

edu CAC

EL MÒBIL, JO I ELS ALTRES

UNITAT DIDÀCTICA 11 | BONES PRÀCTIQUES

INTRODUCCIÓ AL BLOC BONES PRÀCTIQUES 3
DE QUÈ TRACTA AQUESTA UNITAT? 8
OBJECTIU COMPETENCIAL, ÀMBITS I DIMENSIONS 8
SEQÜÈNCIA D'ACTIVITATS 9
GUIA DE PROGRAMACIÓ 11
DESCRIPCIÓ DE LA SEQÜÈNCIA D'ACTIVITATS 13
SESSIÓ 1. EL JO I LA XARXA 14
SESSIÓ 2. ELS MEUS PERFILS A LES XARXES. FAIG POSTUREIG? 17
SESSIÓ 3. ELS ALTRES I JO 20
SESSIÓ 4. LA MEVA IDENTITAT DIGITAL 22
SESSIÓ 5. CIBERASSETJAMENT 23
MATERIALS COMPLEMENTARIS I D'AMPLIACIÓ 30

INTRODUCCIÓ AL BLOC BONES PRÀCTIQUES

Benvinguts i benvingudes al bloc de Bones pràctiques d'eduCAC. Aquest bloc està compost per:

- **Dues unitats didàctiques (UD)**
- **Un projecte d'aula (PA):** pensat perquè l'alumnat elabori un decàleg audiovisual sobre les bones pràctiques a internet o sobre l'ús del mòbil
- **I tres tutorials:** que et guiaran en el procés de creació de l'audiovisual



Els materials didàctics d'aquest bloc s'apropen al mòbil entès, d'una banda, com una extensió de nosaltres mateixos i, de l'altra, com una finestra des de la qual podem contemplar el món i alhora ser contemplats pels altres. Des d'aquestes perspectives es plantegen dues grans qüestions: ***què compartim*** *a les xarxes socials* i ***quantes hores estem connectats.*** Prestar atenció a aquestes dues qüestions ens permetrà prendre consciència de quina relació mantenim amb el mòbil i internet i, així, podrem valorar si ens sentim còmodes amb aquesta o si volem ser més responsables i crítics amb l'ús que en fem.

Així doncs, en aquest context s'aborden els conceptes d'**hiperconnexió**, **sobreexposició** de la intimitat, **ciberassetjament** i **identitat digital,** els quals proporcionen els elements necessaris per poder prendre consciència de l'actitud personal i qüestionar-la des de la implicació del mateix alumnat.

La proposta didàctica d'aquest bloc ens porta a preguntar-nos, en primer lloc, qui soc jo a les xarxes? Quina és la meva identitat digital? En aquest sentit, reflexionar sobre la **identitat digital** obliga a plantejar-se prèviament el **concepte d'identitat**. Des d'un punt de vista constructivista:

- Podem definir la **identitat** com el conjunt de característiques pròpies d'una persona o d'un grup, però entenem que la identitat es conforma a partir de com els individus es relacionen amb tot allò que els envolta. Des d'aquesta perspectiva, la identitat "és quelcom que negociem

constantment al llarg de la vida, és temporal, contínua, es construeix en contextos socials (...)". Pot variar amb el temps i depèn també de la relació que establim amb els altres (Huertas, 2006).

- Pel que fa a la **identitat digital**, la podem definir com el conjunt d'informació sobre nosaltres publicada a la xarxa, que configura la imatge que projectem de cara als altres. Es construeix tenint en compte des de les nostres dades, imatges i publicacions fins als nostres comentaris, gustos, contactes i amistats. Tot el que publiquem o publiquen sobre nosaltres a internet ens descriu i determina la nostra identitat digital i la nostra **reputació digital**.
- Segons els experts, la filosofia contemporània ha assumit que no tenim una única identitat: *tenim moltes identitats: la de la feina, la de família, la dels amics, la de la política i a vegades aquestes identitats són contradictòries.*

Per aprofundir en el concepte d'identitat, recomanem consultar el capítol *La identitat*, del programa 'Amb filosofia' i el marc teòric de la tesi doctoral d'Assumpció Huertas.

És important, doncs, que **decidim qui volem ser a internet**. I, ja que la identitat digital es construeix d'una manera activa a partir de les nostres interaccions a les xarxes socials i del que publiquen i comenten els altres sobre nosaltres, aprofitem-ho i apostem per crear-nos una identitat digital que ens agradi i convergeixi amb el nostre "jo".

En la construcció de la identitat digital també hi conflueixen la **hiperconnexió** i la **sobreexposició** de la nostra imatge a les xarxes. Aquestes són dues qüestions especialment rellevants en el cas dels adolescents, perquè el seu lloc de trobada amb el grup està focalitzat, cada vegada més, entorn de les xarxes socials. Els joves i adolescents passen moltes hores pendents del mòbil, alguns fent **postureig** i d'altres **jugant a videojocs en línia.** La majoria pendents dels *likes* i uns quants amb por de perdre's alguna cosa si es desconnecten, concepte que es coneix com a FOMO (Fear Of Missing Out). Per aprofundir una mica més sobre aquest concepte, proposem la visualització del vídeo següent:

Autoria	Data	Vídeo	Duració
Telenotícies 3CatInfo	23/08/2026	**Ets més de FOMO o de JOMO?**	02:18 min

En aquest univers d'internet que contemplen a través de la finestra del mòbil, s'han viralitzat fenòmens que ja existien, com ara l'assetjament (ciberassetjament). Aquests fenòmens, però, han adoptat noves formes amb conseqüències imprevisibles atesa **la capacitat amplificadora d'internet.**

Òbviament, però, no tot el que succeeix a internet és perillós ni negatiu. El món digital és un món que hem d'aprendre a habitar, amb llenguatges, codis, actors, escenaris i canals diferents i en constant evolució. Un món que ens ofereix moltes possibilitats, però només les podem veure si estem preparats.

En aquest bloc es fan propostes per abordar totes aquestes qüestions a partir de referents propers a l'alumnat i de la seva pròpia implicació amb l'objectiu de fer un **ús responsable i crític del mòbil i les xarxes socials**. Cada docent haurà d'adaptar la proposta a un àmbit curricular concret.

Si voleu que el vostre alumnat respongui, des del seu punt de vista, què vol dir fer un bon ús del mòbil i fer un bon ús de les xarxes socials, o d'internet en general, trobareu totes les pautes necessàries per a la realització d'un decàleg audiovisual de bones pràctiques a internet en el **Projecte d'Aula 4 – Dins i fora de la xarxa.**

DE QUÈ TRACTA AQUESTA UNITAT?

En l'univers digital, tot el que fem, el que mostrem a les xarxes, el que diem a través de missatges o el que diuen de nosaltres configura la nostra **identitat digital**. El que ensenyem, però, és només una part de la realitat, ja que tots fem una selecció del que volem mostrar sobre nosaltres mateixos. Entre els més **joves**, la cerca de **l'emoció** d'un **"m'agrada",** d'un nou seguidor o d'un nou missatge els pot empènyer a mostrar aspectes de la seva intimitat que poden provocar conseqüències no desitjades en la seva **identitat digital** i en la seva **reputació digital**. Segons **Ferran Lalueza,** professor de comunicació audiovisual de la UOC, **"acabem fent coses només per poder mostrar-les, coses que mai no hauríem fet si no ens mogués l'única motivació d'exhibir-les després a internet**". El concepte que es fa servir per expressar aquest tipus d'actitud, que consisteix a mostrar un comportament o uns gustos determinats, generalment a les xarxes socials, amb la intenció de fer-se veure, s'anomena **postureig**.

Però el problema no és només allò que mostrem i com ho mostrem, sinó la gran quantitat d'informació que compartim. Moltes vegades, en el cas dels menors d'edat, els qui comencen a compartir imatges seves a les xarxes socials són els seus propis pares. Els experts adverteixen del perill de l'***oversharing*** o el ***sharenting,*** és a dir, la tendència per part dels pares a sobreexposar els fills i filles en xarxes socials.

