



# MÓDULO 3

## TOMA DE DECISIONES RESPONSABLE: GESTIÓN DEL USO DE LAS REDES SOCIALES Y SUPERACIÓN DE LA HIPERCONECTIVIDAD



[erasmediah.eu](https://erasmediah.eu)



Co-funded by  
the European Union



## Lección 3.3

# Herramientas prácticas para una interacción responsable en las redes sociales



**ERASMEDIAH**

Educational Reinforcement Against  
the Social Media Hyperconnectivity



**Co-funded by  
the European Union**



# Descripción general de la lección

En la sesión de hoy, exploraremos el uso responsable de las redes sociales, centrándonos en los límites saludables, la autorregulación y el pensamiento crítico sobre las interacciones digitales. El objetivo es dotar a los estudiantes de herramientas prácticas para que tomen decisiones conscientes sobre cómo y cuándo interactúan con las redes sociales. Mediante actividades interactivas, crearemos conciencia, fomentaremos la autorregulación y desarrollaremos estrategias para establecer y mantener límites digitales saludables.

## **El taller está organizado en 4 pasos:**

1. Introducción a la interacción responsable en redes sociales (10 min)
2. Explorando la interacción responsable en las redes sociales (15 min)
3. Desarrollar la resiliencia frente a las experiencias negativas en línea (10 min)
4. Discusión de cierre y conclusiones (5 min)

## Lección 3.3

# Herramientas prácticas para una interacción responsable en las redes sociales

### Objetivos:

- Comprenda la importancia de una participación responsable en las redes sociales para el bienestar mental.
- Explore ideas de programas para promover comportamientos positivos en línea.
- Desarrollar resiliencia frente a las experiencias negativas en línea.
- Aprenda herramientas y estrategias clave para apoyar un compromiso responsable.

### Mensaje(s) clave:

- Las redes sociales son una herramienta poderosa cuando se utilizan de manera responsable.
- Establecer límites y resiliencia fomenta hábitos y relaciones más saludables



TIPO DE LECCIÓN:





## Paso 1

# Introducción a la participación responsable en las redes sociales

En este primer paso, hablaremos sobre cómo las redes sociales pueden ser una herramienta poderosa para conectar, aprender y expresarse, pero también conllevan desafíos. Es fundamental interactuar con ellas de forma responsable, asegurándonos de mantener el control sobre nuestro tiempo y bienestar mental. Hoy exploraremos cómo podemos usar las redes sociales con responsabilidad, evitar hábitos perjudiciales y tomar decisiones conscientes que se alineen con nuestros valores personales.

## **Veamos el vídeo: “Redes sociales y salud mental”**

Ahora que hemos visto el vídeo, ¡hablemos de lo que hemos aprendido!

- ¿Cómo influyen las redes sociales en las emociones o las relaciones?
- ¿Qué desafíos surgen del uso excesivo o la falta de límites?



## Paso 1

# INTRODUCCIÓN A LA PARTICIPACIÓN RESPONSABLE EN LAS REDES SOCIALES

Las redes sociales se han convertido en una parte importante de nuestra vida diaria, permitiéndonos conectar con otros, compartir experiencias e incluso aprender cosas nuevas. De hecho, ¡tienen un impacto muy positivo! Por ejemplo, nos ayudan a mantenernos en contacto con amigos y familiares, sin importar la distancia. También brindan una plataforma para el aprendizaje, ya sea a través de videos educativos, artículos informativos o comunidades en línea. Las redes sociales también pueden dar voz a las personas, permitiéndoles crear conciencia sobre problemas sociales importantes, encontrar apoyo para la salud mental o incluso aprender nuevas habilidades y descubrir nuevos intereses.

Sin embargo, las redes sociales también pueden tener efectos negativos en nuestro bienestar si no tenemos cuidado con cómo las usamos.

### **Reflexionemos juntos:**

- ¿Cuáles son los aspectos positivos de las redes sociales en nuestras vidas?
- Comparta sus hallazgos con un compañero o un grupo pequeño.



## Paso 2

# EXPLORANDO LA INTERACCIÓN RESPONSABLE EN LAS REDES SOCIALES

### **Objetivo:**

Analizar el impacto de los hábitos de las redes sociales en el bienestar.

