

Emociones en redes sociales

Organiza al grupo en un círculo amplio e indícale las siguientes instrucciones:

Da un paso al frente:

- a. Si alguna vez abriste una red social "solo un momento" y pasó mucho tiempo sin darte cuenta.
- b. Si alguna vez comparaste tu vida con la de alguien que viste en redes.
- c. Si alguna vez una publicación, foto o comentario afectó cómo te sentías contigo mismo/a.
- d. Si alguna vez revisaste el celular mientras compartías con otras personas.
- e. Si alguna vez sentiste que el celular o las redes te acompañaron cuando te sentías solo/a.
- f. Si alguna vez sentiste cansancio, estrés o aburrimiento después de pasar mucho tiempo en redes sociales.
- g. Si alguna vez quisiste descansar del celular, pero terminaste usándolo de nuevo.