

**POSA'T EN
“ON”**



**GUIA DIDÀCTICA
PER AL BON ÚS DE LES
PANTALLES**

LA PAERIA



Ajuntament de Lleida



PRESENTACIÓ

Les pantalles i les xarxes socials ens situen davant del repte de l'era digital. Infants i joves creixen amb les tecnologies, amb totes les seves potencialitats, però també amb els seus riscos.

Atesa la demanda creixent d'eines per afrontar la connexió permanent als aparells digitals, la Paeria us presenta "Posa't en on", un projecte innovador que pretén facilitar punts de vista favorables per fomentar habilitats i capacitats necessàries per viure en un entorn digital. La metodologia està orientada a donar una visió constructiva del tema, aprofitar-ne les oportunitats més enllà de qüestions existents que demanden estar alerta, com poden ser les addiccions o el ciberbullying.

A través d'unes vídeo-càpsules es plantegen diverses situacions de conflicte en relació als usos de pantalles. La intenció és provocar reaccions i reflexions en el jovent que el faci valorar i debatre la utilització benèfica dels aparells mòbils, tauletes, ordinadors, videojocs, etc. El projecte s'adreça a adolescents de 12 i 13 anys i els seus educadors i educadores, perquè en disposin tant en espais d'educació formal i no formal, com a les seves llars.

"Posa't en on" busca la motivació del jovent per parlar del tema i promou l'ús educatiu, creatiu i responsable de les tecnologies, com a part del seu desenvolupament.

L'Ajuntament de Lleida impulsa aquesta iniciativa, amb la col·laboració del Departament d'Ensenyament, la Universitat de Lleida i de CactuSoup, que s'ha encarregat del disseny de les càpsules, que van acompanyades d'una guia didàctica amb activitats per fomentar el diàleg. Esperem que "Posa't en on" sigui un projecte del vostre interès, amb bones pràctiques sobre l'ús de les tecnologies digitals i que sigui d'ajuda en el procés de comprensió i d'aprenentatge del jovent de la nostra ciutat.

Xavier Rodamilans de la O

Tinent d'Alcalde i Regidor de Polítiques per als Drets de les Persones

INTRODUCCIÓ

La irrupció i constant evolució de les tecnologies de la informació i la comunicació ha suposat un gran avenç que ha facilitat múltiples aspectes de la vida quotidiana, acadèmica i laboral. A la vegada, la tecnologia ha vingut carregada de nous reptes que cal afrontar.

La comunitat educativa (mestres, persones educadores, famílies) s'enfronta diàriament a la tasca d'acompanyar infants i joves en els bons usos d'unes pantalles que utilitzen amb total destresa i naturalitat. En aquest sentit, demana eines que facilitin aquesta tasca.

Per donar resposta a aquesta demanda, neix el projecte "POSA'T EN ON" amb un clar enfocament en positiu que busca potenciar les habilitats i capacitats necessàries per viure en un entorn digital. Aquest projecte consta d'unes breus vídeo-càpsules que tenen per objectiu provocar als adolescents per tal d'encetar el diàleg envers els temes clau del projecte. S'acompanya amb aquesta guia didàctica amb propostes i orientacions per a les persones educadores.

El nom del projecte juga amb la paraula "ON" que, en principi, està associada a la connexió de dispositius electrònics, però en aquest cas fa referència a posar en "ON" el cervell per tal de qüestionar l'ús que es fa de les pantalles i potenciar noves formes de relació que allunyin al jovent dels conflictes associats als mals usos de les tecnologies.

Autores:

Marta Escolà Seró

Marta Capdevila Ros

© Ajuntament de Lleida

Il·lustració i disseny: CactuSoup

Animació i vídeo: CactuSoup

Música: 4Dboy

Agraïments a:

Ramon Castells Bobillo

Yolanda Farré Perisé

Lourdes Flotats Fàbrega

Gemma Rué Queralt

Glòria Garcia Vallecillos

Pilar Guembe Mañeru

Anna Maria Martí Solé

Isabel Matas Salla

Francesca Miquel Josa

Helena Olomí Falguera

Jaume Samarra Pla

Eduard Vaquero Tió

FITXA TÈCNICA

Objectius

Promoure un bon ús de les tecnologies entre la població adolescent.

Entrenar les habilitats necessàries per viure en un entorn digital.

Prevenir els riscos provocats per un mal ús de les tecnologies (sobreutilització, conflictes comunicatius, etc.).

Fomentar el civisme digital.

Metodologia

El projecte parteix d'unes breus vídeo-càpsules, en un format fàcilment compatible a través de les xarxes socials. Té el doble objectiu d'utilitzar un suport que encaixi perfectament en un projecte sobre pantalles i, alhora, sigui motivador per als nois i noies adolescents pel seu format breu, fresc i divertit.

Les vídeo-càpsules presenten situacions que s'ha pogut trobat qualsevol persona que estigui en contacte amb les tecnologies. Es plantegen sense culpabilitats, simplement provocant al jovent per tal que s'animi a reflexionar i a debatre sobre els continguts que s'hi proposen.

Amb aquesta finalitat, les persones educadores disposen d'aquesta guia didàctica amb diferents activitats proposades que poden servir per facilitar la conducció d'aquest debat. Es poden escollir les activitats que es considerin més encertades per al grup de joves, tant per la seva metodologia com pels seus objectius.

Es busca la participació de tot el grup, per la qual cosa totes les activitats es realitzen primer individualment o en petit grup i, tot seguit, es fa una posada en comú. És molt important crear un clima de calma i respecte abans de començar l'activitat, per fomentar l'obertura i la participació i també deixar un espai, al final de cada activitat, per plantejar què s'ha après.

Població diana

Aquest recurs educatiu està pensat per adolescents de 12 i 13 anys (1r d'ESO), tot i que també podria utilitzar-se a la resta de cursos d'ensenyament secundari i, fins i tot, en els darrers cursos d'educació primària.





El paper de les persones professionals de l'educació

La responsabilitat d'acompanyar el jovent en el desenvolupament de les seves competències digitals és compartida per molts agents (família, centre educatiu, espai de lleure, etc.) i és molt important que cadascun d'ells aprofiti les oportunitats disponibles per a fer aquesta tasca. No cal ser una persona experta en tecnologies, l'essència del projecte té més a veure amb la convivència diària amb el col·lectiu adolescent que permeti, no només transmetre coneixements, sinó sobretot connectar amb actituds, valors, habilitats, conductes... De fet, els veritables protagonistes del projecte són els nois i les noies joves que hi participen. El paper dels professionals de l'educació és acompanyar i facilitar el debat i la reflexió, formulant preguntes, fent aclariments i afavorint la participació de tot el grup. Si es disposa de persones adultes amb les quals es pot parlar d'aquests temes, es fomenta un lligam de confiança que permetrà situar-les com a referent i s'hi podrà recórrer en cas de dubtes o dificultats. L'objectiu és que el jovent pugui expressar allò que sent, lliurement. Allò que pensa i com actua en un tema que, de ben segur, li resulta interessant, perquè forma part del seu present més immediat. Tampoc no es tracta d'un tema aliè a les persones educadores que també utilitzen les tecnologies i es troben amb algunes de les dificultats i conflictes que es presenten a les vídeo-càpsules. Pot ser un bon moment per plantejar-se els usos que fan les persones adultes de les pantalles i el model que donen al jovent en aquests temes.

