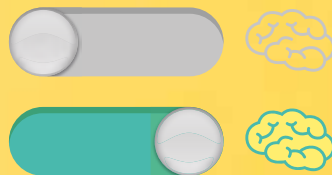


# POSA'T EN “ON”



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 beneficiosa 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.

## 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.

### **Autors:**

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.

## 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.

## Metodologia

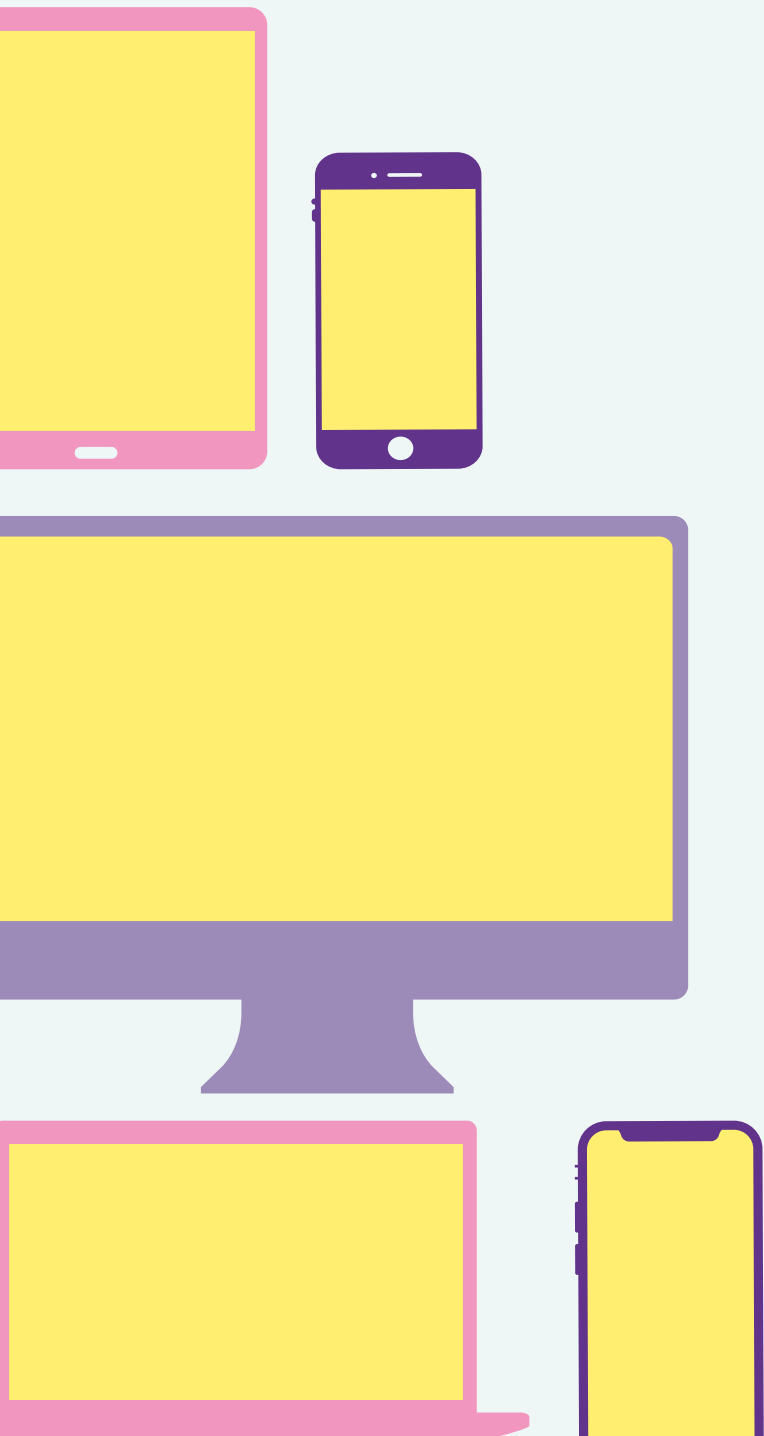
El projecte parteix d'unes breus vídeo-càpsules, en un format fàcilment compatible a través de les xarxes socials. Té el doble objectiu d'utilitzar un suport que encaixi perfectament en un projecte sobre pantalles i, alhora, sigui motivador per als nois i noies adolescents pel seu format breu, fresc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

Les vídeo-càpsules presenten situacions que s'ha pogut trobar 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.





## **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'Ordago 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](http://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 esclotxes 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

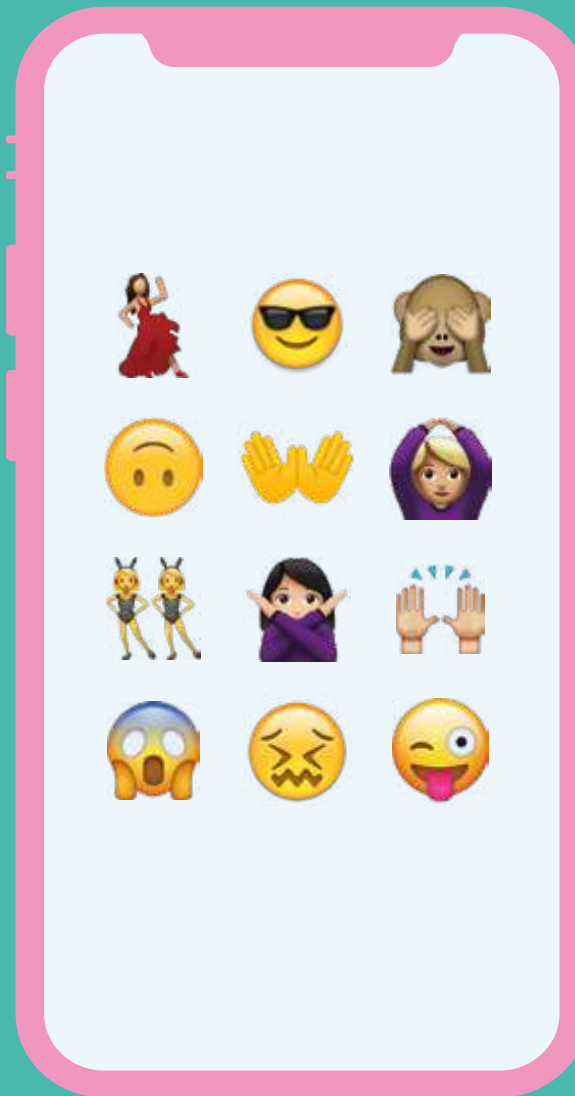
### Recursos

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 pensem que, a vegades, es donen conflictes via xarxes socials? Com es podrien evitar? Com es podrien resoldre?

