



Lo que ves no siempre es real

Responde con sinceridad, no hay respuestas buenas o malas. Solo son tus ideas.

✨ Reflexiona sobre lo que consumes

¿Cuál es tu red social favorita?

- TikTok
- YouTube
- Instagram

Otra: _____

Piensa en un video, foto o publicación que viste recientemente y te llamó la atención:

¿Qué mostraba? _____

¿Crees que eso era 100% real? Sí / No / No estoy seguro

¿Qué crees que no se veía detrás de esa publicación? _____

✨ Comparación y realidad

Completa esta frase:

"En redes todo parece _____ , pero en la vida real puede ser _____ ."

¿Alguna vez te comparaste con algo que viste en redes?

Sí / No / A veces

Si respondiste "Sí" o "A veces": ¿cómo te hizo sentir?