



SPEED PROJECT

Sport & Prevention of Emerging Eating Disorders



Social & Reality

Is what you see always real?

□ □ □ □ □ □ □ □

Module 2 • Worksheet 1

Mòdul 2 • Full de treball 1

💡 *No hi ha respostes correctes ni incorrectes — simplement sigues sincer/a sobre la teva experiència!*

PART A — Quan publiques...

📱 **Què passa quan publiques una història, un vídeo o una imatge a les xarxes socials?**

Pensa en què fas ABANS de publicar. Marca tot el que correspongui:

- ☐ Ho publico de seguida sense pensar-hi
- ☐ Trio la millor foto o vídeo entre diverses opcions
- ☐ Em preparo (cabell, maquillatge, llum, fons) abans de fer la foto
- ☐ Aplico un filtre per millorar la imatge
- ☐ Edito la imatge o el vídeo (brillantor, contrast, retall, etc.)
- ☐ Faig servir una app que modifica la meua cara o la forma del meu cos
- ☐ Altres: _____

🎨 **Quins filtres o eines d'edició fas servir més sovint?**

PART B — Realitat vs. la publicació

📅 **Pensa en una publicació que hagis fet recentment. Quina era la REALITAT en comparació amb el que vas mostrar?**

Omple les dues columnes — no ho has de compartir amb ningú!



La realitat (què passava realment)



Què mostrava la publicació



Funded by
the European Union

Funded by the European Union. Views and opinions expressed are however those of the author(s) only and do not necessarily reflect those of the European Union or the European Education and Culture Executive Agency (EACEA). Neither the European Union nor EACEA can be held responsible for them.



🤔 **Per què vas triar mostrar les coses d'aquesta manera?**

PART C — I els altres?



👁️👁️ **Pensa en un/a influencer o algú que segueixis. Creus que les seves publicacions mostren tota la realitat?**

Encercla la teva resposta:

SÍ, crec que és real

POTSER en part

NO, està majoritàriament editat



Quines estratègies creus que fan servir els influencers per fer que les seves publicacions semblin perfectes?

- Il·luminació i càmeres professionals
- Un equip de fotògrafs, estilistes i editors
- Apps avançades de retoc fotogràfic
- Triar només la millor foto d'entre més de 100
- Altres:



Saber això ha canviat com veus les seves publicacions? Com?



💡 Recorda: cada publicació és una elecció. Ningú mostra tota la seva vida — el que veus és sempre una selecció dels millors moments! 📸