

## DINÁMICA: REDES SOCIALES Y PENSAMIENTO CRÍTICO

### "¿Usamos las Redes o las Redes nos Usan?" - Adicción Digital y Responsabilidad

#### FICHA TÉCNICA

| Aspecto            | Detalle                                                           |
|--------------------|-------------------------------------------------------------------|
| Duración           | 50 minutos                                                        |
| Participantes      | 20-30 alumnos                                                     |
| Modalidad          | Test individual + análisis de noticia + debate grupal             |
| Espacio            | Aula con proyector para mostrar noticia                           |
| Material necesario | Tests impresos, noticia sobre juicio Zuckerberg, fichas de debate |

#### CONTEXTUALIZACIÓN

Esta dinámica aborda uno de los temas más relevantes y personales para la Generación Z: **el uso (y abuso) de redes sociales**. Parte de la **autocrítica individual** mediante un test revelador, para después analizar la **responsabilidad corporativa** (caso Zuckerberg) y cerrar con **reflexión sobre adicción digital**.

#### ¿Por qué es crucial para FP?

- Los alumnos son **nativos digitales** que pasan **6-8 horas diarias** en redes
- Muchos no son conscientes de su **dependencia** hasta que la miden
- Desarrolla **pensamiento crítico** sobre algoritmos y manipulación
- Conecta **salud mental** con uso de tecnología
- Fomenta **autorregulación digital** (competencia clave para la vida)
- Debate sobre **ética empresarial** y responsabilidad de Big Tech

#### Contexto del caso Zuckerberg:

- **2024-2025:** Juicios masivos contra Meta (Facebook, Instagram) en EEUU
- Acusaciones: Diseño intencionado para generar adicción en menores
- Documentos internos de Facebook revelaron que **sabían del daño** a salud mental de adolescentes
- Zuckerberg llamado a declarar ante Senado y familias afectadas

#### Aplicaciones laborales:

- **Cualquier sector:** Uso responsable de tecnología en el trabajo
- **Marketing digital:** Ética en diseño de productos adictivos
- **Salud mental laboral:** Impacto del uso de pantallas en productividad
- **Responsabilidad corporativa:** Decisiones éticas vs beneficios económicos

#### OBJETIVOS ESPECÍFICOS

##### Objetivo Principal

Desarrollar pensamiento crítico sobre el uso de redes sociales mediante autoevaluación personal del uso, análisis del caso Zuckerberg y reflexión sobre adicción digital, algoritmos y responsabilidad individual y corporativa.

### Objetivos Específicos

#### AUTOCONOCIMIENTO DIGITAL:

1. **Medir uso real:** Cuantificar tiempo y patrones de uso de redes sociales
2. **Identificar adicción:** Reconocer señales de dependencia digital
3. **Autocrítica:** Reflexionar honestamente sobre relación con las redes
4. **Impacto en vida:** Conectar uso de redes con bienestar, sueño, productividad

#### PENSAMIENTO CRÍTICO:

1. **Analizar manipulación:** Comprender cómo funcionan algoritmos adictivos
2. **Cuestionar "gratuidad":** Entender el modelo de negocio (tú eres el producto)
3. **Evaluar responsabilidades:** Quién es responsable: ¿empresa, usuario, ambos?
4. **Distintuir uso vs abuso:** Identificar línea entre herramienta útil y adicción

#### SALUD DIGITAL:

1. **Consciencia de impacto:** Entender efectos en salud mental, física y social
2. **Estrategias de regulación:** Conocer herramientas para uso saludable
3. **Alternativas:** Identificar actividades offline valiosas
4. **Equilibrio:** Buscar balance entre vida digital y analógica

#### ÉTICA Y RESPONSABILIDAD:

1. **Ética empresarial:** Analizar decisiones de empresas tecnológicas
2. **Legislación:** Conocer normativas sobre menores y redes
3. **Responsabilidad individual:** Reconocer capacidad de elección propia
4. **Consumo consciente:** Decidir informadamente sobre uso de plataformas

---

### ESTRUCTURA DE LA DINÁMICA

#### FASE 1: Test Individual "¿Soy Adicto/a a las Redes?" (10 min)

- Test de 20 preguntas
- Puntuación y autoevaluación
- Reacciones individuales (sin compartir aún)