Una enquesta elaborada per la firma de seguretat informàtica AVG a 10 països, entre els quals hi ha Espanya, recull que el 23% dels infants té presència en línia fins i tot abans de néixer perquè els seus pares publiquen imatges de les ecografies durant l'embaràs. «Moltes vegades, els pares pensen que l'exposició que fan d'aquestes imatges queda limitada al cercle dels seus coneguts directes, però l'abast pot ser molt més ampli», diu Silvia Martínez, membre del Grup de Recerca en Aprenentatges, Mitjans i Entreteniment (GAME).

Aquesta sobreexposició implica, d'una banda, que els pares i mares **cedeixen a les xarxes socials drets** sobre les imatges dels seus fills i filles sense ser-ne conscients, i de l'altra, que **contribueixen a crear la seva identitat digital** amb la qual poden no sentir-se representats. D'aquesta manera els mateixos adults escampen informació sobre els seus fills i en perden el control. Deixen anar informació que pot ser utilitzada amb finalitats no desitjades i fins i tot perilloses.

Per altra banda, sovint són els mateixos adolescents els que **sobreexposen** la seva imatge, el seu jo i la seva intimitat a les xarxes sense tenir consciència que això pot tenir unes conseqüències inesperades, sigui a curt o a llarg termini. Inesperades no vol dir, però, que sempre siguin necessàriament negatives. Per exemple, la reputació digital construïda a partir de la nostra identitat digital a internet, pot influir positivament o negativament en una futura recerca de feina.

De la mateixa manera, reenvien missatges i vídeos sense tenir consciència de la gran capacitat d'amplificació i d'emmagatzematge que té internet i sense aturar-se a pensar que poden contribuir a generar situacions de **ciberassetjament**. Si bé és cert que l'assetjament no és un fenomen nou, internet li ha donat una forma nova: agressions digitals, molts cops anònimes (en forma d'amenaces, insults, ridiculitzacions o suplantacions d'identitat, entre d'altres) que tenen com a objectiu ferir a una altra persona a través del rebuig social.

Finalment, cal tenir present que les relacions virtuals amb els altres a les xarxes perden els matisos del llenguatge no verbal, fan servir un altre codi diferent i cal ser-ne molt conscient per evitar malentesos. A més, el fet d'interaccionar darrere una pantalla pot fer que, tant nosaltres com els altres, actuem amb una actitud impròpia de situacions cara a cara. Per això, és fonamental consensuar entre tots normes de **cortesia a la xarxa** i respectar-les.

En aquesta unitat didàctica s'ofereixen propostes per treballar, d'una banda, **la identitat i la sobreexposició de la intimitat** a partir de referents de la comunitat adolescent i de les xarxes socials del propi alumnat. I, de l'altra, **l'assetjament** escolar, **reforçant el sentiment d'empatia** i reconeixent **els diversos rols** que cadascú pot prendre davant d'una situació d'assetjament.

Entre altres activitats, proposem la visualització del reportatge *Bullying* del programa '30 minuts'.

Autoria	Data	Vídeo	Duració
'30 minuts' (TV3)	06/09/2015	**Bullying**	35:31 min

Identificar tots els elements que formen part de la **identitat digital pròpia i aliena** i prendre consciència de les conseqüències de la **sobreexposició,** contribuirà a fer un ús responsable del mòbil i a tenir cura de la reputació digital pròpia i aliena.

DE QUÈ TRACTA AQUESTA UNITAT?

Actualment, el mòbil s'ha convertit en una extensió de nosaltres mateixos i a través d'ell es donen bona part de les nostres relacions socials. El fem servir per mostrar-nos a les xarxes. Però, què mostrem? Fem **postureig**? Tot el que fem i diem a les xarxes configura la nostra **identitat digital** i exposar-nos excessivament pot tenir conseqüències negatives per la nostra vida personal. De la mateixa manera, internet té una gran capacitat d'amplificació i compartir publicacions sobre altres persones pot contribuir a situacions de **ciberassetjament**. Pensem en els altres abans de reenviar un missatge?

OBJECTIU COMPETENCIAL

Elaborar un portafolis o carpeta digital de la identitat digital a través del seguiment puntual d'una xarxa social, el recull d'evidències i la redacció de les reflexions personals per assumir compromisos i prendre decisions sobre com es vol que sigui el "jo" a les xarxes socials.

ÀMBITS TRANSVERSALS	DIMENSIONS	COMPETÈNCIES
Digital	Instruments i aplicacions	C2. Utilitzar les aplicacions d'edició de textos, presentacions multimèdia i tractament de dades numèriques per a la producció de documents digitals
	Ciutadania, hàbits, civisme i identitat digital	C11. Actuar de forma crítica i responsable en l'ús de les TIC, tot considerant aspectes ètics, legals, de seguretat, de sostenibilitat i d'identitat digital
Personal i social	Autoconeixement	C1. Prendre consciència d'un mateix i implicar-se en el procés de creixement personal
	Aprendre a aprendre	C3. Desenvolupar habilitats i actituds que permetin afrontar els reptes de l'aprenentatge al llarg de la vida
	Participació	C4. Participar a l'aula, al centre i a l'entorn de manera reflexiva i responsable

ÀMBITS DISCIPLINARS

- Àmbit lingüístic
- Àmbit social
- Àmbit tecnològic

GLOSSARI

- Identitat
- Postureig
- Sobreexposició
- Ciberassetjament

SEQÜÈNCIA D'ACTIVITATS

SESSIÓ 1 – EL JO I LA XARXA

DESCRIPCIÓ DE LES ACTIVITATS[1]

Activitat 1. La identitat digital

Es reflexiona sobre la identitat digital i la reputació digital a partir del visionat de dos vídeos, un tracta sobre les conseqüències que pot tenir tot allò que es publica a internet en un futur, i l'altre posa el focus en la responsabilitat que tothom té quan publica informació d'una altra persona.

Activitat 2. Explico la meva intimitat al Passeig de Gràcia?

S'identifiquen els consells que dona la influenciadora Juliana Canet per moure's per les xarxes tenint cura de la pròpia intimitat i la dels altres i es reflexiona sobre el nivell d'intimitat que cadascú manté a les seves xarxes. A partir d'un vídeo d'Unicef, es posa en evidència la capacitat d'amplificació de tot allò que es publica a internet i es reflexiona sobre la sobreexposició del jo.

SESSIÓ 2 – ELS MEUS PERFILS A LES XARXES. FAIG POSTUREIG?

DESCRIPCIÓ DE LES ACTIVITATS

Activitat 3. El meu perfil a les xarxes

Es fa una anàlisi sobre allò que es publica i es comparteix a internet a partir de les publicacions pròpies a les xarxes socials.

Activitat 4. #Postureig

A partir de dos vídeos, es reflexiona sobre què se sent o què es busca amb la publicació de continguts a les xarxes socials i es tracta la qüestió del postureig.

1 Cada sessió està pensada per una durada aproximada de dues hores. En l'apartat 'Descripció de la seqüència d'activitats' trobareu tota la informació detallada i les pautes de cada activitat. Els textos que veureu marcats amb ombrejat van dirigits al docent i, a continuació, trobareu desenvolupada la proposta d'activitats per a l'alumnat.

SESSIÓ 3 – ELS ALTRES I JO

DESCRIPCIÓ DE LES ACTIVITATS[2]

Activitat 5. Totes les bromes fan gràcia?

Es plantegen els límits de l'humor i la diferència entre una broma i un cas d'assetjament o ciberassetjament. Es posa el focus en el paper que poden jugar els testimonis de la situació i en la responsabilitat individual a l'hora de decidir què es mira, comparteix i reenvia a través de les xarxes socials. Es visualitza també un cas de prevenció i s'escriuen accions per prevenir el ciberassetjament.

SESSIÓ 4 – LA MEVA IDENTITAT DIGITAL

DESCRIPCIÓ DE LES ACTIVITATS

Activitat 6. És l'hora de comprometre'm a les xarxes

Es fa un seguiment personal de la pròpia identitat digital en alguna xarxa social, durant un mes, i s'elabora un portafolis o carpeta digital d'aprenentatge amb tota la informació recollida.