### **Actividad de reflexión grupal:**

Tema de discusión:

- Efectos positivos de las redes sociales: conectarse con amigos y familiares, compartir ideas, mantenerse informado, descubrir nuevos intereses y pasatiempos, crear comunidades de apoyo.
- Efectos negativos de las redes sociales: compararse con otros, sentirse ansioso o inadecuado, experimentar aislamiento social a pesar de estar en línea, pasar tiempo excesivo en línea y tener dificultades para desconectarse.

### **Actividad adicional:**

- Formar grupos pequeños para intercambiar ideas sobre nuevos programas que puedan ayudar a los jóvenes a participar de manera responsable.
- Ejemplos: campañas en las redes sociales que promuevan la salud mental, creación de zonas escolares “desconectadas”.

### **Reflexión:**

- ¿Cómo influyen estos impactos positivos y negativos en su bienestar general?
- ¿Qué cambios te gustaría hacer en tus hábitos en las redes sociales para promover un estilo de vida más saludable y equilibrado?
- ¿Qué idea de programa te inspira más?
- ¿Cómo podrían estas iniciativas apoyar una cultura digital positiva en su comunidad?



## Paso 2

# EXPLORANDO LA INTERACCIÓN RESPONSABLE EN LAS REDES SOCIALES

¿Sabías que la alfabetización digital permite a los estudiantes analizar críticamente la información que encuentran en línea, ayudándoles a distinguir entre fuentes confiables y noticias falsas? También les proporciona herramientas esenciales para gestionar su privacidad en línea, combatir el ciberacoso y construir una huella digital positiva.

Por otro lado, los programas centrados en el bienestar digital y la atención plena enseñan a los estudiantes a equilibrar su tiempo en redes sociales con su salud mental. Al practicar la autorregulación e incorporar momentos de desconexión, pueden reducir el estrés digital y mejorar su bienestar general.

### **Conversar:**

¿Cómo puede la práctica de la atención plena digital, como desconectar, mejorar tu bienestar mental y emocional? ¿Se te ocurren maneras de incorporarla a tu rutina diaria?



### Paso 3

## DESARROLLAR LA RESILIENCIA FRENTE A LAS EXPERIENCIAS NEGATIVAS EN LÍNEA

Demos un paso más y definamos la resiliencia y su importancia para superar desafíos como la negatividad online o las comparaciones dañinas.

### Estrategias prácticas

- Uso consciente de la tecnología: enseñe a los participantes a hacer una pausa y reflexionar antes de reaccionar impulsivamente en línea.
- Redes de apoyo: fomente la conexión con pares de confianza para obtener asesoramiento y apoyo emocional.
- Reformular experiencias negativas: transformar los comentarios negativos en oportunidades de crecimiento y aprendizaje.
- Creación de contenido positivo y con propósito: en lugar de navegar sin pensar, use las redes sociales para aprender nuevas habilidades, compartir contenido educativo o generar conciencia sobre temas que le importan.



### Paso 3

## DESARROLLAR LA RESILIENCIA FRENTE A LAS EXPERIENCIAS NEGATIVAS EN LÍNEA

- Establezca límites saludables: limite el uso de las redes sociales durante ciertas horas, como antes de acostarse o durante el tiempo de tarea, para reducir el estrés y las distracciones.
- Desactiva las notificaciones para evitar la necesidad constante de revisar tu teléfono.
- Prioriza tu bienestar digital: Presta atención a cómo te hacen sentir las redes sociales. Si ciertas cuentas o contenido te provocan emociones negativas (como comparaciones o estrés), considera dejar de seguirlas o silenciarlas.
- Siga cuentas que inspiren positividad, motivación y aprendizaje.
- Genere empatía y respeto en línea: utilice las redes sociales como un espacio para mostrar amabilidad, apoyar a otros y generar conciencia sobre causas importantes.

### **Actividad de escenario:**

- Presentar escenarios como comentarios críticos o factores desencadenantes del FOMO (miedo a perderse algo).
- Los grupos discuten y presentan respuestas positivas y resilientes.

### **Indicaciones para la reflexión:**

- ¿Qué estrategias puedes utilizar para proteger tu salud mental en línea?
- ¿Cómo pueden ayudar los sistemas de apoyo a lidiar con la negatividad en línea?