Vinculació amb el programa Órdago

El programa Órdago és un projecte de prevenció primària de les drogodependències basat en l'entrenament de les habilitats per a la vida (pensament crític, autoestima, presa de decisions, resistència a la pressió de grup). Està impulsat a Lleida per l'Ajuntament de Lleida i Fundesplai. Els seus continguts, objectius i metodologia tenen molta relació amb els proposats en aquest projecte Posa't en on. Per aquest motiu, al final de cada activitat d'aquesta guia didàctica, hi consta un apartat on s'indica quina activitat de l'Órdago hi està més relacionada. Aquest apartat està especialment pensat per facilitar la tasca als centres educatius que treballin els dos projectes.

Per a més informació: www.ordago.net

Contextualització Teòrica

Pantalles multimèdia, pantalles interactives, pantalles de telèfons mòbils, de tauletes electròniques i de rellotges intel·ligents; pantalles de televisió, d'ordinadors i de pissarres digitals. Pantalles i més pantalles. Ningú ja no dubta que les Tecnologies de la Informació i la Comunicació (TIC) tenen un gran protagonisme en totes les esferes i àmbits de la vida. L'ús de les pantalles segueix la seva proliferació de forma imparable, i s'estén a qualsevol col·lectiu. La infància i l'adolescència no en són una excepció i cada cop resulta més complex comprendre les relacions que les persones joves estableixen en un entorn social que canvia ràpidament i constant. Un entorn en què prima la cultura audiovisual, la immediatesa, la connectivitat, l'efervescència, l'alta apropiació de la tecnologia i la facilitat d'accés a la xarxa. A mesura que la tecnologia avança, augmenta el debat i la preocupació sobre el seu impacte en els més joves (UNICEF, 2017a). Tant es així

que en ocasions, l'ús de les pantalles esdevé motiu de controvèrsia i polèmica, especialment en espais en què adults i joves interactuen constantment, com l'escola o la família, però també entre el grup d'iguals. I és que sovint grans i petits perceben la xarxa de manera oposada (Umaña, 2016). D'una banda, els més grans entenen generalment la xarxa com una eina més, com a mitjà complementari per comunicar-se i relacionar-se amb els diferents àmbits i espais de socialització. En canvi, en una altra banda, la xarxa no acostuma a ser solament una eina pel jovent, sinó un context i un pretext. Un espai on ser i estar. On participar amb llibertat, prendre decisions i definir la seva identitat. Per a ells i elles no existeix la diferència entre el món real i el món virtual, sinó que el món real és el món virtual o, dit d'una altra manera, el món virtual forma part del seu món real, físic i presencial. Aquesta diferència comporta que el jovent

d'avui en dia desenvolupi noves formes d'interactuar amb les pantalles i fins i tot modifiqui o abandoni espais tradicionals i pràctiques instaurades. Són les persones joves de l'anomenada Generació Z *aquell jovent nascut a partir dels anys 90* (Vilanova i Ortega, 2017) i als quals sovint se'ls mal anomena com a nadius digitals, per l'ús intensiu que fan de les TIC des dels primers anys de vida. Les maneres i les necessitats a les quals donen resposta a través de dispositius digitals i pantalles, divergeixen si es comparen amb les generacions anteriors, tant en l'àmbit familiar, educatiu o d'iguals. Fins al punt que les generacions precedents no veuen habituals els usos que imposen les noves generacions (Roca, 2012). En aquest context, l'ús de les pantalles està tan estès, que sovint és difícil discernir amb criteri en quins moments i circumstàncies se n'està fent un ús restringit, òptim o excessiu. La línia que separa el risc de l'oportunitat, l'ús o l'abús,

és una línia fina, flexible, interpretable i subjecta a les expectatives i competències digitals de tota la ciutadania. Les pantalles no són ni positives ni negatives. No provoquen addicció pel simple fet de mirar-les, però tampoc comporten cap benefici aparent si darrere no hi ha una finalitat concreta. Les TIC obren la porta a un món d'oportunitats per descobrir i desenvolupar el potencial d'infants i adolescents (UNICEF, 2017b), però també comporten reptes, com el ciberassetjament o la nomofòbia, que generen esclatxes i amplien desigualtats, especialment entre les persones més vulnerables (UNICEF, 2018). Fins i tot, de vegades, darrere una pantalla no tot és el que sembla i la realitat es veu emmascarada per petites fal·làcies. Per aquest motiu, cada cop és més necessari desenvolupar un esperit crític a través de processos d'alfabetització digital (Ortoll, Casacuberta i Collado, 2006) que ajudin a grans i joves a discernir, interpretar i consensuar els usos i les situacions en què les pantalles poden ser beneficioses o contraproductives per un individu mateix o per la resta de persones. En aquest sentit, és necessari un ús responsable i crític, però també una oportuna perspectiva,

orientació i acompanyament, especialment en etapes educatives, de desenvolupament i de creixement. I és que en la mesura que siguem capaços d'educar, instaurar o consolidar usos saludables i bones pràctiques, estarem reduint els riscos i les adversitats associades a usos poc saludables (Molina, Vaquero i Vázquez, 2017). Perquè la realitat és que hi ha més oportunitats d'aprofitament de les TIC i que els riscos no es converteixin en danys sempre que, des de l'àmbit educatiu, familiar i comunitari, es donin els suports i recursos necessaris per protegir, prevenir i promoure els drets i la participació d'infants i joves a partir d'un adequat acompanyament i la supervisió de les seves pràctiques digitals (UNICEF, 2017b). Això no significa prohibir les pantalles, sinó educar en els usos saludables, adaptar els espais educatius i de vida quotidiana, establir normes i límits contingents a diferents edats, prioritzar necessitats, introduir les pantalles de manera progressiva i estar on estan les persones joves. Es tracta doncs de generar, promoure i fomentar experiències de navegació, d'oci, de comunicació positives i consensuades. Perquè el que també és cert és que no podem educar en l'ús de les pantalles,

sense les pantalles.

La tecnologia digital ja ha canviat el món i a mesura que augmenta el seu impacte en les persones més petites, més canvia la seva infància (UNICEF 2017b). La qüestió sembla, doncs, que recau en buscar el correcte equilibri entre el món real i el món virtual, entre la persona i la pantalla, entre qui mira la pantalla i qui hi ha darrere d'ella. Perquè no és el mateix sopar en família que sopar amb la tauleta envoltat de la família; perquè és diferent fer un cafè amb una amiga que esperar els likes que rep la fotografia del cafè que acabo de prendre amb la meua amiga; perquè és més gratificant rebre una abraçada que un missatge de text pel meu aniversari. I és que sovint, els xocs venen originats quan només estem en un únic món de forma aïllada i no som capaços per ser lliures i decidir quan activar o desactivar el mode ON.

Eduard Vaquero Tió

Departament de Pedagogia i Psicologia de la Universitat de Lleida



PEL MEU ANIVERSARI, TAMBÉ VULL UN PASTÍS DE VERITAT!