SESSIÓ 5 – CIBERASSETJAMENT

DESCRIPCIÓ DE LES ACTIVITATS

Activitat 7. El senyor indiferent i l'empatia

Es practica i posa en valor l'empatia a través de la visualització de dos vídeos i d'una pràctica en parelles sobre l'escolta activa.

Activitat 8. Donem veu a víctimes, assetjadors i testimonis

A partir del reportatge *Bullying,* del programa '30 minuts' de TV3, s'analitzen diversos casos d'assetjament des de totes les perspectives possibles i es reflexiona sobre els tòpics més generalitzats, sobre els rols i les accions de canvi.

Activitat 9. Reflexions sobre l'assetjament

Es consensuen possibles solucions col·lectives per prevenir o acabar amb l'assetjament i/o el ciberassetjament, dins i fora del centre educatiu.

[2] Cada sessió està pensada per una durada aproximada de dues hores. En l'apartat 'Descripció de la seqüència d'activitats' trobareu tota la informació detallada i les pautes de cada activitat. Els textos que veureu marcats amb ombrejat van dirigits al docent i, a continuació, trobareu desenvolupada la proposta d'activitats per a l'alumnat.

GUIA DE PROGRAMACIÓ

UD11. El mòbil, jo i els altres

Objectiu: Elaborar un portafolis o carpeta digital de la identitat digital a través del seguiment puntual d'una xarxa social, el recull d'evidències i la redacció de les reflexions personals per assumir compromisos i prendre decisions sobre com es vol que sigui el "jo" a les xarxes socials.

Criteris	Indicador nivell 1 (satisfactori)	Indicador nivell 2 (notable)	Indicador nivell 3 (d'excel·lència)	Dimensions i Competències transversals	Continguts clau	Activitats
Analitzar diferents estratègies utilitzades sobre la identitat digital a la xarxa	Reconeix continguts positius i d'altres de perjudicials emesos i rebuts a la xarxa	Descriu continguts positius i d'altres de perjudicials a la xarxa i proposa accions per prevenir-los o esmenar-los	Descriu continguts positius i d'altres de perjudicials a la xarxa i argumenta accions per prevenir-los o esmenar-los	Personal i social Dimensió: autoconeixement C1. Prendre consciència d'un mateix i implicar-se en el procés de creixement personal Digital Dimensió: instruments i aplicacions C2. Utilitzar les aplicacions d'edició de textos, presentacions multimèdia i tractament de dades numèriques per a la producció de documents digitals Dimensió: ciutadania, hàbits, civisme i identitat digital C11. Actuar de forma crítica i responsable en l'ús de les TIC, tot considerant aspectes ètics, legals, de seguretat, de sostenibilitat i d'identitat digital	CC4. Hàbits saludables CC9. Eines d'edició de documents de text, presentacions multimèdia i processament de dades numèriques CC15. Fons d'informació digital: selecció i valoració CC19. Dossiers personals d'aprenentatge CC21. Normes de cortesia a la xarxa	1, 2, 3, 4
Elaborar un portafolis sobre la identitat digital a una xarxa amb els apartats corresponents	Inclou tots els apartats del portafolis amb el mínim contingut sol·licitat	Inclou tots els apartats del portafolis que complementa amb altres informacions i exemples	Inclou tots els apartats del portafolis ampliats amb altres informacions, reflexions i exemples dels compromisos assolits			2, 3, 5, 6

Criteris	Indicador nivell 1 (satisfactori)	Indicador nivell 2 (notable)	Indicador nivell 3 (d'excel·lència)	Dimensions i Competències transversals	Continguts clau	Activitats
Treballar en grup de manera respectuosa i col·laborativa	Treballa en grup amb respecte i fent la feina encomanada	Treballa en grup amb respecte i col·laborant amb la presa de decisions de les tasques encomanades	Treballa en grup amb respecte i col·laborant amb la presa de decisions de les tasques encomanades i ajuda a qui ho necessita	Personal i Social Dimensió: aprendre a aprendre C3. Desenvolupar habilitats i actituds que permetin afrontar els reptes de l'aprenentatge al llarg de la vida Dimensió: participació C4. Participar a l'aula, al centre i a l'entorn de manera reflexiva i responsable Digital Dimensió: ciutadania, hàbits, civisme i identitat digital C11. Actuar de forma crítica i responsable en l'ús de les TIC, tot considerant aspectes ètics, legals, de seguretat, de sostenibilitat i d'identitat digital	CC14. Habilitats i actituds per al treball en grup CC11. Característiques de la societat actual	3, 5, 6, 7
Participar activament en els debats, reflexions i posades en comú a l'aula	Participa en les activitats de reflexió i posada en comú a l'aula	Participa en les activitats de reflexió i posada en comú a l'aula respectant el torn de paraula i fent aportacions al tema tractat	Participa en les activitats de reflexió i posada en comú a l'aula respectant el torn de paraula i fent aportacions rellevants al tema i tenint en compte les opinions dels altres			
Extreu conclusions i compromisos vers la pròpia identitat digital a les xarxes	Identifica beneficis i inconvenients de la identitat digital creada a la xarxa	Identifica beneficis i inconvenients de la identitat digital creada. Proposa compromisos de canvi personals	Identifica beneficis i inconvenients de la identitat digital creada. Proposa compromisos de canvi personals, els justifica i exemplifica		CC23. Ciutadania digital: tràmits, gestió, lleure i cultura CC28. Identitat digital: visibilitat, reputació, gestió de la privacitat pública i aliena	4, 5, 6, 7



EL MÒBIL, JO I ELS ALTRES

UNITAT DIDÀCTICA 11 | BONES PRÀCTIQUES

DESCRIPCIÓ DE LA SEQÜÈNCIA D'ACTIVITATS

SESSIÓ 1. EL JO I LA XARXA

Activitat 1. La identitat digital

Proposta per reflexionar sobre la identitat digital a partir de les reflexions generades després del visionat de dos vídeos: un de la sèrie de vídeos d'educació mediàtica del SX3 i un altre de la campanya del CAC de 2019 sota el lema #AmiNoMenganyen.

La **identitat digital** és el nostre jo a les xarxes**.** Inclou tot el que expliquem en els nostres perfils, les fotografies i vídeos que pengem, les nostres opinions, els nostres "m'agrada" i també tot allò que els altres diuen sobre nosaltres.

A la xarxa tot queda registrat, per tant, cal ser comunicadors curosos, no podem ser impulsius i prou. Hem de pensar bé tot allò que fem, el que publiquem o el que escrivim, perquè pot tenir conseqüències (positives o negatives) i deixa un **rastre** sobre nosaltres. A mesura que anem interactuant a la xarxa, anem deixant anar **dades sobre nosaltres**, deixem petjades digitals que són difícils d'esborrar. Per això, és important acostumar-nos a revisar com ens mostrem, per estar segurs que ensenyem i **compartim només allò que volem**.

Allò que som a internet configura la nostra identitat digital i hem d'intentar que això no generi una tensió amb la nostra identitat física. Per tant, hem de ser conseqüents entre allò que mostrem i no mostrem, el que fem i no fem, tant en un àmbit com en un altre.

1.1 Tant de bo mai no hagués pujat aquest vídeo!

Mira aquest vídeo de la Marina Castellví:

Autoria	Data	Vídeo	Duració
SX3	19/05/2025	Què és la petjada digital?	4:39 seg

- Coneixies el concepte de petjada digital? I de reputació digital? Explica'l amb les teves paraules.
- Què en penses? Creus que cal tenir cura de la petjada digital?
- Creus que exagera sobre els riscos? Justifica la resposta.
- Quines conseqüències pot tenir el que tu has publicat a la xarxa a l'hora d'anar a buscar feina?
- Què pots fer per cuidar la teva petjada digital?

1.2 #AmiNoMenganyen

La identitat digital també es construeix a partir d'allò que els altres diuen, comparteixen o comenten sobre nosaltres. Per tant, una part de la nostra identitat depèn, potser més que mai, dels altres. Això ho hem de tenir present i saber que nosaltres tenim la mateixa responsabilitat sobre la identitat digital dels altres i sobre la seva **reputació digital**.

