



## Sesión 1. Las redes sociales

### Actividad 1

Lee la siguiente definición:

«Las redes sociales son grupos de personas que se relacionan entre sí».

En la vida real, todos formamos parte de una familia, de un grupo de clase, de un grupo de amigos; es decir, todos formamos parte de una red social en la vida real. Hoy en día, también podemos formar parte de una red social a través de Internet.

Contesta a las siguientes preguntas:

> ¿Pertenece a alguna red social por Internet?

.....  
.....

> ¿A qué red o redes sociales perteneces?

.....  
.....

> ¿Por qué te abriste una cuenta en una red social?

.....  
.....

> ¿Por qué crees que han puesto un límite de edad para tener una cuenta en una red social? (para protegerte, para fastidiarte, porque piensan que no la sabes utilizar, etc.)

.....  
.....

> ¿Por qué te abriste una cuenta en una red social aun sabiendo que no tienes la edad permitida?

.....  
.....

> ¿Cuántos días usas la red social a la semana?

.....  
.....

> ¿Cuántas horas al día utilizas la red social?

.....  
.....

> ¿Tus amigos en la red social son tan importantes como tus amigos en la vida real? ¿Por qué?

.....  
.....

> ¿Publicas fotos en tu red social?

.....  
.....

> ¿En alguna ocasión has quedado con alguien de la red social que no conocías en persona?

.....  
.....

> Di los aspectos más positivos de la red social para ti.

.....  
.....

> Di los aspectos más negativos de la red social para ti.

.....  
.....



### Actividad 2

Ahora escribe en los siguientes cuadros las personas que componen tu red social de la vida real y tu red social en Internet. Te doy algunos ejemplos: padres, abuelos, primos, tíos, amigos, compañeros de clase, desconocidos, etc.

<b>Mi red social en la vida real</b>							
<b>Mi red social en Internet</b>							

> ¿Qué miembros coinciden en los dos tipos de redes?

.....  
.....

> ¿Qué miembros no coinciden en los dos tipos de redes?

.....  
.....

> Sobre los miembros que no coinciden, ¿por qué hay miembros en tu red social en Internet que no están en la red social de tu vida real o viceversa?

.....  
.....

### Sesión 2. Identidad personal: así soy yo

### Actividad 3

Vamos a hacer una red social de todos los compañeros del curso. Para ello, vas a definirte, tanto en tu aspecto físico como en tu carácter y tus gustos. Completa la siguiente ficha.

<b>Nombre</b> .....
<b>Edad</b> .....
<b>Curso</b> .....
Mi descripción física: ..... .....
Descripción de mi forma de ser: ..... .....
Mis grupos de música favoritos son: ..... .....
Lo que más me gusta hacer es: ..... .....
Lo que menos me gusta es: ..... .....





### Sesión 3. Mi imagen social

#### Actividad 6

Observa las siguientes definiciones:

- > *Identidad personal*: es lo que yo soy, con mi físico, mis gustos y mi manera de ser.
- > *Imagen social*: es lo que muestro a los demás de mi identidad personal (unas veces coincide lo que muestro a los demás de mí con lo que los demás perciben de mí, y otras veces no. Por ejemplo: yo intento ser simpático, pero los demás no me ven simpático).

Cada uno de nosotros tiene una forma de ser particular. Sin embargo, enseñamos a los demás solo una parte de nosotros mismos. Por eso, nos mostramos de manera distinta si estamos con nuestros padres o con nuestros amigos. Vamos a comprobar esas diferencias. Responde a las siguientes preguntas (puedes utilizar alguno de estos adjetivos: amable, cariñoso, sociable, simpático, tímido, respetuoso, etc.):

- > ¿Cómo me muestro ante mis padres?

.....  
.....

- > ¿Cómo me muestro ante los profesores?

.....  
.....

- > ¿Cómo me muestro ante mis amigos?

.....  
.....

- > ¿Cómo me muestro ante mis amigos de la red social? (¿Igual que con mis amigos en la vida real o diferente? En este caso, explica cuáles son esas diferencias.)

.....  
.....

#### Actividad 7

Ahora vamos a comprobar lo que los demás ven de nosotros. Para ello, escribe tu nombre en un papelito, luego lo doblas varias veces y se lo entregas al maestro. Después, por orden de lista, vais cogiendo un papel con un nombre. Tenéis que describir a la persona que os ha tocado, tanto físicamente como su forma de ser. Os doy algunas ideas: simpático, tímido, le gusta leer, es buen amigo, es más bien bajito, tiene el pelo pincho, es buen estudiante, etc.

