safebot

Cofinanciado por la Unión Europea

MÁS ALLÁ DEL FILTRO

ÁREA	Bienestar digital y pensamiento crítico
TEMA	Identidad en línea y presión sobre la imagen corporal
DURACIÓN	45 minutos
EDAD	Mayores de 14 años

OBJETIVOS DE APRENDIZAJE

Al finalizar la lección, se espera que los estudiantes:

- Reconozcan los estándares de belleza poco realistas que se promueven comúnmente en internet.
- Desarrollen el pensamiento crítico al interactuar con el contenido de las redes sociales.
- Identifiquen las características del contenido de las redes sociales que pueden influir positiva o negativamente en la imagen corporal y el bienestar.
- Reflexionen sobre cómo las redes sociales pueden influir en la autoestima y la imagen corporal.
- Apliquen estrategias prácticas para crear un entorno en línea más saludable.

MATERIALES

- Tabla de banderas verdes/banderas rojas x5 o las necesarias con tarjetas
- Pegamento

MÉTODOS

- Discusión compartida
- Trabajo en grupo
- Debate guiado en clase

PREPARACIÓN/APERTURA

Antes de clase, el profesor prepara materiales sobre identidad digital e imagen corporal, seleccionando ejemplos de redes sociales (imágenes editadas, positividad corporal o estándares de belleza poco realistas). Puede utilizar el vídeo de ABC News sobre filtros que alteran la apariencia como introducción. También imprime la tabla «Bandera Verde/Bandera Roja» y las tarjetas para cada grupo.

Explica que **no todo lo que vemos en redes refleja la realidad**: las imágenes suelen estar editadas o filtradas, y los algoritmos nos muestran contenido según nuestras interacciones.Destaca que el objetivo no es criticar las redes sociales, sino identificar cómo sus contenidos influyen positiva o negativamente en la imagen corporal y el bienestar.

Antes del debate, recuerda a los estudiantes que deben evitar juzgar su apariencia o la de otros y respetar las diferentes opiniones.

CC BY NC SA

Financiado por la Unión Europea. Las opiniones y puntos de vista expresados solo comprometen a su(s) autor(es) y no reflejan necesariamente los de la Unión Europea ni los del Servicio Español para la Internacionalización de la Educación (SEPIE). Ni la Unión Europea ni el SEPIE pueden ser considerados responsables de ellos. Código de proyecto: 2025-1-ES01-KA220-SCH-000357214

ESTRUCTURA/DESARROLLO DE LA LECCIÓN

INTRODUCCIÓN (15 min):

El profesor introduce el tema de los estándares de belleza poco realistas. Hablan sobre los efectos de las redes sociales en la imagen corporal, tales como:

- Los problemas con la capacidad de compararnos constantemente con los influencers,
- La prevalencia de los filtros de IA,
- Los algoritmos priorizan mostrar personas delgadas y convencionalmente atractivas,
- La popularidad de los consejos no verificados sobre cómo perder peso o ganar masa muscular.

IMPLEMENTACIÓN (20 min):

El profesor destaca la importancia del pensamiento crítico al elegir qué contenidos seguir en redes sociales. Explica que los algoritmos recomiendan contenido según nuestras interacciones, por lo que nuestras elecciones influyen en lo que vemos.
Los estudiantes se dividen en grupos de máximo 6 personas y completan una tabla de indicadores verdes y rojos. Identifican contenidos que fomentan ideales poco realistas, comparaciones o insatisfacción corporal, y otros que promueven la diversidad, el realismo y la autoaceptación.
Finalmente, cada grupo presenta su tabla y justifica sus elecciones. El profesor fomenta el debate y aclara dudas cuando es necesario.

Debate (10 min):

El profesor dirige un debate abierto con las siguientes preguntas:

- ¿Por qué el contenido de las redes sociales puede hacer que algunas personas se sientan insatisfechas con su apariencia?
- ¿Es algo que sueles tener en cuenta a la hora de elegir el contenido con el que interactúas?
- ¿Cómo pueden las redes sociales influir en la forma en que los jóvenes se ven a sí mismos?
- Después de este ejercicio, ¿estás más dispuesto a hacerlo?
- Identifica una o dos acciones concretas que podrías emprender para crear un entorno más saludable y positivo en las redes sociales.

Para resumir la discusión, haga hincapié en que los estudiantes no pueden controlar todo lo que se publica o recomienda en línea, pero sí pueden tomar decisiones conscientes sobre el contenido que siguen, con el que interactúan y que comparten.