- Tens en compte els drets dels altres a l'hora de reenviar, comentar o publicar imatges?

- Demanes permís als amics i les amigues abans d'etiquetar-los?

Mira aquest vídeo:

Autoria	Data	Vídeo	Duració
eduCAC	28/05/2019	**#AMiNoMenganyen amb la meva identitat digital**	0:22 seg

- Quin missatge vol transmetre?
- Hi estàs d'acord o creus que exageren? Per què?

Més enllà de prendre consciència de com ens mostrem i com construïm la nostra identitat, hi ha un altre element que hem de tenir present: la **capacitat d'amplificació i d'emmagatzematge** dels dispositius que en certs moments se'ns pot girar en contra. Un cop hem enviat o reenviat un missatge, en perdem el control. Una publicació pot fer-se viral en qüestió de minuts i un cop s'ha iniciat el procés ja no el podem aturar. Per tant, és important aturar-se i **pensar abans de publicar o de reenviar**. Però també té una part molt positiva, la capacitat d'amplificació també es pot fer servir per difondre d'una manera ràpida missatges socials en **benefici del bé comú**, per transformar la societat, per donar a conèixer fets o esdeveniments importants per a la població, etc.

Activitat 2. Explico la meva intimitat al Passeig de Gràcia?

Proposta per reflexionar sobre tota la informació que aboquem a internet i el fenomen de la sobreexposició del jo a partir de dos vídeos de la Juliana Canet i del vídeo de la campanya d'Unicef sobre xarxes socials.

Imagina't que et trobes una persona desconeguda a la parada del bus i comences una conversa espontània. Li donaries tota la informació exactament tal com la tens publicada en els teus perfils digitals? Si t'agrada cantar, et posaries a cantar de cop en mig d'una pastisseria? Com és, doncs, que publiques tantes coses sobre tu a la xarxa? El teu perfil és obert o tancat?

La **Juliana Canet** explica en aquests dos vídeos algunes actituds que podem adoptar a l'hora de moure'ns per les xarxes per tal de tenir cura de la nostra intimitat i de la dels altres:

Autoria	Data	Vídeo	Duració
eduCAC	27/05/2019	**Ànima lliure i les xarxes socials**	0:57 seg
eduCAC	27/05/2019	**Ànima lliure i les xarxes socials**	1:01 min

- Escriu tres consells que dona la Juliana per moure't per les xarxes.
- Què fas quan vol contactar amb tu una persona que no coneixes?
- Creus que la Juliana exagera? Justifica la teva resposta.

- Si tens compte a Twitch, configures paràmetres de moderació anticipada, com ara el de bloqueig de paraules concretes, el d'adreces web per evitar correu brossa (*spam*) o un mode que només permet fer comentaris als teus seguidors?

Ara et presentem **una roda de premsa inesperada.** Nou infants i adolescents anònims descobreixen que són molt més famosos del que es pensaven.

Autoria	Data	Vídeo	Duració
El País	06/02/2018	**Campaña Unicef redes**	03:16 min

- Què vol transmetre aquesta campanya #NoSeasEstrella?
- Com et sentiries si et fessin aquesta entrevista a tu?
- Per què creus que tenen vergonya de cantar o de fer coses davant de set o vuit persones i, en canvi, no els hi fa vergonya publicar-ho a internet on pot accedir tothom?
- Per què és important protegir la teva privacitat?

Hem de tenir present el fet de la **sobreexposició del jo**. Si expliquem tota la nostra vida a les xarxes i les tenim obertes, ens sobreexposem, donem molta informació sobre nosaltres que algunes persones poden fer servir amb finalitats que no tenen res a veure amb la nostra intenció. La sobreexposició del nostre jo pot tenir unes conseqüències inesperades, sigui a curt o a llarg termini.

SESSIÓ 2. ELS MEUS PERFILS A LES XARXES. FAIG POSTUREIG?

Activitat 3. El meu perfil a les xarxes

Es convida a fer una anàlisi sobre allò que es publica i es comparteix a internet a partir de les pròpies publicacions a les xarxes socials. Si escau, la mateixa activitat es pot intercanviar entre alumnes, de manera que un analitzi el que veu en les imatges de l'altre i després parlar-ne.

Ara és l'hora de reflexionar sobre el que tu penges a les xarxes. És important que miris les teves publicacions amb uns altres ulls i que tinguis en compte les conclusions i el que has après a l'activitat 1.

Analitza un mínim de 3 i un màxim de 5 publicacions que hagis penjat últimament a la xarxa social que prefereixis: Instagram, TikTok, WhatsApp... Per fer-ho, respon les vuit preguntes que trobaràs a la taula següent:

	Imatge 1	Imatge 2	Imatge 3	Imatge 4	Imatge 5
1. Descriu la imatge					
2. Què creus que diu de tu la imatge que has compartit?					
3. Com et senties mentre vivies aquest moment de la foto?					
4. Creus que coincideix el que senties en aquell moment amb el que transmet la foto?					
5. Què ha comentat la gent?					
6. Com t'has sentit amb la resposta de la gent?					
7. T'esperaves una altra resposta?					
8. Ara la tornaries a publicar?					

Activitat 4. #Postureig

Es proposa fer una reflexió sobre el que busquem quan produïm continguts per publicar a les xarxes, a partir de dos vídeos. En el primer, els personatges s'esforcen per penjar fotografies perfectes a qualsevol preu. En el segon, es presenta una conversa entre amics adolescents en la que sorgeixen moltes qüestions relacionades amb la imatge que volem donar a les xarxes socials.

4.1 Mira aquest vídeo i contesta les preguntes

Autoria	Data	Vídeo	Duració
DitchtheLabel	20/02/2017	**Are You Living an Insta Lie? Social Media Vs. Reality**	3:12 min

- Què mou els personatges del vídeo a actuar d'aquesta manera?
- T'has sentit identificada amb algun dels personatges o situacions?
- Val la pena el temps invertit per aconseguir un "m'agrada"?
- Saps gaudir dels moments o estàs més pendent de gravar-los o fotografiar-los perquè els altres ho vegin?

4.2 Mira aquest vídeo sobre el postureig i contesta les preguntes

Segons el TermCat, el #postureig és l'actitud de mostrar un comportament o uns gustos determinats, generalment a les xarxes socials, amb la intenció de fer-se veure.

Autoria	Data	Vídeo	Duració
OH MY GOIG	20/04/2017	**#POSTUREO**	4:25 min

- Creus que li haurien d'haver demanat permís per etiquetar-la a Instagram? Per què?
- T'han etiquetat alguna vegada en alguna foto que a tu no t'agradava i això t'ha fet sentir malament?
- Explica quina emoció et va generar.
- Per què creus que el noi publica fotos en les quals imita els seus ídols?
- Què et semblaria si s'iniciés un moviment a les xarxes per defensar l'#AntiPostureig? T'hi apuntaries? Explica-ho.
- L'antipostureig és una altra forma de postureig? Per què?

Internet té un **efecte multiplicador,** ja sigui per allò positiu com per allò negatiu. Així doncs, els problemes de les relacions socials també tenen cabuda en l'àmbit digital, tot amplificant-se. Per això, en les nostres relacions socials és fonamental gestionar l'ús d'internet de manera conscient i entendre que:

- Les relacions virtuals funcionen amb un codi diferent de les relacions presencials, **perden els matisos del llenguatge no verbal** i poden generar malentesos. Per això és important que quan escrivim un missatge de WhatsApp acompanyem les frases amb alguna emoticona que ens ajudi a expressar el que volem dir i així evitar que hi hagi malentesos per part del receptor. També hem de ser respectuosos i reflexius. Pensar abans d'escriure

un missatge o de publicar una fotografia ens pot ajudar a gestionar la nostra identitat digital.

