

# Vivir con autenticidad

## La vida real frente a las redes sociales

Piensa en lo fácil que es interactuar y hacer amigos en Internet. Sin embargo, la forma en que actuamos virtualmente difiere de la forma en que actuamos fuera de línea, así que vamos a explorar esto un poco.



## Instrucciones

1

### CONSULTE

Pónganse en parejas con un dispositivo y túrnense para ver los contenidos de las redes sociales de los demás.

2

### REFLECT

¿Qué impresión tiene tu pareja de ti a partir del contenido que publicas y con el que interactúas? ¿Coincide con cómo te ves a ti mismo y con tus valores? ¿Qué es diferente y por qué?

3

### RESALTAR EL REAL

Intenta ser vulnerable y desordenado. Deja a un lado el miedo a cómo te percibirán y modela tu vida real y sin currículum. Esto abre una puerta a la empatía: puede que alguien vea tu publicación y se sienta mejor comprendido o menos solo, lo que siempre será más valioso que unos cuantos “me gusta” extra.

## Reflexiones y Acciones

### Mientras piensas en lo que tienes en tu feed:

- Reconoce que la vida nunca es como aparece en las redes sociales y que tu valía no se mide por el número de seguidores o likes que tengas.
- Recuerda que el día a día de todo el mundo es una vida desordenada y desordenada, y que ser honesto al respecto es una buena forma de fomentar las relaciones.
- Reflexiona sobre los feeds de otras personas. ¿Qué te hace sentir bien de sus publicaciones? ¿Qué te hace sentir inferior o excluido? ¿Cómo puedes aplicar tus sentimientos a tu comportamiento en Internet en el futuro?