## Paso 4

# DISCUSIÓN DE CIERRE

Para concluir nuestra sesión, reflexionemos un momento sobre lo que hemos explorado hoy y cómo podemos aplicarlo en nuestras vidas. Levanten la mano si alguna vez han estado navegando en las redes sociales más tiempo del previsto o han sentido que las redes sociales han afectado su estado de ánimo. Si se identifican, ¿qué estrategia de la charla de hoy creen que podría ayudarles a establecer mejores límites? Ahora, piensen en cómo podemos apoyarnos mutuamente: ¿cómo animarían a un amigo a ser más consciente del uso de las redes sociales? Recuerden que incluso los pequeños cambios pueden llevar a hábitos más saludables y a una relación más positiva con la tecnología. ¡Gracias a todos por su valiosa participación!





## Resumen de las conclusiones clave

- Las redes sociales como herramienta: Cuando se usan responsablemente, pueden fomentar la conexión, el aprendizaje y la autoexpresión. Su uso intencional garantiza su impacto positivo en el bienestar mental.
- Establecer límites: Establecer límites en el uso de las redes sociales ayuda a crear equilibrio, reducir el estrés y proteger la claridad mental. Estrategias como límites de tiempo, zonas libres de tecnología y silenciar las notificaciones pueden fomentar hábitos más saludables.
- Resiliencia ante la negatividad: Desarrollar la resiliencia permite a las personas afrontar desafíos como las comparaciones dañinas o los comentarios negativos en línea. Las respuestas conscientes, las redes de apoyo y la reformulación de la negatividad son estrategias clave.
- Creación de espacios en línea positivos: iniciativas como campañas de respeto, desafíos de desintoxicación digital y creación de contenido positivo inspiran un compromiso responsable y contribuyen a una cultura digital más saludable.
- Apoyo y comunidad: alentar a los pares y participar en esfuerzos colectivos crea un entorno de apoyo donde todos pueden prosperar de manera responsable en el mundo digital.



# Instrucciones para trabajadores juveniles, educadores y

## Objetivos

- Explore herramientas prácticas para promover el uso equilibrado de las redes sociales.
- Aprenda estrategias para desarrollar resiliencia frente a las experiencias negativas en línea.
- Fomentar que los estudiantes desarrollen el pensamiento crítico para lograr hábitos digitales conscientes.
- Inspirar un comportamiento positivo en línea a través de iniciativas basadas en la comunidad.

## Materiales necesarios

- Proyector y pantalla: Para presentaciones de vídeo y visuales.
- Oradores: Para garantizar un audio claro durante los debates y los vídeos.
- Computadora portátil o dispositivo: para reproducción de videos y facilitación de lecciones.
- Material de apoyo: incluya estrategias para establecer límites, desarrollar resiliencia y guías de actividades.
- Papel gráfico o pizarra: para recoger ideas y reflexiones del grupo.
- Cuadernos o papel: para que los participantes anoten reflexiones y planes.
- Bolígrafos o lápices: Para tomar notas y realizar actividades escritas.





## **Paso 1: Introducción a la interacción responsable en las redes sociales (10 min)**

Bienvenida y presentación: Salude cordialmente a los participantes y establezca un tono inclusivo y participativo para la sesión. Explique el objetivo de este paso: explorar el papel de las redes sociales en la vida cotidiana y cómo la participación responsable puede contribuir al bienestar y a una comunicación positiva. Ofrezca una breve descripción general del desarrollo de la sesión, destacando la naturaleza interactiva de las discusiones y actividades.

Proyección de video o inicio de debate: Video sugerido: "Redes sociales y salud mental" (use Edpuzzle e incluya preguntas para que los estudiantes respondan mientras miran el video, ayudándolos a internalizar los puntos clave de la lección).

Explicar el propósito: Esta parte de la sesión busca despertar la curiosidad y concientizar sobre el papel que desempeñan las redes sociales en la formación de pensamientos, comportamientos y emociones. Los participantes aprenderán cómo una interacción responsable con las redes sociales puede mejorar su bienestar mental y cómo establecer límites ayuda a mantener el equilibrio en sus interacciones en línea.

### **Puntos clave de discusión:**

1. ¿Cómo impactan las redes sociales en tus emociones y relaciones?
2. ¿Cuáles son los desafíos de participar de manera responsable en las plataformas sociales?

