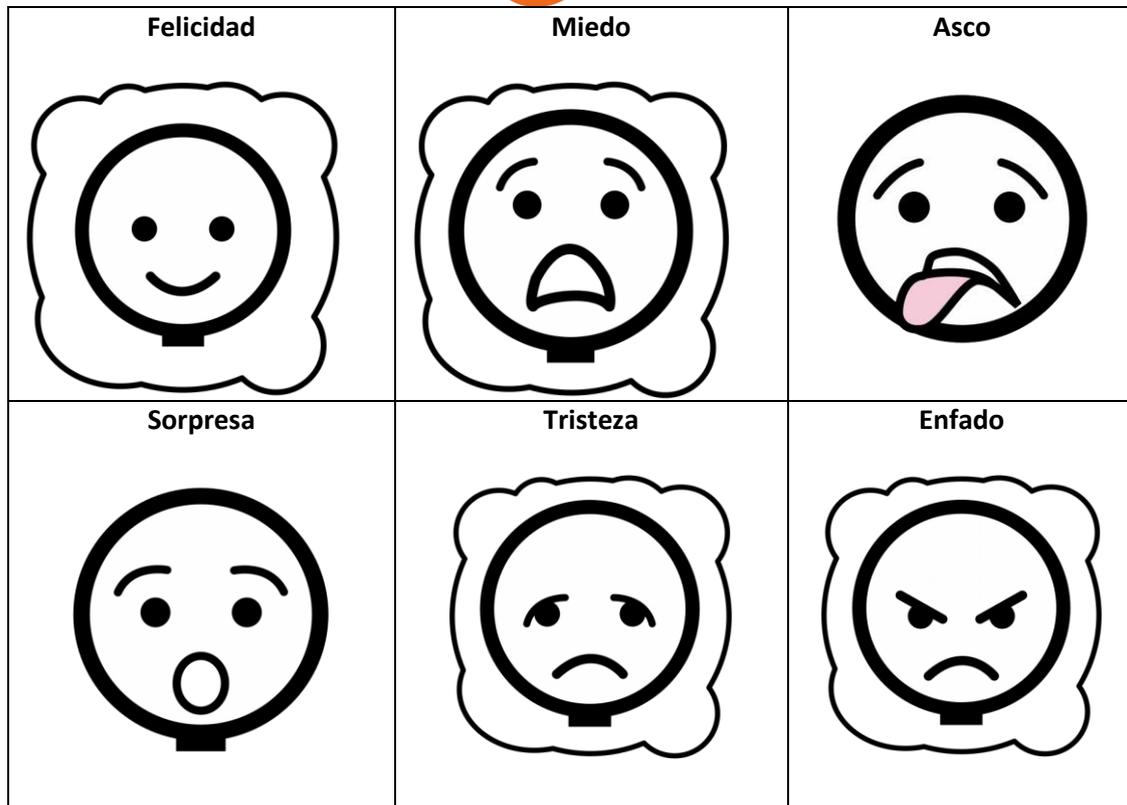
Número de proyecto: 2023-2-RO01-KA220-YOU-000174271

Financiado por la Unión Europea. Los puntos de vista y las opiniones que se expresan son sin embargo solo del autor(es) y no reflejan necesariamente las de la Unión Europea o de la Agencia Ejecutiva Europea de Educación y Cultura (EACEA).

Tanto la Unión Europea como la EACEA no se hacen responsables de ello.



Co-funded by
the European Union



Anexo 2 situaciones de la vida real

Escena 1 - Felicidad

Foto: Dos amigas abrazándose y riéndose mientras sujetan un cono de helado

Escena «Estas dos amigas han salido a tomar un helado en un día soleado. Se están divirtiendo y disfrutando de su compañía. ¿Qué emoción crees que sienten?»

Emoción correcta: Felicidad

Número de proyecto: 2023-2-RO01-KA220-YOU-000174271

Financiado por la Unión Europea. Los puntos de vista y las opiniones que se expresan son sin embargo solo del autor(es) y no reflejan necesariamente las de la Unión Europea o de la Agencia Ejecutiva Europea de Educación y Cultura (EACEA).

Tanto la Unión Europea como la EACEA no se hacen responsables de ello.



Co-funded by
the European Union



Foto de [Freepik](#)

Situacion 2-Enfado

Foto: Una chica da la espalda a su amiga que grita

Situación: Estas dos amigas están discutiendo porque una de ellas ha roto accidentalmente una promesa. ¿Cómo crees que se sienten?»

Emoción correcta: Enfadadas

Número de proyecto: 2023-2-RO01-KA220-YOU-000174271

Financiado por la Unión Europea. Los puntos de vista y las opiniones que se expresan son sin embargo solo del autor(es) y no reflejan necesariamente las de la Unión Europea o de la Agencia Ejecutiva Europea de Educación y Cultura (EACEA).

Tanto la Unión Europea como la EACEA no se hacen responsables de ello.