ACTIVITAT 1

ACTIVITAT 1

PEL MEU ANIVERSARI, TAMBÉ VULL UN PASTÍS DE VERITAT!

Tema de la càpsula

La importància de seguir cultivant les relacions presencials més enllà de la comunicació virtual

Tipus d'activitat

Crític-reflexiva

Objectius

Reflexionar sobre les dificultats de comunicació en un medi no presencial.

Prevenir els conflictes a través de les xarxes socials.

Posar en valor el contacte humà cara a cara.

Continguts

Habilitats de comunicació

Resolució de conflictes

Temps

Una hora

Recursos

Dibuixos d'emoticones de Whatsapp i preguntes per al debat.

Descripció activitat

Les emoticones del Whatsapp estan pensades per aclarir els missatges escrits que enviem, dotar-los de més significat i emfatitzar-los. Però no sempre està clar el seu significat.

Escollim una sèrie d'emoticones del Whatsapp i demanem a cada jove que, de manera individual, anoti quin significat li atribueix a aquella emoticona.



INTERPRETACIÓ DE LES EMOTICONES

Proposta de debat

Posteriorment es pot fer un debat a través de les preguntes següents:

Heu coincidit en els significats o hi ha hagut interpretacions diferents?

A quines situacions ens pot portar aquesta diferent interpretació d'una mateixa emoticona?

Heu viscut (o us han explicat) alguna situació de malentès o conflicte que s'hagi donat a través de la comunicació via xarxes socials?

Per què penseu que, a vegades, es donen conflictes via xarxes socials? Com es podrien evitar? Com es podrien resoldre?

Per què penseu que hi ha persones a les quals els resulta més fàcil comunicar-se via xarxes socials?

Quines situacions o converses penseu que es poden tenir via xarxes socials? Quines altres és millor tenir-les cara a cara?

ACTIVITAT 1

Informació extra!

Quina diferència hi ha entre una abraçada virtual i una cos a cos? Coneixeu els beneficis d'una bona abraçada?

1. Ens fa confiar més en l'altra persona i ens ajuda a enfortir un vincle afectiu.
2. Relaxa i destensa el cos.
3. Fa disminuir el dolor, un efecte lateral de les endorfines que s'alliberen quan ens abracem.
4. Ens fa tenir més empatia amb les altres persones.
5. Millora els estats de depressió i ansietat.
6. Estimula la sensació de felicitat.
7. Allibera la serotonina, que ens posa de bon humor.
8. Equilibra el sistema nerviós.
9. Allibera oxitocina, fet que aporta tranquil·litat i plaer i fa disminuir la tensió arterial, l'ansietat, l'estrès...
10. Estimula el sistema immunològic.
11. Genera una sensació de seguretat.
12. Estimula l'autoestima.

PEL MEU ANIVERSARI, TAMBÉ VULL UN PASTÍS DE VERITAT!

Orientacions per a facilitar la reflexió

1 Està clar que les TIC ens faciliten la comunicació per la seva rapidesa, versatilitat i agilitat. Especialment, amb aquelles persones que tenim més lluny. Però també és veritat que poden provocar problemes de convivència i comunicació perquè les converses online poden donar lloc a malentesos per una mala interpretació del missatge. Cal recordar que més del 60% de la comunicació té a veure amb elements no verbals (to o volum de veu, mirada, postura, gestos,...). Malgrat les emoticones, aquesta part no verbal es perd en la comunicació, a través de les xarxes socials.

2 D'altra banda, hi ha persones que, per timidesa o vergonya, troben més fàcil comunicar-se a través d'una pantalla que cara a cara. En aquest medi més asèptic hi troben la confiança que els falta per dir segons quines coses. Si aquestes persones deixen de cultivar les seves habilitats comunicatives presencials, es perdran grans oportunitats de connexió i vincle amb altres persones. Com per exemple, els beneficis de les abraçades! Podem aprofitar per compartir moments especials que hem viscut amb persones que apreciem. Van ser situacions cara a cara o a través d'internet?

3 Finalment, a través d'aquesta càpsula també es poden comentar les situacions en què una persona aprofita la impunitat d'internet per difondre algun missatge o imatge que pot perjudicar a altres persones. Quin paper hi tenim?

Activitats de l'Ordago relacionades amb aquesta càpsula

Activitat 7

Resistència a la pressió grupal (assertivitat)





REALITAT O POSTUREIG?

ACTIVITAT 2

ACTIVITAT 2

Tema de la càpsula

La identitat que projectem a les xarxes socials

Tipus d'activitat

Reflexiva - creativa

Objectius

Prendre consciència de l'impacte de les coses que es penjen a xarxes socials.
Promoure els valors de la intimitat i la privacitat.
Qüestionar el "postureig".

Continguts

Identitat digital / petjada digital
Autoestima
Privacitat i intimitat

Temps

Una hora

Recursos

Fotos d'un perfil anònim d'una xarxa social i preguntes per al debat.

Recurs addicional

Vídeo #noseasestrella

<https://www.youtube.com/watch?v=QkJ5LD-4jEA>

REALITAT O POSTUREIG?

Descripció activitat:

Es divideixen els i les joves en grups de 4-5 persones. Es donen les imatges A a la meitat del grup i les imatges B a l'altra meitat. Cada grup ha d'elaborar la història de vida de la persona que apareix a les imatges. Quina edat té? Quina és la seva personalitat? Com és la seva família? Quines coses li agrada fer? Estudia? Com són els seus amics i amigues? Té parella? Un cop tenen les històries redactades, es comparteixen i comparen. S'han assemblet les diferents històries dels grup A? I les dels grup B? Hi ha hagut molta diferència entre les A i les B? En què s'han basat per dir el que s'hagi dit d'una determinada persona? Finalment, se'ls comunica que tant les fotos A com les B són de la mateixa persona. Què els ha semblat saber que era la mateixa persona?

Activitats de l'Ordago relacionades amb aquesta càpsula

Activitat 5

Autoestima

Activitat 6

Presca de decisions

Orientacions per a facilitar la reflexió

1 Ens hem parat a pensar en la petjada digital que estem deixant amb les fotos i missatges que pengem als nostres perfils? Hem pensat la repercussió que pot tenir en el nostre dia a dia? I en el futur? Seria important planificar i repensar la nostra identitat digital?

2 La imatge que projectem a les xarxes socials, correspon a com som en realitat? Si no s'hi assemblet, què està passant? Què hi ha darrere del postureig: cerca de popularitat, inseguretat, manca d'autoestima...? Quant i quin valor li donem als "likes"?

3 La importància de diferenciar entre públic i íntim (privat). Quines coses de la meua vida no m'importa que sàpiga tothom? Quines altres coses crec que només les han de saber les persones més properes i de confiança? Per què tinc necessitat d'exposar coses íntimes? Quins riscos té el fet de fer-ho?

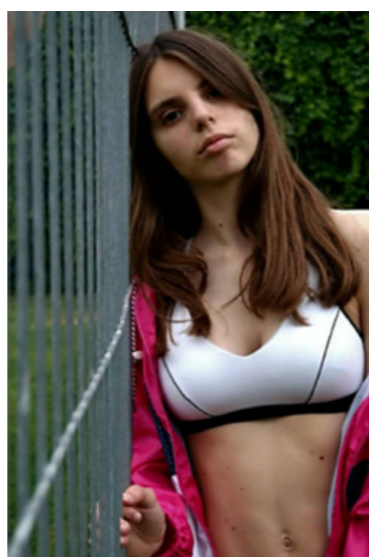
4 Hi ha moments de la vida que estic més pendent de treure una bona foto o vídeo per penjar que de viure i gaudir de la situació?