### **Preparación del instructor**

Materiales necesarios:

- Proyector o pantalla para visualización de vídeos
- Papel gráfico o pizarra para enumerar los puntos clave de discusión
- Marcadores o herramientas digitales para la lluvia de ideas
- Documentos o diapositivas que resuman ideas clave sobre la participación responsable en las redes sociales
- Edpuzzle





## **Paso 2: Explorar la interacción responsable en las redes sociales (15 min)**

Bienvenida y presentación: Salude a los participantes con entusiasmo, estableciendo un tono abierto y colaborativo para la sesión. Presente el objetivo: explorar los impactos positivos y negativos de las redes sociales en el bienestar y discutir posibles estrategias para una interacción más responsable. Enfatice la importancia de comprender tanto los beneficios como los desafíos de las redes sociales y cómo podemos colaborar para crear hábitos más saludables en línea. Ofrezca una visión general de la sesión, destacando las actividades y debates clave.

### **Actividad: Diseño de un programa de responsabilidad en redes sociales**

- Distribuir folletos
- Proporcione a los participantes una plantilla para que diseñen su propio programa de responsabilidad en redes sociales. La plantilla debe incluir secciones para identificar desafíos, establecer objetivos y definir acciones específicas.
- Indicaciones para la reflexión: Pida a los participantes que reflexionen y escriban lo siguiente:
  - Desafíos: ¿Cuáles son los problemas más comunes que enfrentan los jóvenes cuando usan las redes sociales (por ejemplo, acoso cibernético, uso excesivo, FOMO)?
  - Objetivos: ¿Qué resultados positivos le gustaría promover (por ejemplo, inclusión, bienestar mental, diálogo constructivo)?
  - Acciones: ¿Qué pasos específicos pueden tomar los estudiantes para abordar estos desafíos (por ejemplo, compartir mensajes alentadores, organizar días de desintoxicación)?



## **Paso 2: Explorar la interacción responsable en las redes sociales (15 min)**

- Lluvia de ideas en grupos pequeños:
  - Divida a los participantes en grupos pequeños y pídale que creen un programa que promueva el uso responsable de las redes sociales.
  - Fomentar la creatividad y la especificidad. Algunos ejemplos podrían ser:
    - Creación de contenido positivo: un desafío en el que los estudiantes publican mensajes significativos y alentadores durante una semana.
    - Campaña de desintoxicación digital: organiza un día en el que todos se desconecten y se concentren en actividades fuera de línea.
    - Campaña de respeto en línea: concientizar sobre la inclusión y la comunicación respetuosa, con estudiantes que comparten consejos para evitar conductas dañinas como el ciberacoso.
- Compartir en grupo:
  - Pida a cada grupo que presente su programa a la clase, explicando su propósito, acciones clave y resultados esperados.
  - Anime a los participantes a pensar críticamente y discutir cómo estos programas podrían crear un entorno en línea más saludable.
- Facilitación y discusión:
  - Resalte temas recurrentes e ideas únicas.
  - Discuta cómo los participantes pueden implementar estos programas en sus escuelas o comunidades.
  - Fomentar la reflexión sobre la sostenibilidad y cómo los estudiantes pueden mantener el compromiso a lo largo del tiempo.





## **Paso 2: EXPLORAR LOS HÁBITOS Y DESENCADENANTES DE LAS REDES SOCIALES (15 min)**

### **Consejos de facilitación para instructores**

- Materiales necesarios:
  - Proyector o pantalla para demostraciones de aplicaciones.
  - Folletos o plantillas digitales para el “Plan de Límites Digitales”.
  - Acceso a Internet para demostraciones de aplicaciones en vivo.

### **Discusión final:**

Concluya la sesión resumiendo la lección clave: Crear un plan de límites digitales les permite controlar sus hábitos en redes sociales y priorizar su bienestar. Animen a los estudiantes a revisar y perfeccionar sus planes periódicamente mientras exploran diferentes maneras de gestionar sus hábitos en línea. Recuérdenles que crear hábitos digitales más saludables es un proceso continuo que requiere autoconciencia y constancia. Agradezcan a los participantes sus contribuciones y anímenlos a poner en práctica sus planes de límites digitales.

## **Paso 3: Desarrollar resiliencia frente a las experiencias negativas en línea (10 min)**

- Explique la resiliencia como la capacidad de recuperarse y mantener la confianza a pesar de enfrentar desafíos en línea, como comentarios negativos, comparaciones dañinas o conflictos digitales.
- Destacar por qué la resiliencia es crucial para el bienestar mental y para fomentar una relación más saludable con las redes sociales.





