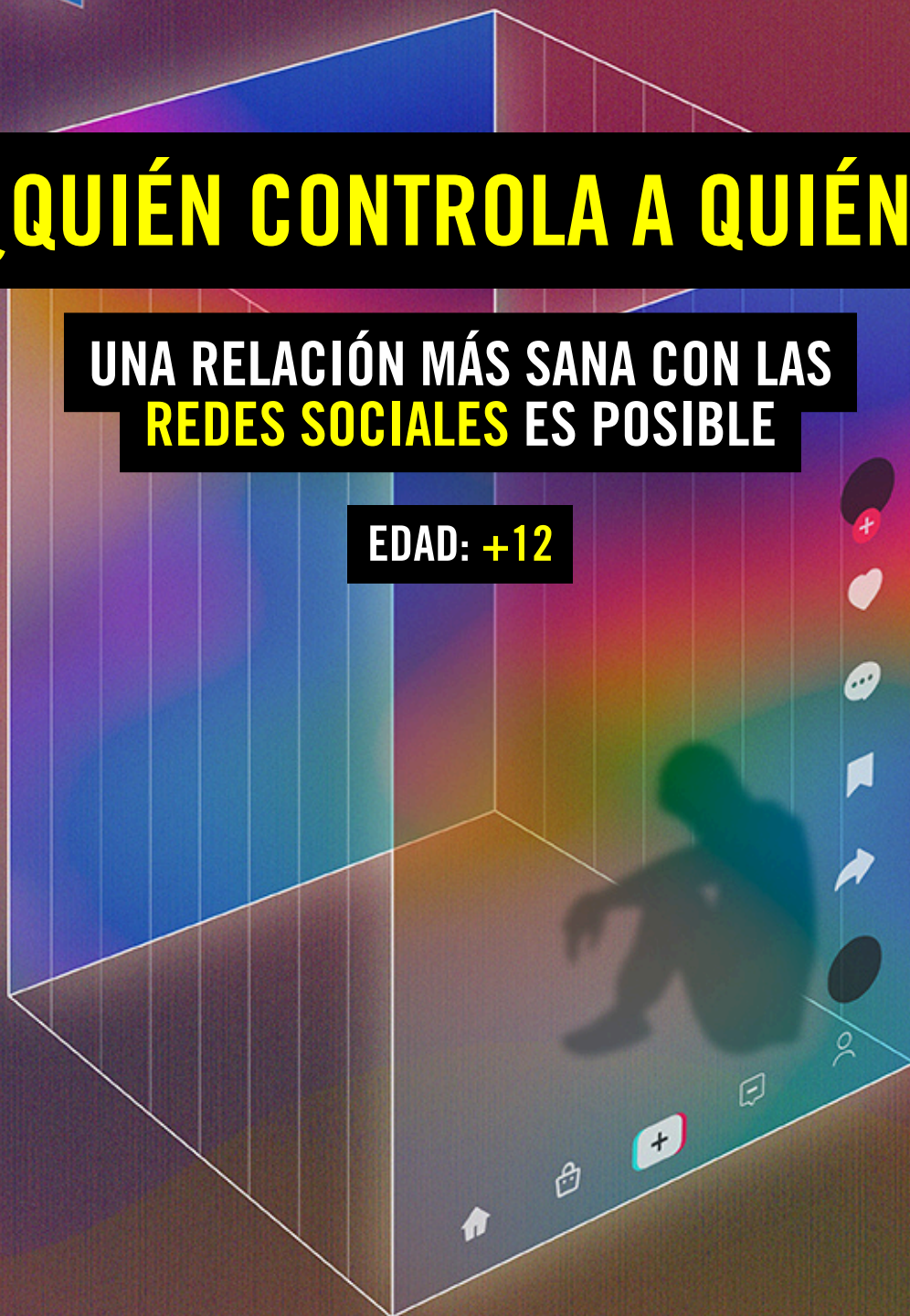


¿QUIÉN CONTROLA A QUIÉN?

UNA RELACIÓN MÁS SANA CON LAS
REDES SOCIALES ES POSIBLE

EDAD: +12



GUÍA DIDÁCTICA PARA
EL PROFESORADO



AMNISTÍA
INTERNACIONAL



POR LOS DERECHOS HUMANOS EN TODO EL MUNDO

¿Qué es **Amnistía internacional**?

