

## SECCIÓN 1. Presentación

- a) Nombre de la píldora: Conozco relaciones significativas.
- b) Dimensión de la ciudadanía digital: Estar y convivir en línea.
- c) Capacidad digital que aborda: Mantener relaciones muy significativas con otras personas en línea.
- d) Público al que va dirigido: Estudiantes.

## SECCIÓN 2. Desarrollo de la capacidad digital que conforma el perfil

- A. Detonador psicotecnopedagógico (interés, necesidad, expectativa, problema) a través de una pregunta, dibujo o frase incompleta que conecte con una habilidad blanda.

Lee la siguiente situación hipotética y responde las siguientes preguntas:

Carlos y Valeria se conocieron en Instagram. Al principio, su relación en línea era emocionante: chat todo el día, llamadas nocturnas y juegos en línea. Pero con el tiempo, surgieron patrones tóxicos:

-Carlos exigía respuestas inmediatas. Si Valeria no contestaba, él dejaba de hablarle por horas, luego reaparecía con: “veo que no te importo”.

-Valeria intentaba compensarlo enviando mensajes ansiosos o publicando stories tristes para llamar su atención.

-Valeria, hasta decidió poner límites: “Necesito que respetes mi espacio”. Carlos, en lugar de hablar la ghosteó por completo: dejó de seguirla, ignoró sus mensajes y subió fotos con otras chicas para herirla.

-Valeria quedó traumatizada: revisaba su celular obsesivamente, dudaba de su valor y temía que futuras parejas repitieran el patrón.

\*Cuando Carlos ghosteaba a Valeria, ella le mandaba muchos mensajes. ¿Por qué crees que Valeria insistía tanto? ¿Alguna vez has sentido miedo a perder a alguien así?

\*Si un amigo te dice “Mi novi@ me hace sentir poca cosa”, ¿qué le dirías para ayudarle a subir su autoestima?

### **B. Introducción al tema**

Gracias a las Tecnologías y la Internet ahora es más fácil comunicarnos con los demás a través de diferentes medios y lugar, sin embargo, ha traído con ella ciertas conductas en los humanos, las cuales alteran e impactan en su desarrollo personal.

Se coloca una diapositiva donde se colocan los 2 temas que se abordarán en el interactivo a los cuales los/as estudiantes pueden acceder según su interés.

#### TEMAS:

1. Relaciones tóxicas en línea:Breadcrumbing, orbiting, benching, cushioning, ghosting y zombieing.
2. Recuperar mi autoestima.

#### C. Explicación del tema: puede ser un audio, texto, infografía o interactivo

1. Relaciones tóxicas en línea.

Los conceptos que se presentan son utilizados con mayor frecuencia en la actualidad, algunos de manera intencional la gran minoría con intención. Se utilizan como una forma de rechazar, aunque a través de diferentes conductas y acciones.

Término	Definición	Característica	Emoción que genera	Ejemplo
Breadcrumbing	Dar migajas de atención (mensajes ambiguos o intermitentes) para mantener interés.	Contacto esporádico sin compromiso, mensajes vagos.	Confusión, falsas esperanzas, ansiedad.	Alguien que te escribe cada 3 meses “pero no para nada serio”.
Orbiting	Seguir tu vida en redes sociales sin interactuar directamente.	Observar stories, dar likes, pero ignorar mensajes privados.	Frustración y desasosiego.	Un ex que comenta tus fotos, pero no responde tus mensajes.
Benching	Mantener a alguien “en el banquillo” por si surge algo mejor.	Contacto ocasional para no perder el vínculo, pero sin prioridad.	Desvalorización e inseguridad.	Te escribe solo cuando está aburrido/a y evita planes concretos.
Cushioning	Tener varias opciones románticas “como colchón” por si falla la principal.	Flirteo paralelo con otras personas mientras aparenta exclusividad.	Engaño y desconfianza.	Tu pareja tiene contacto con otros por si terminan.
Ghosting	Desaparecer sin explicación.	Ignorar mensajes, cortar contacto abrupto sin razón.	Dolor, rechazo e incertidumbre.	Deja de responderte de un día para otro.
Zombieing	Resucitar tras un ghosting, reapareciendo como si nada.	Vuelve con excusas o mensajes casuales después de meses.	Confusión y desgaste emocional.	Te escribe un nuevo mensaje tras meses de no haberlo hecho.

## 2. Recuperar mi autoestima

La Internet nos permite acceder a todo tipo de contenidos y personas, no obstante, somos propensos a caer en las comparaciones, querer ser o tener lo que los demás poseen. Todo ello debilita nuestra autoestima, haciendo que nuestras interacciones y percepción de nosotros mismos cambien.