Co-funded by
the European Union



Foto de Liza Summer on [Pexels](#)

Escena 3 - Tristeza

Foto: Dos amigas ríen juntas mientras una persona se sienta a su lado con los brazos cruzados.

Situación: «A esta persona le gustaría unirse al grupo, pero es demasiado tímida para pedirselo. Se siente excluida mientras los demás se ríen. ¿Cómo crees que se siente?»

Emoción correcta: Tristeza

Número de proyecto: 2023-2-RO01-KA220-YOU-000174271

Financiado por la Unión Europea. Los puntos de vista y las opiniones que se expresan son sin embargo solo del autor(es) y no reflejan necesariamente las de la Unión Europea o de la Agencia Ejecutiva Europea de Educación y Cultura (EACEA).

Tanto la Unión Europea como la EACEA no se hacen responsables de ello.



**Co-funded by
the European Union**



Foto de [Freepik](#)

Escena 4 - Sorpresa

Foto: un chico ofrece unas flores a una chica sorprendida

«Esta persona sorprendió a su pareja con flores por su aniversario. La pareja no se esperaba este regalo. ¿Qué emoción crees que está sintiendo?».

Emoción correcta: Sorpresa

Número de proyecto: 2023-2-RO01-KA220-YOU-000174271

Financiado por la Unión Europea. Los puntos de vista y las opiniones que se expresan son sin embargo solo del autor(es) y no reflejan necesariamente las de la Unión Europea o de la Agencia Ejecutiva Europea de Educación y Cultura (EACEA).

Tanto la Unión Europea como la EACEA no se hacen responsables de ello.



**Co-funded by
the European Union**



Foto de [Freepik](#)

Escena 5 - Tristeza

Foto: Una chica se aparta llorando de un chico que se lleva la mano a la frente.

Escena: «Estas dos personas tenían una relación amorosa, pero acaban de romper. ¿Cómo crees que se sienten?»

Emoción correcta: Tristeza

Número de proyecto: 2023-2-RO01-KA220-YOU-000174271

Financiado por la Unión Europea. Los puntos de vista y las opiniones que se expresan son sin embargo solo del autor(es) y no reflejan necesariamente las de la Unión Europea o de la Agencia Ejecutiva Europea de Educación y Cultura (EACEA).

Tanto la Unión Europea como la EACEA no se hacen responsables de ello.



**Co-funded by
the European Union**



Foto de RDNE Stock project on [Pexels](#)

Anexo 3 – Distinguir entre el amor sano y tóxico

Escena 1:

John y Emily mantienen una relación sentimental y chatean a menudo por Internet.

Emily: «¿Por qué no me has contestado enseguida? ¿Estabas hablando con otra persona?»

John: «No, estaba ayudando a mi hermano pequeño con los deberes. Siento no haberte contestado.

Emily: 'Tienes que contestarme enseguida y no hablar nunca con otras chicas, si no, significa que no me quieres de verdad.

John: 'Lo siento, tienes razón. No quiero que te enfades conmigo.

Escena 2:

John y Emily tienen una cita y se envían mensajes de texto todos los días.

Número de proyecto: 2023-2-RO01-KA220-YOU-000174271

Financiado por la Unión Europea. Los puntos de vista y las opiniones que se expresan son sin embargo solo del autor(es) y no reflejan necesariamente las de la Unión Europea o de la Agencia Ejecutiva Europea de Educación y Cultura (EACEA).

Tanto la Unión Europea como la EACEA no se hacen responsables de ello.



Co-funded by
the European Union



Emily: «Hola, hoy he tenido un día duro. ¿Quieres que hagamos una videollamada más tarde?»

John: «Claro, avísame cuando estés libre. Yo también quiero saber cómo estás»

Emily: «Gracias, eres siempre tan amable. Si no puedes, podemos hablar mañana».

John: 'No, quiero hablar contigo. Quiero saber cómo estás.

Respuestas:

- La primera conversación no es sana.
Emily controla demasiado a John: Se enfada cuando John no contesta inmediatamente a los mensajes y le dice que no hable con otras chicas. Emily hace que John se sienta culpable. Le dice cosas como «si no haces esto, es que no me quieres de verdad». John no está contento, se siente triste y presionado porque Emily no respeta sus sentimientos.
- La segunda conversación es sana:
Emily y John se respetan, hablan amablemente y se entienden sin presiones. Emily y John se apoyan mutuamente: John apoya a Emily porque está triste y quiere hablar con ella y Emily se preocupa por el tiempo libre de John sin controlarlo con frases como 'Si estás ocupado, podemos hablar mañana'.

Número de proyecto: 2023-2-RO01-KA220-YOU-000174271

Financiado por la Unión Europea. Los puntos de vista y las opiniones que se expresan son sin embargo solo del autor(es) y no reflejan necesariamente las de la Unión Europea o de la Agencia Ejecutiva Europea de Educación y Cultura (EACEA).

Tanto la Unión Europea como la EACEA no se hacen responsables de ello.



**Co-funded by
the European Union**