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

Quines situacions o converses pensem 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 tímidesa 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

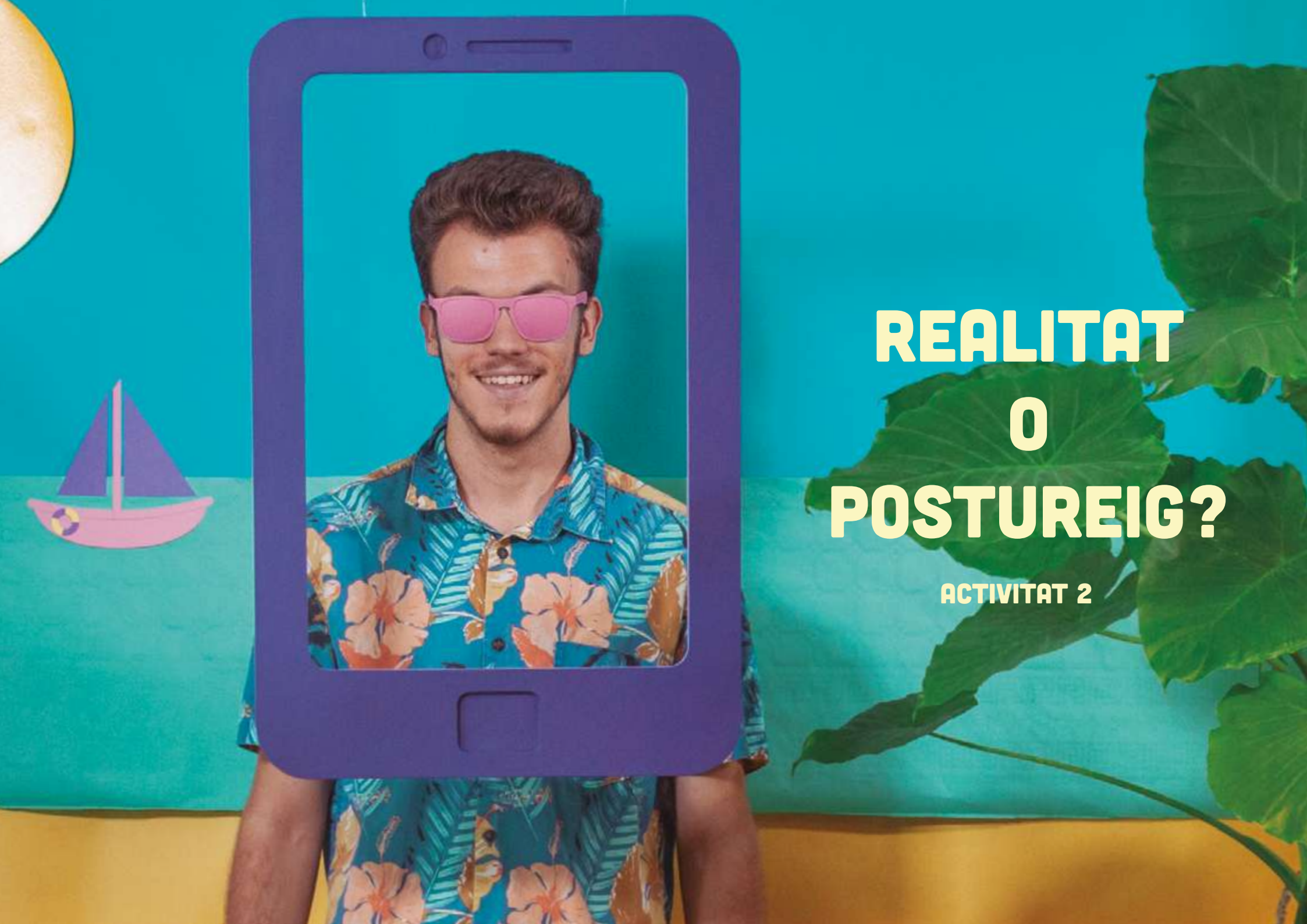
Resistència a la pressió grupal (assertivitat)





# REALITAT 0 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

Presa 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 utilitzar terra, perquè embruta l'aigua.

## POTSER, ARA NO TOCA

### 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 ansietat perquè no han revisat o no han pogut respondre tots els missatges que tenen pendents.

**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

Crítico-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?

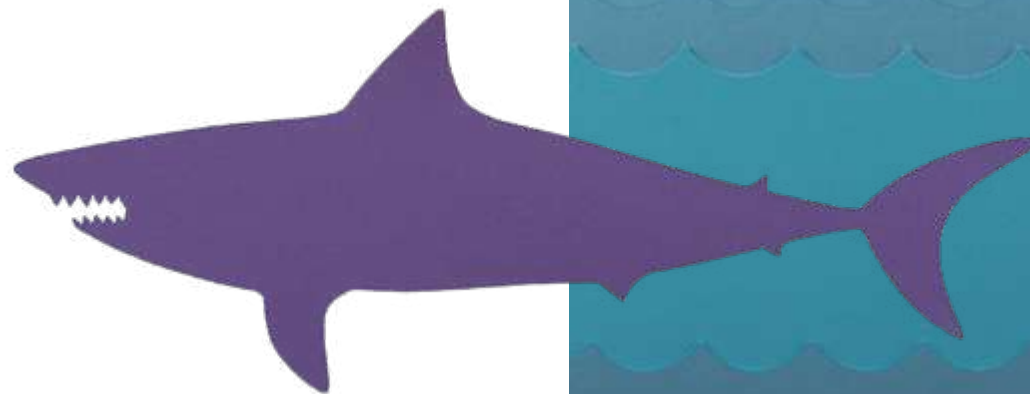
### Activitats de l'Ordago relacionades amb aquesta càpsula

#### Activitat 2

Creences

#### Activitat 4

Influències





# TRIA BÉ

## ACTIVITAT 5



## ACTIVITAT 5

### Tema de la càpsula

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

### Tipus d'activitat

Crítico-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.