Amnistía Internacional es un movimiento global de más de 10 millones de personas comprometidas a crear un futuro en el que todas y todos disfrutan de los derechos humanos. Nos une nuestra humanidad común y sabemos que el poder para crear cambios positivos reside en nuestro interior.

Nos financiamos gracias a nuestra membresía y a gente como tú. Somos independientes de toda ideología política, interés económico y religión. Estamos de parte de las víctimas de violaciones de derechos humanos, sean quienes sean y estén donde estén.

No hay gobierno libre de escrutinio. Sacamos a relucir la verdad. Exigimos que quienes violan derechos humanos rindan cuentas.

Nuestra visión es la de un mundo en el que todas las personas puedan disfrutar de todos los derechos humanos proclamados en la Declaración Universal de los Derechos Humanos y en otros mecanismos internacionales de derechos humanos. Para alcanzar esta visión, nuestra misión consiste en desarrollar labores de investigación y acción centradas en impedir y erradicar los abusos graves contra esos derechos.

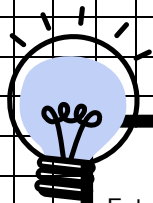
Nuestros valores básicos están arraigados en nuestro compromiso con la comunidad global de defensores y defensoras de los derechos humanos que conforman nuestra membresía:

- solidaridad internacional,
- acción eficaz en favor de personas concretas víctimas de abusos,
- cobertura global,
- universalidad e indivisibilidad de los derechos humanos,
- imparcialidad e independencia,
- democracia y derechos humanos.



Taller 1: ¿Me manipulan en redes sociales?

Edad: +12



Descripción

Esta actividad se organiza en tres fases. En la primera, se forman pequeños grupos que investigarán cómo una misma red social muestra contenidos diferentes sobre un mismo tema en función de los intereses identificados en el usuario/a.

En la segunda, se abre un debate en clase sobre la manipulación que pueden hacer los algoritmos, partiendo de algunas preguntas ya preparadas. Luego, se comparten las ideas y conclusiones entre todo el aula.

Y en la tercera y última parte, se invita a los y las participantes a pensar en ideas o acciones que sirvan para “hackear el algoritmo”, es decir, para usarlo de forma crítica y creativa.

Tiempo: 50 min

Materiales Necesarios

- Pizarra y proyector.
- Post-its y rotuladores.
- Teléfonos móviles.

Objetivos y competencias

- Tomar conciencia de su relación con las redes, concienciar para un uso más saludable y entender cómo los algoritmos de dichas redes potencian los contenidos que circulan por ellas.
- Conocer cómo y por qué las redes fomentan contenidos tóxicos y/o sesgados.
- Competencias: lingüística, digital, personal y social, aprender a aprender.

Resultados de aprendizaje

- Tomar conciencia de cómo las redes sociales están diseñadas y programadas para mantener nuestra atención casi a cualquier coste.
- Desarrollar un pensamiento crítico frente a esta manipulación y frente las dinámicas tóxicas que se dan en las redes sociales: discursos de odio, de incitación a la violencia, manipulación, desinformación, etc.

Materiales de apoyo (enlaces)

1. [Vídeo: Hagamos de TikTok un lugar más seguro para jóvenes \(5 min\).](#)
2. [Vídeo: ¿Cuál es el problema? Escena de “El dilema de las redes” \(1:30 min\).](#)
3. [Noticia: “El gran hackeo”: Cambridge Analytica es sólo la punta del iceberg.](#)
4. [Noticia: Meta corre el riesgo de fomentar más violencia y genocidio con sus nuevas normas sobre contenido.](#)
5. [Vídeo: Domar el Algoritmo: desafíos para la salud mental y privacidad en el uso de TikTok Argentina \(2 min\).](#)

Contacto

Envíanos tu feedback o cualquier consulta a:

equipo.educacion@es.amnesty.org

PASO 1: Lo que vemos no es casualidad (20 min)