5 Tinc clara la diferència entre una persona amiga, coneguda o desconeguda? M'exposo davant de persones que no conec?

FOTOS **A**



FOTOS **B**



**POTSER,
ARA NO TOCA**

ACTIVITAT 3

ACTIVITAT 3

Tema de la càpsula

Abús en la utilització de les pantalles i manca de límits.

Tipus d'activitat

Vivencial

Objectius

Prendre consciència d'aquelles situacions en les quals es fa un ús excessiu de les tecnologies i el seu impacte en la vida quotidiana i en les relacions socials.

Aprendre mecanismes de gestió del temps i de l'estrès.

Continguts

Saturació, ansietat, estrès i conflictes associats a la necessitat de les persones per estar connectades.

Gestió del temps

Mindfulness i respiració

Civisme, ciutadania i convivència

Temps

Una hora

Recursos

Pot transparent ple d'aigua

Pal pel remenar

Culleres

Llavors (mill, lli...), llegums (cigrons, faves...).

També sorra de colors que es dipositi lentament a l'aigua, sense que es dissolgui. Millor no

POTSER, ARA NO TOCA

utilitzar terra, perquè embruta l'aigua.

Descripció activitat Dinàmica “La ment en un pot”

Es demana a les persones joves que facin una rotllana assegudes a terra o bé al voltant d'una taula. Es col·loca el pot ple d'aigua al centre de la rotllana i es posen, al seu voltant, els diversos recipients amb les llavors, llegums o la sorra.

S'explica al grup que el pot amb aigua simbolitza la seva ment. Se'ls demana que observin el pot. Què hi veuen?

La sorra i les llavors simbolitzen els seus sentiments i pensaments. Quins sentiments tenen ara mateix? I quan s'han llevat?

En silenci i per torns, cadascú agafa una cullera, tria la sorra o llavor que s'avingui amb els seus pensaments o sentiments i n'aboca una cullerada dins del pot d'aigua. La resta del grup observa tot respectant el silenci.

Es demana a un noi o noia jove que agafi el pal pel remenar i comenci a remenar l'aigua per tal que els objectes flotants girin i es barregin. La persona que remena ho pot fer de pressa o a poc a poc. El grup observa. Si el pot simbolitza la nostra ment, què li està passant ara? Què ha canviat en relació a l'estat inicial del pot?

Es demana a la persona que remena que deixi de fer-ho i s'aprofita per fixar l'atenció en la

respiració.

Es fan un parell de respiracions profundes en silenci tot inspirant i expirant pel nas. Respirar i observar en silenci què passa amb la sorra i les llavors que s'aniran dipositant al fons del pot. Es fan les següents preguntes i reflexions al grup:

Què ha passat? Com ha quedat l'aigua?

Els sentiments i pensaments hi són, no desapareixen, descansen tranquil·lament.

No desapareixen, però podem decidir a quins prestem atenció i a quins no.

Això és el que passa amb la nostra ment quan prenem consciència, des de la respiració i des del nostre cos.

Es tanca la dinàmica compartint com ens hem sentit i què hem descobert. És important que durant tota l'activitat s'animi a compartir l'observació i descriure el que veuen. També es poden compartir sentiments i emocions, però sense generar judicis.

Font: Adaptació d'Isabel Matas de la proposta Plantant Llavors, La pràctica del mindfulness amb nens de Thich Nhat Hanh, editorial Kairos.

ACTIVITAT 3

Orientacions per a facilitar la reflexió

1 La major part del temps, la nostra ment està ocupada amb els centenars de pensaments i sentiments que tenim. Aquests pensaments enterboleixen la nostra ment i ens impedeixen centrar-nos per gaudir del moment present.

2 També ens enterboleixen aquells impactes que rebem de les tecnologies. Cada missatge que ens arriba és una interrupció que ens pot desconcentrar d'allò que estem fent o vivint. Hi ha persones que arriben a partir estrès i angoixa perquè no han revisat o no han pogut respondre tots els missatges que tenen pendants.

3 Necessitem moments per calmar la nostra ment i tornar a veure-hi clar. Els pensaments, els sentiments i els missatges no desapareixen, però els dipositem al fons de la nostra ment per prestar atenció a allò que considerem realment important. La respiració ens pot ajudar a trobar aquesta calma.

4 Si fem el símil tecnològic, necessitem connectar el “mode avió”, de tant en tant. Malgrat sempre siguem persones connectades, també hi ha moments en què ens podem permetre la llicència de no estar disponibles.

POTSER, ARA NO TOCA

Activitats de l'Ordago relacionades amb aquesta càpsula

Activitat 3

Actituds

Activitat 8

Temps lliure



NO TOT EL QUE VEUS ÉS EL QUE SEMBLA

ACTIVITAT 4



ACTIVITAT 4

Tema de la càpsula

Esperit crític envers els missatges i continguts virtuals

Tipus d'activitat

Crític-reflexiva

Objectius

Promoure l'esperit crític en la utilització d'internet i les xarxes socials, així com el consum responsable de continguts.

Aprendre a detectar "fakes" i evitar compartir-los.

Continguts

Els interessos econòmics, socials i polítics que hi ha darrere internet i les xarxes socials

Fakes (informacions o notícies falses o que no són el que aparenten)

Temps

Una hora

Recursos

Llistat de situacions amb credibilitat dubtosa i preguntes pel debat.

NO TOT EL QUE VEUS ÉS EL QUE SEMBLA

Descripció activitat:

Es divideixen les persones joves en grups de 4-5. Cada grup ha de debatre sobre a quina de les següents informacions donaria més credibilitat i argumentar el perquè.

El teu pare o la mare t'envia un enllaç d'una notícia de Twitter.

El teu millor amic o amiga t'envia un àudio de Whatsapp explicant una xafarderia d'un company de classe.

Un youtuber que segueixes penja un vídeo ensenyant l'última samarreta que s'ha comprat a una botiga de moda.

"El popu o la popu" de la classe penja a Instagram una foto seva abans d'entrar una discoteca amb accés per a majors de 18 anys.

Posteriorment es pot fer un debat en base a les següents preguntes: S'han posat d'acord en quina seria la informació més fiable? En quins criteris s'han basat per atorgar o restar credibilitat? Quina d'aquestes informacions compartirien? Quin interès o intenció pot tenir la persona que ha enviat aquest missatge? Qui més pot obtenir beneficis pel fet que aquesta informació es difongui?



ACTIVITAT 4

Orientacions per a facilitar la reflexió

1 Les xarxes socials estan essent una eina de molta utilitat per afavorir la ràpida transmissió d'informació i també mobilitzar socialment les persones, però d'altra banda, també poden ser utilitzades amb finalitats de desinformació o manipulació.

2 En quins elements ens basem per decidir la credibilitat de la informació que rebem a través de les xarxes socials: La font? El contingut?