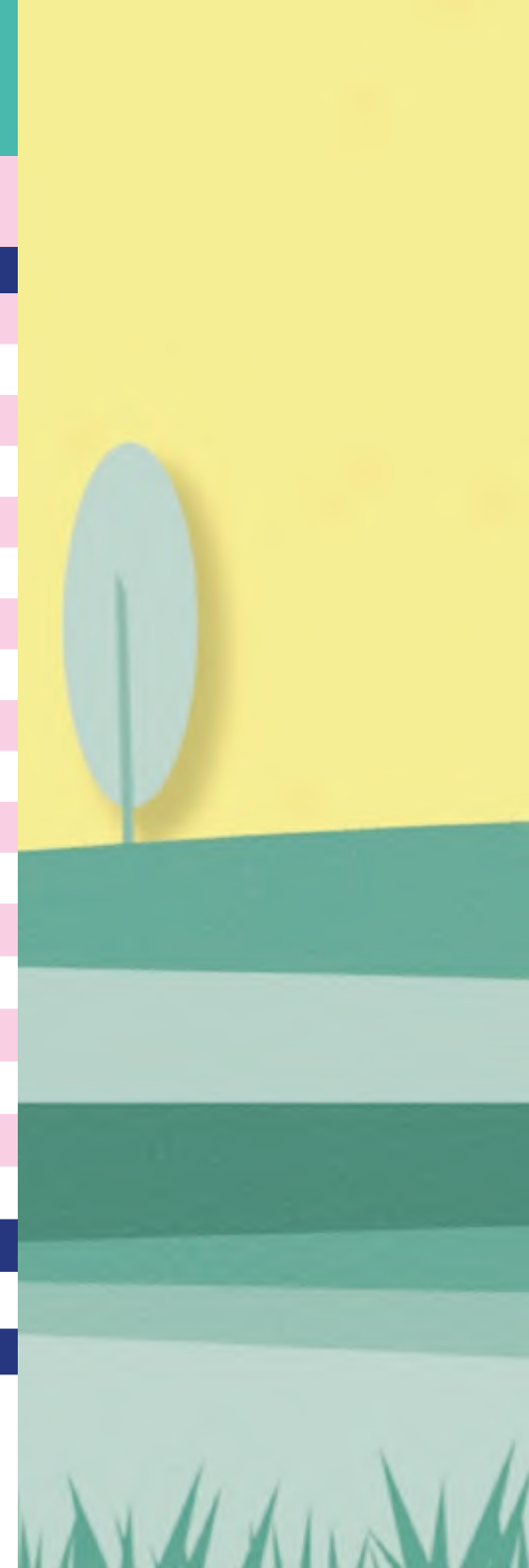
## TRIA BÉ

### 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	
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						
<b>TOTAL TEMPS APROXIMAT</b>						



## 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](http://www.uniat.com)



[www.diariosur.es](http://www.diariosur.es)



[www.stubhub.es](http://www.stubhub.es)



[www.ibecmagazine.com](http://www.ibecmagazine.com)



# EL MÓN DELS VIDEOJOCES

ACTIVITAT 6



## ACTIVITAT 6

### Tema de la càpsula

Videojocs: una altra mirada?

### Tipus d'activitat

Crítico-reflexiva

### Objectius

- Reflexionar sobre els continguts dels videojocs que habitualment utilitzen
- Ajudar a identificar conductes que poden provocar certs tipus de videojocs
- Potenciar l'ús de videojocs educatius per veure què ens aporten
- Valorar el rol dels gamers i la seva influència en jugadors i jugadores joves

### Continguts

Capacitat d'anàlisi  
Autoconeixement  
Pensament crític  
Presa de consciència  
Perspectiva de gènere

### Temps

Una hora

### Recursos

Fitxes per a cada activitat

## EL MÓN DELS VIDEOJOCOS

### Descripció activitat:

Aquesta activitat proposa a joves dels centres educatius i d'entitats d'intervenció socioeducativa, un espai de reflexió a l'entorn del món dels videojocs i de tots aquells factors que poden afavorir determinades conductes addictives.

Per a poder realitzar l'activitat es dividirà el jovent 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 a fer de portaveu.

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



## PROPOSTA ACTIVITAT 6/1

### QUÈ APRENEM AMB ELS VIDEOJOC?

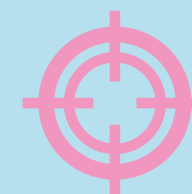
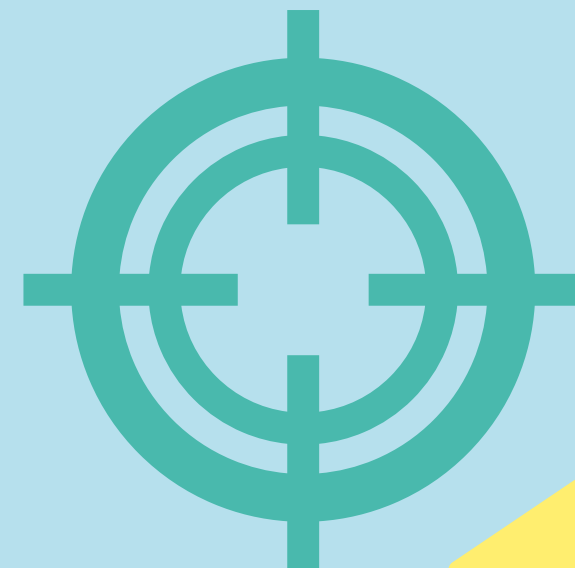
De jocs per jugar a través de l'ordinador, la consola, el mòbil, la tauleta, n'hi ha de molts tipus. Us demanem que penseu en aquells jocs que coneixeu i els classifiqueu segons sigui la seva temàtica i quin tipus d'accions creieu que s'hi desenvolupen. Valoreu què aporta de positiu aquest joc a les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