- Se divide el grupo en diferentes subgrupos.
- Cada miembro del grupo entra en una misma red social con su cuenta y busca un mismo tema: cambio climático, feminismo, Donald Trump, Israel/Gaza, Ucrania (cualquier tema de actualidad que deberá acordarse previamente por parte de la persona facilitadora).
- Comparan los cinco primeros resultados, viendo detenidamente cada publicación y responden a las siguientes preguntas:
 - ¿Visteis el mismo contenido?
 - ¿El contenido parecía de confianza o tenía sesgos claros?
 - ¿Había noticias falsas o teorías conspirativas?
 - ¿Habéis notado que vuestro feed se llena de temas que ya os interesaban? ¿Qué consecuencias puede tener esto?
 - ¿Cómo creéis que las redes sociales deciden qué nos muestran primero?
- Si algún estudiante no tiene móvil o redes sociales, puede fijarse en las publicaciones que las redes muestran al resto de sus compañeros/as.
- Para este paso se recomienda ofrecer papelógrafo, papeles o pizarras para anotar las diferencias encontradas.
- La persona facilitadora deberá asegurarse de que cada grupo está comentando las diferencias en los contenidos que las redes les muestran sobre un determinado tema.
- Antes de terminar este paso, se proyectará el vídeo “[Hagamos de TikTok un lugar seguro para jóvenes](#)” (5 min). El vídeo, en inglés con subtítulos en castellano, sintetiza de manera muy visual las principales preocupaciones derivadas de las redes sociales, poniendo a TikTok como ejemplo.

Puedes hacer click en la imagen para ver el vídeo



PASO 2: Debate grupal, ¿nos manipulan en redes sociales? (20 min)

- Manteniendo el aula dividida en los mismos subgrupos, se nombra una persona portavoz en cada uno de ellos y se plantea a los y las estudiantes las siguientes cuestiones para que debatan en grupo:

¿Qué pasa cuando solo vemos un tipo de información en redes?

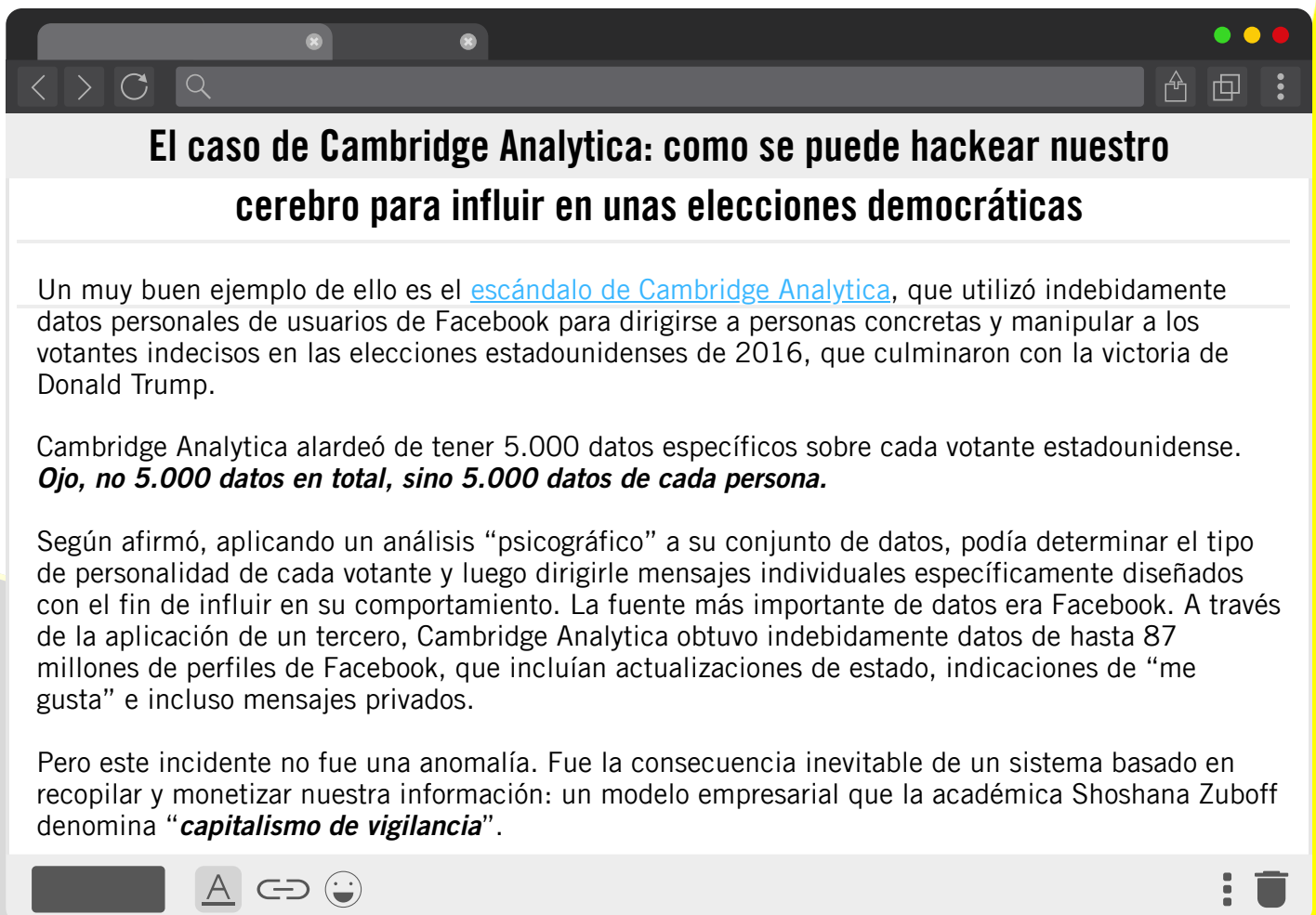
¿Cómo afecta esto nuestras opiniones y emociones?

¿Qué peligros tiene la desinformación y la manipulación en redes?

¿Creéis que en redes veis la realidad completa o solo una parte?

Cuando estamos en redes sociales, ¿vivimos en nuestra burbuja particular?

- Tras los debates, cada persona portavoz expone las principales conclusiones de su grupo.
- Pueden repartirse estos casos para ilustrar cómo lo que sucede en las redes sociales puede tener impactos muy graves en la vida real:



El caso de Cambridge Analytica: como se puede hackear nuestro cerebro para influir en unas elecciones democráticas

Un muy buen ejemplo de ello es el [escándalo de Cambridge Analytica](#), que utilizó indebidamente datos personales de usuarios de Facebook para dirigirse a personas concretas y manipular a los votantes indecisos en las elecciones estadounidenses de 2016, que culminaron con la victoria de Donald Trump.

Cambridge Analytica alardeó de tener 5.000 datos específicos sobre cada votante estadounidense. **Ojo, no 5.000 datos en total, sino 5.000 datos de cada persona.**

Según afirmó, aplicando un análisis “psicográfico” a su conjunto de datos, podía determinar el tipo de personalidad de cada votante y luego dirigirle mensajes individuales específicamente diseñados con el fin de influir en su comportamiento. La fuente más importante de datos era Facebook. A través de la aplicación de un tercero, Cambridge Analytica obtuvo indebidamente datos de hasta 87 millones de perfiles de Facebook, que incluían actualizaciones de estado, indicaciones de “me gusta” e incluso mensajes privados.

Pero este incidente no fue una anomalía. Fue la consecuencia inevitable de un sistema basado en recopilar y monetizar nuestra información: un modelo empresarial que la académica Shoshana Zuboff denomina “**capitalismo de vigilancia**”.



Myanmar: la matanza de los rohinyá que está siendo investigada como genocidio

En los casos más graves, lo que ocurre en redes sociales puede tener consecuencias muy peligrosas en el mundo real. Un ejemplo impactante es el papel que tuvo Meta en los crímenes contra el pueblo rohinyá en Myanmar, una [minoría musulmana muy perseguida](#). Un [informe de Amnistía Internacional](#) señaló cómo los algoritmos de Meta [ayudaron a crear burbujas de odio](#) donde se compartían mensajes violentos contra esta población.

Aunque desde hace años la empresa sabía que sus sistemas podían agravar el extremismo, no actuaron a tiempo. En 2017, el ejército de Myanmar llevó a cabo una [limpieza étnica brutal](#): cometieron miles de homicidios ilegítimos de rohinyás, niños y niñas de corta edad incluidos. También violaron a mujeres y niñas rohinyás, y perpetraron otros actos de violencia sexual contra ellas; torturaron a hombres y niños rohinyás en centros de detención, e incendiaron centenares de pueblos rohinyás. La violencia empujó a más de 700.000 rohinyás a huir a la vecina Bangladesh.