3 Contrastem la informació abans de compartir-la? Com podem contrastar la informació que rebem? On podem trobar més informació? Qui ens la pot facilitar?

4 Consells per verificar els missatges de les xarxes socials. Abans de compartir una informació, fes-te aquestes preguntes: Pots comprovar que la informació sigui autèntica? Fa menys de 30 minuts que la informació està publicada? Ajudarà gaire el fet que comparteixis aquesta informació? Si la resposta a les tres preguntes és SI, es pot compartir. Si alguna resposta és NO seria millor no compartir-la. També seria bo plantejar-se si el fet de compartir aquesta informació perjudica a alguna persona.

NO TOT EL QUE VEUS ÉS EL QUE SEMBLA

5 Darrere de molt material compartit a les xarxes, hi ha interessos personals, econòmics, polítics, socials... Si no hi prestem atenció, podem caure fàcilment en el parany de creure i difondre missatges que poden generar conflictes, por, desinformació o manipulació.

6 Som conscients que la gent jove són "target" de molts interessos econòmics? Ens hem plantejat que certs productes o marques utilitzen els "influencers" o les xarxes socials on el jovent hi és present, amb finalitats clarament comercials i publicitàries?

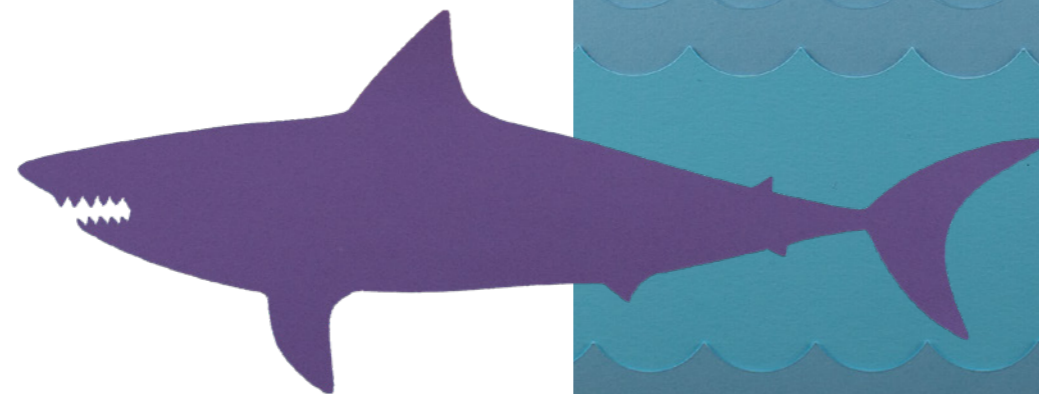
Activitats de l'Ordago relacionades amb aquesta càpsula

Activitat 2

Creences

Activitat 4

Influències



TRIA BÉ

ACTIVITAT 5



ACTIVITAT 5

TRIA BÉ

Tema de la càpsula

Excés de temps d'ús de les pantalles i efecte en les relacions interpersonals

Tipus d'activitat

Crític-reflexiva

Objectius

Prendre consciència del temps que passem davant una pantalla

Evitar l'aïllament pel fet d'estar sempre connectat/da

Aprendre mecanismes de gestió del temps

Continguts

Autoestima

Socialització

Habilitats de comunicació

Gestió del temps

Temps lliure

Temps

Una hora

Recursos

Full imprès amb taula "checking on" i imatges.

Descripció activitat:

Moltes vegades no som conscients de l'ús que fem dels dispositius mòbils i perdem la noció del temps en el moment en què estem utilitzant-los. Això pot influir a l'hora de realitzar altres activitats (esport, lleure, estudis,...), fins i tot, a les estones que passem amb les nostres amistats i amb la família. Us proposem que feu un "checking on" personal de l'estona que passeu davant les pantalles per adonar-nos del temps real d'ús d'aquests dispositius, en comparació amb el temps dedicat a altres activitats. Podeu utilitzar la taula adjunta.

HORA	QUÈ FAIG	EM CONNECTO				EM DESCONNECTO
		ACTIVITAT HABITUAL	15'	30'	1h	+1h
7-8h	ESMORZAR					
8-9h	CLASSE					
9-10h	CLASSE					
10-11h	ESBARJO					
11-12h	CLASSE					
12-13h	CLASSE					
13-14h	ESBARJO					
14-15h	CLASSE					
15-16h	DINAR					
16-17h						
17-18h						
18-19h						
19-20h						
20-21h						
21-22h	SOPAR					
22-23h						
23-00h						
00-01h						
Nit						
TOTAL TEMPS APROXIMAT						

ACTIVITAT 5

Espai de reflexió:

Tenies consciència de tot el temps que utilitzes els dispositius mòbils?

Penses que té alguna conseqüència en les teves relacions interpersonals? Quina?

Què et fan pensar aquestes imatges (*)?

Gaudeixes del temps amb les teves amistats o estàs sempre pendent dels dispositius?

Tens algun mecanisme per posar-te límits en el temps d'ús dels dispositius?

Com afecta al teu grup d'amistats que un noi o una noia estiguin molt de temps connectats?

Amb les teves amistats, teniu alguna estratègia per evitar "desconnectar-vos" del grup?

Orientacions per a facilitar la reflexió

1 Segons dades de l'INE el 69,8% de joves entre 10-15 anys disposen de mòbil propi i el 92,8% té accés a internet. A partir dels 11 anys és quan més incrementa la disposició del mòbil. El fet de començar a tenir mòbil ha d'anar acompanyat d'alguna reflexió/educació sobre l'ús d'aquest dispositiu? La seva família va establir algunes normes/límits pel que fa al seu ús? Alguna persona adulta en fa seguiment? Que n'opinen els/les joves del control de les seves famílies en aquest tema?

TRIA BÉ

2 Sabies que, de mitjana, mirem el mòbil més de 50 vegades al dia? El disseny de les aplicacions mòbils, els jocs en línia o les xarxes socials incorporen elements atractius que afavoreixen el fet de passar-hi moltes hores i perdre la noció del temps. La immediatesa de la connexió, unida a la necessitat adolescent de formar part del grup i estar al corrent de tot el que passa, pot provocar que algunes persones quedin atrapades i acabin desenvolupant certs comportaments addictius i/o ansiosos. De vegades, costa adonar-se'n d'aquesta problemàtica. Quins senyals d'alarma ens podrien ajudar a detectar que una persona té problemes perquè passa massa temps davant d'una pantalla? Coneixem alguna persona que estigui "enganxada" a algun dispositiu? Com la podríem ajudar?

3 Una mala gestió del temps de connexió pot provocar aïllament social, relacions personals fràgils, manca de comunicació, dificultat en la gestió de les emocions,.... Per això és molt important incorporar estratègies d'autoregulació del temps d'ús dels dispositius per no deixar que el temps de connexió ocupi moments en els quals abans es feien altres activitats o es dedicaven a les relacions socials. Com gestiona el jovent l'ús dels seus dispositius? Com es marquen els seus propis límits?

Recurs



A banda dels centres educatius, a Lleida hi ha diversos espais on una persona jove pot demanar ajuda sobre aquest tema. Un d'ells és el Servei de Salut Jove de l'Ajuntament de Lleida i un altre és el Centre de Salut Mental Infantil i Juvenil.

