

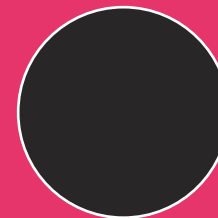
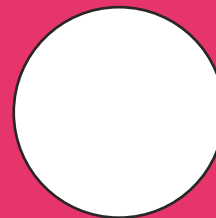
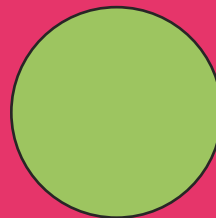
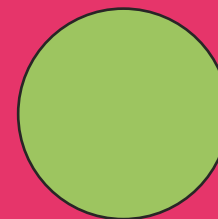
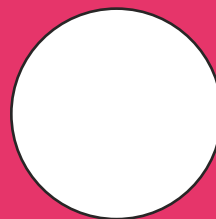
**APA
GA**

la pantalla
y enciende
tu

**MEN
TE**

**fuera
de mi
feed**

¿quién piensa
por ti en las redes?



¿que ~~xxxxxx~~ es
el criterio
propio?

Tener criterio propio no es simplemente llevar la contraria “porque sí”.

Es la capacidad de formar una opinión, juicio o decisión basada en el análisis, la experiencia y la reflexión individual, libre de presiones externas inmediatas.

tu
mo

- **El Filtro de la Verdad:** Pregúntate siempre: ¿Esto que estoy leyendo es un hecho comprobable o es solo la opinión con confianza de un influencer?
- **Desconéctate para Conectarte:** Pasa un día entero sin ver opiniones ajenas. Lee un libro, camina o conversa frente a frente. Descubre qué piensas en el silencio.

hackea algoritmo

- **Diversifica tu Feed:** Sigue deliberadamente a personas que piensen distinto a ti (con respeto). Rompe la burbuja que el algoritmo creó para ti.
- **Desconfía de la Inmediatez:** Si un video de 15 segundos te hace sentir una emoción muy fuerte (rabia, euforia), detente. Busca la fuente original antes de opinar.

¿cuándo un criterio es válido?

Un criterio es **válido** cuando:

- Está fundamentado en hechos o información real (no en fake news).
- Ha pasado por el filtro de la lógica.
- Eres capaz de argumentarlo y, al mismo tiempo, estás abierto a escuchar otras posturas sin tomártelo como un ataque personal.

la realidad en cifras

¿Cuánto nos afecta lo que vemos?

La estadística no miente.

En la siguiente página veremos cómo la comunidad de educación media interactúa con las pantallas y cómo esto influye en sus decisiones diarias.

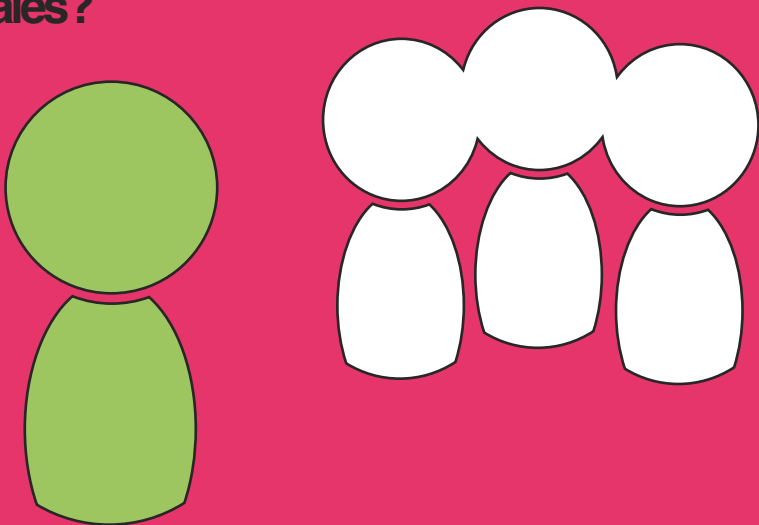
Construir tu propio pensamiento requiere entrenamiento. En las siguientes páginas encontrarás herramientas para activar tu modo crítico antes de darle repost a una idea o asimilar un criterio ajeno.



¿Identidad o copia y pega?

En la educación media buscamos desesperadamente pertenecer.

Las redes se aprovechan de eso vendiéndonos estéticas e identidades prefabricadas. Cuando modificas lo que piensas o subes solo para obtener la aprobación del grupo (o evitar que te “cancelen”), estás entregando el control de tu mente a un algoritmo. Si borras hoy tus apps, ¿qué queda de tus gustos reales?



El 60% de los estudiantes admite haber comprado algo solo porque lo vio en TikTok

Mientras el resto dice no haberlo hecho por falta de recursos o simplemente desconfianza al comprar.



¿que es una camara de eco?

Imagina que entras a una habitación donde cada vez que hablas, las paredes te devuelven tu propia voz con más fuerza.

Eso hacen las redes sociales.

El algoritmo detecta qué te genera una reacción (un like, un comentario enojado o tres segundos más de atención) y te muestra más de lo mismo.

Sin darte cuenta, tu feed se convierte en un bucle donde solo ves opiniones que refuerzan lo que ya crees.

Desaparece el debate, desaparecen los matices. Todo se vuelve blanco o negro.

cuando vives dentro de una cámara de eco, ocurren **dos cosas graves:**

- Creer que tu burbuja es “la realidad”: Piensas que todo el mundo opina igual que tú y que los que piensan distinto están “mal” o son ignorantes.
- Incapacidad de discutir: Al no estar expuesto a ideas diferentes, pierdes la habilidad de argumentar con lógica. El criterio propio muere cuando solo sabes repetir los eslóganes que tu burbuja digital aprobó de antemano.