CC BY NC SA

Financiado por la Unión Europea. Las opiniones y puntos de vista expresados solo comprometen a su(s) autor(es) y no reflejan necesariamente los de la Unión Europea ni los del Servicio Español para la Internacionalización de la Educación (SEPIE). Ni la Unión Europea ni el SEPIE pueden ser considerados responsables de ellos. Código de proyecto: 2025-1-ES01-KA220-SCH-000357214

ACTIVIDAD INTERACTIVA

- Tabla de banderas rojas/verdes: a continuación
- Tarjetas rojas/verdes: abajo

REFERENCIAS

- ABC News - AI Body Altering Filters
- Jiménez-García AM, et al - Impact of body-positive social media content on body image perception
- UNICEF - Is social media bad for teens' mental health?
- UNICEF - Teens and body image
- American Academy of Pediatrics - Center of Excellence on Social Media and Youth Mental Health
- The Jed Foundation - "Understanding Social Media Use and Balance"
- American Psychological Association - "Health Advisory on Social Media Use in Adolescence"

CONCLUSIÓN/EVALUACIÓN

- El profesor evalúa el interés de los alumnos por el tema y su capacidad para pensar de forma crítica sobre el contenido que ven, participar en los debates y colaborar en la actividad grupal.

TAREA

- Los estudiantes eligen un mensaje de redes sociales relacionado con el cuerpo o un ejemplo ficticio. Identifican una señal de alerta (positiva o negativa) y explican en 3 a 5 oraciones cómo el contenido podría influir en la percepción que un joven tiene de su cuerpo o de sí mismo.

CC BY NC SA

Financiado por la Unión Europea. Las opiniones y puntos de vista expresados solo comprometen a su(s) autor(es) y no reflejan necesariamente los de la Unión Europea ni los del Servicio Español para la Internacionalización de la Educación (SEPIE). Ni la Unión Europea ni el SEPIE pueden ser considerados responsables de ellos. Código de proyecto: 2025-1-ES01-KA220-SCH-000357214

safebot

Cofinanciado por la Unión Europea

TABLA DE BANDERAS ROJAS/VERDES

Bandera roja El contenido...	**Bandera verde** El contenido...

CC BY NC SA

Financiado por la Unión Europea. Las opiniones y puntos de vista expresados solo comprometen a su(s) autor(es) y no reflejan necesariamente los de la Unión Europea ni los del Servicio Español para la Internacionalización de la Educación (SEPIE). Ni la Unión Europea ni el SEPIE pueden ser considerados responsables de ellos. Código de proyecto: 2025-1-ES01-KA220-SCH-000357214

TARJETAS DE BANDERA ROJA/BANDERA VERDE

Se centra principalmente en la pérdida de peso y la apariencia física.	Valora el deporte y la alimentación saludable para sentirse mejor, sin centrarse en la apariencia.
Solo muestra fotos de personas delgadas.	Promueve dietas extremas o «soluciones rápidas».
Representa una amplia gama de personas y experiencias.	Utiliza fotos muy editadas o filtradas sin mencionarlo.
Utiliza filtros de IA para alterar la apariencia de las personas sin dejar rastro.	Promueve hábitos saludables en lugar de una apariencia perfecta.
Muestra imágenes realistas de personas sin presentar la perfección física como la norma.	Utiliza poca o ninguna edición de fotos.
Promueve estereotipos de género restrictivos («Las mujeres deben… / Los hombres deben…»).	Muestra personas con diferentes tipos de cuerpo y apariencias.
Representa la diversidad corporal, capilar, étnica y funcional.	Sugiere que solo un tipo de cuerpo es atractivo.
Idealiza estilos de vida caros o inalcanzables	Fomenta las comparaciones poco saludables con los demás.
Promueve productos sanitarios sin eficacia demostrada.	Fomenta la autoaceptación.

CC BY NC SA

Financiado por la Unión Europea. Las opiniones y puntos de vista expresados solo comprometen a su(s) autor(es) y no reflejan necesariamente los de la Unión Europea ni los del Servicio Español para la Internacionalización de la Educación (SEPIE). Ni la Unión Europea ni el SEPIE pueden ser considerados responsables de ellos. Código de proyecto: 2025-1-ES01-KA220-SCH-000357214

TARJETAS DE BANDERA ROJA/BANDERA VERDE

Muestra aspectos realistas de la vida cotidiana, no solo momentos “perfectos” cuidadosamente seleccionados.	Hace que la gente se sienta culpable por la comida o la apariencia.
Promueve una nutrición equilibrada en lugar de dietas restrictivas.	Favorece tanto el bienestar mental como la salud física.
Promueve productos para la salud o la pérdida de peso no verificados.	Se centra únicamente en la apariencia y la perfección física.
Fomenta el ejercicio excesivo como castigo.	Incluye información sobre salud procedente de profesionales sanitarios cualificados o fuentes fiables.
Celebra la diversidad y la inclusión.	Nos recuerda que cada persona es única.
Afirma que la felicidad depende de tener cierta apariencia.	Promueve estándares de belleza poco realistas.
[Añadir más banderas verdes y rojas si es necesario]	[Añadir más banderas verdes y rojas si es necesario]

CC BY NC SA

Financiado por la Unión Europea. Las opiniones y puntos de vista expresados solo comprometen a su(s) autor(es) y no reflejan necesariamente los de la Unión Europea ni los del Servicio Español para la Internacionalización de la Educación (SEPIE). Ni la Unión Europea ni el SEPIE pueden ser considerados responsables de ellos. Código de proyecto: 2025-1-ES01-KA220-SCH-000357214