Activitats de l'Ordago relacionades amb aquesta càpsula

Activitat 8

Temps lliure (relacions interpersonals)

ACTIVITAT 5

TRIA BÉ

(*). Què et fan pensar aquestes imatges ?



www.uniat.com



www.stubhub.es



www.diariosur.es



www.ibecmagazine.com



EL MON DELS VÍDEOJOCS

ACTIVITAT 6

ACTIVITAT 6

Tema de la càpsula

Vídeojoocs: una altra mirada?

Tipus d'activitat

Crític-reflexiva

Objectius

Reflexionar envers els continguts dels vídeo jocs que habitualment utilitzen

Ajudar a identificar conductes que pot provocar certs tipus de vídeojocs

Potenciar l'ús de vídeojocs educatius i què ens aporten

Valorar el rol dels gamers i la seva influència en jugadors joves

Continguts

Capacitat d'anàlisi

Autoconeixement

Pensament crític

Presa de consciència

Perspectiva de gènere

Temps

Una hora

Recursos

Fitxes per a cada activitat

VIDEOJOCS

Descripció activitat:

Aquesta activitat vol proposar a joves dels centres educatius i d'entitats d'intervenció socioeducativa, un espai de reflexió entorn al món dels vídeojocs i a tots aquells factors que poder afavorir determinades conductes addictives.

Per poder realitzar l'activitat es dividirà els joves en 4 grups (5-6 persones per grup). A cada grup se li assignarà a l'atzar una de les 4 propostes de l'activitat i se li donarà 15 minuts per debatre i respondre les qüestions que s'hi plantegen. Cada grup escollirà una persona per fer de portaveu.

Posteriorment es farà una posada en comú on la portaveu de cada grup compartirà amb la resta de la classe el que han treballat i la resta de grups també podran fer les seves aportacions.



Recursos



Us facilitem recursos relacionats amb el consum responsable dels vídeojocs dirigits a joves, famílies, educadors/es i al conjunt de la societat:

Sabeu que existeix un sistema a nivell europeu de recomanació d'ús dels vídeojocs? Està vigent des de l'any 2003 i és utilitzat per 39 països europeus. Es diu PEGI i es pot trobar la classificació per edats i també segons el contingut del vídeojoc, fet que pot ajudar a joves, famílies i educadors/es a poder conèixer les recomanacions en relació les característiques del joc.

<https://pegi.info/es> Pan European Game Information (pàgina també en espanyol)

<https://pantallasamigas.net> per un us segur i saludable dels dispositius

<https://sobrepantalles.net> prevenció, informació i reflexió sobre usos 2.0

https://jovecat.gencat.cat/ca/temes/salut/drogues_i_addiccions/addiccions-comportamentals/#bloc5

Addiccions comportamentals: Senyals d'alarma, bons hàbits i prevenció. Vídeojoocs, jocs d'atzar, dispositius, xarxes socials...

Activitats de l'Órdago relacionades amb aquesta càpsula

Sessió 8- Temps lliure

PROPOSTA ACTIVITAT 6/1

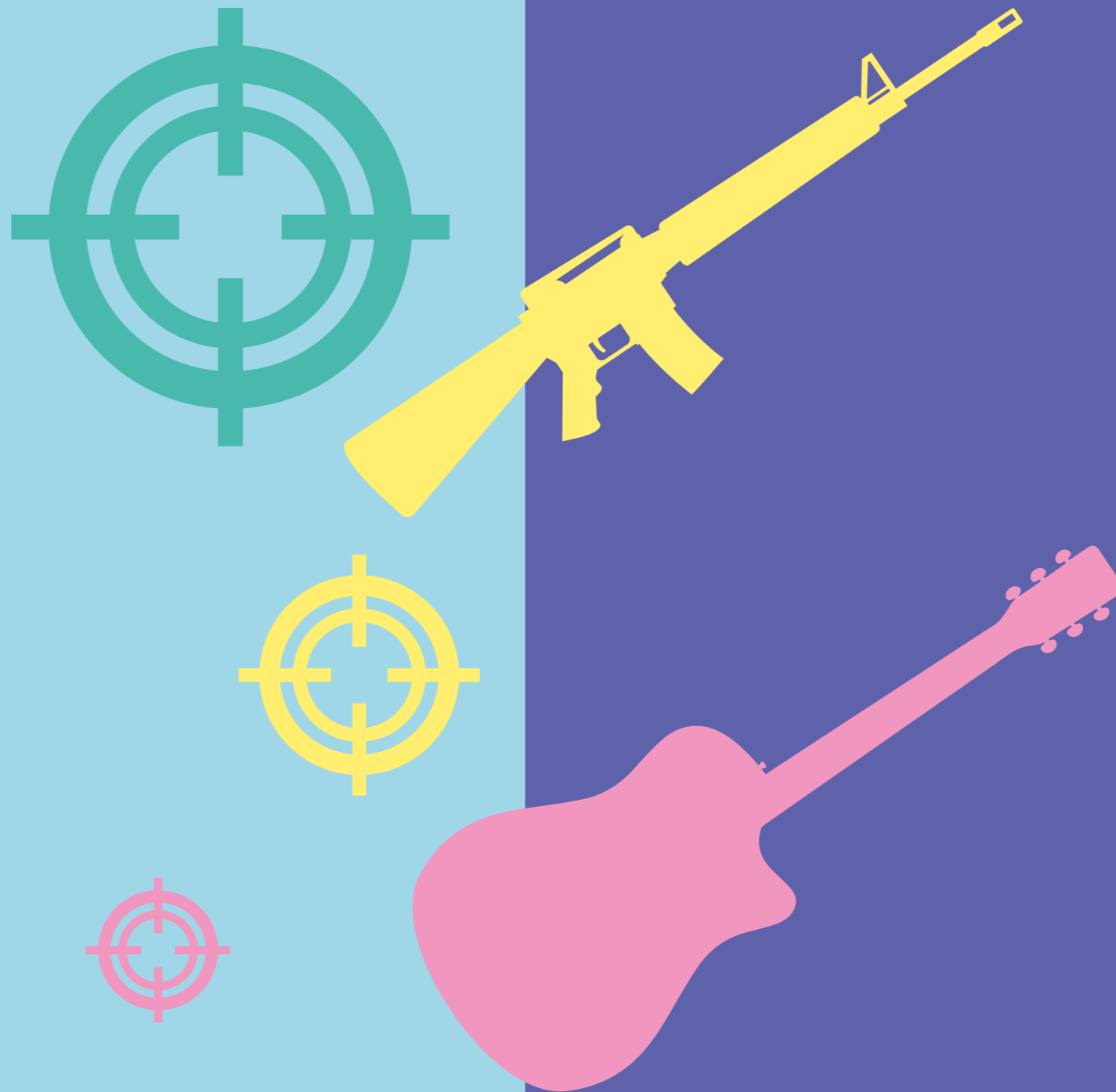
QUÈ APRENEM AMB ELS VÍDEOS JOCS?

