

CABANILLAS DEL CAMPO NO TE EN-REDES



AYUNTAMIENTO DE
CABANILLAS DEL CAMPO



CONSEJO DE LAS MUJERES DE CABANILLAS DEL CAMPO



centro de la
mujer
Julia Moratilla Andrés
Cabanillas del Campo



Castilla-La Mancha



Pacto de Estado
contra la violencia de género



FICHA DE TRABAJO 1:

"EL DERECHO A LA INTIMIDAD NO ES UN JUEGO: NO TE EN-REDES"

Objetivo: Identificar situaciones de violencia digital en las relaciones afectivas, comprender el derecho a la intimidad y aprender cómo protegerlo.

El control a través del móvil



Ella: Dámelo, que me lo des... dámelo.

Él: Dame la contraseña.

Ella: ¿Qué?

Él: Dame la contraseña para desbloquearlo. Quiero ver con quién te whatsappeas.

Ella: ¿Y a ti qué te importa?

Él: Me estás ocultando algo, porque si no, no te importaría que te mire el teléfono.

Ella: ¿Pero tú has oído hablar del derecho a la intimidad?

Él: Si confiaras en mí y me quisieras de verdad, no te importaría darme la contraseña.

Ella: Pero es que mis conversaciones son privadas...

Él: Ves, lo que te digo. Me estás engañando y por eso te pones histérica.

Ella: ¿Yo histérica?

Él: ¡Sí, histérica! ¿Me estás engañando?

Ella: Yo no te estoy engañando... (Cede ante la presión) 1569...

Preguntas de reflexión

1. Señala qué tipo de **violencia digital** está sufriendo ella:
 - a) Control de dispositivos personales
 - b) Amenazas en redes sociales
 - c) Ciberacoso y stalking
2. ¿Por qué crees que este tipo de violencia (cuando la pareja exige acceso al WhatsApp, móvil o redes) es una de las más frecuentes?
3. ¿Qué podrías hacer si alguien te exige tus contraseñas o intenta controlar tu teléfono?



FICHA DE TRABAJO 2:

“YO DIGITAL, ¿REALIDAD O APARIENCIA?”: NO TE EN-REDES”

Objetivo: Comprender cómo las redes sociales pueden distorsionar la forma en que nos mostramos y cómo esto influye en nuestra autoestima, relaciones y visión de la realidad.

El encuentro con el yo digital

Esta escena presenta tu yo real y tu yo digital y cómo nos afecta la imagen que proyectamos y la presión en redes sociales...



Nacho Digital: “Hola, soy tu yo digital.” “Un avatar basado en la imagen que proyectas en tus redes sociales.”

Nacho Real: “Pero si soy yo...”

PERIODISTA: “¿Realmente sois iguales?”



Preguntas de reflexión

1. ¿Qué diferencias crees que existen entre el “yo real” y el “yo digital” que mostramos en redes sociales?
2. ¿Por qué pensamos a veces que lo que mostramos en redes es “nosotros/as mismos/as” cuando en realidad es solo una parte?
3. ¿Qué tipo de vida se suele mostrar en redes? ¿Por qué crees que se destacan siempre los momentos más “perfectos”?
4. ¿Cómo afecta a nuestra autoestima o a nuestra forma de compararnos ver constantemente esas versiones “ideales” de otras personas?
5. ¿Por qué crees que en redes sociales se evita mostrar la tristeza, la vulnerabilidad o los defectos?
6. ¿Qué consecuencias puede tener fingir que todo está bien o que “no tenemos complejos” cuando en realidad sí los tenemos?



FICHA DE TRABAJO 3:

“CITA A CIEGAS: NO TE EN-REDES”

Objetivo: Analizar cómo las redes pueden distorsionar la realidad, fomentar engaños y generar situaciones de riesgo, especialmente entre adolescentes.

El juego de las apariencias y el peligro oculto

“Bienvenidas, vais a conocer a estos chicos. Pero ojo, solo chateando con vuestros móviles...”



La chica hace preguntas chateando y según las respuestas va descartando a los candidatos. El último candidato se quita la máscara y vemos a un adulto tras ella...

“El 80% de las víctimas son mujeres.”



Preguntas de reflexión

1. ¿Qué sentirías si descubrieras que detrás de un perfil joven hay en realidad un adulto desconocido?
2. ¿Qué medidas crees que se pueden tomar para detectar o evitar este tipo de engaños en internet?
3. ¿Por qué piensas que es tan fácil mentir o fingir una identidad en las redes sociales?
4. ¿Qué podrías hacer o a quién acudir si alguien te amenaza o intenta chantajearte con fotos o mensajes?
5. ¿Por qué crees que las chicas son mayoría entre las víctimas de engaños o acoso en redes sociales?
6. ¿Qué significa realmente “No te dejes engañar por las apariencias. No te enredas”?



FICHA DE TRABAJO 4:

“PRESIÓN ESTÉTICA Y REDES SOCIALES: NO TE EN-REDES”

Objetivo: Analizar cómo los medios, las redes sociales y la publicidad transmiten mensajes sobre belleza que pueden poner en riesgo la salud física y emocional, especialmente de las chicas jóvenes.

Sobre la presión estética y los "consejos" peligrosos

“Come chicle, así se te quita el hambre.”

“Beber vinagre ayuda a adelgazar.”

“Si vomitas, no engordas.”

“Si se te marcan los huesos, así,
realmente resaltas la belleza.”

“Todo esto es una representación de lo que ocurre en
redes con los hashtags #ANA y #MÍA.”

“La violencia es hacer creer a una chica joven que
debe llevar al extremo un canon comercial de belleza.”

“La sociedad convierte el
cuerpo de la mujer en
un bien de consumo.”



Preguntas de reflexión

1. ¿Qué tienen en común todos los "consejos" que recibe la chica (comer chicle, beber vinagre, vomitar)? ¿Buscan realmente su bienestar o tienen otro objetivo?
2. Analiza la frase: "Si se te marcan los huesos, así, realmente resaltas la belleza."
¿Qué ideal de belleza se está intentando imponer y qué consecuencias tiene para la salud física y mental de una persona?
3. ¿Por qué se usan los nombres en clave #ANA y #MÍA para hablar de anorexia y bulimia? ¿Qué busca la gente que utiliza y sigue estos hashtags?
4. Es violencia "hacer creer a una chica joven que debe llevar al extremo un canon comercial de belleza".
¿Estás de acuerdo con esta definición? ¿Existen otras formas de violencia que no impliquen un golpe físico?
5. ¿Quién o qué es el verdadero responsable de que existan fenómenos como la anorexia y la bulimia ligados a la belleza?
6. ¿Qué significa que "la sociedad convierte el cuerpo de la mujer en un bien de consumo"?
Pon ejemplos actuales que veas en publicidad, redes sociales o televisión.
7. ¿Qué papel juegan los "likes", los comentarios y las "tendencias"?



AYUNTAMIENTO DE
CABANILLAS DEL CAMPO



NO TE EN-REDES

m Instituto de la Mujer
CASTILLA-LA MANCHA







NO TE EN-REDES