#### Actividad 8

Después de terminar la descripción, cada uno de vosotros saldréis a la pizarra, escribiréis el nombre de la persona a la que habéis descrito y la lista de palabras con las que lo habéis definido. Luego saldrá la persona a la que habéis descrito y rodeará las palabras con las que se siente identificado y tachará aquellas con las que no, dando una explicación sobre por qué está de acuerdo o en desacuerdo. Del mismo modo, la persona que lo ha descrito puede dar su visión sobre los motivos de su descripción.



#### Sesión 4. Me gusta / No me gusta

##### Actividad 9

Busca en el diccionario los siguientes conceptos y luego define cada uno de ellos con tus palabras brevemente.

<b>Simpático</b>	
<b>Serio</b>	
<b>Extrovertido</b>	
<b>Tímido</b>	
<b>Sociable</b>	
<b>Reservado</b>	
<b>Gordo</b>	
<b>Delgado</b>	
<b>Alto</b>	
<b>Bajo</b>	

##### Actividad 10

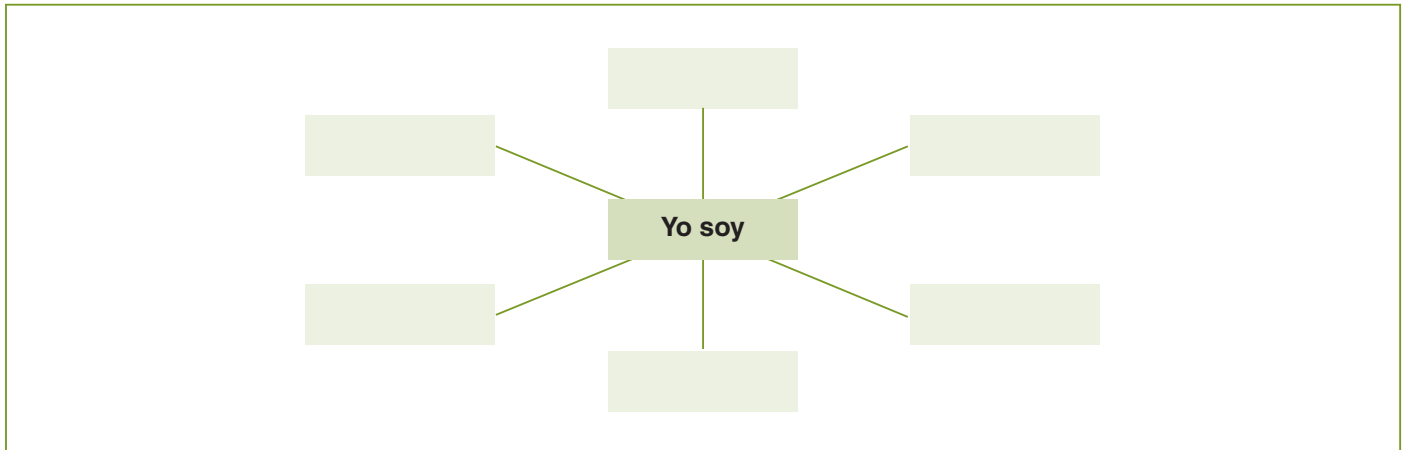
En el siguiente cuadro escribe las palabras que crees que se consideran más positivas y las que se consideran más negativas.

<b>Positivas</b>	<b>Negativas</b>



### Actividad 11

Ahora escribe en el siguiente gráfico las palabras que crees que te definen. (Si lo deseas, también puedes utilizar otras palabras.)



### Actividad 12

Reflexiona ahora sobre los aspectos que no te gustan de ti y escribe cuáles de esos aspectos crees que se deben a la presión de los demás (amigos, compañeros, padres, medios de comunicación, etc.). Por ejemplo:

1. Mi nariz: a mí me gusta, pero la gente se mete conmigo porque es grande.
2. Mi timidez: yo soy feliz siendo tímido, pero los demás esperan que hable más.
3. Me gusta la lectura, pero si lo digo, los demás creen que soy un empollón.

Una vez finalizadas las actividades, léelas al resto de los compañeros.

1	
2	
3	
4	
5	



## Sesión 5. Lo que los demás esperan de mí

### Actividad 13

En la sesión anterior hemos visto que hay cosas que hacemos por nosotros mismos y, algunas veces, cosas que hacemos porque les gustan a los demás. A todos nos gusta caerles bien a nuestros compañeros y amigos, pero a veces lo hacemos de un modo equivocado.

Piensa ahora en esas cosas y escribe una situación en la que hayas hecho algo por alguna persona, pero que no te gustó hacerlo. Explica por qué lo hiciste y qué esperabas con ello.

### Actividad 14

Escribe ahora lo que harías si tú estuvieras en las siguientes situaciones y explica por qué.

**Situación 1.** A un amigo le gusta un compañero de clase. Le ha escrito una carta. Te pide que le ayudes y que metas dentro de la mochila de esa persona la carta que le ha escrito. ¿Qué harías y por qué?