- **El fet d'interaccionar darrere d'una pantalla** pot fer que, tant nosaltres com els altres actuem amb una actitud impròpia de situacions cara a cara. Amagats darrere d'una pantalla ens tornem més atrevits i, a vegades, podem perdre les formes. Quan fem comentaris a les xarxes també hem de ser respectuosos. Cal recordar que a les xarxes també hi ha **normes de cortesia** i que **entre tots podem fer que sigui un lloc pacífic**.
- És important no oblidar que en les nostres relacions sorgides exclusivament d'internet **mai sabem** del tot segur si qui està al darrere de la pantalla **és qui diu que és.**

SESSIÓ 3. ELS ALTRES I JO

Activitat 5. Totes les bromes fan gràcia?

Proposta per prendre consciència de la responsabilitat personal davant del ciberassetjament i de la importància de fer accions preventives des de la col·laboració a partir de quatre vídeos.

Per treballar amb més profunditat el tema del ciberassetjament trobareu una proposta didàctica específica a la Sessió 5. Es treballa a partir del reportatge *Bullying*, del programa '30 minuts' de TV3. Mostra diversos casos d'assetjament d'una forma molt propera i realista. Nois i noies, víctimes i assetjadors, però també pares, mares i especialistes que parlen de la qüestió.

5.1 Bromes i *youtubers*

El Dídac Ribot és un *youtuber* que fa bromes. Mira aquest vídeo en el qual es veu el Dídac fent veure que copia apunts en una Biblioteca:

Autoria	Data	Vídeo	Duració
Dídac Ribot	09/06/2019	COPIANDO APUNTES en la BIBLIOTECA [Cámara Oculta]	6:02 min

- Creus que fa gràcia? Per què?
- Si t'hagués fet la broma a tu, t'hauria molestat? Per què?
- Coneixes altres *youtubers* que facin aquest tipus de produccions? Quins?
- Descriu alguna de les bromes que a tu t'hagi fet gràcia.

En Dídac sempre **demana permís** a les persones que surten al vídeo abans de publicar-lo. **Riuen tots junts** i no riuen els uns dels altres. No hi ha víctimes.

Pensa en alguna broma que hagis fet o que t'hagin fet a tu. Si heu rigut tots junts, heu passat una bona estona i ningú s'ha sentit discriminat ni menyspreat, segurament era una broma de debò. En el cas del **ciberassetjament**, les coses no són així. En aquests casos **sempre hi ha una víctima**, és a dir, una persona que pateix i un o més assetjadors. Sovint hi ha **testimonis**, els quals poden ser **passius**, si no fan res per aturar-ho, o **actius**, si fan accions per ajudar la víctima. Moltes vegades la història comença amb el reenviament d'un vídeo entre amics i acaba escampant-se per tot l'institut, com en el cas de la història que expliquen la Sara i la seva amiga en el següent vídeo.

5.2 La Sara i el ciberassetjament

Mira aquest vídeo:

Autoria	Data	Vídeo	Duració
Consell de l'Audiovisual de Catalunya (CAC)	07/04/2016	Assetjament	1:15 min

- Fes un resum de la situació que expliquen les dues noies.
- Si et reenviessin el vídeo en el qual surt l'Àlex, què faries?
- Si això passés a la teva escola o institut, què podries fer per ajudar a aturar aquesta situació?

5.3 Si callo, soc còmplice?

Si calles, si tu no fas res per aturar una situació de ciberassetjament, et transformes en còmplice. Aquest és el missatge que vol transmetre el vídeo següent:

Autoria	Data	Vídeo	Duració
Mutua Madrileña	06/02/2019	**#ActivaTuPoder para evitar el acoso escolar**	0:55 seg

- Identifica els tres personatges que normalment estan presents en un cas d'assetjament: víctima, assetjador, testimonis.
- Quina emoció t'ha despertat aquesta escena? Justifica'n el perquè.
- Creus que aquesta actitud proactiva de donar suport a la víctima és la més freqüent?
- Què li diries a una amiga o amic per convèncer-lo de què cal donar suport a les víctimes?

Si et trobes davant d'una situació de **ciberassetjament,** hi ha **mesures** que poden ajudar-te a fer-hi front, com ara:

- Fer captures de pantalla dels missatges amenaçadors
- Informar a una persona adulta
- Protegir els teus comptes a la xarxa, és millor tenir comptes privats
- Bloquejar a la persona o persones que t'estan atacant

De la mateixa manera, si saps que una persona pateix algun tipus de ciberassetjament, no comparteixis els continguts lesius i busca l'ajuda d'una persona adulta. **No facis allò que a tu no t'agradaria que et fessin.**

5.4 Prevenir i col·laborar

La prevenció i la col·laboració són la millor manera d'evitar el ciberassetjament. Visualitza aquest vídeo:

Autoria	Data	Vídeo	Duració
SX3	19/05/2025	**Prou ciberassetjament!**	3:46 min

- Quines formes de ciberassetjament s'assenyalen en el vídeo? En coneixes d'altres?
- Què explica la psicòloga sobre els assetjadors? I sobre els assetjats?
- Què han de saber els assetjadors sobre les conseqüències de les seves accions?
- Què pots fer si ets víctima d'assetjament? Busca informació sobre més mesures que es poden adoptar.
- Escriu tres accions que es podrien fer en el teu institut o a la teva escola per prevenir el ciberassetjament.

SESSIÓ 4. LA MEVA IDENTITAT DIGITAL

Activitat 6. És l'hora de comprometre'm a les xarxes

A partir de tots els aspectes sobre la identitat digital que s'han treballat anteriorment, es proposa que l'alumnat assumeixi responsabilitats en forma de compromisos i que en faci un seguiment a través d'un portafolis digital o carpeta d'aprenentatge.

Recorda que la **identitat digital** és el nostre jo a les xarxes. Inclou tot el que expliquem en els nostres perfils, les fotografies i vídeos que pengem, les nostres opinions, els nostres "m'agrada", i també tot allò que els altres diuen sobre nosaltres.

Ara que ja coneixes els elements que formen part de la **identitat digital,** et demanem que facis un **seguiment de la teva identitat digital** en alguna xarxa social (també pot ser WhatsApp) **durant un mes, a través de l'elaboració d'un portafolis o carpeta digital d'aprenentatge, amb l'objectiu de prendre'n consciència.**

L'estructura que haurà de tenir el portafolis digital és la següent:

- Portada
- Introducció: descriu l'objectiu
- Presentació:
    - Explica qui ets, quins són els teus punts forts i els teus punts febles.
    - Explica com gestiones la teva identitat digital actualment: amb quina freqüència publiques, si comparteixes fotografies que permeten ràpidament la identificació de casa teva o del lloc on estàs, si publiques o reenvies missatges sense pensar, si etiquetes a altres persones sense permís, etc.
    - Identifica tres aspectes que podries millorar.
    - Escriu **tres compromisos** relacionats amb aquests aspectes.
- Recull d'evidències per poder fer el seguiment dels teus compromisos:
    - Cada setmana revisa les publicacions
    - Fes captures de pantalla que mostrin l'evolució de les teves publicacions (o dels missatges o fotografies que envies per WhatsApp).
    - Descriu les captures de pantalla que publiquis
- Conclusions personals
- Autoavaluació

SESSIÓ 5. CIBERASSETJAMENT

En aquesta sessió es treballa específicament l'assetjament. En primer lloc, alguns conceptes previs que es poden treballar amb l'alumnat abans de la sessió, són els següents:

- **Diferenciar entre agressió**, **assetjament escolar** i **ciberassetjament**:
  - Una **agressió** és un atac cap a una altra persona. Pot ser física, verbal i/o psicològica.
  - Podem començar a parlar d'**assetjament** quan l'agressió deixa de ser un fet puntual i passa a ser un fenomen permanent i durador en el temps, que moltes vegades compta amb observadors passius.
  - Si l'assetjament es produeix a través d'internet, aleshores podem començar a parlar de **ciberassetjament**. En aquesta secció de l'apartat de Famílies del Departament d'Educació podem trobar més informació i recursos sobre aquest fenomen. També ens pot ser útil el web **cyberbullying.com**, on podem trobar una definició específica de ciberassetjament i consells per detectar-lo i afrontar-lo.