De jocs per jugar a través de l'ordinador, la consola, mòbil, tauleta,.... n'hi ha de molts tipus. Us demanem que penseu en aquells jocs que coneixeu i els classifiqueu segons penseu quina és la seva temàtica i quin tipus d'accions creieu que s'hi desenvolupen. Valoreu què aporta aquest joc de positiu a les persones que hi juguen i què pot suposar de negatiu per a la persona i el seu entorn"

Ex: joc educatiu, joc de rol, estratègia, simulació, esportiu, jocs d'entreteniment/arcade (sopa de lletres, laberints,....)

Finalment, identifiqueu/senyaleu quins són els jocs als que habitualment hi juguen més els nois iquins les noies.

NOM DEL JOC	TEMÀTICA	EN POSITIU	EN NEGATIU



PROPOSTA ACTIVITAT 6/2

REALITAT VS FICCIÓ

Els videojocs, així com les pel·lícules, els llibres,.... ens ajuden a fer volar la nostra imaginació i són capaços de traslladar-nos a un món paral·lel, fictici.

Si ens fixem amb els videojocs d'acció, molts cops, veiem personatges icònics, herois/nes que salven el món,....amb uns poders sobrenaturals i físicament molt desenvolupats/des i que, de vegades, no tenen res a veure amb el món real amb el qual vivim. Tot va bé, si som conscients d'aquest món virtual que veiem a través de la pantalla però què pot passar si això ho acabem confonent amb la nostra realitat. Creieu que poden donar-se aquestes situacions?

Creieu que algú que jugui molt a certs videojocs pot acabar imitant el comportament dels personatges que hi surten? Perquè creus que ho fa? Creus que sempre n'és conscient? Quines conseqüències pot tenir?

Com solen resoldre els conflictes els protagonistes? En la nostra vida diària resolem els conflictes igual?

Quina indumentària porten i què utilitzen en les seves accions? Nosaltres ens volem semblar a aquests personatges? Volem imitar la seva imatge?

Som conscients que estan dissenyats per ordinador i que l'objectiu és entretenir?

PROPOSTA ACTIVITAT 6/3

COM FIQUEM LÍMITS?

Jugar a una activitat que ens agrada i ens motiva molt, fa que tinguem moltes ganes de repetir-la. De vegades, el fet de passar moltes hores jugant amb videojocs fa que perdem la noció del temps i, a la llarga, poden aparèixer determinades conductes o problemes en la nostra vida diària. Penseu que això pot passar realment?

Som conscients de quantes hores passem jugant? Pensem que és bo per nosaltres?

Es donen excuses als pares i mares per poder jugar més? Es fa d'amagat? Prioritzem el joc per sobre de qualsevol altra activitat?

Tenim algú al nostre entorn que ens limita l'horari? Som capaços per nosaltres mateixos dir prou o fa falta que en ho digui algú?

Quines emocions o sentiments tenim quan hem de parar de jugar?

Coneixeu alguna persona que hagi tingut problemes pel fet de passar moltes hores amb els vídeo-jocs? Quin tipus de problemes?

PROPOSTA ACTIVITAT 6/4

QUÈ ÉS UN GAMER?

(apassionats/des del vídeojocs)

De ben segur tots coneixeu o seguïu algun/a gamer que comparteix els seus trucs a través de les xarxes socials, principalment Youtube, fan TikTok, o juguen on line amb les seves amistats.

Ens hem parat a pensar què fan aquests gamers socials/influencers? Comenteu les preguntes que a continuació es plantegen:

Per què creieu que se'ls hi diu influencers? Es poden convertir en referents per a als seus seguidors/es? Per què?

Quin ha estat el seu èxit? En què s'ha basat aquest èxit?

Quantes hores poden dedicar al dia a crear/ pujar contingut sobre vídeojocs? Tot gira al voltant dels vídeojocs? Quin estil de vida tenen? Pot generar problemes de salut estar moltes hores pendent de les pantalles? Quins?

Quins missatges llencen a través dels seus canals? Penseu que són adequats per joves que els poden seguir? Com és el seu vocabulari? Comentaris?



ESPAI DE REFLEXIÓ



En les diferents activitats proposades ja s'han plantejat moltes preguntes que donen peu a la reflexió envers els diversos temes treballats. Aquí us deixem unes qüestions més a nivell global que poden enriquir el debat a l'aula o en els espais d'intervenció socioeducativa en el lleure, si més no, ajudar a complementar-lo.

Família i control parental

Existeix alguna norma/acord/compromís amb la família per la no utilització dels dispositius? És important que hi siguin aquests acords?

És important que hi hagi una limitació en l'ús d'aquests aparells? De què ens pot servir?

En el moment que compartim temps amb la família i les meves amistats cal també que siguin activitats on utilitzem els dispositius? Ens perdem l'oportunitat de compartir altres activitats amb la família? Fer altres activitats a l'aire lliure amb les amistats? Practicar un hobby, un esport,...?

Oci/leure

Quines són les activitats de lleure que feu habitualment? Són variades o tot és reduït a l'ús d'un dispositiu? Tot el nostre oci/leure ha de passar per una pantalla?

Podeu fer un llistat de d'altres activitats que també realitzen infants i joves en el qual no es fa ús de dispositius. Hi ha activitats alternatives que també ens ho fan passar bé?

Com les gaudim? Que aprenem?

Seguiment influencers

Coneixeu gamers/influencers que hagin pogut tenir problemes per l'addicció que els ha generat la seva feina? Creus que hi ha interessos econòmics al darrera dels influencers? Hi ha més influencers nois o noies? Hi ha diferència entre els jocs als quals juguen i el tipus de continguts que pengen a les xarxes?

Hi ha jocs que fan pagar per aconseguir millorar els personatges? Som conscients que hi ha gent que es gasta molts diners en això?

Orientacions per a facilitar la reflexió

1. Actualment hi ha molt debat entorn als usos que en fan infants i joves dels dispositius, molt centrats, de vegades, en el temps que l'utilitzen, essent conscients que hi poden tenir un accés les 24h del dia els 365 dies de l'any. Si bé és cert que infants i joves hi juguen moltes hores, els experts diuen que les addiccions no es defineixen per quant temps s'inverteix en l'acció, sinó per quan danya la seva vida.

S'incorpora amb aquest debat la mirada cap a la família i l'entorn més proper com a elements importants en com pot derivar en situacions problemàtiques per als menors.

2. A la mateixa vegada també existeixen bones raons per pensar que els vídeojocs (igual que els jocs tradicionals) tenen aspectes beneficiosos. L'ús intensiu dels vídeojocs poden provocar

millores en les funcions cognitives dels nens/es com: guanys en la velocitat de processament, augment del control i l'agudesesa visual, millorar la resolució espacial de la visió, promoure la memòria de treball, potenciar la capacitat d'aprendre noves tasques, tot i que aquests beneficis, depenen del temps a que es dediqui a l'activitat. Per tant, sembla que hi ha beneficis potencials per els nens i nenes que participen en baixos nivells de joc diari i desavantatges per aquells que juguen en excés.

3. Igualment, és important poder identificar els principals riscos de salut relacionats amb un ús descontrolat dels vídeojocs:

Problemes físics i de visió: mals de cap, mal d'esquena, cervical i tendinitis, dificultat per enfocar la visió,...

Problema alimentació: mal nutrició, obesitat, manca higiene,...

Problemes amb el descans: sedentarisme, dificultat per dormir, dificultats de concentració,...

Problemes emocionals: estrès, ansietat, depressió, canvis d'humor, manca control d'impulsos,...

Problemes socials i de relació: aïllament, solitud, baix rendiment escolar,...

Problemes neurològics: migranyes i comportaments agressius,...

Aquestes són algunes de les problemàtiques que s'han determinat pels professionals que atenen a joves amb addicció als vídeojocs però, cal tenir present que, prèviament, es poden donar factors conductuals i dificultats socials per part d'infants i adolescents que afavoreixen l'aparició d'aquestes conductes addictives i que cal tenir present a l'hora de fer prevenció.



CONCURS DE VÍDEO CÀPSULES POSA'T EN ON!

**TENS UNA IDEA?
PARTICIPA AL PROJECTE AMB ELS TEUS
COMPANYS!**

Concurs de vídeo càpsules Posa't en ON!

Cada any la Regidoria de Salut Pública convoca dins el programa educatiu per al bon ús de les pantalles, Posa't en ON, el Concurs de vídeo càpsules dirigit a l'alumnat d'11 a 16 anys dels centres educatius que vulguin treballar aquesta temàtica.

La participació ha de ser amb grups reduïts de 5-6 persones que han d'idear un tema vinculat a l'ús de les pantalles i traslladar-ho a una storyboard. El tema/contingut ha de ser prou eloqüent perquè pugui generar debat i reflexió envers els usos que actualment fan els i les joves d'aquests dispositius.

El concurs vol potenciar la creativitat de l'alumnat a través de viure tot el procés de creació d'una vídeo càpsula amb l'empresa de disseny del programa i que, posteriorment, la càpsula guanyadora serà incorporada al programa com a nova activitat per treballar a l'aula.

Els dispositius de pantalles, més enllà de ser una eina de comunicació i diversió, també tenen una vessant innovació, creació i eina pedagògica cal promocionar entre el col·lectiu de joves.

En els darrers dos anys s'han incorporat dues càpsules creades per alumnes de diferents centres educatius i que han viscut tot aquest procés creatiu.

Guanyadors de les anteriors edicions del concurs:

Any 2019

Alumnes de l'IES Guindàvols amb la càpsula TRIA BÉ!

Belén Vicente Cebrián

Alba Amorós Sánchez

Miquel Rio Cuito

Myroslav Tatchyn

Mariam Drame

Any 2020

Alumnes l'Escola Mestre Ignasi Peraire amb la càpsula EL MON DELS VÍDEOJOCS

Ionut MOscalciuc

Sara Charfoui

Bubakary Drammeh

Isaac Ferreira

Ibrahim Abdalla



BIBLIOGRAFIA I WEBGRAFIA

Molina, M.C.; Vaquero, E. & Vázquez, N. (2017). *La promoció de la salut mental dels adolescents en els centres educatius: resiliència i recursos digitals*. Col·lecció de monogràfics Càtedra Educació i Adolescència, 2. <https://repositori.udl.cat/handle/10459.1/59705>

Ortoll, E., Casacuberta, D. & Collado, A. (2006). *L'alfabetització digital en els processos d'inclusió social*. Barcelona: UOC.

Roca, G. (2012). *La sociedad digital*. TEDxGalicia <https://www.youtube.com/watch?v=kMXZbDT5vm0>

Umaña, R. (2016) *Generación Z*. TEDxUNITEC <https://www.youtube.com/watch?v=o6DOmq5YkJA>

UNICEF (2017a). *Percepciones de riesgo y propuestas en un mundo digital: consejos de participación infantil y adolescente en acción*. Madrid: Área de Políticas Locales y Participación UNICEF Comité Español. <https://ciudadesamigas.org/wp-content/uploads/2018/02/Informe-grupos-digital-FINAL.pdf>

UNICEF (2017b). *Niños en un mundo digital. Estado Mundial de la Infancia 2017*. Madrid: División de Comunicaciones de UNICEF. <https://www.unicef.es/sites/unicef.es/files/comunicacion/estado-mundial-infancia-2017.pdf>

UNICEF (2018). *Los niños y niñas de la brecha digital en España*. Madrid: UNICEF Comité Español. https://www.unicef.es/sites/unicef.es/files/comunicacion/ESTUDIO_Infancia_y_TICs_web.pdf

Vilanova, N. & Ortega, I. (2017). *Generación Z: Todo lo que necesitas saber sobre los jóvenes que han dejado viejos a los millennials*. Barcelona: Plataforma Editorial.

RECURSOS DE LA CIUTAT DE LLEIDA SOBRE JOVES I PANTALLES

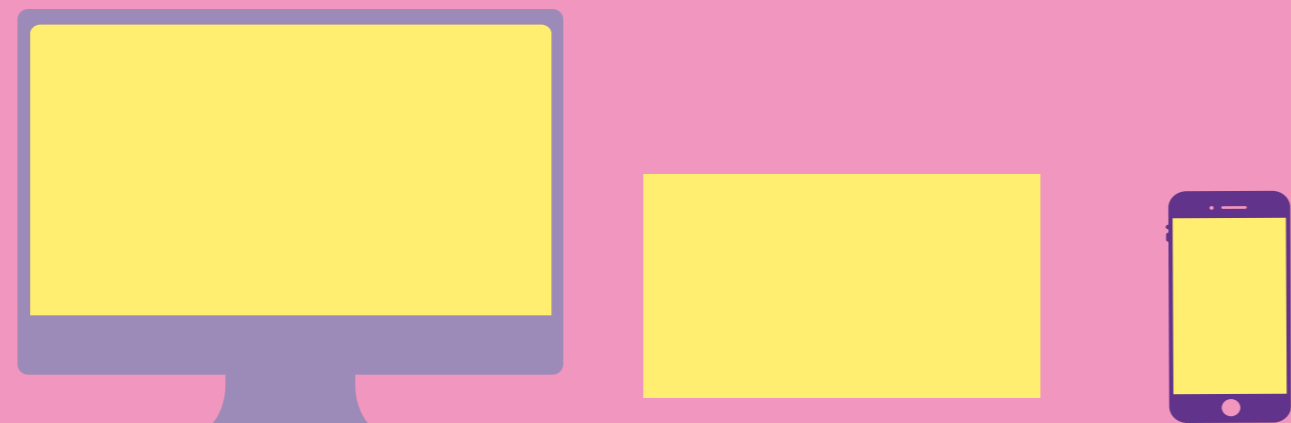
Servei de Salut Jove – Ajuntament de Lleida
Centre de recursos juvenils Palma - C/Palma, 6-10 (Lleida) – 973700666
<http://paeria.cat/joventut>

Observatori Lleida Pantalles
<http://lleidapantalles.lleida.org>

CSMIJ – Centre de Salut Mental Infantil i Juvenil
973267221 info.smi@sjd-lleida.org
Avinguda de la Canadiense, 28 (Lleida)

La familia digital <http://www.lafamiliadigital.es/>

Mossos d'Esquadra – oficina de relacions amb la comunitat
C/ Sant Hilari, 38 (Lleida) – 973700050





LA PAERIA



Ajuntament de Lleida

Col·labora:



Disseny: CactuSoup.com