Durante unos años, Meta pareció dedicar esfuerzos para luchar contra los contenidos desinformativos, violentos y de odio en sus aplicaciones. No obstante, en 2025, Mark Zuckerberg, fundador y director ejecutivo de Meta, anunció un gran número de cambios en las normas de contenido de la empresa, aparentemente para ganarse el favor del nuevo gobierno de Donald Trump. Esta decisión hace que [Meta corra el riesgo de fomentar más violencia y genocidio con sus nuevas normas sobre contenido](#).

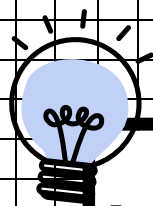
PASO 3: ¡Actúa! Hackea el algoritmo (20 min)

- Entre todas y todos se proponen acciones que poder llevar a cabo en redes sociales para romper la burbuja de contenidos y ver publicaciones más variadas. Puede considerarse dejar recogidas estas acciones en algún lugar del aula, por ejemplo, en formato mural con post-its. Se hará una revisión periódica de dicho mural para comprobar hasta qué punto se están cumpliendo los propósitos.
- En el documental de Netflix, *El dilema de las redes*, las personas expertas que antiguamente estuvieron trabajando en el diseño de las redes sociales proponen las siguientes recomendaciones para romper la burbuja de contenidos. Puede comenzarse por estas recomendaciones y/o puede dejarse que las y los estudiantes propongan otras:
 1. Utiliza otros motores de búsqueda distintos a Google, como Qwant.
 2. No aceptes vídeos recomendados por YouTube. *Elige tú siempre*.
 3. Si usas Google, utiliza extensiones que bloqueen los sistemas de recomendaciones.
 4. Antes de compartir, verifica la fuente, haz esa búsqueda extra. Si parece que algo está diseñado para activar tus botones emocionales, probablemente será así.
 5. **Doma tu algoritmo**: silencia aquellas publicaciones y cuentas que te generan sentimientos negativos (odio, rechazo, frustración, comparación) y sigue aquellas que te generan bienestar y emociones positivas.
 6. ¡Huye del clickbait!
 7. Asegúrate de obtener muchos tipos de información distinta en tu vida. Por ejemplo, sigue en redes a gente con la que no estás de acuerdo para explorar diferentes puntos de vista. Ten especial cuidado y evita los discursos tóxicos y de odio (racismo, xenofobia, homofobia, machismo...).



Taller 2: Redes sociales y salud mental, ¿quién controla a quién?

Edad: +12



Descripción

Este taller tiene tres partes. En la primera, se invita al alumnado a pensar cómo se sienten cuando usan las redes sociales, usando tres colores (verde, amarillo y rojo) para representar sus emociones, tras ver publicaciones en su red social favorita.

En la segunda parte, hacen algunas acciones desde su propio móvil para mejorar su bienestar digital y para reflexionar sobre cuánto usan las redes y cómo se sienten con ello.

En la tercera y última parte, el foco está en el control: se reflexionará sobre si las redes los/las controlan o si ellos/as controlan su uso. Para ello, durante una semana, realizarán actividades para avanzar hacia un uso más consciente y saludable. Durante ese tiempo, cada estudiante irá reflexionando cómo se va sintiendo, para después compartir sus impresiones en el aula.

Tiempo: 50 min

Materiales Necesarios

- Pizarra y proyector.
- Post-its y rotuladores.
- Teléfono móvil.

Objetivos y competencias

- Adquirir consciencia sobre los riesgos que implican las redes sociales, especialmente para nuestra salud mental.
- Reflexionar sobre cómo nos hacen sentir verdaderamente las redes sociales.
- Competencias: lingüística, digital, personal y social, aprender a aprender.

Resultados de aprendizaje

- Reflexionar sobre cómo las redes sociales están diseñadas para engancharnos a través de las notificaciones y el "scroll infinito" y cómo se puede tomar el control, lo que ayudará a proteger nuestra salud mental.
- Reflexionar sobre el tiempo que se pasa en redes y si se siente control o dependencia respecto a las redes sociales.
- Interiorizar estrategias para reducir el uso de redes sociales sin dejar de disfrutarlas.

Materiales de apoyo (enlaces)

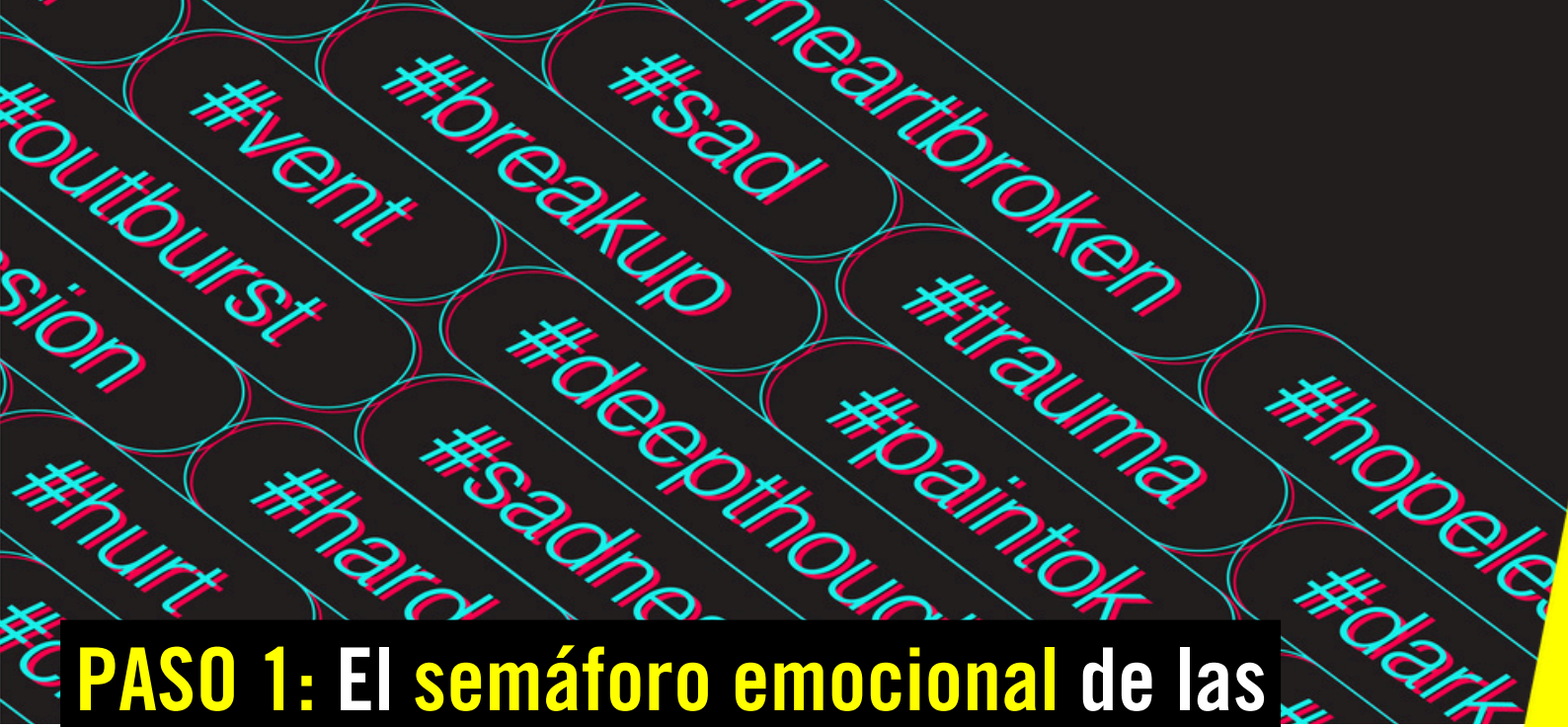
1. Vídeo: Hagamos de TikTok un lugar más seguro para jóvenes (5 min).
2. Vídeo: ¿Cuál es el problema? Escena de "El dilema de las redes" (1:30 min).
3. Noticia: "El gran hackeo": Cambridge Analytica es sólo la punta del iceberg.
4. Noticia: Meta corre el riesgo de fomentar más violencia y genocidio con sus nuevas normas sobre contenido.
5. Vídeo: Domar el Algoritmo: desafíos para la salud mental y privacidad en el uso de TikTok Argentina (2 min).

Contacto

Envíanos tu feedback o cualquier consulta a:

equipo.educacion@es.amnesty.org





PASO 1: El semáforo emocional de las redes sociales (20 min)

- En un proyector, papelógrafo o en la pizarra, se muestra la siguiente clasificación:

● Verde: Me hace sentir bien (alegría, conexión, diversión).

● Amarillo: Depende del momento (a veces me estresa o me genera emociones negativas, pero también lo disfruto).

● Rojo: Me hace sentir mal (ansiedad, comparación, frustración, enfado).

- Después, cada estudiante analiza las 10 primeras publicaciones del feed de su red social favorita (la que más use). Tras visualizar estas diez publicaciones, cada alumno/a elige el color que mejor represente las emociones que le han hecho sentir. Si alguna de las alumnas o alumnos no tiene móvil en ese momento, puede intentar reflexionar igualmente sobre qué color suele ser más representativo para él/ella cuando usa su red social favorita.
- Tras esto, proceden a responder a las siguientes afirmaciones con un “sí”, “no”, o “a veces”. Puede hacerse de manera individual o, si la persona facilitadora lo ve adecuado, puede fomentar un debate alrededor de algunas afirmaciones a su elección.
- Tras el cuestionario, la persona facilitadora pregunta, para que los y las estudiantes respondan a mano alzada, cuantas personas cambiarían el color de su elección inicial. Después pregunta cuántas personas cambiarían a un color peor.

Cuestionario: mi **semáforo emocional** de las **redes sociales**

Responde a las siguientes afirmaciones con un “sí”, “no”, o “a veces” en función de cómo te represente cada una de las siguientes afirmaciones:

Siento ansiedad o tristeza por algo que he visto en redes, por la cantidad de “me gusta” o por los comentarios.

Siento alegría precisamente por lo mismo.

Siento que entro a ver “solo un vídeo” y termino pasando mucho más tiempo del que pretendía.

Pasar más tiempo en redes equivale a sentirme mejor.

Siento que mi vida es "menos interesante" comparada con lo que veo en redes.

Publico por validación (conseguir ‘likes’ y/o comentarios) y no porque me apetezca el simple hecho de compartir contenido.

Los ‘influencers’ me parecen siempre felices.

Veo muchas publicaciones de “vidas perfectas”.

Si un post tiene muchos ‘likes’, significa que es valioso.

Soy consciente de que lo que veo en redes es solo una parte de la vida real.

Alguna vez he eliminado una publicación porque no tuvo suficientes "me gusta".

Siento presión por mostrar una versión perfecta de mi vida en redes.

Si dejara de usar redes durante una semana lo pasaría mal.

Me afecta la opinión de los demás sobre lo que comparto.

El contenido que veo en redes me provoca emociones negativas.

Tiendo a compararme con lo que publican otras personas en redes.

Las redes influyen en mi forma de relacionarme con los demás.

Siento que tengo cierta adicción a las redes sociales.





PASO 2: Detox digital (20 min)

- En plenario, se reflexiona sobre algunas de las principales recomendaciones que los expertos que anteriormente trabajaron en el desarrollo de las redes sociales dan en el documental *El dilema de las redes*:

1. Desactiva las notificaciones.
 2. Utiliza otros motores de búsqueda distintos a Google, como Qwant.
 3. No aceptes vídeos recomendados por YouTube. *Elige tú siempre*.
 4. Si usas Google, utiliza extensiones que bloqueen los sistemas de recomendaciones.
 5. Antes de compartir, verifica la fuente, haz esa búsqueda extra. Si parece que algo está diseñado para activar tus botones emocionales, probablemente será así.
 6. **Doma tu algoritmo**: silencia aquellas publicaciones y cuentas que te generan sentimientos negativos (odio, rechazo, frustración, comparación) y sigue aquellas que te generan bienestar y emociones positivas.
 7. ¡Huye del clickbait!
 8. Asegúrate de obtener muchos tipos de información distinta en tu vida. Por ejemplo, sigue en redes a gente con la que no estás de acuerdo para explorar diferentes puntos de vista. Ten especial cuidado y evita los discursos tóxicos y de odio (racismo, xenofobia, homofobia, machismo...).
 9. Nada de dispositivos en la habitación cuando se va a dormir. Nada de pantallas mínimo media hora antes de ir a la cama.
 10. Plántate la pregunta “¿cuántas horas al día quiero usar el móvil?” y controla los tiempos de uso para cumplir tu objetivo. Hay aplicaciones diseñadas para ayudarnos a controlar el tiempo de uso.
- Se les plantea la siguiente pregunta: *¿Cuáles estarían dispuestos/as a llevar a cabo y cuales no? ¿Por qué?*
 - Cada estudiante escribe en un post it una acción concreta que implementará en la próxima semana para mejorar su relación con las redes. Puede no estar necesariamente incluida en las recomendaciones anteriores, por ejemplo: "No usaré el móvil en la primera hora del día" o "Voy a dejar de seguir cuentas que me generan comparación".
 - Cada nota se pega en un mural de compromisos. Los/as estudiantes tendrán que compartir en la siguiente semana su experiencia, y en qué momentos lo pasaron peor o mejor y por qué.