- **Alguns consells per afrontar el ciberassetjament**:
  - Fer captures de pantalla dels missatges amenaçadors
  - Informar a una persona adulta
  - Protegir els nostres comptes a la xarxa
  - Bloquejar a la persona o persones que ens estan atacant

- En el cas de l'assetjament (sigui a les xarxes o presencial) és molt important remarcar que, perquè es doni, resulta indispensable la **col·laboració de la resta del grup**, que encara que no participin directament de l'agressió **són còmplices si no expressen el seu rebuig**. Aquest és un detall que també diferencia l'agressió de l'assetjament.

- **La força dels testimonis** és indispensable per aconseguir que una agressió no es converteixi en un cas d'assetjament. Per endinsar-nos en aquest tema i posar èmfasi en el tipus de "persones que fan possible" que existeixi l'assetjament, més enllà dels agressors, podem esmentar algunes de les idees clau de l'article **'Bullying en la adolescencia; una vieja amenaza'**, publicat al web *Padres en la nube*, on es descriuen **7 tipus de persones o actituds diferents** que acostumem a trobar en els casos d'assetjament (agressor/a, víctima, seguidor/a de l'agressió, seguidor passiu, testimoni no implicat, possible defensor i defensor de la víctima).

Activitat 7. El senyor indiferent i l'empatia

Abans de fer l'abordatge del ciberassetjament, es proposa practicar i posar en valor l'empatia a través de dos vídeos, per tal de fomentar una actitud oberta i de comprensió envers els altres. Es recomana fer la pràctica que indica el vídeo de la divulgadora Elsa Punset en parelles i, després, compartir les conclusions amb tota la classe.

Mira aquest vídeo i respon les preguntes que hi ha continuació:

Autoria	Data	Vídeo	Duració
Aryasb Feix per a Emirates NDB Bank	16/11/2018	**Historia de un sr.indiferente – Inteligencia emocional Corto animado**	2:45 min

- Per què ha canviat la seva actitud?
- Podries definir què és la indiferència? I l'empatia?
- Et consideres una persona empàtica?
- Consideres que és important practicar l'empatia? Per què?

Ara et proposem que miris aquest altre vídeo amb la teva companya o company i que feu la pràctica que explica la divulgadora Elsa Punset.

Autoria	Data	Vídeo	Duració
'Para todos La 2' (RTVE)	24/06/2014	**Elsa Punset: la escucha atenta para mejorar la empatía**	6:28 min

- Compartiu amb altres companyes i companys què us ha semblat l'experiència.
- Com us heu sentit?
- Considereu important escoltar a les persones amb atenció i respecte?
- Penseu que és fàcil escoltar així? Per què?

Activitat 8. Donem veu a víctimes, assetjadors i testimonis

Es treballa a partir del reportatge *Bullying*, del programa '30 minuts', de TV3. El programa mostra diversos casos d'assetjament d'una forma molt propera i realista. Nois i noies, víctimes i assetjadors, però també pares, mares i especialistes parlen de la qüestió.

Abans de projectar-lo, proposem repartir a cada alumne/a del grup classe una frase concreta dita per alguna de les persones que apareixen en el reportatge. Les frases es troben preparades per imprimir-les i retallar-les a la pàgina següent. Hi ha un total de 16 frases. Segons les característiques del grup, es pot optar per treballar les frases en parelles o individualment. També es pot repartir la mateixa frase a més d'un alumne/a per tal de conèixer diferents punts de vista sobre la mateixa situació durant el debat posterior.

Proposem deixar uns minuts perquè cadascú llegeixi bé la frase que li ha tocat i aleshores demanar que, durant el vídeo, cadascú es fixi especialment en aquesta persona i reflexioni sobre la seva afirmació. En paral·lel, proposem que mentre veiem el reportatge cada alumne/a vagi anotant tot allò que consideri important o li cridi l'atenció, ja sigui sobre tot el context o sobre la situació concreta de la persona de qui té la frase o, en general, sobre tot allò que s'exposa en el reportatge.

Llegeix amb atenció la frase que t'ha tocat analitzar i la pregunta que es planteja per reflexionar. Fixa't també amb el nom de la persona que diu la frase.

A continuació, mira el reportatge següent:

Autoria	Data	Vídeo	Duració
'30 minuts' (TV3)	06/09/2015	**Bullying**	35:31 min

- Fixa't especialment en els moments en els quals apareix la persona sobre qui t'ha tocat reflexionar i analitza el seu testimoni.
- Mentre visualitzis el reportatge, pots anotar tot allò que consideris important o que et cridi l'atenció.
- Comparteix les teves reflexions i anotacions amb el grup-classe.

Les frases per imprimir, retallar i repartir són les següents:

Carla: "Empezaron por insultos, luego fueron las pintadas en las mesas, luego lo de esconder trabajos, también fue el dejarme sola y luego ya empezaron en internet". Minuts 1'27 a 1'48.

- **Per reflexionar**: Et sorprèn l'ordre en què la Carla relata com es van anar produint les agressions? Consideres que es podria haver fet alguna cosa per evitar que ella patís assetjament?

Lucía: "Le dije a la profesora –*oye, me están haciendo mucho daño;* y a partir de entonces fue cuando empezó eso, el que se me volcaran las sillas, que me empezaran los libros a desaparecer, que empezaran a tirarme piedras, que pasara yo en los recreos, almorzando por ejemplo, y encontrar bichos en mi almuerzo...". Minuts 2'00 a 2'25.

- **Per reflexionar**: Cap a on canvia l'actitud dels agressors quan la Lucía decideix explicar a la professora que ho està passant malament? Per què penses que reaccionen així?

Manu: "El que em va fer més mal van ser els insults, quan em van ficar al Fotolog amb molts insults, em va afectar més que els cops que em van donar físicament, em vaig quedar en xoc, vaig començar a plorar, però sense cridar ni res. Vaig cridar a la meva mare, i ells van fer la captura de pantalla, i jo ja em vaig posar al llit, durant dies sense menjar, donant-me cops, amb pensaments suïcides...". Minuts 4'59 a 5'33.

- **Per reflexionar:** Per què penses que en Manu afirma que el que li va fer més mal van ser els insults a través de la xarxa? Més, fins i tot, que les agressions físiques? Penses que va actuar bé avisant la seva mare i fent una captura de pantalla?

Pare d'en Manu: "Él se echaba la culpa, como si fuera él el culpable".

Per reflexionar: Per què consideres que les víctimes d'assetjament sovint es consideren culpables del que els hi estan fent?

Mare d'en Manu: "Cualquier cosa que digas. *¡Uy! No, porque es gay*... No, no, cualquier cosa. Porque eres chica, porque eres gorda, porque eres fea, porque tiene un ojo así... porque… O sea, cualquier cosa les sirve a estos chicos para mofarse. *Porque no nos gustas*. Y como nadie les está rectificando ese comportamiento, pues ellos se suben, porque disfrutan viendo a la víctima arrinconada". Minuts 7'24 a 7'52.

- **Per reflexionar**: Compartiu l'opinió de la mare que, en el fons, l'assetjament no es dona per cap aspecte concret de la víctima, sinó que qualsevol excusa o qualsevol "diferència" és vàlida per increpar una altra persona?

Carles: "Suposo que ser adoptat de Romania i tal... Si ets un nen petit i diuen *no, aquest nen ve de fora, és adoptat, els seus pares que té ara no l'han parit*.... Suposo que els nens deuen dir *Ah sí, és diferent*. És la cosa de nens petits, en ser diferent li toquem els nassos. També el *bullying* es fa per enveja. O sigui, de petit és l'estoig, de gran és que tens un mòbil, tens uns cascos millors, tens unes bambes millors, tens una samarreta d'una marca boníssima millor, tens no sé què millor... I clar, aquí hi ha el *bullying*". Minuts 8'15 a 9'00.

- **Per reflexionar**: Comparteixes l'opinió d'en Carles que dos dels motius pels quals algú pot ser víctima d'assetjament són "ser diferent" i "per enveja"? Què entens per ser diferent? Diferent de què o de qui? Quina és la norma?