### **Paso 3: Desarrollar resiliencia frente a las experiencias negativas en línea (10 min)**

#### **Actividad: trabajo en grupo basado en escenarios**

Materiales necesarios:

- Pizarra o papel gráfico para registrar las ideas del grupo.
- Marcadores o notas adhesivas para lluvia de ideas.
- Material de apoyo que resume las estrategias de resiliencia discutidas.

Desglose de actividades:

- Distribución de escenarios:
- Proporcionar a los grupos escenarios que reflejen desafíos comunes en línea, como:
  - Recibir un comentario crítico en una publicación.
  - Sentirse excluido después de ver las publicaciones de amigos (FOMO).
  - Compararse negativamente con personas influyentes o compañeros.

#### **Preguntas para discusión:**

- Pídale a cada grupo que identifique el impacto emocional del escenario en el bienestar.
- Haga una lluvia de ideas sobre formas de responder positivamente utilizando estrategias de resiliencia:
  - Respuesta consciente: ¿Qué podrías decir o hacer en lugar de reaccionar impulsivamente?
  - Buscando apoyo: ¿Con quién podrías hablar para pedir consejo o aliento?
  - Reencuadre: ¿Cómo puedes reinterpretar la situación para hacerla menos dañina?
- ¿Qué estrategias puedes utilizar para mantener tu autoestima y salud emocional en línea?
- ¿Cómo puede la atención plena o el replanteamiento de la negatividad ayudarle a gestionar los desafíos en línea?



#### **Paso 4 Discusión de cierre (5 min):**

Reflexionar sobre los aprendizajes de la sesión, compartir ideas y reforzar la importancia de una interacción consciente en redes sociales. Anima a los participantes a considerar cómo pueden aplicar las estrategias discutidas e inspirar a otros a desarrollar hábitos digitales más saludables.

#### **Desglose de actividades**

- Compartir en grupo: Invite a los estudiantes a compartir una lección clave de la sesión. Asegúrese de que los participantes se sientan cómodos al compartir, enfatizando que no hay respuestas correctas ni incorrectas; este es un espacio para el aprendizaje y el crecimiento.
- Preguntas de reflexión:
  - ¿Qué fue lo más sorprendente que aprendiste hoy sobre tus hábitos digitales?
- Conclusiones clave: Reconocer los factores que desencadenan el uso excesivo de pantallas es el primer paso para generar un cambio. Al modelar hábitos saludables, los participantes pueden animar a otros a adoptar un uso responsable de la tecnología y fomentar una cultura digital de apoyo.
- Después del debate grupal, realice una breve prueba en Kahoot! para evaluar lo que han aprendido los estudiantes y repasar conceptos clave como los beneficios de establecer límites para el uso de las redes sociales y las estrategias de resiliencia.

#### **Mensaje de cierre**

Agradezca a los participantes por su apertura, curiosidad y compromiso durante toda la sesión.

Recuérdales: “Incluso los pequeños cambios pueden generar grandes transformaciones en tu forma de interactuar con la tecnología y priorizar tu bienestar. Al seguir estos pasos, no solo te ayudas a ti mismo, sino que también inspiras a quienes te rodean a usar las redes sociales con intención y atención plena. Sigamos apoyándonos mutuamente mientras desarrollamos hábitos más saludables juntos”.



## **Seguimiento y actividades en casa**

- Redacción de resúmenes: Pida a los estudiantes que escriban un breve resumen de lo que aprendieron con sus propias palabras.
- Práctica en línea: comparta enlaces a ejercicios o videos en línea para que los estudiantes refuercen la lección en casa.
- Aplicación en el mundo real: Pida a los estudiantes que investiguen cómo se aplican los conceptos de la lección en la vida real y presenten sus hallazgos.
- Juego de repaso: crea un cuestionario interactivo y divertido (por ejemplo, Kahoot) para que los estudiantes repasen el material.
- Reflexión familiar: Anime a los estudiantes a explicar la lección a un miembro de la familia y escribir sobre la experiencia.
- Lectura/video relacionado: Asigne un artículo o video relacionado y pida a los estudiantes que respondan preguntas específicas o compartan sus pensamientos.
- Diario de aprendizaje: pida a los estudiantes que mantengan un diario para reflexionar sobre cada lección y anotar cualquier área que pueda mejorarse.

## **Consejos para profesores:**

- Fomente la participación activa: involucre a los estudiantes haciendo preguntas abiertas y fomentando la colaboración grupal.
- Utilice diversos métodos de enseñanza: incorpore juegos de roles, debates y tecnología para mantener a los estudiantes interesados y mejorar la comprensión.
- Proporcionar refuerzo positivo: siempre dé retroalimentación positiva, incluso para respuestas incompletas, para motivar la participación.
- Aclarar con ejemplos: utilice ejemplos de la vida real para que los conceptos sean más fáciles de entender.
- Permitir tiempo de reflexión: Dedique tiempo al final de la lección para que los estudiantes reflexionen y resuman su aprendizaje.
- Adaptarse a diferentes niveles: ofrecer apoyo adicional a los estudiantes con dificultades y desafiar a los estudiantes avanzados con tareas adicionales.



## Herramientas

### Kahoot



Una plataforma de aprendizaje interactiva basada en juegos que permite a los profesores crear cuestionarios, encuestas y sondeos para reforzar los conceptos de la Lección 3.3. Es una forma divertida de repasar el material a la vez que fomenta la participación de los estudiantes y la retroalimentación en tiempo real.

[kahoot.com](https://kahoot.com)

### Edpuzzle



Una plataforma que permite a los profesores crear videoclases interactivas integrando preguntas, notas y cuestionarios. Los profesores pueden usar Edpuzzle para reforzar conceptos clave de la lección mediante la integración de contenido multimedia y evaluar la comprensión de los estudiantes mediante las preguntas integradas.

[edpuzzle.com](https://edpuzzle.com)



## Referencias

- Common Sense Media. (2021). El Censo de Common Sense: Uso de los medios por preadolescentes y adolescentes. Common Sense Media. <https://www.commonsensemedia.org/research/the-common-sense-census-media-use-by-tweens-and-teens-2021>
- Dorsey, D. W., y McMillan, T. P. (2021). Resiliencia digital: Superando los efectos negativos de las redes sociales. *Journal of Digital Wellbeing*, 3(2), 45-59. <https://doi.org/10.1016/j.jdwell.2021.04.002>
- Kuss, D. J., y Griffiths, M. D. (2017). Redes sociales y adicción: Diez lecciones aprendidas. *Revista Internacional de Investigación Ambiental y Salud Pública*, 14(3), 311. <https://doi.org/10.3390/ijerph14030311>
- Moreno, M. A., y Jelenchick, L. A. (2013). Uso de redes sociales y salud mental adolescente: Retos y oportunidades. *Revista de Salud Adolescente*, 52(6), 631-632. <https://doi.org/10.1016/j.jadohealth.2013.02.001>
- YouTube. (19 de diciembre de 2024). [Redes sociales y salud mental]. YouTube. [https://youtu.be/Czg\\_9C7gw0o?feature=shared](https://youtu.be/Czg_9C7gw0o?feature=shared)





## PRUEBA

1. ¿Cuál es uno de los principales objetivos del uso responsable de las redes sociales?

- A) Pasar más tiempo en las redes sociales
- B) Evitar compartir información personal en línea
- C) Mantener el bienestar mental y establecer límites
- D) Aumentar el número de seguidores

2. ¿Cuál de las siguientes es una estrategia práctica para desarrollar resiliencia frente a las experiencias negativas en línea?

- A) Ignorar por completo los comentarios negativos
- B) Reaccionar impulsivamente a las publicaciones negativas
- C) Hacer una pausa para reflexionar antes de responder a la negatividad en línea
- D) Bloquear todas las interacciones en línea

3. ¿Cuál es un beneficio clave de realizar un “Desafío de Desintoxicación Digital”?

- A) Aumenta el tiempo frente a la pantalla con fines educativos
- B) Ayuda a los estudiantes a reconectarse con actividades del mundo real y reduce la hiperconectividad
- C) Fomenta la participación constante en las redes sociales
- D) Mejora la capacidad de realizar múltiples tareas.





## PRUEBA

4. ¿Qué deben hacer los estudiantes para proteger su salud mental mientras utilizan las redes sociales?

- A) Comparte todo en línea para crear conexiones
- B) Establece límites de tiempo para el uso de las redes sociales y cúmplelos
- C) Sigue a tantas personas como sea posible para sentirte incluido
- D) Siempre reacciona de inmediato a los comentarios en línea

5. ¿Por qué es importante crear y compartir contenido positivo en línea?

- A) Aumentar la visibilidad personal y los seguidores
- B) Fomentar una comunidad en línea positiva e inclusiva
- C) Competir con otros en términos de popularidad
- D) Promover el consumismo y el conocimiento de marca





# Soluciones

Pregunta 1: C

Pregunta 2: C

Pregunta 3: B

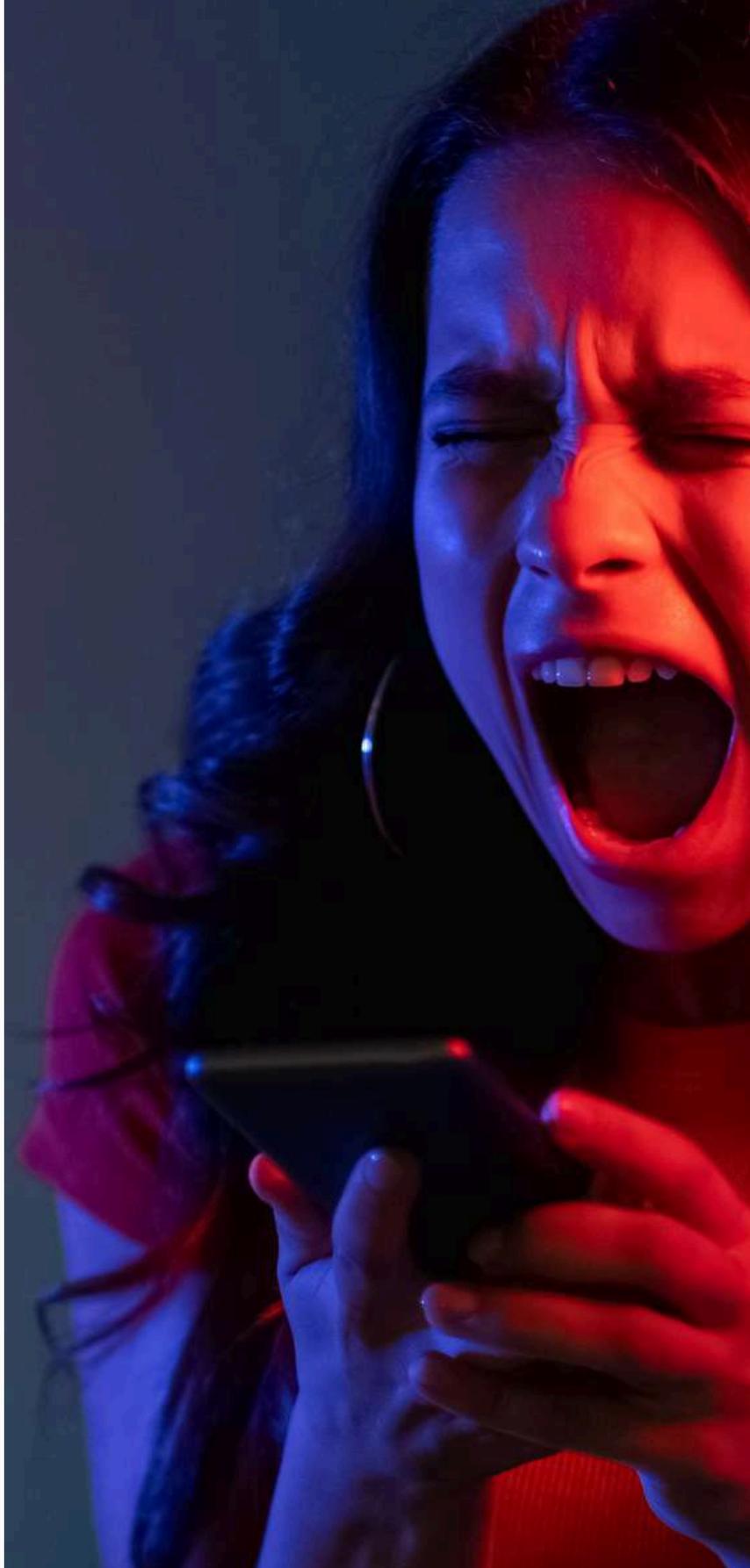
Pregunta 4: B

Pregunta 5: B





Centrum Wspierania  
Edukacji  
i Przedsiębiorczości



Co-funded by  
the European Union

Financiado por la Unión Europea. Las opiniones y puntos de vista expresados son, sin embargo, responsabilidad exclusiva del/de los autor(es) y no reflejan necesariamente los de la Unión Europea ni los de la Agencia Ejecutiva Europea de Educación y Cultura (EACEA). Ni la Unión Europea ni la EACEA se hacen responsables de ellas.