Menciona la doctora Garza citado por González Heredia (2024):

“La forma en que interactuamos en redes puede reforzar estereotipos negativos y fomentar una cultura de desvalorización”. Las relaciones significativas en línea se deben de crear desde la valoración propia y estima, no por lo que se ve, sino por lo que son, es decir, valorar más la esencia de las personas que lo que se ve en línea. Para ello, también es importante establecer límites, y crear acuerdos que permitan resguardar y mantener la autoestima de las personas estables.

### D. Aplicación del tema

Instrucciones: Visualiza el siguiente video denominado “¿Cómo afectan las redes sociales a nuestra autoestima? | Súperate con Psicología y realiza la siguiente actividad.

Explora y analiza a quienes son las personas que siguen en la Internet y reflexiona cómo han impactado en tu vida diaria, utiliza la siguiente tabla como referente.

Tabla de ejemplo:

¿A quién sigo en Internet?	¿Cómo impacta en mi vida?	¿Cómo impacta en mi autoestima?	¿Cómo implementarlo en mis relaciones significativas en línea?

## SECCIÓN 3. Autoevaluación

### a. Reflexión

A completa las siguientes frases:

Las personas a las que sigo me: \_\_\_\_\_ por que \_\_\_\_\_

Cuando veo una actitud tóxica en alguno de mis conocidos yo: \_\_\_\_\_ ya que mi autoestima \_\_\_\_\_

Una relación significativa se basa en \_\_\_\_\_ no en \_\_\_\_\_.

Hemos llegado al final de la microexperiencia, esperamos que haya sido de tu agrado y que te haya permitido desaprender y reaprender las prácticas, conceptos y hábitos que inciden en las relaciones significativas en línea, cómo se construyen e impacta en la autoestima.

Al reflexionar sobre lo aprendido acerca de las diferentes relaciones significativas que se crean en línea ¿Cómo puedo aplicar lo aprendido en mi vida diaria en mis relaciones significativas en línea? ¿debo establecer límites? ¿Cuáles?

Al finalizar satisfactoriamente este curso, te sugerimos:

-Consultar las referencias bibliográficas complementarias.

-Explorar los siguientes módulos disponibles en nuestra oferta formativa sobre la ciudadanía digital.

¡Apreciamos tu compromiso con el aprendizaje continuo!

#### Referencia

García Masip, V. (2023, 7 marzo). Ghosting, orbiting y zombieing: nuevas tendencias en el mundo digital. *Psicología y Mente*.

<https://psicologiaymente.com/social/ghosting-orbiting-zombieing-nuevas-tendencias-digital>

González Heredia, D. P. (2024, 25 noviembre). ¿Cómo proteger el autoestima de las redes sociales? *TecSalud*.

<https://blog.tecsalud.mx/como-proteger-el-autoestima-de-las-redes-sociales>

Supérate con Psicología. (2022, 25 julio). ¿Cómo afectan las redes sociales a nuestra autoestima? [Video]. YouTube. <https://www.youtube.com/watch?v=vqKqUxxEaA8>

#### Imágenes

[https://www.freepik.es/foto-gratis/adulto-joven-disfrutando-cita-virtual\\_23988481.htm#fromView=search&page=1&position=11&uuiid=82e9503e-8aea-40c8-a166-ab7644d29bc9&query=amor+digital](https://www.freepik.es/foto-gratis/adulto-joven-disfrutando-cita-virtual_23988481.htm#fromView=search&page=1&position=11&uuiid=82e9503e-8aea-40c8-a166-ab7644d29bc9&query=amor+digital)

[https://www.freepik.es/vector-gratis/concepto-intimidacion\\_9009665.htm#fromView=search&page=1&position=35&uuiid=49ff6b5a-ec1d-4bad-bf01-9a64600ee841&query=ignorar+en+linea](https://www.freepik.es/vector-gratis/concepto-intimidacion_9009665.htm#fromView=search&page=1&position=35&uuiid=49ff6b5a-ec1d-4bad-bf01-9a64600ee841&query=ignorar+en+linea)

[https://www.freepik.es/foto-gratis/retrato-jovenes-globo\\_20517887.htm#fromView=search&page=1&position=3&uuiid=73ca7097-f530-4e5e-90e1-a77cae1148fc&query=comunicaci%C3%B3n](https://www.freepik.es/foto-gratis/retrato-jovenes-globo_20517887.htm#fromView=search&page=1&position=3&uuiid=73ca7097-f530-4e5e-90e1-a77cae1148fc&query=comunicaci%C3%B3n)

[https://www.freepik.es/foto-gratis/portatil-cual-hay-mundo-personas-dibujadas\\_969879.htm#fromView=search&page=1&position=9&uuiid=49ff6b5a-ec1d-4bad-bf01-9a64600ee841&query=Internet](https://www.freepik.es/foto-gratis/portatil-cual-hay-mundo-personas-dibujadas_969879.htm#fromView=search&page=1&position=9&uuiid=49ff6b5a-ec1d-4bad-bf01-9a64600ee841&query=Internet)