



Auditoría de las redes sociales

Receptor de notas

Trabaja con un compañero para evaluar tus hábitos en las redes sociales haciendo la auditoría a continuación.

PRIMERA PARTE DE LA LECCIÓN

Ventajas de las redes sociales Piensa en todas las ventajas de utilizar las redes sociales y da tres ejemplos.	Desventajas de las redes sociales Piensa en todas las consecuencias negativas de utilizar las redes sociales y da tres ejemplos.
1.	1.
2.	2.
3.	3.

(Continúa a la siguiente página)

Auditoría de las redes sociales

Receptor de notas

PRIMERA PARTE DE LA LECCIÓN (CONTINUADA)

Auditoría de las redes sociales - compañero primero

¿Cuántas horas al día utilizas las redes sociales y por qué?

¿Cuál plataforma de redes sociales utiliza más y por qué?

¿Cómo te benefician las redes sociales?

(Continúa a la siguiente página)

Auditoría de las redes sociales

Receptor de notas

PRIMERA PARTE DE LA LECCIÓN (CONTINUADA)

Auditoría de las redes sociales - compañero primero (continuada)

¿Cómo te han afectado negativa o positivamente las redes sociales?

¿Cómo puedes regular tu uso de las redes sociales para que no perjudiquen tu vida?

Subraya 1 hábito saludable que podrías establecer con tu teléfono para ver cómo afecta tu vida:

- Tener áreas donde no uses tu teléfono (y tiempos establecidos donde no tengas tu teléfono a la mano)
- Aléjate de las redes sociales (elige unos días para no conectarte a ellas)
- Desactiva las notificaciones y activa la configuración "No interrumpir"
- Deja el teléfono y sal al aire libre - sé consciente de estar presente en el momento
- Espérate un rato después de despertarte antes de revisar el teléfono y no lo revises por cierta cantidad de tiempo antes de irte a dormir