Carles: "Suposo que també m'ho he creat que em facin *bullying,* perquè no em queixava, no em defensava, no deia res". Minuts 9'10 a 9'16.

- **Per reflexionar:** Estàs d'acord amb aquesta afirmació? Un mateix és el culpable de rebre *bullying*? Per què penseu que no li explicava a ningú?

Alexis: "Si pegas a alguien o lo *burchas* y ves como que se encoje... ¿sabes? El chico... Y tú te sientes poderoso encima de él, que puedo contigo, contigo... Y te sientes, pues... bien, que puedes con las personas, que te tienen miedo. Y ese miedo verlo en los ojos en las personas pues a mí me gustaba mucho antes, era como una adicción para mí, pero... *Pff!* Fatal". Minuts 2'50 a 3'15.

- **Per reflexionar**: En aquest cas, què portava l'Alexis agredir i assetjar a altres companys? Penses que ell és realment més fort que els altres?

Alexis: "Empecé a los 13, porque ya empezaron las peleas en casa, el divorcio de mis padres, la separación y todo... Y me sentía como algo dentro del pecho que necesitaba petar como fuese y... Pues... Yo ya iba a por lo chavales. Pues que a mi me daba rabia, yo decía *¿Por qué yo no puedo ser tan feliz como él y estar tan bien con mi familia? Y sacar tan buenas notas en el cole? Pues le voy a amargar la vida para que sea igual que yo. Y si tengo que amargársela a todo el mundo, pues se la amargaré, no quiero que nadie esté por encima mío."* Minuts 14'05 a 14'34.

- **Per reflexionar:** Penses que la seva situació familiar justifica el que feia? Consideres que ell és realment més fort que les persones a qui assetjava?

Alexis: "Yo solía hacerlo con mis amigos porque me sentía como más protegido, ¿sabes? Más dentro del grupo, no me sentía aislado... Si pasaba algo, pues tenía a mis amigos al lado de refuerzo, por si... También si se iba a meter conmigo, si se rebelaba... Pues si eran 3, pues tenía a mis amigos detrás, ¿sabes? Por eso tampoco nunca lo hacía solo". Minuts 14'35 a 14'56.

- **Per reflexionar:** Penses que si s'hagués trobat sol hauria actuat de la mateixa manera? I els que l'acompanyaven, quin grau de culpa creieu que tenen en l'assetjament?

Alexis: "Era como un espectáculo, nos sentíamos como poderosos, ¿sabes? La clase nos decía – había algunos chavales a los que les daba pena – *Dejad a éste, dejad al otro*... Pero cuando la mitad de la clase te apoyaba o algo así, pues tú te sentías como más poderoso aún, que podías más y... Bff! Eso aún hacía más daño". Minuts 14'59 a 15'18.

- **Per reflexionar:** T'havies parat a pensar algun cop que no actuar, no dir res, és una manera implícita de donar suport a l'agressor i col·laborar perquè continuï atacant? Creus que si la classe actués de manera conjunta contra aquestes actituds, l'agressor canviaria d'actitud?

Carla: "No tuve a nadie que me defendiera, nadie que me dijera *estoy aquí para ayudarte, Carla*. Nadie que saliera a defenderme en Internet, nadie que dijera *basta ya, borradlo*. Nadie. Porque a lo mejor tenían miedo de esa gente, vale, de que se metieran con ellos... De que también se lo hicieran a ellos... Puede ser. Pero que luego yo, cuando estuviera en mi casa, no recibiera ningún mensaje de apoyo, ni una llamada... ¿Ni nada? Eso me dolió mucho". Minuts 13'26 a 13'57.

- **Per reflexionar:** Creus que hauria canviat la situació de la Carla si algú l'hagués defensat o li hagués mostrat suport? T'has plantejat que no actuar, no posicionar-se en cap sentit amb la víctima, pot fer tant mal o més que l'agressió en si mateixa?

Carles: "I clar, fins a 4t de primària, que em vaig decidir a explicar-ho, la psicòloga del cole em va dir *clar, com que no veiem el bullying, no podem fer res*. I el bullying no es veu, la gràcia del *bullying* és que ni els professors ni ningú ho vegi". Minuts 9'16 a 9'30.

- **Per reflexionar:** Comparteixes aquesta afirmació? Però, si amb internet és, justament al contrari i tothom ho pot veure... per què aleshores ningú actua tampoc?

Mare d'en Manu: "Ante una situación como ésta, ¿cómo ayudas a tu hijo? ¿Por qué dicen que es *gay* y hay que matarlo? ¿Por qué dicen que es *maricón* y hay que matarlo? Yo no puedo permitir eso, yo ni nadie. Estamos en el siglo XXI, por favor. ¿Qué educación tienen esos niños?" Minuts 5'32 a 5'55.

- **Per reflexionar:** Creus que el *bullying* és una qüestió de manca d'educació? O per quins altres motius penses que els agressors actuen? Penses que la influència i l'educació dels pares als fills és important per evitar aquestes actituds?

Veu en off: "Un jutjat de Cerdanyola va reconèixer que, dels 10 als 14, en Manu va ser víctima d'un assetjament escolar continuat. La sentència va condemnar el col·legi a pagar-li una indemnització de 50.000 euros per no haver corregit la situació i pels danys i perjudicis que l'assetjament va ocasionar al noi. L'escola ha presentat recurs". Minuts 6' a 6'22.

- **Per reflexionar:** Quin paper creus que juga l'escola i el professorat en els casos d'assetjament? Penses que fan suficient? Què més podrien o haurien de fer?

Carles: "A l'escola ara mateix, actualment, o ets *freaky* o ets popular. I a la gent *freaky*, els populars li fan *bullying*. I jo, de petit, suposo que també m'ho he creat, que em fessin *bullying*, perquè no em queixava, no em defensava, no deia res...". Minuts 9'00 a 9'15.

- **Per reflexionar:** Comparteixes aquesta afirmació? Creus que això passa més o menys d'una forma similar al teu institut o escola?

Activitat 9. Reflexions sobre l'assetjament

Un cop vist el reportatge, es proposa obrir un espai de reflexió perquè l'alumnat expressi el que ha sentit escoltant víctimes i assetjadors, així com per compartir les opinions sobre la frase que a cada alumne/a li hagi tocat analitzar. També pot ser un bon moment per comentar tot allò que a l'alumnat li hagi cridat l'atenció sobre les situacions mostrades en el reportatge.

Ara és l'hora de compartir les teves anotacions i reflexions sobre el reportatge amb tot el grup-classe:

- Escolta atentament tot el que els teus companys i companyes expressin sobre el reportatge que acabeu de veure.
- Intenta entendre i posar-te al lloc de les diferents persones que donen el seu testimoni durant el reportatge.
- Comparteix les teves opinions, dona el teu punt de vista sobre les situacions exposades.
- Explica en veu alta la reflexió o conclusió a la qual has arribat a partir del testimoni sobre qui t'ha tocat reflexionar.
- Per tancar el debat a l'aula, consensuem possibles solucions col·lectives per prevenir o acabar amb l'assetjament i/o ciberassetjament, dins i fora del centre educatiu.

MATERIALS COMPLEMENTARIS I D'AMPLIACIÓ

Recomanables per:

- Qui vulgui saber-ne més i aprofundir
- Treballs de recerca de batxillerat
- Treballs d'investigació sobre educació mediàtica, llenguatge audiovisual, etc.

Publicacions (articles, entrevistes, recerca, pàgines web...)

- **Material didàctic:** Unfollow a les violències masclistes
  Descripció: El CNJC ha elaborat uns materials per prevenir i abordar les violències masclistes i les relacions abusives entre adolescents i joves a través de les xarxes socials o altres entorns digitals.
  Aplicació: Per ampliar la 5a sessió, en relació als comportaments abusius a les xarxes introduint també la perspectiva de gènere.

- **Article:** Joves, Internet i privacitat: els reptes de la identitat en l'era digital
  Descripció: Article de Liliana Arroyo, publicat al CCCB Lab, que reflexiona sobre la identitat digital i la privacitat.
  Aplicació: Aquest recurs pot ser útil per al professorat, per preparar les activitats de la sessió 1, i també com a marc teòric per tractar temes relacionats amb la identitat digital i la privacitat.

- **Web:** Internet segura
  Descripció: Web de la Generalitat de Catalunya que facilita recursos i recomanacions per la seguretat a la xarxa. A més, compten amb un canal de YouTube amb vídeos relacionats amb el tema.
  Aplicació: Aquest recurs pot ser útil per facilitar a l'alumnat consells i recursos al voltant d'internet, adreçats específicament a joves. Per exemple, pot recomanar-se la seva consulta com a treball fora de l'aula entre les sessions 2 i 3, per tal de consolidar els conceptes treballats en les primeres activitats i preparar l'alumnat per al treball del ciberassetjament.

- **Entrevista:** "Les dimensions presencials i digitals han d'esdevenir complementàries, quan són paral·leles i independents hi ha un problema"
  Descripció: Entrevista realitzada per Gemma Garcia, *La Directa,* a Jordi Bernabeu, especialista en la intervenció amb adolescents i joves sobre consum de drogues i usos de les TIC i les xarxes socials. Durant l'entrevista, Bernabeu tracta la qüestió de l'addicció o sobreutilització de les pantalles, els seus rerefons i l'impacte que generen.
  Aplicació: La lectura de l'entrevista aporta conceptes clau per reflexionar sobre la relació que establim amb els telèfons mòbils, els nivells d'hiperconnectivitat i com abordar aquesta convivència amb l'entorn digital.

- **Web:** Mossos d'Esquadra - Joves
  Descripció: Web dels Mossos d'Esquadra amb recomanacions de seguretat i informacions d'interès adreçades específicament a joves.
  Aplicació: Aquest recurs pot ser útil per facilitar a l'alumnat consells concrets sobre la navegació a internet.

- **Web:** Seguretat a la xarxa
  Descripció: Web de la Generalitat de Catalunya que facilita recursos i recomanacions per la seguretat a la xarxa.
  Aplicació: Aquest recurs pot complementar el treball realitzat durant les tres sessions. Pot ser interessant facilitar-lo a l'alumnat un cop acabada la unitat didàctica, per ampliar coneixements sobre els conceptes treballats i que comptin amb recursos relacionats.

- **Web:** Internet segura
  Descripció: Espai de l'XTEC que facilita recursos al voltant de la seguretat a la xarxa.
  Aplicació: Aquest recurs potser útil per dotar de més eines el professorat a l'hora de preparar el desenvolupament de les activitats.

- **Web:** 'Prevención ciberbullying'
  Descripció: Web impulsada per l'organització Pantallas Amigas, amb informació i recursos sobre el concepte de ciberassetjament i consells per a la seva prevenció. Entre els recursos que ofereix, hi ha una llista de reproducció amb vídeos d'animació que tracten específicament diferents aspectes relacionats amb el ciberassetjament.
  Aplicació: Els recursos d'aquesta web poden ser útils per dotar de més eines el professorat a l'hora de preparar el desenvolupament de les activitats de la cinquena sessió. Pel que fa als vídeos de la llista de reproducció de YouTube, la seva visualització pot complementar tot el que es treballa durant la 5a sessió.

- **Web:** Pantallas Amigas
  Descripció: Web per a la promoció de l'ús segur i saludable de les noves tecnologies amb relació a la infància i l'adolescència.
  Aplicació: Aquest recurs potser útil per dotar de més eines el professorat a l'hora de preparar el desenvolupament de les activitats. Aquesta web, a més, conté recursos en format vídeo que poden complementar les sessions 3 i 5, especialment la seva llista de reproducció amb vídeos d'animació sobre el ciberassetjament.

Audiovisuals (vídeos de YouTube, pel·lícules, reportatges, documentals, conferències...)

- **Llista de reproducció.** Busca els senyals. Atura l'assetjament.
  Descripció: Llista de reproducció del Departament d'Educació i Formació professional en la que persones expertes de diversos àmbits reflexionen i donen consells per abordar el ciberassetjament des d'un punt de vista de la comprensió i la reparació.
  Aplicació: ampliació de les sessions dedicades al ciberassetjament.

- **Vídeo:** Xarxes socials: riscos i potencials per als infants i adolescents
  Descripció: vídeo d'una xerrada d'en Jordi Bernabeu, psicòleg i educador social especialitzat en la intervenció amb adolescents i joves pel que fa a consum de drogues i els usos de les TIC i les xarxes socials. La conferència parla de la relació entre les xarxes socials i els adolescents i s'emmarca dins del projecte Univers Internet i el dossier *Educar en el món digital*, del CCCB.
  Aplicació: aquest recurs pot ser útil per dotar de més eines el professorat a l'hora de preparar el desenvolupament de les activitats.

- **Vídeo YouTube:** Les xarxes socials – 69 raons
  Descripció: vídeo del programa '69 raons'. Aquest és un programa valencià, de divulgació sobre educació sexual i afectiva, dirigit a adolescents, conduït per Lara Avargues.
  Aplicació: per ampliar la 5a sessió, en relació als comportaments abusius a les xarxes introduint també la perspectiva de gènere.

- **Vídeo YouTube:** Merlí – Redes sociales
  Descripció: Fragment d'un capítol de la sèrie Merí, en el qual el professor qüestiona per què algunes persones tenen la necessitat imperiosa de mostrar sempre tot allò que fan a les xarxes socials.
  Aplicació: Per complementar les activitats de la 2a sessió, que tracten sobre el postureig.

- **Vídeos:** Acoso escolar
  Descripció: Web de RTVE, on es recullen un conjunt de vídeos que tracten diversos temes relacionats amb l'assetjament: des de l'assetjament en línia al professorat, la violència contra la identitat o orientació sexual dels adolescents, la violència contra les noies pel fet de ser noies i joves, l'assetjament per ètnia o funcional, etc.
  Aplicació: Documentació per al professorat i/o per aquelles persones que vulguin aprofundir.

- **Programa de TV**: Obrim fil – L'assetjament i l'abús de poder
  Descripció: El programa 'Obrim fil', de TVE, tracta en aquest capítol l'assetjament des d'una perspectiva global, relacionant-lo directament amb l'abús de poder i els privilegis. El programa combina el testimoni de persones que han patit assetjament en primera persona, amb l'opinió i l'anàlisi de persones expertes en la matèria. La primera part del programa s'enfoca més en l'assetjament laboral, es combina i s'avança cap a l'assetjament sexual i, finalment, es tracta específicament l'assetjament escolar.
  Aplicació: Documentació per al professorat i/o per aquelles persones que vulguin aprofundir.

- **Vídeo:** Empantallades
  Descripció: Capítol del programa *Oh My Goig!*, de Betevé, dedicat al fenomen de les pantalles i de les seves conseqüències si se'n fa mal ús, parant especial atenció a la relació dels dispositius i les xarxes socials amb la sexualitat.
  Aplicació: Per ampliar la 5a sessió, en relació als comportaments abusius a les xarxes introduint també la perspectiva de gènere i les violències sexuals a internet.

- **Programa TV:** Què és el cyberbullying?
  Descripció: Vídeo del programa *InfoK,* de Televisió de Catalunya, que explica què és el ciberassetjament i com podem contribuir a evitar-ho.
  Aplicació: Aquest recurs pot complementar la 5a sessió, per contribuir a consolidar els conceptes treballats.

- **Reportatge:** Bullying: No comptis amb mi
  Descripció: Reportatge especial del programa *InfoK,* de Televisió de Catalunya, que descriu el ciberassetjament, mostra vivències al voltant d'aquesta problemàtica i dona algunes recomanacions sobre com podem contribuir a evitar-lo.
  Aplicació: Aquest recurs pot complementar la 5a sessió, per contribuir a consolidar els conceptes treballats, sigui per introduir la temàtica a l'inici de la sessió o per assentar els conceptes treballats al final.


edu
CAC