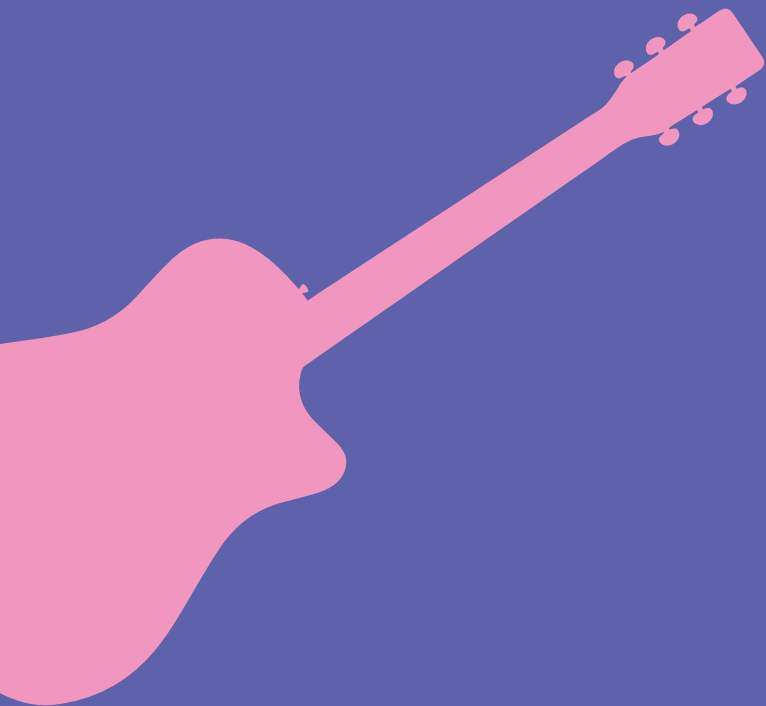
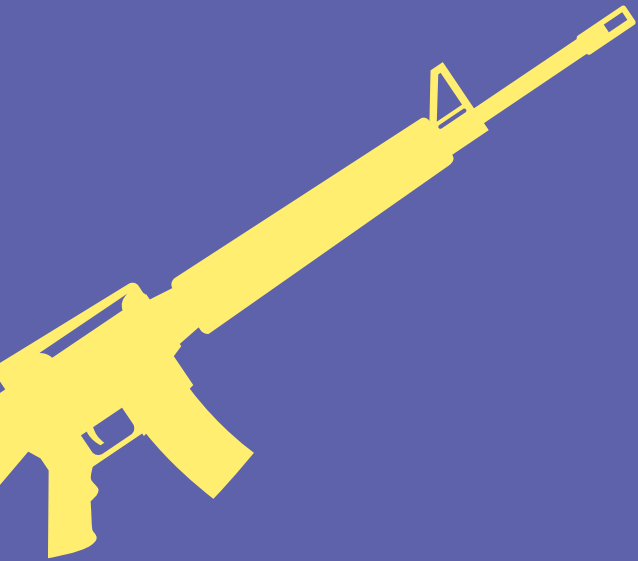
## EL MÓN DELS VIDEOJOC

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

Finalment, assenyaleu quins són els jocs als que habitualment hi juguen més els nois i en quins les noies.

NOM DEL JOC	TEMÀTICA	EN POSITIU	EN NEGATIU





## PROPOSTA ACTIVITAT 6/2

### REALITAT VERSUS FICCIÓ

Els videojocs, així com les pel·lícules o 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 en els videojocs d'acció, molts cops, veiem personatges icònics, herois i heroïnes que salven el món amb uns poders sobrenaturals i físicament indestructibles. De vegades, no tenen res a veure amb el món real en què vivim. Tot va bé si som conscients d'aquest món virtual que veiem a través de la pantalla, però què pot passar si l'acabem confonent amb la nostra realitat. Creieu que poden donar-se aquestes situacions?

- Creieu que una persona que jugui molt a certs videojocs pot acabar imitant el comportament dels personatges que hi surten? Per què 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, resollem els conflictes igual?
- Quina indumentària porten i què utilitzen en les seves accions? Nosaltres ens volem assemblar 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 POSEM LÍMITS?

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

- Som conscients de quantes hores passem jugant? Pensem que és bo per nosaltres?
- Es donen excuses als pares i a les mares per poder jugar més? Es fa d'amagat? Prioritzem el joc per sobre de qualsevol altra activitat?
- Tenim alguna persona al nostre entorn que ens limita l'horari? Som capaces per nosaltres mateixes de dir prou o fa falta que ens ho digui una altra persona?
- 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 videojocs? Quin tipus de problemes?

## PROPOSTA ACTIVITAT 6/4

### QUÈ ÉS UN GAMER?

#### (apassionats i apassionades dels videojocs)

De ben segur coneixeu o seguiu algun gamer que comparteix els seus trucs a través de les xarxes socials, principalment Youtube, fan TikTok o juguen en línia 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 als seus seguidors i seguidores? Per què?

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

- Quantes hores poden dedicar al dia a crear i a pujar contingut sobre videojocs? Tot gira al voltant dels videojocs? Quin estil de vida tenen? Estar moltes hores pendent de les pantalles, pot generar problemes de salut? Quins?

- Quins missatges llencen a través dels seus canals? Penseu que són adequats per al jovent que els pot seguir? Com és el seu vocabulari? Comentarís?

## ESPAI DE REFLEXIÓ



En les diferents activitats proposades ja s'han plantejat moltes preguntes que donen peu a la reflexió sobre 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 o 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 en què compartim temps amb la família i amb les amistats, cal també que siguin activitats en què utilitzem els dispositius? Ens perdem l'oportunitat de compartir altres activitats amb la família o fer altres activitats a l'aire lliure amb les amistats? Practicar un hobby, un esport, etc.?



### Oci / lleure

- Quines són les activitats de lleure que feu habitualment? Són variades o tot es redueix a l'ús d'un dispositiu? Tot el nostre oci i lleure ha de passar per una pantalla?

- Podeu fer un llistat d'altres activitats que també realitzen infants i joves en què no es faci ús de dispositius. Hi ha activitats alternatives que també ens ho fan passar bé? Com les gaudim? Què aprenem?

### Seguiment influencers

- Coneixeu gamers o influencers que hagin pogut tenir problemes per l'addicció que els ha generat la seva feina? Creus que hi ha interessos econòmics al darrere 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 a l'entorn dels usos que en fan infants i joves dels dispositius, molt centrats, sovint, en el temps que l'utilitzen, essent conscients que hi poden tenir un accés les 24 hores del dia, els 365 dies de l'any. Si bé és cert que infants i joves hi juguen moltes hores, les persones expertes diuen que les

addiccions no es defineixen per quant temps s'inverteix en l'acció, sinó per quant danya la seva vida.

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

2. A la mateixa vegada, també existeixen bones raons per pensar que els videojocs (igual que els jocs tradicionals) tenen aspectes beneficiosos. L'ús dels videojocs pot generar millores en les funcions cognitives dels infants com ara: 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 s'ha de tenir en compte que aquests beneficis depenen del temps que es dediqui a l'activitat. Per tant, sembla que hi ha beneficis potencials pels 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 videojocs:

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

Problemes d'alimentació: malnutrició, obesitat, manca d'higiene...

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

Problemes emocionals: estrès, ansietat, depressió, canvis d'humor, manca de 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 han determinat professionals que atenen a joves amb addicció als videojocs 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.



## RECURSOS



Us facilitem recursos relacionats amb el consum responsable dels videojocs dirigits a joves, famílies, educadors o educadores i al conjunt de la societat:

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

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

<https://pantallasamigas.net> per un ús 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](https://jovecat.gencat.cat/ca/temes/salut/drogues_i_addiccions/addiccions-comportamentals/#bloc5) Addiccions de comportament: Senyals d'alarma, bons hàbits i prevenció. Videojocs, jocs d'atzar, dispositius, xarxes socials...