PASO 3: ¿Quién controla a quién? (10 min)

- Para tratar de demostrar quién controla a quién, se pide a los y las alumnas que, durante la siguiente semana, además del compromiso elegido en el paso anterior, lleven a cabo alguna de las siguientes acciones:
 - Intentar pasar uno o dos días sin redes y que plasmen por escrito cómo se han sentido para después compartirlo con otros compañeros y compañeras.
 - Tras eso, intentar reducir el tiempo diario que pasan en redes sociales. Durante este proceso, deben fijarse en la cantidad de momentos en los que “el cuerpo les pide mirar el móvil” o la cantidad de veces que, inconscientemente, echan mano al móvil. De nuevo, van reflexionando por escrito sobre cómo se van sintiendo y por qué nos cuesta tanto reducir nuestra adicción a las redes.
 - Crear una lista de "Perfiles saludables" con cuentas recomendadas que promuevan bienestar. Recomendar a otros compañeros y compañeras dichas cuentas.
 - Crear una lista de “Perfiles tóxicos” que provoquen emociones negativas (odio, rechazo, frustración, comparación). Silenciar o bloquear las cuentas que nos generen estas emociones.
 - Denunciar aquellas cuentas y publicaciones con connotaciones racistas, machistas, homófobas o xenófobas, así como aquellas que promuevan o inciten a la desinformación, al odio y/o a la violencia, especialmente contra personas racializadas, mujeres, niñas y personas del colectivo LGTBIQ+.
 - Proponer ver el documental “El dilema de las redes sociales” (+7), “El gran hackeo” (+12) o la serie “Adolescencia” (+12). Todos ellos disponibles en Netflix.
- Se anima a los y las estudiantes que estén consiguiendo reducir su tiempo en redes y que se sientan mejor a que compartan los beneficios de reducir su adicción a las mismas con otros compañeros y compañeras. Si les está costando, también lo pueden compartir para darse ánimo de forma recíproca.
- Una vez finalizada la semana, se anima a los y las alumnas a compartir sus conclusiones por redes sociales y que, a través de ellas, animen a otras personas a intentar el reto.
- También puede proponerse que, a lo largo de la semana, los y las estudiantes redacten una suerte de diario en el que vayan reflexionando sobre cómo se van sintiendo a medida que intentan cumplir sus propósitos, y por qué creen que se sienten así. Se recomienda que en la siguiente semana compartan sus reflexiones en el aula.

Evaluación de los talleres

Agradecemos que nos hagas llegar tus opiniones y sensaciones, así como las de los y las estudiantes, respecto a esta actividad educativa. Puedes enviarnos la siguiente propuesta de evaluación a equipo.educacion@es.amnesty.org. Nos vendría genial para mejorar nuestro trabajo, ¡muchas gracias!

Título del taller a evaluar:

En relación con la actividad desarrollada

- Puntúa de 1 a 5 (siendo 1 el mínimo y 5 el máximo) el grado de interés que esta actividad ha tenido para ti en relación con los siguientes aspectos:
 - Tema de la actividad:
 - Trabajo de los grupos:
 - Propuesta de acción final:
- Lo más importante que he aprendido ha sido:
- Lo que más me ha sorprendido ha sido:
- Esta actividad me ha motivado para:
- Para hacerla más interesante/attractiva cambiaría:
- Mi participación ha sido (activa, positiva, indiferente...):
- La participación de los demás ha sido (activa, positiva, indiferente...):

CUESTIONARIO PARA LA PERSONA FACILITADORA

Puntúa de 1 a 5 (siendo 1 lo mínimo y 5 lo máximo) los siguientes aspectos de la actividad desarrollada:

- Facilidad de aplicación en el aula:
- Información sobre el tema suficiente:
- Utilidad de los recursos:
- Adecuación de las propuestas de trabajo:
- Necesidad de hacer adaptaciones:
- Sugerencias: