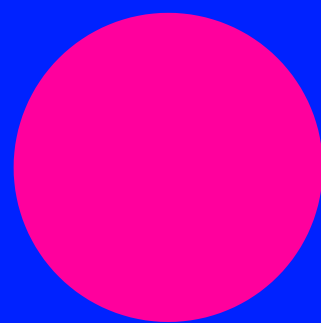


30
preguntas
para
explorar
tu vida
digital



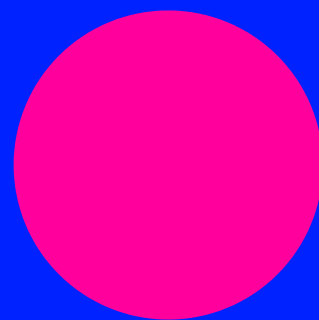
PRECISAR

Vivimos gran parte de nuestras vidas en entornos digitales: navegamos, compartimos, opinamos, jugamos, compramos, trabajamos, aprendemos. Pero, ¿cuánto nos detenemos a pensar en cómo lo hacemos?

Este recurso reúne 30 preguntas que invitan a observar con más atención nuestros hábitos digitales, emociones, decisiones y relaciones en línea. No están hechas para evaluar, sino para provocar curiosidad, conversación y pensamiento crítico.

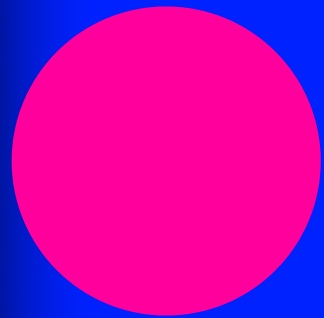
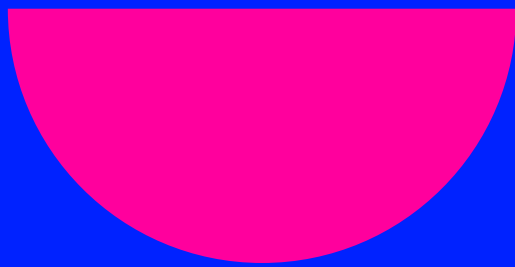
Estas preguntas no tienen respuestas únicas ni correctas. Son una excusa para conocernos mejor en el mundo digital, y quizás, transformarlo un poco desde adentro.

Puedes usarlas en el orden que quieras, una por día o todas en una sesión. Lo importante es abrir la conversación.



PRECISAR

¿Cómo
proteges
tu privacidad
en línea?



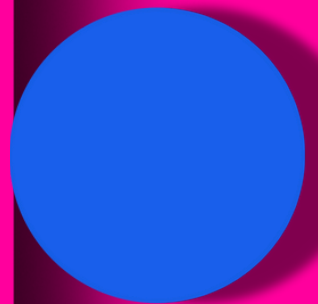
**Haz una lista rápida:
¿qué sabes y qué no
sabes sobre cómo
protegerte
digitalmente?**

¿Le permites a
otras personas
que lean tus
mensajes o
correos
electrónicos?



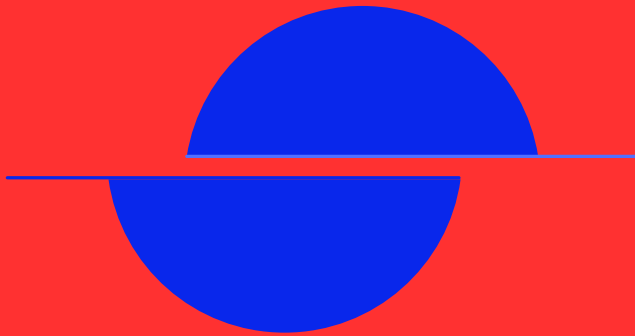
¿Te sentirías igual de libre al escribir si supieras que alguien más puede ver lo que dices?

¿Tienes una
contraseña
diferente para
cada cuenta?



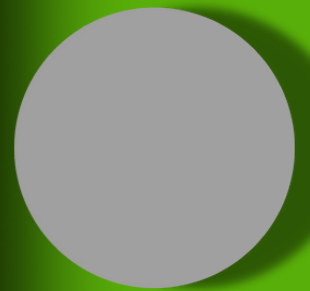
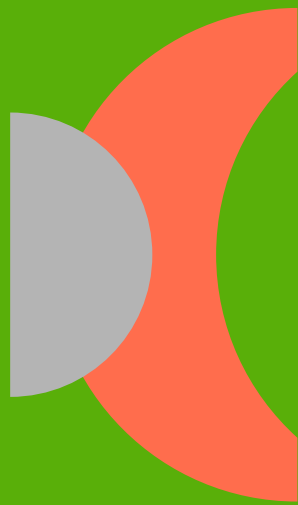
**Desafío: intenta recordar
cuántas contraseñas tienes.
¿Cuáles son más débiles?**

¿Alguna vez has
comprado algo
en una
aplicación o
juego?



**Reflexiona: ¿fue una compra impulsiva, útil o innecesaria?
¿Quién ganó más con esa compra: tú o la app?**

¿Alguna vez te
has arrepentido
de algo que
hiciste en línea?



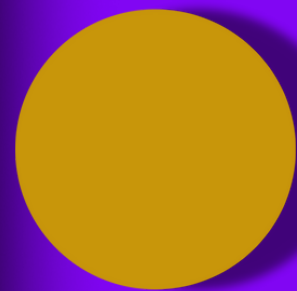
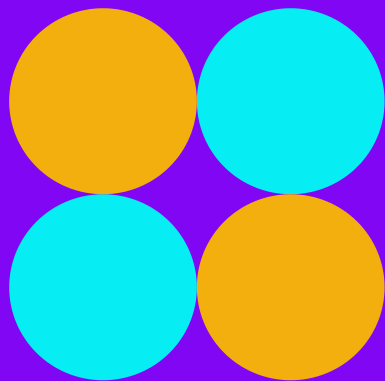
Piensa: si pudieras borrar o reescribir ese momento, ¿lo harías? ¿Por qué?

¿Cuándo te
hace feliz o
triste el
internet?



**Detecta tu “mapa emocional”
digital: ¿qué contenido te
recarga y cuál te agota?**

¿Duermes bien
después de
pasar mucho
tiempo en
línea?



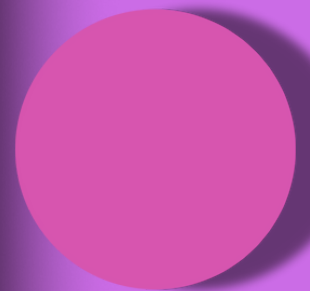
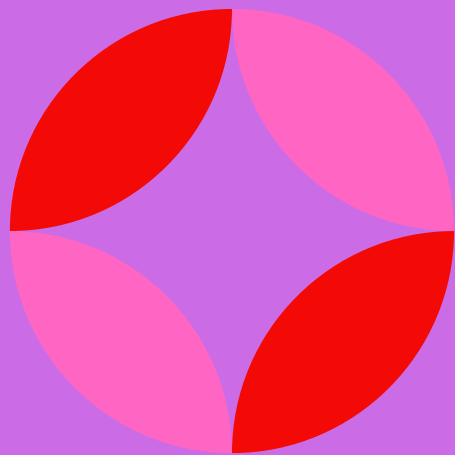
Haz la prueba: intenta una noche sin pantalla antes de dormir. ¿Notas la diferencia?

¿Alguna vez te
enojas durante
o después de
jugar?



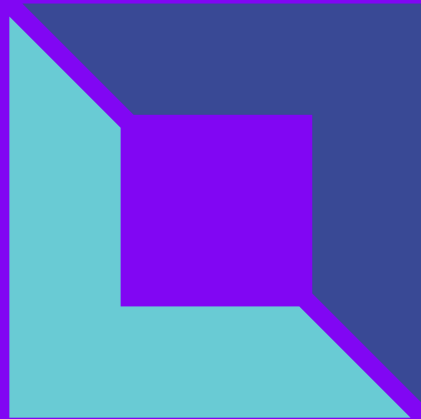
**Pregunta clave: ¿el juego te
domina a ti o tú decides
cuándo parar?**

¿Alguna vez te
pones triste
mientras usas
las redes
sociales?



Desafío: durante 3 días, anota cómo te sientes antes y después de usar redes. ¿Qué descubres?

¿Alguna vez
pasas
demasiado
tiempo en las
redes sociales?



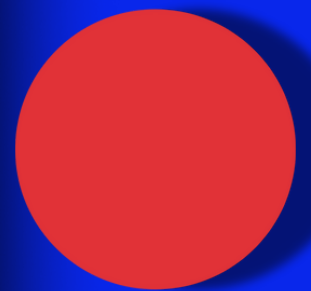
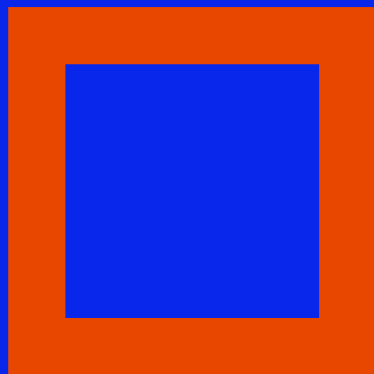
Piensa: ¿tu conexión es real o superficial? ¿Qué conversaciones extrañas tener?

¿Te mantienes
en contacto
con amigos a
través de redes
sociales o
juegos?



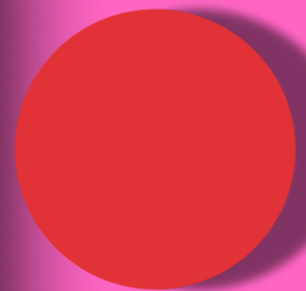
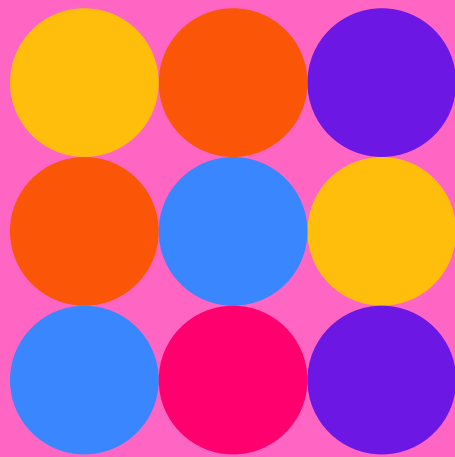
Reto: cronometra un día tu uso de redes. ¿Te sorprendió el resultado?

¿Siempre pides
permiso
cuando
compartes una
foto de otra
persona?



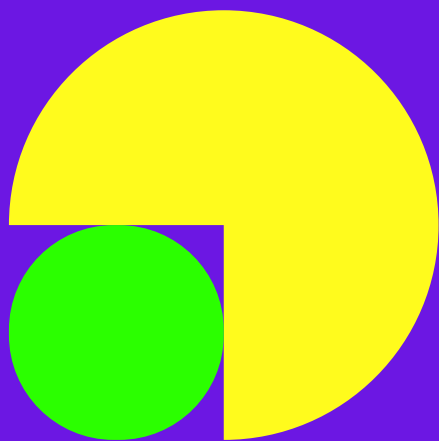
Recuerda: publicar una imagen es también publicar una historia ajena. ¿Es justo?

¿Usas tu
smartphone en
el dormitorio?



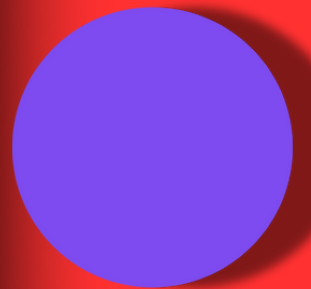
**¿Tu habitación es un espacio
de descanso o una extensión
de internet?**

¿Has acordado alguna regla sobre el uso de internet con otras personas?



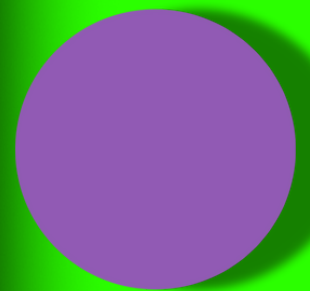
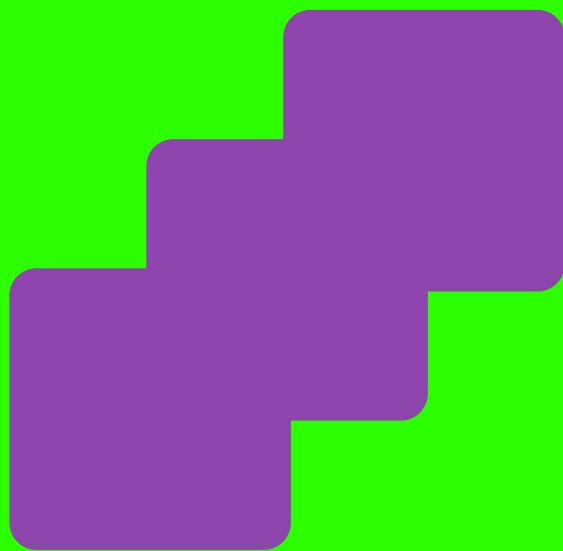
**Crea tus 3 reglas digitales
personales: para ti, para otros,
para la convivencia.**

¿Crees todo lo
que ves en
línea?



**Checklist: ¿la fuente es
confiable? ¿Tiene autor claro?
¿Es actual? ¿Coincide con
otras fuentes?**

¿Alguna vez has creído por error en noticias falsas?



**No es debilidad, es parte del
entorno. Lo importante es:
¿cómo verificas la próxima
vez?**

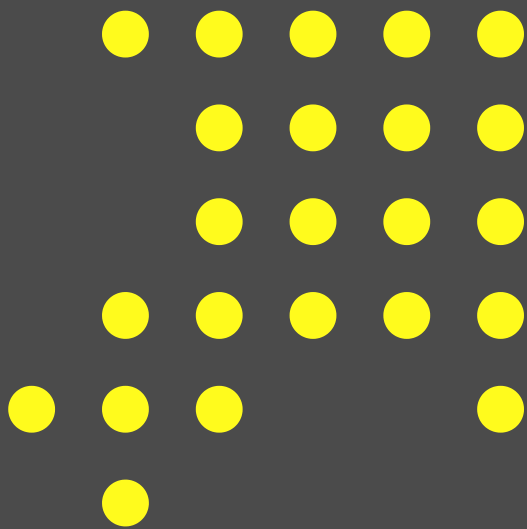
¿Alguna vez has
intentado buscar
tu propio nombre
en un motor de
búsqueda?



¿Te gusta lo que aparece de ti?

**¿Te representa o es solo una
parte?**

¿A quién puedes
acudir con
preguntas sobre el
mundo digital?



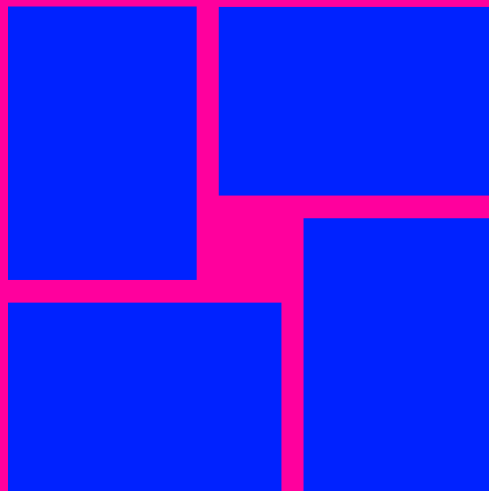
**Haz tu “kit de ayuda digital”: 1
persona confiable + 1 sitio web
útil + 1 hábito saludable.**

¿Cuál es tu
aplicación o sitio
web favorito?



Imagínate sin esa app por una semana. ¿Qué pasaría contigo? ¿Qué harías en su lugar?

¿Qué aplicación o
sitio web te
resulta difícil de
usar?



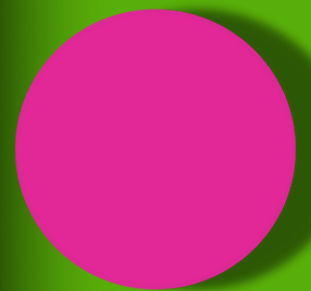
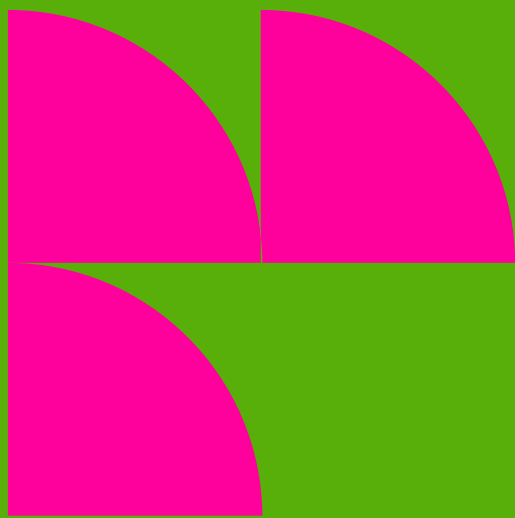
**¿A quién pedirías ayuda? ¿Y tú
podrías ayudar a otra persona
con lo que sí dominas?**

¿Qué te gusta de
los juegos
digitales?



**Haz una lista: ¿te gusta
competir, explorar, ganar,
conversar, escapar...?**

¿Qué te gustaría
poder hacer en
línea y aún no
puedes?



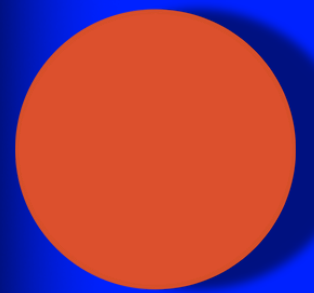
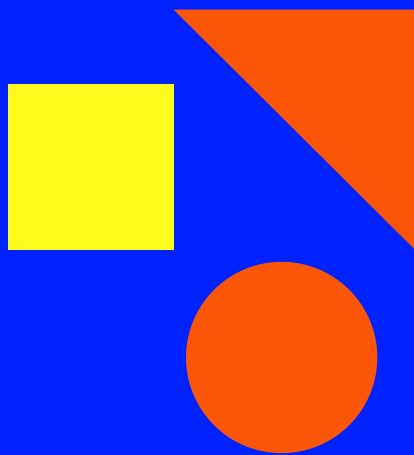
**Sueña en grande: ¿crear?
¿enseñar? ¿colaborar? ¿Qué
pasos puedes dar?**

¿Editas fotos de ti mismo para verte mejor antes de publicarlas en línea?



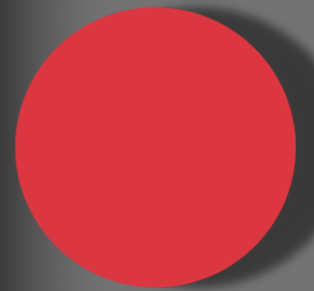
**¿Cuál es tu línea entre mejorar
y fingir? ¿A quién le estás
mostrando esa imagen?**

¿Conoces a
alguien que tenga
problemas para
navegar por el
mundo digital?



**Hoy puedes ser guía de
alguien. ¿Te animas a
explicarle algo que dominas?**

¿Alguna vez has
dicho algo
hiriente en línea?



En internet también podemos pedir disculpas. ¿Tienes algo pendiente que reparar?

¿Sabes cuándo
una IA está
generando
contenido que ves
o lees?



Desafío: intenta identificar si lo último que viste online fue hecho por una persona o por una máquina. ¿Notas la diferencia?

¿Crees que los algoritmos te muestran lo que tú eliges o lo que ellos eligen por ti?



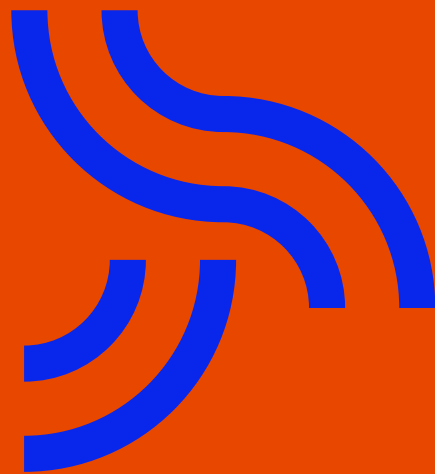
**Reflexiona: ¿cuántas veces ves
lo que realmente necesitas y
cuántas lo que solo te
entretiene?**

¿Alguna vez te han
mostrado
demasiados
anuncios sobre
algo que hablaste
o buscaste?



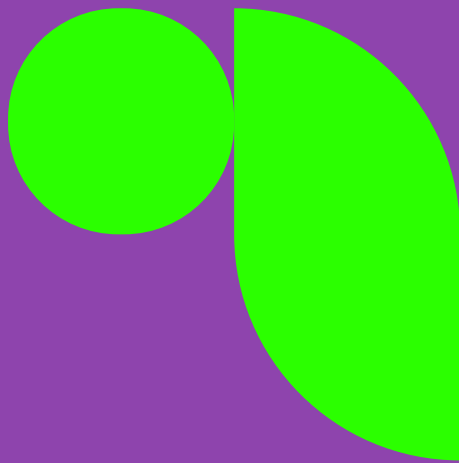
Haz la prueba: habla de un tema raro en voz alta cerca de tu celular. ¿Notas algún cambio en lo que aparece después?

¿Quién decide
qué es relevante
en tu feed de
noticias?



Piensa: ¿qué fuentes aparecen siempre y cuáles nunca? ¿A quién estás escuchando realmente?

¿Cómo
identificarías una
propaganda
encubierta en
redes sociales?



**Pistas: lenguaje emocional,
falta de fuentes, frases
absolutas. ¿Puedes encontrar
un ejemplo hoy mismo?**

Este recurso ha sido creado por PRECISAR una plataforma dedicada a fortalecer la educación mediática y la cultura digital a través de contenidos accesibles, reflexivos y transformadores.

Nuestro propósito es ampliar la capacidad crítica de las personas frente a los medios, las tecnologías y la información que consumimos y compartimos cada día. Creemos que hacer preguntas es una forma poderosa de activar conversaciones significativas, dentro y fuera del aula.

Este material es de descarga libre y uso abierto.

Puedes usarlo, compartirlo y adaptarlo en contextos educativos, comunitarios o personales, siempre reconociendo su origen.

Para más recursos, herramientas y contenidos interactivos: www.precisar.net

PRECISAR