#### FASE 2: Análisis del Caso Zuckerberg (15 min)

- Presentación de la noticia del juicio
- Lectura de extractos de testimonios
- Análisis en grupos pequeños



### FASE 3: Debate Estructurado (15 min)

- Posiciones enfrentadas
- Argumentación basada en evidencias
- Búsqueda de soluciones

### FASE 4: Compromisos Personales (10 min)

- Plan de acción individual
- Reflexión sobre cambios posibles

## DESCRIPCIÓN DETALLADA DE LA ACTIVIDAD

### FASE 1: TEST INDIVIDUAL - AUTOEVALUACIÓN (10 minutos)

#### Introducción al test

**Apertura sin juicio:** "Hoy vamos a hablar de algo que nos afecta a TODOS: las redes sociales. Pero antes de analizar a Zuckerberg o Facebook, vamos a analizarnos a NOSOTROS MISMOS. Porque es muy fácil criticar a las empresas, pero difícil mirarnos al espejo."

**Explicar el test:** "Vais a hacer un test de 20 preguntas sobre vuestro uso de redes. Es ANÓNIMO. Nadie lo verá si no queréis. Sed BRUTALMENTE HONESTOS. Esto no es para juzgaros, es para que os conozcáis mejor."

#### Normas:

- Silencio absoluto
- No mirar respuestas de otros
- No comentar hasta que todos terminen
- Guardar el test (lo usarán al final)

#### Realización del test individual (5 minutos)

**Entregar tests impresos.**

#### Puntuación y lectura de resultados (3 minutos)

**Instrucciones:** "Ahora sumad vuestras puntuaciones. Hay 4 secciones, sumad cada una. Luego el total."

**Dar tiempo para calcular.**

"Ahora leed la interpretación de vuestro resultado. En silencio. Solo para vosotros."

**Momento de introspección:** Dejar 1-2 minutos de silencio total para que procesen sus resultados.

### Reacción típica:

- Algunos se sorprenden ("no pensé que puntuaría tanto")
- Otros confirman ("ya lo sabía")
- Algunos se preocupan (especialmente 40+ puntos)
- Risas nerviosas

**Pregunta general (sin exigir respuestas):** "Levantad la mano quienes hayáis puntuado más de lo que esperabais." → (Normalmente muchas manos)

"Interesante. Guardad vuestro test. Lo usaremos al final."

### INTERPRETACIÓN DE RESULTADOS DEL TEST INDIVIDUAL:

#### 0-15 PUNTOS: USO SALUDABLE

**Tu relación con las redes es equilibrada.**

✓ Usas las redes como herramienta, no como necesidad ✓ Tienes control sobre tu tiempo de uso ✓ No afectan negativamente a tu vida diaria ✓ Puedes desconectarte sin ansiedad

**Recomendación:** Mantén este equilibrio. Sigue siendo consciente de tu uso.

#### 16-30 PUNTOS: USO MODERADO CON SEÑALES DE ALERTA

**Empiezas a mostrar algunas conductas de riesgo.**

⚠ Pasas bastante tiempo en redes ⚠ Ocasionalmente afectan a tus responsabilidades  
⚠ Tienes algo de dependencia emocional ⚠ A veces te cuesta desconectarte

**Recomendación:**

- Revisa qué secciones puntuaron más alto
- Establece límites de tiempo conscientes
- Activa recordatorios de uso de pantalla
- Practica "detox digital" 1 día a la semana

#### 31-45 PUNTOS: USO PROBLEMÁTICO - DEPENDENCIA MODERADA

**Tu uso de redes está afectando tu vida negativamente.**

✗ Dependencia emocional clara de las redes ✗ Pérdida de control sobre el tiempo de uso ✗ Impacto en sueño, estudios o relaciones ✗ Dificultad para desconectar

**Recomendación:**

- Toma medidas AHORA antes de que empeore
- Establece límites estrictos (apps de control de tiempo)

- Busca actividades offline que te llenen
- Considera hablar con alguien de confianza
- Elimina apps más adictivas por 1 semana (prueba)

