



**TÍTULO**  
**POSTUREA**



**AUDIOVISUAL**

<https://vimeo.com/831472846/df18ae069a>

(Are You Living an Insta Lie? Social Media Vs. Reality).



**VARIABLES QUE SE PUEDEN TRABAJAR**

Habilidades de interacción, Toma de decisiones y Autoestima.

**ÁREAS CURRICULARES**

Lengua y Literatura, Tecnologías de la Información y la Comunicación.

**CONTEXTO ESCOLAR**

Buen uso de Nuevas Tecnologías.

**EDAD RECOMENDADA**

De 14-16 años

**SINOPSIS**

El vídeo trata de mostrar de una forma muy gráfica a los más jóvenes qué hay detrás de las fotos que cuelgan a diario en las redes sociales. Sobre todo, pone de manifiesto el postureo, la falta de veracidad en sus publicaciones debida a la enorme presión a la que están sometidos muchos de ellos. Su autoestima en numerosas ocasiones se mide por los *likes*, eso les hace vivir y actuar para gustar a sus amigos y/o seguidores y conseguir tener un mayor número de ellos.

**REFERENTE TEÓRICO:** La adolescencia es ese momento en el que lo jóvenes afianzan su autoestima. En una sociedad multipantallas y un entorno cada vez más digital, los chicos y chicas deben saber construir su identidad digital, lo que internet dice de ellos, y que se corresponda con su vida real. Cada vez más los expertos observan cómo los más jóvenes que utilizan redes como Facebook, Instagram, Snapchat o WhatsApp, rebosan de postureo debido a la necesidad de aprobación social de sus actos. Una actitud no olvidemos propia de la edad en la que están. El 'exhibicionismo social' parece haberse apoderado del mundo digital y se debe preparar a los adolescentes para manejarse en esta sociedad.

**RAZÓN DE SER:** La razón de esta actividad es entender que se puede hacer un buen uso, disfrutar de las redes sociales y contar cosas interesantes en sus perfiles, sin llegar a construir una identidad falsa que no se corresponda con su vida real.

**DESARROLLO**

**1ª Fase: Reflexión grupal sobre el uso de las distintas redes sociales**

**\*(Repasar ANEXO)**

Es bueno que nos hagamos una composición de lugar sobre qué tipo de usuario de redes sociales tenemos en el aula. Preguntaremos a mano alzada qué redes sociales de las más habituales Facebook, Instagram, Snapchat o WhatsApp son las más utilizadas y qué es lo que más valoran de cada una de ellas.

Otro tipo de preguntas que pueden dinamizar la charla antes de comenzar el video:

- *¿Cuántos de vosotros usáis redes sociales?*
- *¿Cuáles son las más utilizadas: quizá Instagram, Snapchat?*
- *¿Qué es lo que más os gusta de las redes sociales? ¿El diseño, el poder contar lo que hacéis a diario a vuestros amigos, el conectar con gente nueva, gustar a los demás y ser más populares...?*
- *¿Cuántos seguidores tenéis en ellas? ¿Conocéis a todos vuestros seguidores?*

**2ª Fase: Visionado del video y dinámica "Pasa a la acción".**

<http://smarturl.it/860x1d>

(Are You Living an Insta Lie? Social Media Vs. Reality).

En este momento visualizaremos el video con los alumnos para proseguir con el debate apoyado en las siguientes cuestiones. Utilizaremos la técnica del Video STOP para aprovechar mejor su contenido.

Se recomienda plantear las siguientes preguntas antes de comenzar:

- *¿Qué quiere transmitir este vídeo?*
- *¿Crees que tus perfiles en redes sociales reflejan tu realidad, tu vida?*

En el minuto 1.41 del video se puede hacer una reflexión:

- ¿Te ha pasado alguna vez lo que a este chico que se hace un selfie después de cambiarse muchas veces de ropa?
- ¿Conoces amigos que tergiversen su realidad para tener más seguidores?
- ¿Te sientes mejor cuanto tienes más likes? ¿Los likes hacen que cambies tus planes para "molar" más a tus seguidores?
- ¿Cuándo salís a tomar algo con amigos es real que todos tenéis el móvil en la mano y estáis más pendientes de él que de los que amigos?

El docente reparte o enseña a los alumnos una noticia de internet que habla sobre la hipocresía o falsedad de las vidas de varios *influencers* que cuentan qué hay detrás de la red y qué les llevó a destaparlos. Cada vez son más numerosas las personas que dejan de la lado las redes sociales, quizá pueden indagar si conocen algún caso más:

La estrella de Instagram revela sus engaños. Con más de 712.000 seguidores, Essena O'Neill abandona la red social porque asegura que esa "no es la vida real".  
[https://elpais.com/elpais/2015/11/03/estilo/1446547570\\_629565.html?rel=mas](https://elpais.com/elpais/2015/11/03/estilo/1446547570_629565.html?rel=mas)

Cada alumno escribe en una cuartilla una reflexión de dos párrafos sobre si es acertada o no la decisión de esta chica de abandonar el mundo de las redes sociales y por qué lo cree.

Además se puede iniciar un debate y que alguno de los alumnos muestre su postura al resto de la clase para conocer qué opinan sobre este asunto de actualidad.

### 3ª Fase: Dinámica

Los alumnos escuchan la canción "Posturea" de Arnau Griso: <https://vimeo.com/832217584/9d5e9d8368> y debaten en equipo sobre las siguientes cuestiones:

- ¿Qué nos quiere decir la canción?
- ¿Crees que es así como lo cuenta? ¿te ves reflejado en lo que dice?

- ¿Cómo valorarías esta afirmación: "Cuanto más likes más guay eres"?
- ¿Se mide tu autoestima o la de tus amigos por el número de likes de tus redes sociales?

También puede servirte tener la letra de la canción para una mejor comprensión de la actividad:

Puesta de sol, échale otra foto  
no sea que la veas con tus propios ojos.  
Sólo comes platos posteables,  
ahora mi cena me hace sentir miserable.  
Es viernes, el deber me llama  
obligación social, aunque me pille en pijama.  
Filmare mi noche y la subiré a Instagram,  
ahora entiendo mi resaca.  
Todo me male sal,  
todo me male sal.

Me gustaría ser lo que aparento,  
dejar atrás la esclavitud de lo perfecto.  
Mucho macho en Tinder,  
pero seamos sinceros,  
ni tu eres esa rubia, ni yo aquel moreno.

Posturea para que el mundo lo vea,  
que la vida con un filtro no es tan fea.  
Y si no te sientes guay,  
es porque tu autoestima se mide en likes.

**Y posturea para que el mundo lo vea,  
que la vida con un filtro no es tan fea.  
Y si no te sientes guay,  
es porque tu autoestima se mide en likes.**

Disculpa, sigue esta cadena,  
si no compartes este tema,  
morirá un gatito por tu culpa.  
¡Es una pena!

Hogares donde se conecta el wifi solo,  
siendo ateos como religiosos.  
Facebook me recuerda que es el cumple de mi madre,

y a los desconocidos se les llama amistades.  
Antes era un fiestero, ahora soy un runner,  
del deporte también se sale.  
Has visto mis sixpack en todas las portadas,  
quiero ser campeón de fitness de semana,  
fitness de semana.

Sé tanto de ti que has perdido mi interés,  
no quiero ver dormir a tu bulldog francés.  
Vas a pillar torticulis inmerso en tu pantalla,  
la vida en 4K cuando subes la mirada.

Posturea para que el mundo lo vea,  
que la vida con un filtro no es tan fea.  
Y si no te sientes guay,  
es porque tu autoestima se mide en likes.

Y posturea para que el mundo lo vea,  
que la vida con un filtro no es tan fea.  
Y si no te sientes guay,  
es porque tu autoestima se mide en likes.

Disculpa, sigue esta cadena,  
si no compartes este tema,  
nacerá un tronista por tu culpa.  
¡Es una pena!

Y posturea para que el mundo lo vea,  
que la vida con un filtro no es tan fea.  
Y si no te sientes guay,  
es porque tu autoestima se mide en likes.

Y posturea para que el mundo lo vea,  
que la vida con un filtro no es tan fea.  
Y si no te sientes guay,  
es porque tu autoestima se mide en likes.

Dame un like, dame un like.  
Quiero ser guay, quiero ser guay.  
Has caído en mis redes.  
Parapapapapaaaa  
Dame un like, dame un like.

Quiero ser guay, quiero ser guay.  
Has caído en mis redes.  
Parapapapapaaaa paraaaa  
parapapapapaaaa parabaaa  
parapapapapaaaa paaa paraaaaa

### **PROPUESTA DE CONTINUIDAD**

Cada uno de los alumnos puede revisar las fotografías que ha compartido en sus distintas redes sociales y analizar si cuentan su realidad o en algunas ocasiones ha tergiversado su día a día. Además se pueden mostrar diferentes perfiles que si que dejen ver de verdad la realidad del día a día de sus propietarios aportando en la red contenido de calidad, ingenioso y atractivo.

### **\*ANEXO**

#### **INSTAGRAM**

Es la red social de moda entre los jóvenes, tiene 700 millones de usuarios activos mensuales. Es una aplicación gratuita que permite tomar fotografías, modificarlas con efectos especiales y compartirlas con tus amigos. Repleta de *Instagramers* e *influencers*, personajes con un elevado número de seguidores patrocinados por las marcas, ocupa un espacio privilegiado en el ocio de los más jóvenes. Su evolución ha hecho que en Instagram se pueda colgar fotos, colgar videos, emitir en directo, crear historias efímeras e incluso comprar directamente desde la plataforma los productos que más te gusten.

Edad mínima permitida para tener un perfil: 14 años. Instagram no investiga si la edad del usuario es la permitida pero si que podría eliminar el perfil en el caso de verificarlo.

Riesgos: los propios del resto de redes sociales no más (subir/ver fotos o vídeos inapropiados, contactar con desconocidos, falta de privacidad, sobreexposición...).

La palabra clave para que los adolescentes hagan un uso seguro y responsable de Instagram es el RESPETO. Respeto que deben tener consigo mismo y su identi-

dad digital y con sus compañeros a la hora de compartir, comentar y publicar fotografías.

Los perfiles pueden ser: públicos (es lo que se activa por defecto, todo el mundo podrá ver sus fotos) o privados (se activa de tal forma que sólo sus contactos podrán ver las fotos).

Localización: antes de colgar tu foto preferida puedes situarla en el mapa. En muchas ocasiones no es tan evidente la localización como cuando uno se hace la foto delante de un estadio o un museo y conviene por ello enseñarles a no dar demasiados datos que facilite por ejemplo el seguimiento del menor.

### **SNAPCHAT**

Red social que triunfa entre los jóvenes, tiene 150 millones de usuarios activos al día y se cuelgan 400 millones de "snaps". Es el medio de los millennials y de los jóvenes en general. Destaca por sus mensajes personalizados, que duran sólo un momento y se esfuman. Centrado en el vídeo se presta a un contenido *efímero, breve, fugaz, pasajero* lo que facilita a los usuarios decir lo que piensan sin consecuencias. Es una red social poco conocida por los progenitores lo que dificulta dar pautas y recomendaciones para enseñar el buen uso de la herramienta. El 71 por ciento de sus usuarios son menores de 25 años.