DINÁMICA “IMAGEN Y REDES SOCIALES”

FICHA TÉCNICA

Nivel: Alumnado de Educación Secundaria Obligatoria (12-16 años)
Tiempo de preparación: 15-20 minutos
Duración de la actividad: 50-60 minutos
Número de participantes: Grupo/clase (20-30 estudiantes)

Materiales:

- Vídeo de la campaña #PideElCambio (opcional, para abrir la sesión)
- Presentación o ficha con el caso ficticio
- Tarjetas con frases sobre las barreras para pedir ayuda
- Cartulina o papel continuo para el mural colectivo
- Post-it o tarjetas adhesivas
- Rotuladores y bolígrafos
- Pizarra o proyector (opcional)

Espacio: Aula con posibilidad de organizar al alumnado en pequeños grupos

Preparación previa:

- Preparar e imprimir el caso ficticio.
- Imprimir y recortar las tarjetas con las barreras para pedir ayuda.
- Crear el mural en la pizarra, en una cartulina o en el proyector.
- Crear la guía de post-it en la pizarra o proyectarla.

OBJETIVO

Reflexionar sobre la influencia de las redes sociales, los algoritmos y la presión estética digital en la imagen corporal; identificar señales de alarma asociadas a los TCA; y construir un entorno seguro tanto en el aula como en el entorno digital.



Esta actividad se desarrolla en 5 pasos:

PASO 1: VÍDEO Y PRESENTACIÓN DEL CASO (15 MIN)

Se recomienda empezar la sesión proyectando el vídeo de la campaña **#PideElCambio**, disponible en fundacionsafeonline.org/PideElCambio y en YouTube.

Después, se lee la siguiente situación ficticia:

> *"Lucía tiene 14 años. En los últimos meses pasa horas en TikTok e Instagram viendo vídeos sobre 'lo que como en un día', rutinas para perder peso rápidamente y contenidos de personas con cuerpos idealizados e irrealizables sin filtros. Lucía ha empezado a compararse obsesivamente con lo que ve en la pantalla. En el grupo de WhatsApp de la clase se comparten fotos, retos virales de posturas o tallas y comentarios sobre la apariencia de los demás. Para parecerse a lo que ve en redes, Lucía empieza a saltarse el almuerzo del recreo, pone excusas para no comer en casa y se muestra ansiosa si no puede controlar lo que come. Sus amigas notan que pasa todo el tiempo mirando su teléfono, está retraída y triste, pero no saben cómo ayudarla sin que se sienta juzgada."*

A partir de esta situación se realiza una breve discusión grupal sobre:

- ¿Cómo creéis que se siente Lucía?
- ¿Qué señales notan sus amigas que pueden resultar preocupantes?
- ¿Cómo afectan las cuentas que seguimos y el contenido que consumimos a la forma en que nos vemos frente al espejo?
- ¿Por qué lo que vemos en redes sociales muchas veces no es real (filtros, ángulos, retoques) y aun así nos comparamos con ello?
- ¿Qué podrían hacer sus amigas para ayudarla? ¿A quién podrían acudir?

PASO 2: BARRERAS PARA PEDIR AYUDA (10 MIN)

Se divide la clase en 6 grupos. Cada grupo recibe una de las tarjetas del material de la página 6 y reflexiona sobre por qué alguien que lo está pasando mal con su imagen corporal, o una amiga que lo nota, podría no pedir ayuda:

- "Si digo algo, pensarán que exagero o que solo quiero llamar la atención."
- "Me da vergüenza que mis padres sepan lo que veo en redes o lo que hago con la comida."
- "No quiero que Lucía se enfade conmigo o piense que la estoy juzgando."
- "Tengo miedo de que me quiten el móvil si cuento lo que me pasa."
- "Todo el mundo hace dietas y se compara, no creo que sea para tanto."
- "Solo son bromas en el grupo de clase, no le hacen daño a nadie."

Posteriormente, los grupos comparten sus reflexiones con el resto de la clase y se analizan estrategias para superar estas barreras.

PASO 3: CONSTRUCCIÓN DE LA RED DE APOYO (5 MIN)

Cada estudiante completa de forma individual, en una hoja en blanco, cuáles son sus círculos de confianza, identificando:



Personas adultas de confianza.



Profesionales del centro educativo.



Familiares.



Amigos que puedan ofrecer apoyo.



Recursos externos (017 / 116 111).

La hoja es personal: no se recoge ni se lee en voz alta.

PASO 4: CREACIÓN DEL MURAL (20 MIN)

Título del mural: **"Pared con filtros vs. vida real: cuidando nuestra salud mental"**

1. Preparación del espacio (2 min): el/la docente dibuja una cruz en una cartulina grande o en la pizarra, dividiendo el espacio en cuatro cuadrantes con sus títulos (ver página 4).

2. Explicación y reparto (3 min): el/la docente explica la actividad: "Vamos a construir entre todos un mural sobre las redes sociales, la presión estética y la imagen corporal. Pensad en el caso de Lucía y en lo que veis a diario en el móvil, y escribid en cada post-it una idea corta para el cuadrante que corresponda". Se reparten 2 o 3 post-it y un rotulador por estudiante.

3. Redacción individual (5 min): cada estudiante escribe de forma anónima una idea por post-it.

4. Pegado y puesta en común (10 min): el alumnado pega sus notas en el cuadrante correspondiente. El/la docente lee en voz alta algunas aportaciones y abre la reflexión sobre el algoritmo y la cultura de la comparación.

ORGANIZACIÓN DE LOS 4 CUADRANTES DEL MURAL

fundaciónSOL
SAFE ON LINE

Señales de alerta digital

Qué escribir: contenidos o conductas digitales que nos hacen compararnos y sentirnos mal con nuestro cuerpo.

- "Seguir cuentas de dietas restrictivas, retos peligrosos o vídeos de 'lo que como en un día'."
- "Usar filtros que cambian la cara o el cuerpo antes de subir cualquier foto."

Comentarios a eliminar: mensajes sobre el físico o la comida que parecen normales pero alimentan la presión estética.

- "Opinar sobre el peso ajeno: 'qué delgado/a te has quedado'."
- "Usar la palabra 'gordo/a' como insulto o burla en los chats."

¿Qué haría yo como compañero/a?

Qué escribir: acciones concretas para ayudar a alguien atrapado en la comparación digital o que muestra señales de TCA.

- "Recomendarle limpiar sus redes: dejar de seguir cuentas que le hagan sentir mal."
- "Hablarle por privado para saber cómo está, sin mencionar su físico ni la comida."
- "Acompañarle a hablar con el/la tutor/a, la orientadora o sus padres si vemos que sufre."
- "No reenviar ni reírme de fotos o comentarios sobre el cuerpo de nadie."

¿A quién puedo acudir?

Qué escribir: personas o recursos a los que pedir ayuda.

- "Tutor/a, orientación del centro o mis padres."
- "Mi centro de salud, mi pediatra o profesionales de la salud mental."
- "Línea de ayuda en ciberseguridad de INCIBE (017)."
- "Fundación ANAR, ayuda a niños, niñas y adolescentes (116 111)."

Compromiso de aula

Qué escribir: una frase compromiso para que el grupo tenga una relación sana con las redes y con su cuerpo.

- "Las personas no somos algoritmos ni filtros; el valor de nadie se mide en me gustas ni en tallas."
- "En esta clase no se comenta el cuerpo de nadie."
- "Si veo que alguien lo pasa mal, no miro hacia otro lado."

PASO 5: CIERRE Y REFLEXIÓN FINAL (10 MIN)

El grupo, acompañado por el docente, realiza una puesta en común de las principales conclusiones extraídas durante la actividad.

A modo de cierre, recordarles:

- **Limpieza de contenido digital:** si una cuenta, influencer o tendencia te hace sentir mal con tu cuerpo o te incita a compararte, dale a "No me interesa" o "Dejar de seguir".
- **Cero juicios al cuerpo ajeno:** no comentes el físico de nadie, ni en persona ni en los comentarios de Instagram o TikTok.
- **El algoritmo no te define y tu cuerpo tampoco:** las redes enseñan realidades retocadas y seleccionadas, que no son reales. Ante cualquier señal de sufrimiento o TCA, hablar con un adulto de confianza es el primer paso para proteger la salud mental y aprender a quererte.

LLAMA O ACUDE A TU CENTRO DE SALUD O A TU PEDIATRA. NO HACE FALTA ESPERAR A QUE LA SITUACIÓN SEA GRAVE PARA PEDIR AYUDA. ANTE LA PRIMERA DUDA O SEÑAL DE ALARMA, ACTUAR A TIEMPO CAMBIA TOTALMENTE LAS COSAS.

PIDE EL CAMBIO, PIDE AYUDA

ORIENTACIONES PARA EL/LA DOCENTE

- Si algún alumno o alumna muestra señales o cuenta algo personal, no lo exponga delante del grupo: hable con él o ella en privado y avise a orientación siguiendo el protocolo del centro.
- Durante el debate, evite mencionar pesos, calorías o tallas concretas.
- Las aportaciones del mural son anónimas y la ficha del Paso 3 es personal.

#PideElCambio

Más información y recursos en fundacionsafeonline.org/PideElCambio

fundaciónSOL 2026

MATERIAL: TARJETAS DE BARRERAS

fundaciónSOL
SAFE ON LINE

Instrucciones: recortad estas 6 tarjetas. Cada grupo analizará una frase sobre los miedos que impiden pedir ayuda y propondrá una respuesta.

1 BARRERA PARA PEDIR AYUDA

"Si digo algo, pensarán que exagero o que solo quiero llamar la atención."

Pregunta para el grupo:
¿Por qué pedir ayuda a tiempo es una muestra de valentía y no de exageración?

2 BARRERA PARA PEDIR AYUDA

"Me da vergüenza que mis padres sepan lo que veo en redes o lo que hago con la comida."

Pregunta para el grupo:
¿Cómo podría empezar esa conversación con un adulto de confianza?

3 BARRERA PARA PEDIR AYUDA

"No quiero que Lucía se enfade conmigo o piense que la estoy juzgando."

Pregunta para el grupo:
¿Cómo puedo acercarme a una amiga sin juzgarla ni hablar de su cuerpo?

4 BARRERA PARA PEDIR AYUDA

"Tengo miedo de que me quiten el móvil si cuento lo que me pasa."

Pregunta para el grupo:
¿Qué acuerdo se podría proponer en casa para que pedir ayuda no suponga un castigo?

5 BARRERA PARA PEDIR AYUDA

"Todo el mundo hace dietas y se compara, no creo que sea para tanto."

Pregunta para el grupo:
¿Dónde está el límite entre cuidarse y una conducta de riesgo?

6 BARRERA PARA PEDIR AYUDA

"Solo son bromas en el grupo de clase, no le hacen daño a nadie."

Pregunta para el grupo:
¿Qué efecto pueden tener los comentarios sobre el físico, aunque se digan en broma?