


**Dame un like**

y

**GENERACIÓN CLICK**

Actividades  
y  
propuestas



Desde 2019 las autolesiones  
se han incrementado un 592%

## Preguntas para la reflexión:

**Sobre el impacto emocional:**

¿Cómo crees que las redes sociales influyen en nuestra forma de sentirnos acerca de nosotros mismos?

¿Por qué crees que los "likes" o comentarios positivos nos generan satisfacción, y cómo nos afecta cuando no los recibimos?

**Sobre el uso del tiempo:**

¿Cuánto tiempo pasas diariamente en redes sociales?  
¿Cómo crees que esto afecta otras áreas de tu vida, como los estudios, el deporte o la interacción con amigos y familia?

¿Cómo podríamos gestionar mejor el tiempo que dedicamos al contenido digital?

## Sobre las relaciones interpersonales:

¿Crees que las redes sociales ayudan o dificultan las relaciones entre amigos o parejas? ¿Por qué?

¿Cómo afecta la necesidad de aprobación en redes a nuestra autoestima y forma de relacionarnos con los demás?

## Sobre el programa:

¿Qué reflexiones clave señalarías del documental?

¿Qué cambios podrías hacer en tu forma de interactuar con la tecnología tras ver este vídeo?

# Actividades



## Diario digital

Pide al alumno que lleve un registro durante una semana de cómo usan las redes sociales. Deben anotar:

- Cuánto tiempo pasan en cada plataforma.
- Cómo se sienten antes y después de usarlas.
- Qué contenidos les generan emociones positivas o negativas.

## Cartas a mi yo sin redes sociales

Pide a los estudiantes que escriban una carta a su yo más joven o a un futuro en el que las redes sociales no existen. ¿Qué le dirían sobre la importancia de la vida fuera de la tecnología?



## Debate en clase

Divide al alumnado en dos grupos y plantea la pregunta:

*¿Son las redes sociales más beneficiosas o perjudiciales para nuestra salud mental?*

Cada grupo debe argumentar su posición usando ejemplos del vídeo o de la lectura "Dame un like".



## Campaña positiva

En grupos, los estudiantes pueden crear una campaña para promover un uso saludable de las redes sociales. Esto puede incluir:

- Pósteres con consejos para desconectar.
- Reels o vídeos breves para compartir en redes con mensajes positivos.
- Un decálogo del "usuario consciente".

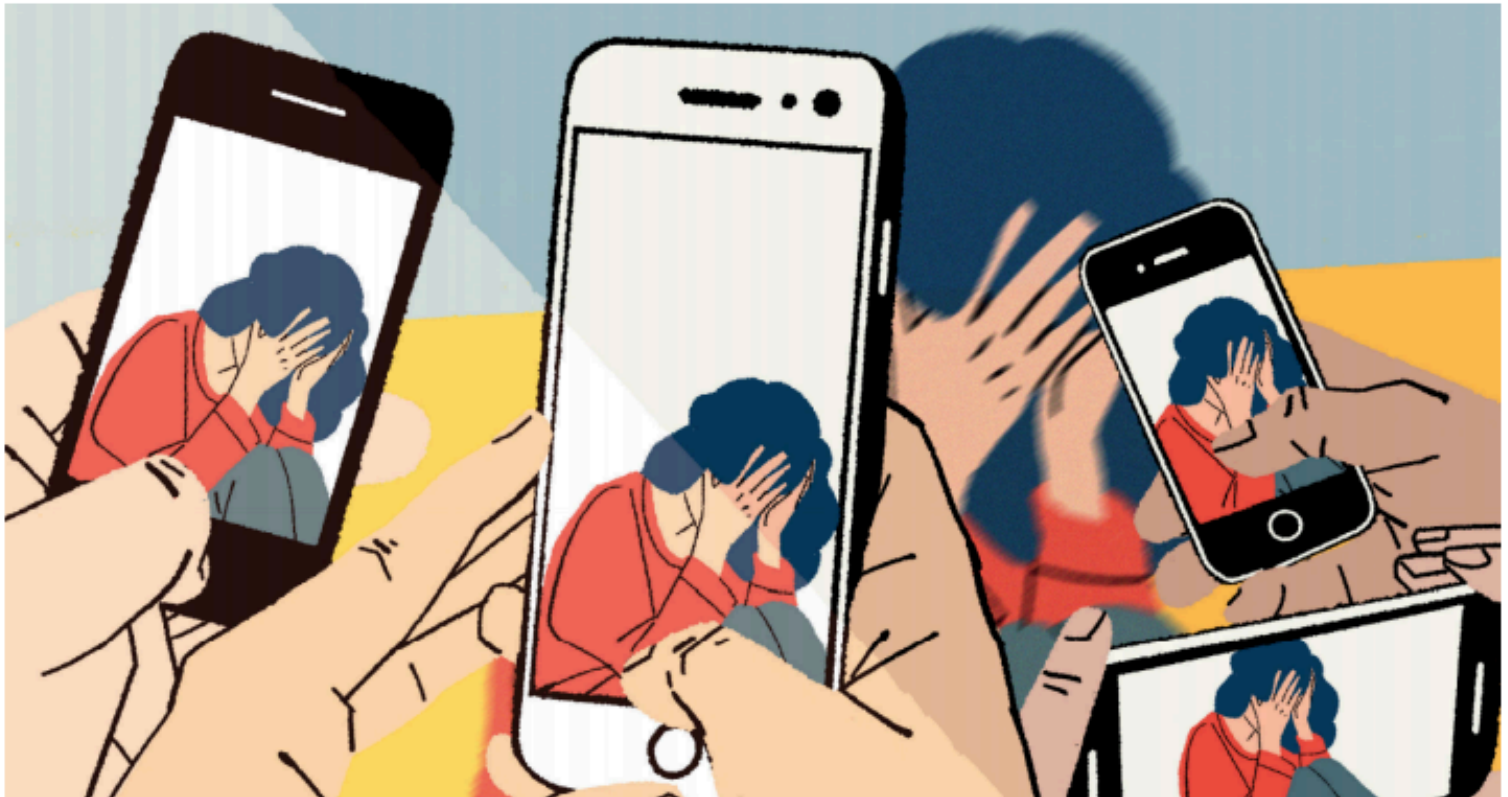


## Corto audiovisual

Después de ver el video, pide al alumnado que cree su propio corto mostrando el impacto positivo o negativo de las redes sociales. Deben incluir un mensaje final que invite a la reflexión.

## Reescribiendo el final

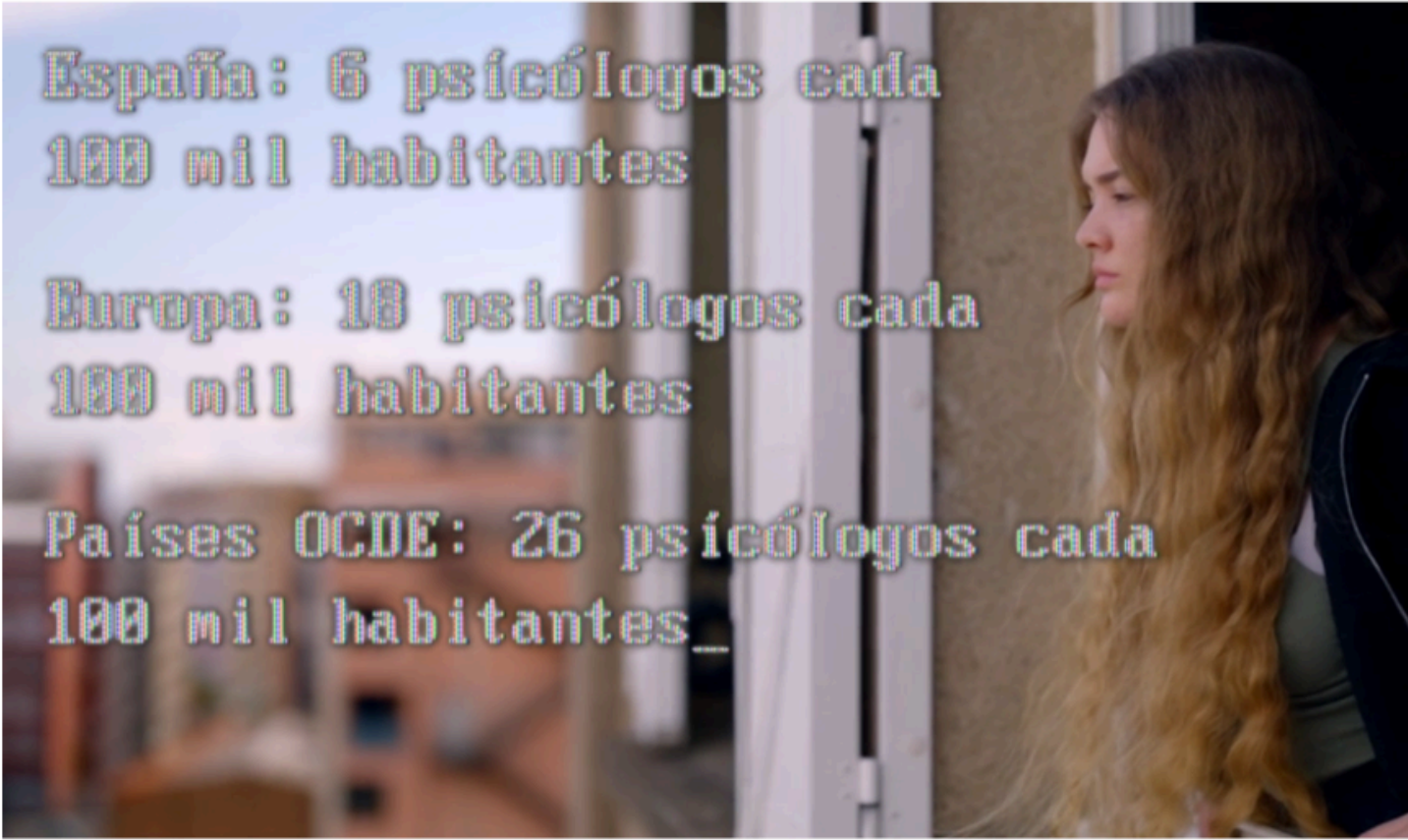
Pide a los estudiantes que imaginen cómo sería el futuro si dejamos que la tecnología y las redes dominen nuestra vida, o cómo sería si encontráramos un equilibrio saludable.



# Conexión con *Dame un like*

Relaciona las reflexiones del programa con la trama de *Dame un Like*, especialmente en temas como:

- El impacto del ciberacoso en la autoestima.
- La búsqueda de validación en redes sociales.
- La importancia de conectar con los demás fuera del entorno digital.



España: 6 psicólogos cada  
100 mil habitantes

Europa: 18 psicólogos cada  
100 mil habitantes

Países OCDE: 26 psicólogos cada  
100 mil habitantes\_

**Propuesta:** Realiza una actividad en la que el alumnado relacione un fragmento del libro con las ideas presentadas en el programa.

“ Si la vida son *likes*, ¿qué pasa cuando te los  
quitan? ”

<https://mariapareja.es/>