## Activitats de l'Órdago relacionades amb aquesta càpsula

Sessió 8- Temps lliure



# TU, QUINA PERSONA VOLS SER?

ACTIVITAT 7



## ACTIVITAT 7

### Tema de la càpsula

Situacions de conflicte o assetjament a través de les xarxes socials

### Tipus d'activitat

Vivencial

### Objectius

- Prevenir situacions de conflicte o assetjament a través de les pantalles
- Prendre consciència del rol que juga cada persona en una situació de conflicte
- Promoure una resolució de conflictes basada en la comunicació assertiva

### Continguts

Empatia

Rols de víctima, agressora i observadora

Els sentiments lligats a cada rol

Comunicació assertiva

### Temps

Una hora

## TU, QUINA PERSONA VOLS SER?

### Descripció activitat:

Si es considera adient, i tenint en compte que es tracta d'una activitat vivencial, es pot començar la sessió amb una breu relaxació o pràctica de mindfulness.

Es demana a dos persones voluntàries del grup que surtin de l'espai on s'està fent l'activitat. Cal vetllar perquè les dues voluntàries siguin persones empoderades i acceptades dins el grup. Es proposa a la resta del grup que, quan tornin a entrar, els comencin a fer comentaris negatius inventats durant un minut.

A continuació es demana a les dos persones que han rebut els comentaris que expliquin com s'han sentit i es van anotant aquests sentiments en un espai visible. Previsiblement sortiran sentiments com: tristesa, rebuig, atac, ofensa, debilitat, petitesa, exclusió...

Es demana a totes les persones del grup que pensin en una situació en la qual algú les hagi fet sentir d'aquesta manera i es deixa un espai per si algú vol compartir aquesta experiència d'empatia.

Seguidament es pregunta al grup si alguna vegada han presenciat (presencial o virtualment) una situació en la qual s'hagi fet sentir alguna persona d'aquesta manera. Què van fer i per què ho van fer? Què no van fer i per què no ho van fer? Pensant-ho ara amb més calma, se'ls acudeix alguna altra cosa que haguessin pogut fer que ajudés a resoldre la situació?

Es pot finalitzar el debat intentant donar resposta a les següents preguntes:

- **Què necessita la persona que ha estat víctima d'una situació d'aquest tipus?**
- **Què necessita la persona agressora?**
- **Quin paper hi tenen les persones observadores?**
- **Sabíeu que hi ha 4 tipus de persones observadores?**
  - Les assistents: ajuden l'agressora.
  - Les reforçadores: animen l'agressora.
  - Les passives: no s'impliquen o marxen.
  - Les defensores: ajuden la víctima i demanen ajuda.
- **Tu, quina persona vols ser?**





## PROPOSTA ACTIVITAT 7

### Orientacions per facilitar la reflexió

- 1** La importància de no tolerar cap insult, atac, menyspreu, crítica no constructiva, assetjament... Stop a qualsevol d'aquestes actituds.
- 2** En qualsevol situació d'atac o assetjament sempre hi ha tres postures: l'agressora, la víctima i les observadores. Tothom té un rol i, depèn de com el jugui, la situació es pot resoldre o es pot perpetuar el patiment. Sentiments com la por, la vergonya o la indiferència ens poden paraitzar i convertir-nos en còmplices d'una situació d'assetjament. Com podem revertir aquests sentiments i convertir-los en valentia per actuar, denunciar i protegir?
- 3** Quin és el rol de les persones adultes quan detecten o són coneixedores d'aquest tipus de situacions? Els nois i noies senten que poden confiar en les persones adultes que tenen al costat per ajudar-los a resoldre situacions de conflicte entre iguals? Què necessiten del món adult?
- 4** La importància de promoure la comunicació assertiva com a mitjà de resolució de conflictes, que consisteix a poder dir les coses que pensem o sentim de manera calmada, parlant en primera persona i sense ofendre.

Seria el punt mig entre callar i parlar de manera agressiva.

**5** La impunitat que algunes persones poden sentir que tenen en fer comentaris negatius a través de les xarxes socials no és més que un mecanisme de defensa.

**6** Val la pena una reflexió final que recordi que el dany causat per una ofensa és el mateix si es fa presencialment que si es fa a través de les pantalles, amb l'agreujant que les ofenses virtuals poden durar 24 h al dia, arribar a més gent i quedar publicades per sempre, amb les conseqüències que això pot tenir per a totes les persones implicades.

## RECURSOS



### Activitats de l'Órdago relacionades amb aquesta càpsula

Tema 4. Influències

Tema 5. Autoestima

Tema 6. Presa de decisions

Tema 7. Resistència a la pressió de grup  
(empatia, comunicació assertiva, resolució de conflictes)

### Recursos addicionals

<https://www.noalciberbullying.org/recursos/>

<https://escoles.fundesplai.org/blog/recursos/eines-per-prevenir-el-ciberbullying/>

## CITA

**Cuida els teus pensaments, perquè es convertiran en les teves paraules.**

**Cuida les teves paraules, perquè es convertiran en els teus actes.**

**Cuida els teus actes, perquè es convertiran en els teus hàbits.**

**Cuida els teus hàbits, perquè es convertiran en el teu destí.**

**I el destí d'aquesta generació és a les nostres mans.**

**Gandhi**



**STOP BULLYING!**



# MIRADES QUE GENEREN CANVIS

ACTIVITAT 8

## ACTIVITAT 8

### Tema de la càpsula

Salut mental i pantalles

### Tipus d'activitat

Vivencial

### Objectius

- Empatitzar amb les persones que tenen algun tipus de patiment emocional i normalitzar els problemes de salut mental.
- Aprendre estratègies per donar suport a persones que estan patint.
- Reconèixer els riscos de buscar refugi en les pantalles davant situacions de patiment.
- Donar a conèixer recursos d'atenció psicològica i emocional adreçats a adolescents i joves.

### Continguts

Salut mental juvenil

Empatia

Salut mental i pantalles

Recursos de la ciutat per a adolescents i joves

### Temps

Una hora

## MIRADES QUE GENEREN CANVIS

### Descripció activitat:

Es llegeix el testimoni real d'una persona jove sobre com es troba a nivell emocional i el seus problemes de salut mental. Per tal que el grup de joves connecti amb aquest testimoni, seria adequat crear un clima d'escolta tranquil·la. Si ho veieu encertat, el testimoni el pot llegir una persona del grup que prèviament se l'hagi preparat una mica.

***"Si em preguntessis com m'estic sentint últimament, no et sabria respondre. De vegades sento com si estigués dins una bombolla que em permet escoltar i veure tot el que succeeix al meu voltant, però no em deixa sortir per actuar davant de certes situacions. També sento que dins d'aquesta espècie de bombolla hi habita una veu que mai no desapareix i que jutja tot el que faig o deixo de fer.***

***El que m'ajuda a conviure amb això és rodejar-me de persones que m'estimen i m'animen a tirar endavant i fer coses que m'ajuden a desconnectar. Encara que sempre hi ha coses que em fan sentir pitjor, com ara sentir que m'exclouen, que ho faig tot malament o que el que faig no és suficient.***

***Es podria dir que hi ha algunes persones que sí que m'han ajudat a veure les coses des***

***d'un altre punt de vista, com els meus pares, els meus padrins, les meves germanes, el meu tutor i alguns amics.***

***Les xarxes socials m'han afectat en determinats aspectes, alguns positius i altres negatius. D'una banda hi ha les mentides i les comparacions que tendim a fer quan veiem vides que semblen tan perfectes i d'altra banda hi ha les persones que intenten ajudar els altres fent que no se sentin sols.***

***Crec que una cosa que afecta bastant alguns joves és pensar en el futur, sobretot si als pares no els agrada el que volem estudiar o no ens permeten estudiar el que triem. Aleshores és quan comences a donar massa voltes pensant què podries fer per sentir que els pares estan orgullosos de tu. Una cosa que totes les persones hauríem d'aprendre és que no es pot determinar l'estat de la salut mental d'una persona només per com es mostra exteriorment. Moltes vegades les malalties o trastorns mentals no es veuen com algunes persones ens diuen que són, en parlen sense tenir ni la més mínima idea de com poden ser en realitat. És per això que crec que tot seria millor si tothom visqués la seva vida sense necessitat de criticar o fer mal a altres persones."***



## ACTIVITAT 8

### Descripció activitat:

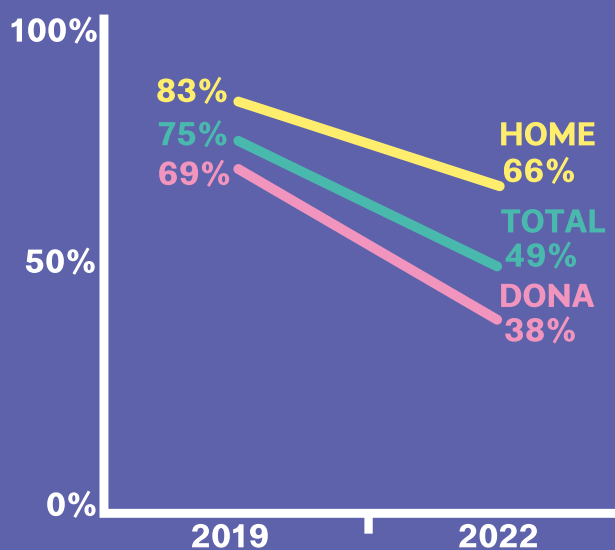
Un cop llegit, es deixen uns instants en què cada persona pot resumir en una o dos paraules què li ha transmès aquest testimoni. Ho pot escriure a la pissarra o en un "post-it". També es poden plantejar a nivell individual si alguna vegada s'han sentit així o d'una manera semblant (no cal que ho comparteixin).

A partir d'aquí, es divideix el grup en subgrups de 4 o 5 persones i es proposa a cadascun dels subgrups que reflexioni sobre les preguntes següents. Finalment, es pot fer una posada en comú.

- Què penseu que necessita aquesta persona de les persones que té al voltant?
- Si la coneguéssiu, què penseu que podríeu fer per ajudar-la? (Us podeu inspirar en aquelles coses que us ajuden a vosaltres quan passeu una mala època.)
- Per contra, quines coses no hauríeu de fer perquè penseu que la farien sentir pitjor?
- Penseu que passar l'estona amb el mòbil, a les xarxes socials o jugant a videojocs farà sentir millor aquesta persona o pitjor?
- Coneixeu algun lloc o professional que pugui ajudar aquesta persona?

### Orientacions per facilitar la reflexió

**1** Qualsevol persona pot passar per un mal moment personal o pot patir un problema de salut mental. De fet, segons l'estudi Planet Youth, en el qual participa l'Ajuntament de Lleida, a la ciutat de Lleida només un 38% de les noies i un 66% dels nois consideren que tenen una bona salut mental.



**2** L'adolescència, amb tots els canvis que suposa, és un moment delicat i és molt normal passar per moments de patiment: nervis, estrès, pors, plors, tristesa, alts i baixos emocionals...

**3** Quan una persona se sent malament, pot costar-li demanar ajuda i confiar en les persones que té al costat, però segur que ben a prop hi ha alguna persona o recurs que ens pot donar un cop de mà.

**4** Si tens a prop una persona que se sent malament emocionalment, et pots plantejar alguna d'aquestes coses:

- Recordar-li que ets al seu costat i que pot comptar amb tu
- Somriure-li quan la vegis
- Preguntar-li com la pots ajudar
- Donar-li espai perquè, si ho vol i ho necessita, expliqui què li passa, com se sent. Per contra, respectar el seu silenci
- Escoltar sense jutjar (És culpa teva, no hauries d'haver fet això, tu t'ho has buscat...)
- No treure ferro al que li passa (Això no és res, aviat et trobaràs millor...)
- No donar consells si no els demana (Jo, si fos de tu, faria...)
- Fer-li una abraçada
- Proposar-li de fer coses que saps que li agraden
- No deixar-la sola en segons quines situacions (En fer grups de treball, a l'hora del pati, en dates assenyalades...)

- Enviar-li missatges d'ànims
- Recordar-li com d'important és per a tu
- Tenir paciència. Cada persona necessita el seu temps per sortir-se'n
- Recordar que aquesta persona potser no tornarà a ser com era abans
- No rendir-se si refusa la teva ajuda diverses vegades
- Oferir-se a acompanyar-la a un/a professional
- Demanar, tu també, ajuda si la necessites

**5** Pot semblar que les pantalles ens distreuen d'aquests patiments, però és una solució tramposa perquè quan desconnectem el dispositiu el mal rotllo segueix existint i s'accentua encara més per les hores perdudes davant la pantalla. A més, potser veiem a les xarxes socials imatges o vídeos de persones que, aparentment, estan felices, primes, acompanyades, i la comparació encara pot fer que ens sentim pitjor. Recordem que la gent retoca el que penja i no acostuma a penjar fotos quan està malament. Passar molt temps davant les pantalles quan no estem bé, facilita que entrem en un procés d'addicció a aquestes pantalles.

## RECURSOS



### Recursos de suport psicològic i emocional per a adolescents i joves a Lleida:

Servei de Salut Jove

Consulta Oberta (Programa Salut i Escola)

Centre de Salut Mental Infantil i Juvenil

(T'hi pot derivar el metge o metgessa de capçalera o una professional de l'EAP)

Recordeu que els recursos de lleure també són un recurs de salut mental perquè el lleure està directament relacionat amb el benestar emocional.

### Activitats de l'Órdago relacionades amb aquesta càpsula

Activitat 4. Influències

Activitat 5. Autoestima

## CITA

**“De vegades sentim que el que fem és tan sols una gota d'aigua al mar, però el mar seria molt menys si li faltés aquella gota”**

**Mare Teresa de Calcuta**





# ETS MÉS QUE UN LIKE

ACTIVITAT 9

## ACTIVITAT 9

### Tema de la càpsula

Necessitat d'acceptació social

### Tipus d'activitat

Vivencial

### Objectius

Reflexionar sobre la pressió i la necessitat d'acceptació social i el seu vincle amb l'autoestima i l'autoconcepte.

Oferir espais d'introspecció i autoconeixement a nois i noies

### Continguts

Autoestima

Autoconeixement i autoacceptació

Benestar emocional

Necessitat d'aprovació i acceptació social

### Temps

Una hora

### Descripció activitat:

Us recomanem iniciar l'activitat amb uns minuts de respiració, relaxació o mindfulness per crear una atmosfera adequada.

A continuació repartiu un full amb les següents frases inacabades a cada noi

## ETS MÉS QUE UN LIKE

o noia perquè les completi. Podeu posar música de fons. És important que recordeu que és una tasca individual i anònima. No cal que comparteixin res que no vulguin.

- **El que més m'agrada és...**
- **Si m'hagués de definir amb tres adjectius escolliria...**
- **Si les persones que em coneixen m'haguessin de descriure amb tres adjectius crec que escollirien...**
- **Una cosa que em va passar i que em va marcar molt va ser...**
- **Un lloc on he estat que em va marcar molt és...**
- **Dos coses que sé fer bé són...**
- **Em sento orgullós/orgullosa de...**
- **De mi, m'agradaria canviar o millorar...**
- **Una de les persones més importants de la meua vida és...**
- **Si pogués canviar una cosa del meu passat, canviaria...**
- **Quan em relaciono amb altres persones jo...**
- **Una frase que és important per a mi és...**

Quan totes les persones hagin completat les frases obriu un debat a través de les següents preguntes:

- **Creus que et coneixes a tu mateix/a?**
- **Et caus bé a tu mateix/a? És fàcil valorar-se un o una mateixa?**
- **Què et fa ser qui ets? Quin pes hi tenen les teves experiències vitals i quin pes l'opinió d'altres persones?**
- **Com ens afecta l'opinió d'altres persones?**
- **Per què donem tanta importància als "like"?**
- **Com ens posicionem davant d'això?**
- **Ens mostrem realment com volem ser o segons el que creiem que agradarà o esperen les altres persones?**

Per acabar, us proposem que escolteu o llegiu el conte *El valor de l'anell* de Jorge Bucay.

<https://alperformacion.com/wp-content/uploads/2019/03/El-verdadero-valor-del-anillo.pdf>

Si disposeu de més temps per a aquesta activitat, podeu dedicar una segona sessió a fer un anunci publicitari d'un mateix/a.

## PROPOSTA ACTIVITAT 9

### Orientacions per facilitar la reflexió

**1** Aquesta activitat no té cap contingut concret que vulguem transmetre als nois i noies. Més aviat es tracta de facilitar que facin un treball d'introspecció, autoconeixement i autovaloració donat que la pressió social és molt més potent quan l'autoestima trontolla.

**2** És important insistir en la idea que l'autoestima i la personalitat estan en construcció constant. Mai és tard per canviar coses de nosaltres que no ens acaben d'agradar i potenciar tot allò que ens fa ser qui som. L'autoanàlisi, les experiències que triem viure, les persones que ens aprecien i les professionals poden ajudar-nos en aquesta tasca.

**3** Les pantalles i el ritme de vida frenètic impedeixen de vegades aquesta tasca introspectiva, la qual cosa fa que acabin tenint un pes molt més gran els "like" o els comentaris superficials en el nostre procés d'autoconstrucció.

**4** Finalment, a totes les persones ens agrada i ajuda la nostra autoestima que ens valorin. Com valorem nosaltres les persones que ens envolten?

## RECURSOS



### Activitats de l'Órdago relacionades amb aquesta càpsula

Activitat 4. Influències

Activitat 5. Autoestima

### Recursos addicionals

Fins on arribaries per un repte viral

<https://usolovedelatecnologia.orange.es/retos-virales/>

La dictadura del m'agrada

<https://usolovedelatecnologia.orange.es/dictadura-del-like/>

Article: "Tot per un m'agrada, la nova mesura d'acceptació social"

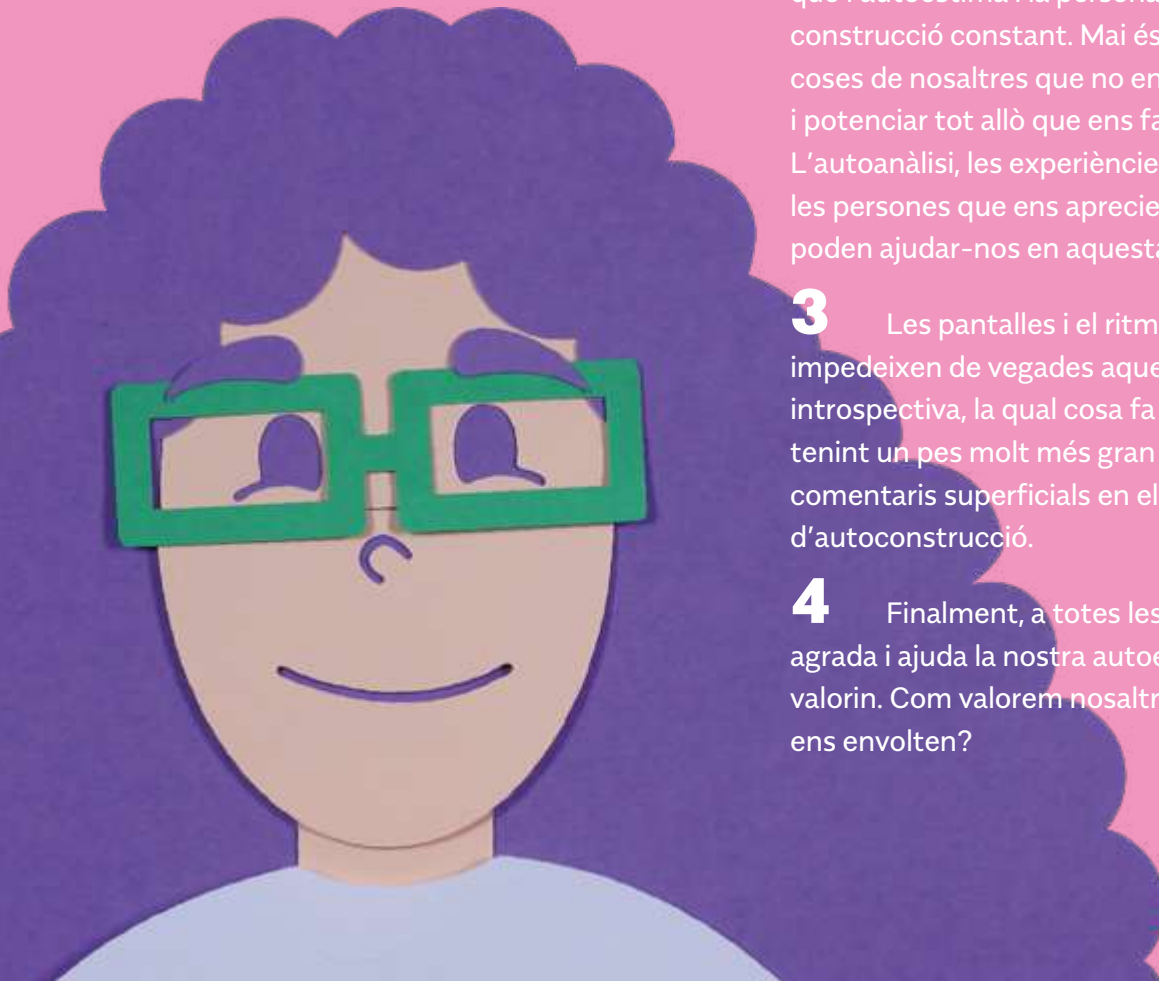
<https://www.lavanguardia.com/vida/20180622/45311330899/todo-por-like-nueva-medida-aceptacion-social-brl.html>

Curts animats i contes sobre autoestima i autoacceptació:

<https://www.youtube.com/watch?v=3ykaGNI67il>

<https://www.youtube.com/watch?v=OuJ4BBQ0nhc&t=2s>

<https://www.youtube.com/watch?v=21-qeCKwaU0>





The background is a solid light pink color. Scattered around the edges are several stylized, flat illustrations of mobile devices. In the top left, there's a blue smartphone, a yellow tablet, and a yellow smartphone. In the bottom right, there's a yellow tablet and a yellow smartphone. The devices are simple shapes with rounded corners and a small circle representing a camera or sensor.

# **CONCURS DE CÀPSULES DE VIDEO POSA'T EN ON!**

**TENS UNA IDEA?  
PARTICIPA AMB EL TEU GRUP CLASSE  
O D'ESPAI DE LLEURE**

## GUANYADORS I GUANYADORES

### Concurs de càpsules de vídeo Posa't en ON!

En el marc del programa educatiu per al bon ús de les pantalles, POSA'T EN ON, cada any la Regidoria de Salut Pública convoca 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 o contingut ha de ser prou eloqüent perquè pugui generar debat i reflexió sobre els usos que actualment fan els i les joves d'aquests dispositius.

El concurs potencia 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. 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 un vessant d'innovació, creació i d'eina pedagògica que 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 / Guanyadores de les anteriors edicions del concurs:

#### Any 2019

van guanyar aquests alumnes de l'IES  
**Guindàvols amb la càpsula TRIA BÉ!**  
Belén Vicente Cebrián, Alba Amorós Sánchez  
Miquel Rio Cuito, Myroslav Tatchyn i  
Mariam Drame.



#### Any 2020

van guanyar aquests alumnes de l'Escola  
**Mestre Ignasi Peraire amb la càpsula  
EL MÓN DELS VIDEOJCS**  
Ionut Moscalciuc, Sara Charfoui, Bubakary  
Drammeh, Isaac Ferreira i Ibrahim Abdalla.





### **Any 2021**

van guanyar aquests alumnes de l'Institut Manuel de Montsuar amb la càpsula **TU, QUINA PERSONA VOLS SER?**

Abril Ruiz, Ares Cambrodí, Eloi Ponce, Ian Roca, Jayro Piminchumo, Larisa Simpian i Oriol Orteu.



### **Any 2022/23**

van guanyar aquests alumnes de l'Institut Torre Vicens amb la càpsula **MIRADES QUE GENEREN CANVIS**

Queralt Roig, Yunaida Alisson, Longhan i Naiara.



### **Any 2024**

van guanyar aquests alumnes de l'Escola Mirasan amb la càpsula **ETS MÉS QUE UN LIKE**

Abril Font, Alex Pérez, Ariadna Jaime, Camil·la Burgos i Martina Bosch.



## 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>

Informe Planet Youth Lleida. Enquesta amb indicadors de salut de joves de Lleida 2022. Ajuntament de Lleida.  
[Planet Youth - Salut Pública \(paeria.cat\)](http://planet.youth.lleida.cat)

Guia preventiva sobre entorns digitals adreçada a professionals que treballen amb adolescents.  
[Guia preventiva sobre entorns digitals adreçada a professionals que treballen amb adolescents .](#)  
[Drogues i addiccions comportamentals \(gencat.cat\)](#)

Les Tecnologies digitals a la Infància, l'adolescència i la joventut. Generalitat de Catalunya.  
[Les Tecnologies Digitals de la Infància, l'Adolescència i la Joventut \(govern.cat\)](#)

Impacto de la tecnología en la adolescencia. Relaciones, riesgos y oportunidades. UNICEF  
[Impacto de la tecnología en la adolescencia | UNICEF](#)

Dinàmiques per treballar les pantalles amb joves. Departament de Drets Socials de la Generalitat de Catalunya  
[Dinamiques-pantalles-RSJ.pdf \(girona.cat\)](#)

<http://elpep.info>  
Web amb informació sobre drogues i pantalles adreçada a adolescents de 14 a 16 anys.

## RECURSOS DE LA CIUTAT DE LLEIDA SOBRE JOVES I PANTALLES

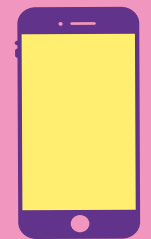
**Servei de Salut Jove – Ajuntament de Lleida**  
Centre de recursos juvenils Palma - C/ Palma, 6-10 (Lleida) · Tel. 973700666  
<http://paeria.cat/joventut>

**Unitat de Joc Patològic i Altres Addiccions Conductuals de l'Hospital Universitari Santa Maria de Lleida.** Alcalde Rovira Roure, 44  
Tel. 973 72 72 22

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

**La família digital** <http://www.lafamiliadigital.es/>

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







LA PAERIA



Ajuntament de Lleida

FINANÇAT PER:

