



GazTED

DURANGALDEA

12-14 AÑOS

UNIDAD DIDÁCTICA

DETRÁS DE LA PANTALLA

Identidad, emociones y cuidado mutuo en las redes sociales

1.º-2.º DE ESO

4 sesiones · 50 minutos

Tutoría · Educación digital · Ciudadanía

Fichas del alumnado, rúbrica y protocolo de cuidado



ESCANEAR: WEB Y MATERIALES
gaztedurangaldea.netlify.app

PRIMERA PANTALLA, PRIMERAS DECISIONES

EDAD	12–14 años
ETAPA Y GRUPOS	Educación Secundaria Obligatoria, 1.º y 2.º. Adecuada para tutoría y para las materias de Ciudadanía o Tecnología y Digitalización.
DURACIÓN	4 sesiones de 50 minutos (3 horas y 20 minutos)
AGRUPAMIENTO	Gran grupo, equipos de 4–5 personas y trabajo individual
VÍNCULO CON GAZTEDURANGALDEA	Las sesiones de GazTEDurangaldea son para mayores de 18 años. Esta unidad adapta el mismo tema a esta edad, con enfoque preventivo: trabaja las ideas centrales de las sesiones y los 10 hábitos de la guía práctica.

Por qué esta unidad

Entre los 12 y los 14 años muchas chicas y chicos estrenan su primer móvil y sus primeras cuentas. Es también el momento en que construyen su identidad y en que la aceptación del grupo pesa más que nunca. Las redes son un buen espacio para relacionarse y crear, pero también pueden acelerar la comparación, la exclusión y el acoso.

En el Estado, a los 14 años las personas menores pueden dar por sí mismas el consentimiento para el tratamiento de sus datos (LOPDGDD, art. 7), y el proyecto de ley que se tramita en el Congreso propone elevar a 16 años la edad para las redes sociales. Esta franja es, por tanto, el mejor momento para educar antes de que los hábitos se asienten.

76,6 %

De adolescentes de 15–17 años en Euskadi cree que las redes perjudican la salud mental.

70,8 %

Cree que las redes aíslan. Esa conciencia se puede trabajar antes.

58,2 %

Cree que las redes facilitan la amistad. Hay dos caras y hay que trabajar las dos.

Fuentes: Gobierno Vasco, Observatorio Vasco de la Infancia, la Adolescencia y la Juventud, *Nerabeak Euskadin online* (2026). LOPDGDD: Ley Orgánica 3/2018. Proyecto de ley 121/000052 (Congreso, XV Legislatura).

NO QUEREMOS ENSEÑAR MIEDO A LAS PANTALLAS. QUEREMOS RECORDAR QUE DETRÁS DE CADA PANTALLA HAY PERSONAS.

QUÉ TRABAJAMOS

La unidad se inserta en el currículo de Educación Básica de la Comunidad Autónoma de Euskadi (Decreto 77/2023, de 30 de mayo). El decreto considera prioritario el bienestar emocional de niñas, niños y jóvenes (art. 6.8) y el refuerzo de las capacidades emocionales y de la resolución pacífica de conflictos (art. 7).

COMPETENCIA	CÓMO SE TRABAJA
Competencia digital	Ajustes de privacidad, huella digital, construcción del contenido (filtros, edición) y actuación segura en el entorno digital.
Competencia personal, social y de aprender a aprender	Identificar y nombrar emociones, cuidar la autoestima y analizar los propios hábitos.
Competencia ciudadana	Actuar como testigo activo ante el ciberacoso, el respeto y el acuerdo de un pacto de grupo.
Competencia en comunicación lingüística	Argumentar la opinión, comprender textos digitales (chats, publicaciones) y redactar mensajes empáticos.

Objetivos

- 01 Identificar el propio uso de las pantallas y las emociones que genera.
- 02 Comprender que las imágenes de las redes están construidas y editadas, y analizar el efecto de la comparación en la autoestima.
- 03 Reconocer situaciones de ciberacoso y conocer cuatro pasos para actuar como testigo activo.
- 04 Revisar, junto con la familia, los ajustes básicos para cuidar la privacidad.
- 05 Acordar un pacto digital de aula y comprometerse a cumplirlo.

Contenidos

SABER

- Emociones y pantallas
- Filtros, edición y efecto escaparate
- Ciberacoso y papel de los testigos
- Huella digital y edad de consentimiento

SABER HACER

- Elaborar un diario de uso
- Analizar críticamente una imagen
- Redactar mensajes empáticos
- Modificar ajustes de privacidad

SABER SER

- Aceptación de una misma o uno mismo
- Empatía y respeto
- Disposición a pedir ayuda
- Responsabilidad con el grupo

Metodología

Desde la experiencia

Se parte de las vivencias del alumnado, sin juzgar. Nadie tiene que contar lo que no quiera contar.

Enfoque positivo

Se reconoce también el lado positivo de las redes. El objetivo es decidir con conciencia, no prohibir.

Conexión con la familia

La ficha 3 se completa en casa, con la familia. Extiende el aprendizaje fuera del aula.

Trabajo cooperativo

Equipos pequeños heterogéneos, con roles claros: portavoz, secretaria, control del tiempo y dinamización.

Perspectiva de género

Se analiza cómo afectan los modelos corporales, los roles y las formas de violencia a chicas y chicos, evitando estereotipos.

Espacio seguro

En la primera sesión se acuerdan normas básicas: confidencialidad, respeto y libertad para participar.

03 · SECUENCIA DE SESIONES

CUATRO SESIONES, CUATRO PASOS

La secuencia va de lo individual a lo grupal: primero el propio uso, después las imágenes, luego la relación con las demás personas y, por último, el pacto de aula.

#	SESIÓN	OBJETIVO	FICHA
01	Mi día en la pantalla 50 min	Identificar el propio uso y las emociones que genera.	1
02	Al otro lado del filtro 50 min	Comprender que las imágenes están construidas y analizar el efecto de la comparación en la autoestima.	2
03	¿Testigo o aliado? 50 min	Reconocer el ciberacoso y conocer los pasos para actuar como testigo activo.	3
04	Nuestro pacto digital 50 min	Acordar un pacto digital de aula y comprometerse a cumplirlo.	4

PARA EL PROFESORADO

Las sesiones pueden hacerse en una semana o repartidas en un mes. Entre la 1.^a y la 2.^a, el alumnado puede completar un diario de uso de un día (ficha 1) para tener datos más reales.

SESIÓN 01 - 50 min

MI DÍA EN LA PANTALLA

OBJETIVO

Identificar el propio uso y las emociones que genera.

MATERIAL

Ficha 1, 4 carteles (De acuerdo / En desacuerdo / A veces / No lo sé), rotuladores de colores.

5
MIN

Acordar las normas

Escribir en la pizarra tres normas para un espacio seguro: *lo que se dice aquí se queda aquí; no juzgamos a nadie; cada persona cuenta lo que quiere*. El alumnado puede añadir otra.

10
MIN

Los cuatro rincones

Se lee una frase y el alumnado se mueve al rincón que refleja su opinión. Una persona por rincón explica su elección. Ejemplos: «*Sin móvil me aburro*», «*Lo que soy en redes y lo que soy de verdad es lo mismo*», «*Los likes pueden hacer que un día sea bueno o malo*».

15
MIN

Mapa de emociones

Individualmente, completar la ficha 1: los momentos de pantalla de ayer (cuándo, qué aplicación, para qué) y qué sintieron en cada uno. La ficha incluye una lista de emociones para enriquecer el vocabulario.

12
MIN

Buscar patrones

En equipos, compartir lo que quieran y buscar patrones: ¿en qué momentos nos sentimos bien? ¿Cuáles nos dejan mal sabor de boca? La persona portavoz anota dos conclusiones en un papel grande.

8
MIN

Tarjeta de salida

Cada persona escribe: «*Un momento de pantalla que quiero mantener... y uno que quiero cambiar...*». Las tarjetas son anónimas; el profesorado las usará en la siguiente sesión.

PARA EL PROFESORADO

No uses la cantidad de tiempo para avergonzar. La pregunta no es «cuánto», sino «cómo te sientes». Si alguien no tiene móvil, que complete la ficha con videojuegos, televisión u otra pantalla.

SESIÓN 02 · 50 min

AL OTRO LADO DEL FILTRO

OBJETIVO

Comprender que las imágenes están construidas y analizar el efecto de la comparación en la autoestima.

MATERIAL

Proyector, parejas de imágenes preparadas por el profesorado (original y editada), ficha 2, pósts.

10
MIN

¿Real o editada?

Proyectar 4–5 parejas de imágenes (paisajes, comida, objetos o fotos del propio profesorado) y preguntar cuál es la original. Mostrar qué ha cambiado: luz, encuadre, filtro, elementos borrados.

15
MIN

Mostrar y ocultar

En equipos, ficha 2: ante una publicación ficticia, ¿qué muestra y qué se queda fuera? ¿Por qué elegimos ese momento para publicar? ¿Cómo nos hace sentir el «escaparate» de las demás personas?

15
MIN

Lo que no sale en la foto

Cada persona escribe tres cualidades tuyas que no se ven en una foto (por ejemplo: *el humor, la lealtad, el talento para dibujar*). Después, un «muro de reconocimiento»: el nombre de cada compañera o compañero en un papel y el resto le escribe una cualidad positiva en un póst.

10
MIN

Cierre

Sintetizar la idea central: **compárate contigo, no con el escaparate de los demás**. Abrir una pregunta sobre modelos corporales: ¿afecta igual a chicas y a chicos? ¿Por qué?

PARA EL PROFESORADO

No uses nunca fotos del alumnado. Antes del muro, recuerda que todos los mensajes deben ser positivos y concretos; revisa los pósts antes de pegarlos. Evita los comentarios sobre el cuerpo: destaca la personalidad y las habilidades.

¿TESTIGO O ALIADO?

OBJETIVO

Reconocer el ciberacoso y conocer los pasos para actuar como testigo activo.

MATERIAL

Chat ficticio (ficha 3), pizarra, lista de recursos de ayuda.

10
MIN

Leer el chat

Leer en voz alta el chat de grupo de la ficha 3: circulan memes hechos con la foto de una compañera. Preguntar: ¿qué está pasando? ¿Quién está en el chat? ¿Quién no está?

20
MIN

Tres finales

Cada equipo escribe la continuación del chat en tres versiones: **callar**, **reírse** y **proteger**. Después se analiza el efecto de cada versión en Ane y en el grupo. Los equipos que quieran pueden representarlo.

12
MIN

Cuatro pasos para ser aliada o aliado

1. **No participar:** no reír, no compartir, no dar «me gusta».
2. **Proteger en privado:** escribir a la persona y decirle que estás de su lado.
3. **Guardar pruebas:** capturas de pantalla, fecha y hora.
4. **Contárselo a una persona adulta:** tutoría, familia o el servicio Zeuk Esan (116 111).

8
MIN

La privacidad en casa

Explicar la segunda parte de la ficha 3: una lista de privacidad para revisar en casa con la familia. Recordar: hasta los 14 años, muchas aplicaciones necesitan el permiso de madres, padres o tutores.

PARA EL PROFESORADO

El caso es ficticio, pero en el aula puede haber situaciones parecidas. Atiende a las reacciones. Si alguien cuenta algo, sigue el protocolo del apartado 5 y no abras el caso ante todo el grupo.

SESIÓN 04 · 50 min

NUESTRO PACTO DIGITAL

OBJETIVO

Acordar un pacto digital de aula y comprometerse a cumplirlo.

MATERIAL

Ficha 4, papel continuo o cartulina, rotuladores, tarjetas de salida de sesiones anteriores.

8
MIN

Recordar el camino

Leer algunas tarjetas de salida de la sesión 1 (anónimas) y resumir lo aprendido: emociones, filtros, aliados.

22
MIN

Escribir compromisos

Cada equipo escribe un compromiso para cada uno de los cuatro ámbitos (ficha 4): **cuidarme, cuidar a los demás, sueño y desconexión, privacidad**. Deben ser concretos y realistas: «No compartiremos fotos de nadie sin su permiso».

12
MIN

Consensuar y firmar

Votación por puntos: cada persona reparte 3 puntos. Con los 10 compromisos más votados se hace el cartel del pacto y lo firma todo el grupo. Se coloca en un lugar visible del aula.

8
MIN

Autoevaluación

Individualmente, completar la tabla de autoevaluación del apartado 4. Fijar una fecha para revisar el pacto dentro de un mes.

PARA EL PROFESORADO

Podéis enviar el pacto a las familias e invitarlas a hacer uno en casa. Proyectad el vídeo de GazTEDurungaldea (en la web): estas sesiones les esperan a los 18 años.

MAPA DE EMOCIONES

Recuerda el día de ayer. Anota los momentos en que usaste una pantalla y cómo te sentiste. No hay respuestas buenas ni malas.

HORA	¿QUÉ APP O PANTALLA?	¿PARA QUÉ?	¿CÓMO ME SENTÍ?	😊 😊 😞 😞

Vocabulario emocional: alegría · calma · orgullo · curiosidad · vergüenza · enfado · tristeza · envidia · ansiedad · aburrimiento · soledad · conexión

¿Qué has descubierto?

EN ESTOS MOMENTOS ME SIENTO BIEN...

ESTOS MOMENTOS ME DEJAN MAL SABOR DE BOCA...

MOSTRAR Y OCULTAR

Lee la publicación y analízala en equipo. Una foto nunca cuenta la historia completa.

@uxue.de.viaje · «Día perfecto ☀️ #vidaideal»

Foto en la playa, con filtro, 2.341 me gusta. *Lo que se quedó fuera: hizo 40 fotos, dos horas de autobús, una discusión con su hermana y, al volver a casa, se dio cuenta de que no había hecho los deberes.*

¿QUÉ MUESTRA?

¿QUÉ SE QUEDA FUERA?

Para pensar

PREGUNTA	NUESTRA RESPUESTA
¿Por qué elegimos ese momento para publicar?	
¿Cómo nos hace sentir ver los «días perfectos» de los demás?	
¿Afecta igual a chicas y a chicos? ¿Por qué?	

Lo que no sale en la foto

Escribe tres cualidades tuyas que no se ven en una foto:

¿TESTIGO O ALIADO?

Este caso es ficticio. Léelo y escribe la continuación del chat de tres maneras.

2.ºB clase 😎 · 23:14

Mikel: mirad la foto de Ane jajaja [memel]

Lucía: 🤔 🤔 🤔

Jon: voy a hacer otro

Mikel: mandádselo también a Ane 😊

Ane no está en este grupo. Hay 27 personas.

VERSIÓN	¿QUÉ ESCRIBIRÍA ALGUIEN?	¿QUÉ LE PASARÍA A ANE?
Callar		
Reírse		
Proteger		

En casa, con la familia: lista de privacidad

COMPRUEBA	HECHO
Mi cuenta es privada o sé quién puede verla.	☐
No comparto mi ubicación de forma automática.	☐
Las personas desconocidas no pueden enviarme mensajes.	☐
Tengo una contraseña segura y no se la doy a nadie.	☐
Sé cómo bloquear y denunciar una cuenta.	☐

NUESTRO PACTO DIGITAL

Escribid un compromiso concreto y realista para cada ámbito. En primera persona del plural: «nosotras y nosotros...».

01 · CUIDARME

02 · CUIDAR A LOS DEMÁS

03 · SUEÑO Y DESCONEXIÓN

04 · PRIVACIDAD

Los 10 compromisos del pacto

Fecha de revisión: ____ / ____ / 2026

CÓMO EVALUAR

La evaluación es formativa: se valora el proceso y la actitud, no las vivencias personales. Evidencias: fichas, trabajo en equipo, pacto y autoevaluación.

CRITERIO	INICIAL	EN DESARROLLO	LOGRADO	EXCELENTE
Identificación de emociones	Nombra emociones generales («bien», «mal»).	Nombra algunas emociones y las relaciona con momentos.	Nombra emociones concretas y detecta patrones.	Analiza patrones y propone un cambio.
Análisis crítico de imágenes	Toma las imágenes como realidad.	Reconoce que hay edición.	Explica qué se muestra y qué no.	Relaciona el efecto de la comparación con los modelos de género.
Testigo activo	No reconoce el acoso.	Lo reconoce, pero no sabe qué hacer.	Conoce los cuatro pasos.	Redacta mensajes empáticos y conoce los recursos.
Cooperación y pacto	Participa poco.	Participa cuando se le pide.	Hace aportaciones concretas.	Dinamiza el equipo y escucha al resto.

Autoevaluación

	AÚN NO	UN POCO	SÍ
Sé cómo me siento cuando uso pantallas.	☐	☐	☐
Entiendo que las imágenes de las redes están editadas.	☐	☐	☐
Sé qué hacer si veo un caso de ciberacoso.	☐	☐	☐
He revisado mis ajustes de privacidad.	☐	☐	☐
Voy a cumplir un compromiso del pacto.	☐	☐	☐

CUIDAR TAMBIÉN ES EDUCAR

Estos temas pueden hacer aflorar vivencias personales. Si una alumna o un alumno menciona acoso, autolesiones o un malestar intenso, hay que activar el protocolo del centro. No hay que gestionarlo en solitario.

- 1 Escucha con calma y sin juzgar.** Agradece la confianza: «Has hecho bien en contarlo».
- 2 No prometas confidencialidad absoluta.** Explica que para ayudar tendrás que contárselo a otras personas adultas.
- 3 No investigues ni hagas careos.** No pidas detalles ni llames al alumnado implicado.
- 4 Comunícalo hoy mismo** a orientación y a dirección, y registra literalmente lo que has escuchado.
- 5 Si hay riesgo para la vida, 112.** No dejes sola a la persona.

Recursos de ayuda

112**Emergencias**

Cuando hay riesgo para la vida.

116 111**Zeuk Esan · Gobierno Vasco**

Servicio de atención a la infancia y la adolescencia. Gratuito, 24 horas. También pueden llamar familias y profesorado.

024**Línea de atención a la conducta suicida**

Gratuita, confidencial, 24 horas.

017**INCIBE · Tu Ayuda en Ciberseguridad**

Ciberacoso, privacidad, estafas. Todos los días, 8:00–23:00.

zurrunbiloa.eus**Salud mental joven, en euskera**

Vídeos y consejos (Elhuyar).

Fuentes: Decreto 77/2023, de 30 de mayo (BOPV, 09-06-2023). *Nerabeak Euskadin online* (Gobierno Vasco, 2026). Ley Orgánica 3/2018 (LOPDGDD). Zeuk Esan: euskadi.eus.

**MÁS MATERIALES**

gaztedurangaldea.netlify.app · Mancomunidad de Durangaldea, Ermua y Amorebieta-Etxano