**Situación 2.** Todos tus compañeros creen que eres una persona muy valiente. Un amigo tuyo ha quedado a través del Facebook con una persona a la que no conoce pero que parece muy simpática. Como dice que tú eres muy valiente, te pide que le acompañes a la cita. ¿Qué harías y por qué?

**Situación 3.** Recibes en tu red social el mensaje de una persona que dice que te conoce de verte en la calle y que le pareces muy guapo. Te pide que le envíes algunas fotos tuyas. ¿Qué harías y por qué?

**Situación 4.** Un amigo tuyo insulta a un compañero y se ha metido en una pelea. Cuando viene el profesor, te pide que digas que fue la otra persona la que se metió con él. ¿Qué harías y por qué?

### Actividad 15

A veces utilizamos la palabra *amigo*, *conocido* y *compañero* como si fuesen la misma cosa. Sin embargo, hay muchas diferencias entre unos y otros. Define lo que es para ti un amigo y un compañero. Puedes buscar las palabras en el diccionario. Luego escribe algunas características que debe tener para ti un «amigo».

- > Un amigo es la persona que .....
- > Un compañero es la persona que .....

Rodea las frases con las que estás de acuerdo para calificar a una persona como un buen amigo o amiga:

Un buen amigo:

- > Debe decirme siempre la verdad.
- > Debe mentir por mí.
- > Debe apoyarme en todo, aunque yo no tenga razón.
- > Debe ayudarme siempre cuando tenga problemas; puede que para ello tenga que hablar con mis padres, un profesor u otro adulto, aunque yo no quiera.
- > Debe guardar todos mis secretos.
- > Debe hacer siempre lo que yo le pida, aunque eso sea malo para mí.



## Sesión 6. Mi privacidad

### Actividad 16

A lo mejor nunca has oído esta palabra: *privacidad*. Lee el siguiente texto sacado de Internet.

La mayor parte de la gente cree que navegar por Internet es una actividad privada, y en realidad no lo es. Todo lo que se transmite por Internet se puede archivar, incluso los mensajes y las fotos que publicamos en las redes sociales. Los proveedores de Internet (es decir, las empresas que nos dan el servicio de Internet) recopilan toda esa información. Luego, la venden a otras empresas. Algunas veces, los piratas informáticos pueden robar esos datos y tener acceso a nuestro propio ordenador. Por eso, todo lo que publicamos en Internet puede llegar a cualquier persona y queda registrado para siempre.

Como puedes ver, cuando abrimos una cuenta en una red social, todos los datos que damos pueden ser vistos por millones de personas. Por eso, cuando hablamos de «privacidad» nos referimos a los datos que solo nosotros y las personas más cercanas (padres, abuelos, amigos) deberían conocer.

### Actividad 17

Ahora, rellena la siguiente tabla colocando una cruz en el apartado que consideres más conveniente. ¿Qué datos crees que **no** deberían aparecer en tu red social para que no los pudiera ver todo el mundo?

	Sí	No	¿Por qué?
Tu nombre			
Tu fecha de nacimiento			
El color de tus ojos			
El color de tu pelo			
El número de hermanos			
Tu dirección			
Tu número de teléfono			
Tus grupos favoritos			
El nombre de tus padres			
Tus fotos			

### Actividad 18

Supongo que habrás oído algunas noticias en la tele o que habrás escuchado a algún compañero contando experiencias negativas en Internet (que se les han metido en su cuenta, que alguien las ha insultado, etc.). Igual incluso a ti te ha sucedido algo negativo o curioso. Escribe ahora un texto sobre tus experiencias en Internet. Cuéntanos si tus experiencias han sido todas positivas, si has tenido algún problema, si has visto contenido para adultos o si te ha sucedido alguna anécdota curiosa. Luego, cada uno de vosotros compartirá sus experiencias con los demás.



## Sesión 7. Los peligros de las redes sociales

### Actividad 19

Lee la siguiente noticia aparecida en un periódico.

Nacho, 13 años, no duda un segundo en contestar: «Ni de coña invitaríamos a nuestros padres a Tuenti». Lleva apenas dos meses en esta red social y ya tiene 273 amigos. Le decimos que es imposible que todos esos contactos sean amigos de verdad, ni siquiera conocidos. «Bueno, ya sabes. Hay colegas de colegas... Pero ninguno es sospechoso».

(J.F. Alonso y M.A. Barroso, Diario *ABC*, 31/10/2010)

Por lo general, el uso de las redes sociales no suele causarnos ningún problema. Pero, de 100 jóvenes entre 9 y 16 años, 22 han sufrido algún tipo de problema: acoso, insultos o contenidos peligrosos, llegando incluso a casos de secuestro.

### Actividad 20

Contesta a las siguientes preguntas:

- > De tus contactos en la red social, ¿a cuántos conoces personalmente?
- > De tus contactos en la red social, ¿a cuántos no conoces personalmente pero sí por otros amigos?
- > De tus contactos en la red social, ¿a cuántos no conoces en absoluto?
- > ¿Tomas medidas de seguridad para protegerte en la red social?
- > ¿Qué medidas tomas para protegerte?
- > ¿Cuáles crees que son los peligros principales que corres en la red social?
- > ¿Sabes tus padres que estás registrado en una red social?
- > ¿Por qué sí o por qué no se lo has dicho?
- > ¿Para qué sueles utilizar la red social? (Hablar con amigos, resolver dudas, conocer personas, colgar vídeos, ligar, etc.)
- > En el caso de que en alguna ocasión tuvieses algún problema en la red social, ¿qué crees que deberías hacer? (No hacer nada, decírselo a tus padres, decírselo a tus amigos, decírselo a tu maestro...)

**Actividad 21**

Explica ahora lo que harías si estuvieses en alguna de estas situaciones y por qué.

**Situación 1.** Unos compañeros tuyos del colegio se meten contigo. Han abierto un blog para insultarte. ¿Qué harías y por qué?

**Situación 2.** Una persona a través de una red social dice que te conoce, pero que tú a ella no. Te dice que eres muy guapo y que le envíes una foto. Tú le envías una foto. Luego te pide más fotos y tú se las envías. Después te amenaza con publicar tus fotos o decírselo a tus padres si no le envías más fotos tuyas. ¿Qué harías y por qué?

**Situación 3.** Una persona a través de una red social dice que te conoce, pero que tú a ella no. Te dice que eres muy guapo y que le envíes una foto. Tú le envías una foto. Luego te pide que quedéis en un parque para conoceros. ¿Qué harías y por qué?

**Situación 4.** Recibes una invitación a través de la red social para que visites una página web con contenidos para adultos. ¿Qué harías y por qué?



## Sesión 8. Soy responsable

### Actividad 22

En esta actividad, tienes que comprobar si tienes un horario equilibrado, es decir, si repartes tus horas del día en distintas actividades. Para comprobarlo, has de completar el siguiente horario semanal y contar las horas que dedicas a cada actividad. Tras salir del colegio, coloca en la columna de la izquierda de qué hora a qué hora haces una actividad. Por ejemplo: de dos a dos y media comer, de dos y media a cuatro ver la tele, de cinco a seis hacer los deberes, etc.

Horas	Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Sábado	Domingo

### Actividad 23

Ahora vamos a contar:

<b>Horas que dedicas a la semana a estudiar</b>	
<b>Horas que dedicas a la semana a ver la tele</b>	
<b>Horas que dedicas a la semana a jugar con tus amigos</b>	
<b>Horas que dedicas a la semana al ordenador</b>	
<b>Horas de media que dedicas al día a estudiar</b> (Suma todas las horas que dedicas a esa actividad cada día y las divides entre el número de días, es decir, entre siete)	
<b>Horas de media que dedicas al día a ver la tele</b>	
<b>Horas de media que dedicas al día a jugar con tus amigos</b>	
<b>Horas de media que dedicas al día al ordenador</b>	

### Actividad 24

Después de ver tus datos y de compararlos con los de tus compañeros, escribe un pequeño texto contestando si te parece un horario equilibrado, si ocupas demasiado tiempo en alguna actividad o muy poco en otras, si echas en falta más tiempo para algo, etc.



## Sesión 9. Análisis final

### Actividad 25

Hemos llegado al final de la propuesta didáctica. A lo largo de estas sesiones hemos hablado de cómo somos, cómo nos comportamos ante los demás, los peligros de las redes sociales y el uso que hacemos de esas redes.

Ahora te toca a ti hacer una evaluación. Para ello, responde a las siguientes preguntas.

> ¿Te ha gustado esta propuesta didáctica?

.....  
.....

> ¿Qué actividades o sesiones han sido las que más te han gustado? ¿Por qué?

.....  
.....

> ¿Qué actividades o sesiones han sido las que menos te han gustado? ¿Por qué?

.....  
.....

> ¿Tomas ahora más medidas de seguridad en tu red social que antes?

.....  
.....

> ¿Utilizas ahora tu red social de una manera más responsable?

.....  
.....

> ¿Has cambiado de hábitos para mejorar tu horario personal?

.....  
.....

> Gracias a las actividades, ¿has conocido mejor a tus compañeros?

.....  
.....

> ¿Te has dado cuenta de algunos errores que cometías usando las redes sociales?

.....  
.....

> ¿Conoces ahora mejor los peligros de las redes sociales?

.....  
.....

> Escribe cualquier opinión sobre todo lo que has trabajado a lo largo de estas sesiones.

.....  
.....