#### **46-60 PUNTOS: 🚫 ADICCIÓN SEVERA - REQUIERE INTERVENCIÓN**

**Tu relación con las redes es claramente adictiva.**

🚫 Adicción grave que controla tu vida 🚫 Consecuencias serias en salud, estudios, relaciones 🚫 Incapacidad de controlar el uso 🚫 Necesidad compulsiva de estar conectado

#### **Recomendación URGENTE:**

- Reconoce que tienes un problema serio
- Habla con un adulto de confianza (padres, tutor, orientador)
- Considera ayuda profesional (psicólogo especializado en adicciones)
- Desinstala apps temporalmente
- Establece "zonas libres de móvil" (dormitorio, comidas)

**IMPORTANTE:** La adicción digital es REAL y afecta a tu cerebro igual que otras adicciones. Pedir ayuda es señal de fuerza, no de debilidad.

#### **PREGUNTAS DE REFLEXIÓN PERSONAL (No compartir, solo pensar):**

Después de ver tu puntuación, reflexiona en silencio:

1. ¿Te sorprende tu puntuación o ya lo sabías?
2. ¿Cuál de las 4 secciones puntuó más alto? ¿Por qué crees que es esa?
3. ¿Qué actividad/hobby has dejado de hacer por pasar tiempo en redes?
4. Si pudieras volver 5 años atrás, ¿usarías las redes de forma diferente?
5. ¿Qué ganarías si redujeras tu tiempo en redes a la mitad?

#### **FASE 2: ANÁLISIS DEL CASO ZUCKERBERG (15 minutos)**

##### **Presentación del contexto (5 minutos)**

**Proyectar video sobre la noticia del juicio a Meta por crear adicción:** [enlace](#)

**Contextualizar:** Introducir la figura de Mark Zuckerberg como creador de Facebook e introducir el concepto del algoritmo.

**Dato clave:** "Meta gana dinero con vuestro tiempo de atención. Cuanto más tiempo estáis en Instagram/Facebook, más anuncios veis, más dinero ganan. Los algoritmos están diseñados para maximizar ese tiempo. ¿Cómo? Mostrándote contenido que NO PUEDES DEJAR DE VER."

### **Análisis en grupos pequeños (10 minutos)**

**Formar grupos de 4-5 personas (grupos de discusión).**

**Entregar ficha de análisis: Ficha**

**Tiempo:** 8 minutos de discusión + 2 minutos para completar ficha.

**Observación del profesor:**

- Circular escuchando argumentos
- Notar diversidad de opiniones
- Identificar posturas extremas vs matizadas

### **FASE 3: DEBATE ESTRUCTURADO (15 minutos)**

**PREGUNTA DE DEBATE:**

"Las redes sociales son adictivas por diseño. ¿Quién debe asumir la responsabilidad principal del uso problemático: las empresas o los usuarios?"

- POSICIÓN A: "La responsabilidad es principalmente de las empresas tecnológicas que diseñan productos adictivos a propósito."
- POSICIÓN B: "La responsabilidad es principalmente de los usuarios, que tienen libertad de elegir cuánto tiempo usar las redes."

**Dividir clase:**

- Mitad de la clase: Posición A (responsabilidad empresas)
- Mitad de la clase: Posición B (responsabilidad usuarios)

**IMPORTANTE:** "Puede que no estéis de acuerdo con la posición que os toca. No pasa nada. El ejercicio es ARGUMENTAR esa postura aunque no sea la vuestra. Eso es pensamiento crítico."

### **Preparación de argumentos (5 minutos)**

**Cada lado prepara:**

- 3 argumentos principales
- Datos/evidencias que los apoyen
- Contra-argumentos al otro lado

**Ayuda del profesor (pistas si se bloquean):**

**PARA POSICIÓN A (Culpa de empresas):**

- Algoritmos diseñados por psicólogos para crear adicción
- Infinite scroll (scroll infinito) es intencional

- Notificaciones diseñadas para interrumpir constantemente
- Saben el daño que causan (documentos internos lo prueban)
- Menores no tienen madurez cerebral para resistir manipulación
- Modelo de negocio basado en vender atención de usuarios

#### **PARA POSICIÓN B (Responsabilidad usuarios):**

- Libertad individual: nadie te obliga a usar redes
- Herramientas de control disponibles (límites de tiempo, desactivar notificaciones)
- Educación digital: aprender a autorregularse
- Padres deben supervisar a menores
- Muchas personas usan redes de forma equilibrada
- Comparación: no culpamos a McDonald's por obesidad

#### **Debate estructurado (8 minutos)**

##### **Ejemplos de preguntas:**

- Posición A a B: "Si la responsabilidad es solo del usuario, ¿por qué hay leyes contra publicidad de tabaco? ¿No es cada uno libre de fumar?"
- Posición B a A: "Si prohibimos redes adictivas, ¿dónde ponemos el límite? ¿También prohibimos Netflix, videojuegos, chocolate?"

#### **Cierre del debate (2 minutos)**

**Pregunta a toda la clase:** "Ahora que habéis escuchado ambos lados, levantad la mano:

- ¿Quiénes pensáis que la responsabilidad es PRINCIPALMENTE de las empresas?"
- ¿Quiénes pensáis que es PRINCIPALMENTE de los usuarios?"
- "¿Quiénes pensáis que es COMPARTIDA?"

**Mensaje del profesor:** "La respuesta correcta probablemente es: COMPARTIDA. Las empresas tienen responsabilidad por diseñar productos manipulativos. Pero nosotros también tenemos responsabilidad de ser conscientes y tomar decisiones informadas. No podemos cambiar a Meta, pero SÍ podemos cambiar nuestro uso."

#### **FASE 4: COMPROMISOS PERSONALES Y PLAN DE ACCIÓN (10 minutos)**

##### **Reconexión con el test inicial (2 minutos)**

**Instrucciones:** "Sacad vuestro test de antes. Mirad vuestra puntuación total y en qué sección puntuasteis más alto."

**Reflexión guiada:** "Ahora que habéis debatido sobre Zuckerberg, algoritmos, responsabilidades... volvamos a LO PERSONAL. Porque al final, cada uno de vosotros tiene que vivir con su relación con las redes."

**Pregunta al aire (sin exigir respuesta en voz alta):** "¿Cuántos de vosotros, después de este test y este debate, pensáis que deberíais cambiar algo en vuestro uso de redes?" → (Normalmente muchas manos)

### **Plan de Acción Individual:**

#### **Entregar hoja de compromiso personal:**

**Instrucciones al grupo:** "Tenéis 6 minutos para completar VUESTRO plan personal. Sed realistas pero también valientes. No hace falta que compartáis esto con nadie si no queréis. Pero sí hace falta que lo hagáis DE VERDAD."

#### **Observación del profesor:**

- No presionar
- Respetar que algunos no quieran comprometerse (aún)
- Ofrecer ayuda si alguien no sabe qué elegir

#### **Compartir compromisos (opcional - 2 minutos)**

**Invitación (no obligación):** "Si alguien quiere compartir voluntariamente su compromiso principal con la clase, puede hacerlo. A veces decirlo en voz alta nos ayuda a cumplirlo."

#### **Permitir 3-4 voluntarios que compartan.**

Ejemplos de compromisos típicos:

- "Voy a dejar el móvil fuera del dormitorio"
- "Voy a eliminar TikTok por una semana a ver qué pasa"
- "Voy a activar límite de 1 hora en Instagram"
- "Voy a leer 30 minutos antes de dormir en lugar de scrolls"

**Validar cada compromiso:** "Muy bien, eso es realista y concreto. ¿Quién más se suma a ese reto?"

### **CIERRE Y REFLEXIÓN FINAL (2 minutos)**

#### **Síntesis de aprendizajes**

#### **Mensaje final del profesor:**

"HOY HABÉIS HECHO ALGO IMPORTANTE"

#### **1 OS HABÉIS MIRADO AL ESPEJO**

Muchos de vosotros habéis descubierto que tenéis más dependencia de las redes de la que pensabais.

#### **2 HABÉIS ENTENDIDO EL MECANISMO**

Ahora sabéis que los algoritmos ESTÁN DISEÑADOS para manteneros enganchados. No es casualidad. No es culpa vuestra. Pero SÍ es vuestra responsabilidad decidir qué hacer con esa información.

### 3 HABÉIS ASUMIDO RESPONSABILIDAD

Al hacer un plan de acción, habéis dado el primer paso: reconocer que queréis cambiar algo.

TRES COSAS PARA RECORDAR:

💡 Las redes sociales NO son malas en sí mismas.

Son herramientas. El problema es el USO adictivo.

🧠 Tu cerebro es MÁS FUERTE que cualquier algoritmo.

Pero tienes que entrenarlo. Igual que un músculo.

🕒 El tiempo es lo único que NO puedes recuperar.

Cada hora en scroll infinito es una hora que NO pasaste haciendo algo que realmente te importa.

PREGUNTA FINAL:

Imaginad que dentro de 10 años miráis atrás. ¿Qué querréis recordar de vuestra juventud?

- A. "Pasé 8 horas al día viendo videos de gente que no conozco haciendo cosas que no me importan"
- B. "Aprendí cosas, hice cosas, viví experiencias reales, conocí gente, desarrollé habilidades, fui feliz"

La elección es VUESTRA. Cada día.

### MATERIALES COMPLEMENTARIOS

### RECURSOS ADICIONALES PARA ALUMNOS

**Apps recomendadas para control de tiempo:**

- **iOS:** Tiempo de Uso (nativa del iPhone)
- **Android:** Digital Wellbeing / Bienestar Digital (nativa)
- **Multiplataforma:**
  - Forest (gamificación para no usar móvil)
  - Freedom (bloquea apps por tiempo definido)
  - Opal (limita tiempo por app)
  - One Sec (pausa antes de abrir apps adictivas)



### Documentales recomendados:

- **"El Dilema de las Redes Sociales"** (Netflix, 2020) - 90 min → Ex-empleados de Facebook, Google, Twitter explican la manipulación
- **"Screened Out"** (2020) - Impacto de pantallas en niños/adolescentes
- **"The Social Dilemma: Beyond the Hype"** (YouTube) - Análisis crítico

### Libros accesibles:

- **"Hábitos Atómicos"** - James Clear (cómo cambiar hábitos)
- **"Indistractable"** - Nir Eyal (cómo no distraerse)
- **"Minimalismo Digital"** - Cal Newport (filosofía de uso consciente)

### DATOS Y ESTADÍSTICAS PARA EL DEBATE

#### Adicción digital en España (2023-2024):

- **Tiempo medio diario en redes:** 2h 23min (jóvenes 16-24 años)
- **TikTok:** 95 minutos/día de media
- **Instagram:** 51 minutos/día de media
- **68% de jóvenes** revisan móvil en los primeros 15 min al despertar
- **72% de adolescentes** se sienten ansiosos sin su móvil

#### Salud mental:

- Adolescentes que usan redes >3h/día tienen **2x más riesgo de depresión**
- Relación directa entre tiempo en Instagram y **trastornos de imagen corporal**
- Comparación social constante → **Baja autoestima**

#### Impacto en sueño:

- Uso de pantallas antes de dormir → **Retraso del sueño en 1-2 horas**
- Luz azul suprime melatonina
- Adolescentes españoles duermen **1.5 horas menos** que hace 20 años

#### Productividad:

- Notificación promedio interrumpe → Tarda **23 minutos** en retomar concentración
- Multitasking con móvil reduce rendimiento académico **20-30%**

#### Modelo de negocio:

- Facebook gana **\$10 por usuario al mes** (solo con tu atención)
- Cada segundo que pasas en la app = dinero para ellos
- **"Si algo es gratis, TÚ eres el producto"**

### MENSAJE FINAL PARA EL DOCENTE

Esta dinámica toca un **tema sensible y personal**. Muchos alumnos descubrirán que tienen un problema que no querían admitir.



**Claves para el éxito:**

1. **No juzgar:** Todos tenemos adicciones, incluso tú como profesor/a
2. **Ser honesto:** Si tú también usas mucho las redes, admítelo
3. **Enfoque constructivo:** No se trata de culpar, sino de tomar consciencia
4. **Realismo:** No pidas perfección, pide pequeños cambios
5. **Seguimiento:** La sesión sin seguimiento tiene poco impacto

**Frase para recordar:**

"No estás luchando contra tu fuerza de voluntad. Estás luchando contra equipos de ingenieros y psicólogos pagados millones de dólares para mantenerte enganchado. Reconocer eso no es debilidad. Es el primer paso para recuperar tu libertad."