

DiNàMiQuEs

per treballar les pantalles amb joves —



Índex _____

Què proposem?	3
Jo i les xarxes socials. Autoestima	6
Enganxat. Consum crític i selectiu	9
Vols mandarines? Solitud i relacions presencials	12
No siguis estrella! Ets tan anòmin com creus? Habilitats comunicatives	15
Dinàmiques complementàries:	
No et confonguis! El sèxting no és sexpreading Intimitat i consentiment	17
Les Influencers. Autoestima	20
Recursos complementaris	23
Annexos	
Annex 1	26
Annex 2	37
Annex 3	39
Annex 4	43
Annex 5	45

**Què
proposem?**



Què?

Plantegem **4 dinàmiques**, de 4 àmbits diferents, per promoure la reflexió i el **treball preventiu** entorn de les **pantalles** amb grups de persones joves. Les dinàmiques, que hem provat i validat, es poden replicar o adaptar. Hi hem afegit altres recursos i bibliografia d'interès.



Com?

Per a un desenvolupament òptim, és recomanable que **qualsevol professional que les executi conegui prèviament els objectius, el desenvolupament i les reflexions clau**. Com més coneixement hi hagi de la temàtica, dinàmica, i del grup amb qui es portaran a terme, més incidència positiva tindrà.



Per a qui?

Les dinàmiques s'**adrecen a qualsevol agent educatiu** en general, i a professionals de joventut en particular. Pretenen oferir eines per treballar especialment amb grups de joves de 12 i 15 anys, tot i que, es podrien adaptar a altres formats, introduint-hi matisos.



Per què?

A partir de la nostra experiència professional i de les dades i estudis que ens arriben, estem convençuts que **podem tenir un paper important en aquest tema, des del punt de vista de la promoció de la salut**.



Per quan?

El recull de propostes està pensat per promoure un treball en aquest àmbit. **Les dinàmiques tenen una hora de durada**, de manera que permet incloure-les en els grups classe dins horari lectiu. També són ampliables, en funció dels objectius i de les estratègies de qui les executa o segons les necessitats de les persones destinatàries o del que les emmarca.



D'on ve la proposta?

Aquesta humil proposta neix de la **Taula de Referents de Salut Jove (RSJ)**, formada per professionals de joventut que representen de les vuit comarques gironines, i també de la col·laboració amb la Coordinació Territorial de Joventut (adscriu a la DGJ). És, doncs, fruit d'un debat, d'una reflexió, d'una voluntat pragmàtica d'un conjunt de professionals -del camp de la salut juvenil i d'altres àmbits més generals- que tenen la voluntat de treballar conjuntament i d'oferir eines a les persones que comparteixen el mateix objectiu.



Per qualsevol pregunta, proposta o millora o per ampliar el document amb més dinàmiques d'interès, escriu un correu a:

ptarresm@gencat.cat



Llenguatge: Al llarg del document, per afavorir un llenguatge inclúsiu no carregós, la Taula RSJ ha optat per referir-se sempre a "persones" i és en aquest sentit que s'emptra el genèric femení.

Fitxes

Jo i les xarxes socials



Autoestima

Objectius	<p>Activitat al voltant de les diferències entre les relacions presencials i virtuals.</p> <ul style="list-style-type: none">• Prendre consciència del propi nivell d'estima.• Reflexionar sobre la incidència que té la pròpia autoestima a les xarxes socials, i al revés.
Durada	<p>  5 min: Benvinguda / Introducció 20 min: Dinàmica 1, "Insta Lie" 20 min: Dinàmica 2, "I si connecto amb mi?" 15 min: Reflexió final i tancament</p>
Materials	<ul style="list-style-type: none">• Projector, ordinador per veure el vídeo Insta Lie a YouTube• Fulls i material per escriure• Emocions impreses en paper: una per full (veure annex 1)• Preguntes pel debat
Prèvia	<ul style="list-style-type: none">• Llegir la dinàmica sencera per tenir clar els passos a seguir i les parts que té.• Autoreflexió de la dinamitzadora per poder connectar millor amb les persones participants.• Visionat previ del vídeo per part de qui dirigirà l'activitat.• Preparar una definició breu sobre cada emoció, i tenir a punt els materials. <p>És important transmetre i vetllar perquè aquest sigui un espai segur, on qualsevol persona participant es pugui expressar lliurement, sense jutjar a les altres ni sentir-se jutjada.</p>
Com s'ha d'introduir?	<p>"Avui parlarem de les xarxes socials, i després farem un parell de dinàmiques relacionades" (situem de què parlarem, que durarà una hora i, per començar, els passem el vídeo Insta Lie directament). Així no condicionem la predisposició a la dinàmica.</p>



Benvinguda / introducció (5 min.)

(Veure apartat anterior)

Dinàmica 1: "Insta Lie" (20 min.)

Visualització del vídeo: <https://www.youtube.com/watch?v=0EFHbruKEmw>

Un cop visualitzat el vídeo, despleguem els títols de les emocions al terra (annex 1) i demanem als i les participants que s'hi vagin col·locant en funció de les seves respostes.

Preguntes:

- Des de quina emoció em relaciono en el dia a dia a les xarxes?
- Quina emoció sento (abans i després) de...
 - ... compartir una foto?
 - ... jugar a videojocs?
 - ... mirar vídeos a internet?
 - ... obrir molts missatges pendents?

NOTA: Si per les característiques del grup, el/la dinamitzador/a considera que posicionar-se en una emoció en públic pot influir en les respostes, hi pot introduir adaptacions, per exemple fer-ho anònimament en paperets, etc.

Preguntes d'ampliació (si hi ha temps):

- Si les meves emocions són desagradables, podria canviar la forma com utilitzo les xarxes socials per millorar-ho?
- L'ús d'entorns digitals em permet prendre consciència de com em sento?
- L'ús de les noves tecnologies em permet gestionar com em sento?
- Quines emocions m'agradaria sentir en les relacions als entorns digitals?

Dinàmica 2: "I si connecto amb mi?" (20 min.)

Iniciarem aquesta activitat demanant a cadascú que pensi en com és, les seves qualitats i característiques (agradables o desagradables), i allò que li agrada mostrar a altres (amics i amigues, companys i companyes, família, societat...). Després, els demanem que cadascú ho escrigui en dues columnes (una pel que mostra a les xarxes socials i una pel que no).

Col·loquem a tothom de peu i en fila i expliquem que ara direm algunes frases en veu alta. Si allò que han escrit al full es reflecteix a la frase que diem, han de donar una passa endavant.

- Parlo de la meva família
- Parlo d'on visc
- Parlo del meu institut
- Parlo dels meus somnis
- Parlo dels meus amics i amigues
- Parlo de les meves aficions
- Parlo de les meves veritats
- Parlo de les meves capacitats
- Parlo de les meves pors
- Parlo de les meves frustracions
- Parlo de les meves il·lusions
- Parlo dels meus moments de tranquil·litat
- Parlo de les meves tristeses
- Etc.



Com s'ha de desenvolupar?

Reflexió final, tancament (15 min)

Per acabar, llancem unes preguntes de reflexió:

- Soc conscient d'allò que mostro a les xarxes?
- És rellevant per mi la informació que dono?
- Poso consciència a allò que comparteixo a les xarxes?
- Em faig una opinió sobre la gent en funció del que publica?
- Què creus que pensa la gent en relació amb el que publiquem?
- Coneixem realment a les persones a través del que mostren a les xarxes?
- En el cercle de preguntes, m'han sorprès les respostes de les companyes?
- Donem tota la informació a les xarxes o només una petita part? Quina part?
- Com escollim la informació que publiquem? Tot el que publiquem mostra coses de nosaltres?
- Ens mostrem com som o com volem que ens vegin?
- Què sento quan connecto amb mi mateixa i miro la imatge que mostro a les xarxes?

Com s'ha de tancar?

Important tancar l'activitat preguntant quina és l'emoció predominant que senten habitualment en relació a les xarxes socials. En aquest apartat final, es poden recuperar els títols de les emocions de la primera part.

Com s'ha d'avaluar?

- Participació i implicació del grup.
- Resultats de les dinàmiques.
- Percepció interna del o la professional. Si us plau omple aquest breu formulari:



QR a "avaluació professional"

Complementari

Referències:

Enllaç a la guia completa Em CONNECto? - Guia didàctica de Relacions Digitals Saludables. Editada per la Mesa de Salut Jove de l'Ajuntament de Palafrugell i l'entitat SEER, amb la col·laboració de Dipsalut (font del present material):

http://cangenis.cat/images/pdfs/Relacions_digitals_guia_NOU_LOGO_compressed-comprimido.pdf



Enganxat



Consum crític i selectiu

Objectius	<ul style="list-style-type: none">● Reflexionar sobre l'ús que fem de les pantalles.● Entendre el funcionament de les aplicacions i dels jocs en línia.● Conèixer com funciona el cervell davant de les pantalles.
Durada	  5 min: Benvinguda / Introducció 20 min: Dinàmica 1 25 min: Dinàmica 2 10 min: Reflexió final i tancament
Materials	<ul style="list-style-type: none">● Vídeo: "Pantalles addictives" del programa 30 minuts. https://www.youtube.com/watch?v=FgrHy8IOmmQ&ab_channel=XarxaProSalutMental● Espai equipat amb ordinador, projector i altaveus.● Fulls impresos: analitzem una app o un joc (annex 2).● Bolígraf o llapis per escriure.
Prèvia	Abans de fer les dinàmiques, és recomanable que la persona dinamitzadora visualitzi sencer el vídeo "Pantalles addictives" del programa Trenta minuts, on hi ha diferents arguments i aspectes clau que es treballaran al llarg de la sessió.
Com s'ha d'introduir?	<p>En el moment de començar, no s'introdueix específicament el tema que es treballarà durant la sessió. Aquí no cal insistir gaire sobre què es treballarà i com es farà, sinó que s'enuncia el titular i s'explica que, al llarg de la sessió, es faran reflexions. Es tracta d'una dinàmica reflexiva, en què serà fonamental escoltar l'opinió de les participants.</p> <p>Durant la sessió, és important vetllar perquè aquest espai sigui segur i transmetre que qualsevol persona participant es pot expressar lliurement, sense jutjar les altres ni sentir-se jutjada.</p>



Com s'ha de desenvolupar?

Dinàmica 1: Introducció al concepte i visualització del vídeo (20 min.: 15 min. del vídeo + 5 min. de debat).

S'inicia la dinàmica amb la visualització del vídeo "Pantalles addictives" del programa Trenta minuts. Es visualitza des del minut 16:50 fins al 36:27, a fi que hi hagi temps per fer la resta de l'activitat.

Un cop s'hagi visualitzat el vídeo, es pregunta als participants si volen fer algun comentari o si hi ha algun testimoni o alguna dada que els hagi cridat l'atenció.

En aquest apartat es poden fer les preguntes següents:

- Sabeu què és la dopamina?
- Per què som nosaltres el producte?
- Què volen de nosaltres les aplicacions?
- Quines informacions els donem?
- Hi ha alguna informació que us hagi cridat l'atenció?

Es tracta de crear una mica de debat reflexiu sobre les diferents dades i informacions que ens ofereix el reportatge; no cal aprofundir-hi gaire, ja que en l'activitat següent es reflexionarà més sobre el tema.

Dinàmica 2: Analitzem i pensem (25 min.)

Primera part: 15 minuts

Un cop s'ha fet la reflexió sobre el contingut del vídeo inicial, es divideix el grup en petits subgrups de quatre o cinc persones.

Es lliurarà un full (annex 2) a cada grup, en què hauran d'escollir una aplicació o un joc (Instagram, Tik Tok, Youtube, Els Sims...) i respondre les preguntes següents:

- Nom del joc o l'aplicació
- En què consisteix?
- Quins permisos li heu donat?
- Què passa si no li doneu aquests permisos?
- És gratuït? Per què?
- Quina informació creieu que pot obtenir el joc o l'aplicació de vosaltres?
- Quin benefici us aporta el joc o l'aplicació?
- Heu pagat o pagaríeu pel joc o l'aplicació? Per què?

Es treballa en petits grups durant 15 minuts (10 minuts de debat més 5 minuts per preparar el que exposaran), a fi que puguin fer-ne bé l'anàlisi.

Segona part, posada en comú: (10 min.)

Un cop feta l'anàlisi, es posa en comú en el grup general. Cada grup exposa breument quin joc o aplicació ha triat i explica què ha respost a les diferents preguntes. Si hi ha grups que coincideixen a fer una mateixa anàlisi, es poden complementar les explicacions entre diversos grups.

És possible que hi hagi preguntes referents, per exemple, als permisos que han donat al joc o l'aplicació, que no sàpiguen respondre exactament; aquest fet en si mateix és també una resposta. L'objectiu no és que ho contestin tot perfectament, sinó que es pugui evidenciar que hi ha un seguit de coses que no sabem de jocs i aplicacions que obrim més d'una vegada al dia.



Com s'ha de desenvolupar?

Per tancar la dinàmica, es fan les reflexions següents:

- Sabíeu tot el que s'ha comentat?
- Hi ha alguna informació o dada que us hagi sorprès?
- Amb quines reflexions us quedeu?
- Sabeu què consumeu?
- Creieu que esteu enganxades a alguna aplicació o joc?
- Com pot afectar això les vostres relacions?
- Si penseu que hi esteu enganxades, què podeu fer?

Una vegada hagin respost algunes d'aquestes qüestions i hagin escoltat el que s'explica, es passa a cloure la sessió.

Com s'ha de tancar?

Tot seguit s'ofereix una eina que ens servirà per finalitzar la sessió i alhora per veure què ha passat, si els ha agradat, com ha funcionat, etc.

Roda de paraula

Cada persona del grup ha de dir una paraula com a cloenda o valoració de la sessió, per exemple: *interessant, reflexiva...*

En aquesta dinàmica poden sorgir moltes reflexions i frases interessants, però també poden sorgir informacions i dades que ens facin saltar algunes alarmes. Per això és important que si surten frases o reflexions que ens fan pensar que alguna persona fa un ús poc saludable de les pantalles, es pugui continuar treballant aquest aspecte per mitjà d'alguna altra de les dinàmiques que es presenten o fent noves intervencions amb el grup en què es posi l'èmfasi en el treball de la consciència sobre l'ús de les pantalles.

Com s'ha d'avaluar?

- Recollir i valorar la roda de paraules i el grau d'implicació del grup.
- Percepció interna del o la professional. Si us plau, empleneu aquest breu formulari:



QR a "avaluació professional"

Complementari

Referències:

La construcció d'aquesta dinàmica s'ha pogut elaborar gràcies al treball de la Taula de referents de salut jove de les comarques gironines, però també gràcies al treball següent:

[Sigues tu. Eines i actius per a la salut.](#) Dipsalut.



Vols mandarines?



Soledat i relacions presencials _____

Objectius

Activitat sobre les diferències que hi ha entre les relacions presencials i les virtuals.

- Donar valor i importància a les relacions presencials.
- Reflexionar sobre la soledat, la creença de l'èxit social i l'autenticitat de les relacions virtuals.

Durada



5 min: Introducció

20 min: Dinàmica 3

15 min: Dinàmica 1

5 min: Tancament

10 min: Dinàmica 2

5 min: Valoració

Materials

- Connexió a internet, ordinador amb altaveus i projector.
- Paper i bolígrafs, cartells impresos (vegeu l'annex 3).
- Termòmetre imprès (vegeu l'annex 4).
- Gomets o retoladors de colors.

Prèvia

Idees pel que fa a la soledat no desitjada:

- Problemàtica de salut molt greu que pot afectar qualsevol persona en qualsevol moment de la seva vida. Segons l'OMS, és una de les epidèmies més importants del segle XXI.
- Sentiment subjectiu i poc desitjat; desajust entre la quantitat i la qualitat de les relacions socials que tenim i les que voldríem tenir.
- Estar sol o sola no necessàriament és un indicador de patir soledat.
- La soledat pot ser una causa o un efecte de diverses problemàtiques.

Com s'ha d'introduir?

Consignes abans de començar la sessió. En aquest moment cal explicar les normes de les dinàmiques: són espais segurs, on es pot parlar amb tota sinceritat, lliures de judicis, respectant el grup d'iguals i les persones dinamitzadores. Cal recordar aquesta consigna davant de qualsevol resposta o fet inadequat que es produeixi durant la sessió. És important destacar que les respostes no necessàriament han de ser políticament correctes, sinó que s'han d'emmarcar en la quotidianitat i la pròpia experiència.

Cal vetllar perquè aquest espai sigui segur i qualsevol persona pugui expressar-s'hi lliurement, sense jutjar la resta ni sentir-se jutjada.



Dinàmica 1: Què valoren de l'amistat?. (15 min.)

Parlarem de les relacions entre les persones, sobretot de les relacions d'amistat. Demaneu a les participants que, individualment, facin una llista de les qüestions o aspectes que valoren de l'amistat (deixeu-los entre tres i cinc minuts per fer-la).

Un cop feta la llista, demaneu-los que formin aleatòriament grups de quatre o cinc persones. En petits grups, han de resumir i posar en comú el que han fet individualment. Tot seguit cada grup ha de fer un petit cartell, dibuix, expressió artística que representi el que han parlat. Després ho han de posar en comú amb la resta dels grups.

Parleu del tema del contacte físic, de la presencialitat, del fet de veure'ns cara a cara, de poder-nos tocar, abraçar... o bé reflexioneu sobre aquestes qüestions.

Dinàmica 2: Mandarines?. (10 min.)

Iniciu aquesta activitat visualitzant el vídeo ¿Mandarinas? a <https://www.youtube.com/watch?v=2OHYxxaMn0M&t=1s> (2 minuts, 20 segons).

Després, feu **algunes d'aquestes preguntes** per veure si s'ha entès i compartir impressions:

- Què passa al vídeo?
- Quin tipus de relacions d'amistat té la primera noia? Com la fan sentir?
- Quin tipus de relacions d'amistat té la segona noia? Com la fan sentir?
- Quines diferències hi ha entre la primera i la segona?
- Què es comparteix en cada relació? Quin significat tenen les mandarines?
- Quin tipus de relacions teniu vosaltres? Quines us fan sentir millor? Per què?
- Què són les amistats reals?
- Què és el postureig? És necessari aparentar per tenir amistats?

Dinàmica 3: Posicionament. (20 min.)

Iniciarem una dinàmica en què cada participant s'ha d'aixecar de la cadira i ha de pronunciar-se sobre alguna d'aquestes opcions (vegeu l'annex 3):

- Hi estic d'acord
- Estic insegur/a
- No hi estic d'acord

Frases per reflexionar-hi:

- Per mi, fer postureig a les xarxes no és cap sacrifici.
- No faig mai postureig.
- Jo no necessito aparentar res.
- No he pensat mai que el meu amic o amiga aparenta una cosa que no és.
- Qui no té amics o amigues és una persona rara.
- Si tens amics o amigues homosexuals, segur que tu ets homosexual.
- He de vestir com els meus amics o amigues.
- Tant me fa el que els altres diguin de mi.
- Em vull assemblar a alguna persona que segueixo a les xarxes.
- Alguna vegada he fet judicis (comentaris desafortunats) a les xarxes envers una persona.
- Per tenir una bona conversa, no cal veure físicament l'altra persona (aquí es pot parlar del llenguatge corporal, de les reaccions físiques davant d'algun comentari, etc.).
- Penjo una foto amb un text quan em van bé les coses i també quan tinc conflictes (per exemple, en la relació de parella tothom pensa "quina parella més feliç!", però en realitat pot ser que acabin de passar una crisi o que s'hagin deixat durant un temps).
- Les xarxes em permeten dir millor les coses perquè les puc pensar i, fins i tot, editar abans d'enviar (es pot parlar de la naturalitat de les interaccions, de l'autenticitat, però també de l'avantatge que pot suposar el fet de pensar millor el missatge, utilitzar la paraula més adequada, etc.).



Com s'ha de tancar?

Animeu els participants a compartir alguna reflexió que hagin extret de les dinàmiques. Si no sorgeixen missatges en aquesta línia, la persona dinamitzadora s'ha d'encarregar de posar en valor la presencialitat i l'autenticitat en les relacions, la qualitat relacional respecte de la quantitat, etc.

Demaneu-los, també, que aportin actius de benestar per afrontar o prevenir la soledat no desitjada: què fas quan et sents sol o sola? Què et funciona?, etc.

Com s'ha d'avaluar?

Per avaluar la dinàmica de manera breu, es pot fer servir una d'aquestes propostes:

Termòmetre

Doneu un gomet o un retolador de color a cada persona perquè valori el seu grau de satisfacció al termòmetre que hi ha a l'annex 4.

Roda de paraula

Cada persona del grup pot valorar el que li ha semblat o aportat la sessió amb una paraula (interessant, reflexiva, etc.) o amb opcions com aquestes: "he après...", "m'ha servit per...", "m'ha agradat perquè...".

- Percepció interna de la professional. Si us plau, empleneu aquest breu formulari:



QR a "avaluació professional"

Complementari

La dinàmica s'ha pogut elaborar gràcies al treball de la Taula de referents de salut jove de les comarques gironines i a propostes com aquesta:



Programa "Tu punto" de prevenció de conductas adictivas



No siguis estrella!! Ets tan anònim com creus?



Habilitats comunicatives

Objectius	<p>Campanya divulgativa per conscienciar a les persones joves sobre la importància de protegir la seva intimitat i identitat a internet i a les xarxes socials.</p> <ul style="list-style-type: none">• Fer una dinàmica vivencial per reflexionar sobre el consum digital i la informació que compartim.• Abordar la privacitat i la ciutadania digital• Treballar el dret de les persones a rebre educació i la capacitat d'opinar sobre riscos i oportunitats a internet.
Durada	<p> </p> <ul style="list-style-type: none">10 min: Presentació de la dinàmica5 min: Visualització del vídeo10 min: Dinàmica individual de l'iceberg20 min: Reflexió en petits grups i posada en comú15 min: Tancament
Materials	<ul style="list-style-type: none">• Ordinador, projector, internet, altaveus i bolígrafs• Vídeo No seas estrella. Unicef https://www.youtube.com/watch?v=iAXBTKL_alM• Annex 5: iceberg
Prèvia	<ul style="list-style-type: none">• Llegir la dinàmica sencera per tenir clar els passos a seguir i les parts que té.• Autoreflexió de la persona dinamitzadora per poder connectar millor amb les persones participants.• Visionat previ del vídeo (No seas estrella. Unicef) per part de qui dirigirà l'activitat.• Tenir a punt els materials requerits. Si és possible, conèixer si hi ha cap precedent en el grup o informació rellevant d'aquest a tenir en consideració. <p>És important transmetre i vetllar perquè aquest sigui un espai segur, on qualsevol persona participant es pugui expressar lliurement, sense jutjar a les altres ni sentir-se jutjada.</p>
Com s'ha d'introduir?	<p>S'expliquen i es pacten les normes de l'espai: hi ha d'haver respecte, escolta, confidencialitat, i no s'han de jutjar les altres. És important tenir en compte que el pacte funciona en totes les direccions: entre els joves i cap a la persona de referència. Cal evitar que les joves se sentin jutjades per la persona dinamitzadora.</p>



Com s'ha de desenvolupar?

1- Vídeo (10 min)

Es presenta l'activitat i per introduir la dinàmica, es pot demanar al grup que faci una pluja d'idees sobre el significat del títol: No siguis estrella! Ets tan anònim com creus? (5 min)

Visualització del vídeo "No seas estrella". (Unicef) (5 min) https://www.youtube.com/watch?v=iAXBTKL_alM

2- Iceberg (10 min)

Tot seguit es dona a cada jove l'annex 5 amb un iceberg dibuixat. Cada jove ha de fer de manera individual una reflexió d'autoconeixement: ha d'escriure a la part de l'iceberg que sobresurt de l'aigua el que pensa que mostra a les xarxes i, a la part que està amagada, el que realment és i el que li agradaria mostrar.

3- Reflexió en petits grups (20 min)

Es fan petits grups i es demana un diàleg i reflexió a partir del vídeo.

Es parteix de la frase: "Em sembla estrany que sàpigues tant de la meua vida. M'intimida". Aquesta frase la diu un dels nens, i tanca la campanya abans que els responsables d'Unicef expliquin que "tota la informació d'aquests joves ha estat aconseguida als perfils públics" de Facebook, d'Instagram, de Twitter o de YouTube.

És important també suggerir a les participants posar en comú la dinàmica individual, si algú la vol compartir en el grup. Es reflexiona sobre si el que mostrem i el que ens agradaria mostrar tenen connexió i relació entre si o no en tenen.

Es formulen preguntes per treballar en petits grups la visualització del vídeo, posteriorment es comparteixen en el grup gran.

- Com us heu sentit? Què passaria si alguna persona totalment desconeguda et comença a donar informació que penses que és teua o personal?
- Com consumim el món digital? Ens hem preguntat mai el motiu pel qual compartim informació? Té interès?
- Posem consciència en allò que compartim a les xarxes?
- Com escolliu la informació que publiqueu? Publiqueu informació en què exposeu altres persones? Heu demanat permís per fer-ho?
- Ens mostrem com som o com volem que ens vegin?

Com s'ha de tancar?

Es dona un espai de debat per compartir de manera voluntària les experiències dels petits grups amb el grup classe. Compartir les vivències individuals i grupals és una font d'aprenentatge per a totes les persones participants.

Es demana les joves que pensin molt bé on volen compartir les seves dades, fotos i altres detalls personals i que prestin molta atenció a la privadesa de les xarxes socials. Així podran evitar situacions d'assetjament, de suplantació de la identitat, de robatori de dades i altres delictes relacionats amb internet.

Important incidir i posar exemples d'experiències personals per tal de captar l'atenció de les participants i connectar amb la dinàmica.

Com s'ha d'avaluar?



- Participació i implicació del grup.
- Resultats de les dinàmiques.
- Percepció interna del o la professional. Si us plau, empleneu aquest breu formulari:



QR a "avaluació professional"



No et confonguis! El sèxting no és sexpreading! Intimitat i consentiment

Objectius	<p>Conèixer diferents maneres de fer ciberassetjament:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Desvetllar els diversos usos que poden tenir les xarxes socials. • Identificar els elements que poden conduir a una conducta violenta a través de les xarxes.
Durada	<div style="display: flex; align-items: center;">   <div style="margin-left: 20px;"> <p>5 min: Benvinguda i introducció de la sessió</p> <p>15 min: Dinàmica 1</p> <p>30 min: Dinàmica 2</p> <p>5 min: Tancament</p> <p>5 min: Valoració</p> </div> </div>
Materials	<ul style="list-style-type: none"> • Connexió a internet, projector, paper i bolígrafs.
Prèvia	<p>SÈXTING: pràctica sexual consentida entre dues o diverses persones que consisteix a enviar fotos, vídeos o missatges amb contingut eròtic a través d'internet. És a dir, una altra manera de mantenir relacions íntimes.</p> <p>SEXPREADING: Apareix quan es difonen i comparteixen fotos, vídeos i missatges amb contingut sexual de la persona sense el seu consentiment. El risc d'aquesta pràctica comença en el moment en què no es té control del contingut i es divulga en les xarxes, vulnerant la privacitat.</p> <p>Les violències masclistes en l'àmbit digital engloben moltes d'altres formes que es donen a través de les xxss i TIC, per exemple la sextorsió que consisteix en l'obtenció d'imatges i vídeos sexuals fent servir amenaces o xantatge per no publicar-les, o l'exhibicionisme digital sense consentiment, etc.</p>
Com s'ha d'introduir?	<p>Benvinguda i introducció (5 min.)</p> <p>Es comença explicant que: Avui parlarem del sèxting i del sexpreading (la pornodifusió no consentida) i farem dues dinàmiques relacionades que ens serviran per identificar les diferències principals entre les dues pràctiques i els riscos relacionats.</p> <p>També cal explicar que la sessió serà un espai segur i transmetre que qualsevol persona participant es pot expressar lliurement, sense jutjar les altres ni sentir-se jutjada.</p>



Com s'ha de desenvolupar?

Dinàmica 1: M'agrada / No m'agrada. (15 min.)

Dividiu la classe en grups de 4 a 6 persones perquè parlïn i llistin aspectes que els agraden i no els agraden de les xarxes socials. A cada grup li facilitem un full perquè apuntin les idees. A continuació, es posaran en comú els resultats mitjançant la persona portaveu de cada grup i es recolliran les aportacions en dues llistes finals, que s'exposaran a la pissarra o en un mural.

De les xarxes socials...

- M'agrada...
- No m'agrada...

En cas de no haver aprofundit prou en l'apartat anterior, feu la pregunta següent:

- Quins dels usos de les llistes anteriors poden estar relacionats amb una conducta violenta? Per què?

Visionar el vídeo següent sobre una noia que envia una foto sexy:

<https://www.youtube.com/watch?v=Gp4ZV0YmXuY&t=3s>

Dinàmica 2: Sí/No (30 min.)

En cas que la dinàmica l'estigüeu fent a la classe, aparteu els obstacles, com ara les taules i les cadires, perquè quedi un espai ampli i diàfan. Després, llegiu en veu alta les frases següents:

- El conflicte comença quan la noia es fa la foto, perquè, si no, això no hagués passat.
- La protagonista del vídeo és la noia.
- No es pot confiar en ningú.
- El professorat fa bé a alertar les noies dels impactes que pot tenir vestir d'una certa manera, a aconsellar que no vagin soles als llocs, etc.
- El comportament que s'hi presenta no és violent.
- El que passa, s'hauria de concebre com un delicte.

Després de la lectura, indiqueu a les participants que es col·loquin a la banda de la classe del Sí o a la del No en funció del que pensin. Posteriorment, es fa un debat en grup.

Com s'ha de tancar?

Podeu projectar el pòster [sexpreading - Candela.cat](#) (pornodifusió no consentida) de l'entitat Candela a la pissarra digital. A partir d'aquí, diferencieu aquesta pràctica amb la del sèxting i deixeu clar que aquesta es fa de manera lliure, consentida i, a més, és una forma més de gaudir de la sexualitat. Per contra, el sexpreading es considerada com una forma de violència i possible delicte penal. Per tant, cal focalitzar contra agressors i no víctimes, però altres recomanacions poden anar en la línia següent:

- Si fem sèxting, utilitzarem imatges en les quals no ens poden reconèixer: per exemple, podem mostrar només parts del cos (genitals, etc.), d'aquesta manera evitarem el risc que ens facin xantatge i sextorsió, que rebem amenaces d'alguna mena i, sobretot, que ens puguin fer mal.

Com s'ha d'avaluar?

Participació i implicació del grup i resultats de les dinàmiques.

Percepció interna del o la professional. Si us plau, empleneu aquest breu formulari:



QR a "avaluació professional"



Indicacions per a la persona dinamitzadora en la dinàmica 2:

Quan comença el conflicte:

Comença quan el noi ha reenviat la foto, però molts joves diuen que el conflicte s'inicia quan la noia s'ha fet la foto, perquè, si no, això no hagués passat. En realitat, quan ella s'ha fet la foto estava contenta com un gínjol; ha estat després que s'ha posat trista i s'ha sentit incòmoda.

Qui hi està implicat:

No només ho estan el noi i la noia, sinó tota la classe, perquè si algun company ho hagués aturat i, fins i tot, esborrat la foto, això no hauria passat. És una pràctica similar a la de l'assetjament escolar (bullying). Si mai som testimonis d'una situació semblant, hem d'actuar: en cas que veiem que algú està difonent fotografies o vídeos íntims d'una persona, li hem de dir que el que fa no és ètic. Si, a més, volem ser persones solidàries (perquè, realment, no ens agradaria que això ens passés a nosaltres), ens hauríem d'adreçar a la persona víctima (la Megan, en aquest cas), encara que no fos la nostra amiga, i li hauríem de donar suport dient: "Em sap greu això que t'ha passat. Si necessites res m'ho dius". Si actuem d'aquesta manera, podrem canviar una mica la situació.

Què hauria de fer l'institut davant d'aquest fet:

Normalment, es truquen a la família de la noia, perquè hi ha la idea que el problema s'ha generat perquè aquesta s'ha fet una foto sexy i l'ha enviada. Cal treballar, doncs, aspectes amb el professorat i les famílies perquè, des de la seva vessant, contribueixin a evitar fets com el del vídeo.

L'impacte de les xarxes és alt i ràpid i no podem dir al o la jove que no es faci la foto, perquè si no, no estem contribuint ni a la privacitat ni a la llibertat. En tot cas, reiterar quines són les conductes violentes i delictives, i com a molt suggerir prudència a l'enviar material íntim.

Alertar dels perills:

Tenir molta cura amb els missatges que comuniquem en veu alta: si a una classe diem a una noia que no porti una faldilla tan curta perquè, si no, li passarà alguna cosa, no només ho sent ella, sinó la resta de noies i també els nois. I, en transmetre aquest missatge, d'alguna manera estem donant impunitat a la violència. És el que passa quan advertim a les noies que no tornin soles o tard a casa. En canvi, els ho diem als nois? No, no els diem res.

En lloc d'educar a les noies a no tenir por, els hem d'ensenyar que no els passi mai pel cap fer això o allò?

Hi ha violència masclista o no:

Aquesta pràctica també és violència masclista. Abans aquests fets potser passaven més desapercibuts i en ambients més reduïts, però ara, a les xarxes tot es fa públic. Per tant, és una nova forma de violència, i no només passa entre la població jove. Només cal mirar la realitat en què vivim.

La pornodifusió no consentida és un delict:

Sèxting: és una pràctica sexual totalment lliure i saludable perquè es compta amb el consentiment de la persona. Consisteix a enviar contingut eròtic mitjançant un dispositiu electrònic sense haver-hi riscos (fotos, missatges o videotrucades).

Sexpreading: si el sèxting és una pràctica lliure i consentida, aquesta altra té a veure amb la difusió de contingut eròtic que no ens pertany. Per aquest motiu, és un delict i una forma de ciberviolència sexual: fem mal a les altres persones perquè estem vulnerant el seu dret a la privacitat.

Referències:

La dinàmica s'ha pogut elaborar gràcies al treball de la Taula de Referents de Salut Jove de les comarques gironines, però també als treballs duts a terme per l'entitat Candela, cooperativa d'acció comunitària i feminista (<https://candela.cat/sexpreading/>).

Recurs complementari:

Agafa el quant. Institut Català de les Dones (gencat.cat)



Les influencers

Autoestima

Objectius	<ul style="list-style-type: none">• Treballar la influència que té allò que es fa a la xarxa sobre el pla físic, a partir de l'anàlisi d'una persona influenciadora (<i>influencer</i>) que poden conèixer.• Promoure la reflexió entre les participants sobre la relació entre la realitat virtual i la física, així com sobre el paper que hi fan les <i>influencers</i>.
Durada	 <ul style="list-style-type: none">5 min: Benvinguda i introducció20 min: Vídeo 1, Em feu passar el pitjor20 min: Vídeo 2, El Rubius al descobert15 min: Vídeo 3, En què estàs pensant?
Materials	<ul style="list-style-type: none">• Ordinador i projector, per veure tres vídeos a YouTube• Fulls i material per escriure (si es desitja tenir-ne per al debat)• Preguntes per al debat
Prèvia	<ul style="list-style-type: none">• Llegir la dinàmica sencera per tenir clars els passos que s'han de seguir i les parts que té.• Reflexionar-hi, a fi de connectar millor amb les participants.• Visionar els vídeos.
Com s'ha d'introduir?	<p>Benvinguda i introducció (5 min.)</p> <p>"Avui parlarem de les xarxes socials i després farem tres dinàmiques relacionades..." (Per començar, cal que exposeu el tema de cada dinàmica i concreteu la durada de cada una. Passeu el primer vídeo directament per no condicionar la predisposició a la dinàmica).</p> <p>També cal explicar que la sessió serà un espai segur i transmetre que qualsevol persona participant es pot expressar lliurement, sense jutjar les altres ni sentir-se jutjada.</p>



Com s'ha de desenvolupar?

Vídeo 1: Em feu passar pel pitjor (20 min.)

Inicieu aquesta activitat visualitzant el vídeo:

<https://www.youtube.com/watch?v=cpMn7fTfDuA>

Un cop vist el vídeo, impulseu un debat per opinar sobre el youtuber que el protagonitza.

Per a això, proposeu les preguntes següents

(que són ampliables amb les que considereu oportunes):

- Us agrada aquest *youtuber*, el *Rubius*? El coneixeu? El seguïu?
- Per què penseu que és un *influencer*?
- Com penseu que és ell com a persona? El personatge i la persona són el mateix?
- Com el definiríeu?
- Creieu que aquest personatge hauria de ser *influencer*?

Vídeo 2: El Rubius al descobert (20 min.)

Visualització del vídeo:

<https://www.youtube.com/watch?v=RIK5hSC9ZKU>

Un cop visualitzat el vídeo, reviseu els conceptes sorgits al debat anterior amb l'objectiu que les participants reflexionin sobre la influència que té el que es fa a la xarxa sobre el món analògic o real.

Per a això, proposeu les preguntes següents:

- El vídeo us ha fet canviar la percepció sobre aquest *youtuber*?
- Creieu que la imatge que es desprèn de vosaltres a la xarxa coincideix amb com sou realment?
- La dinàmica digital de voler ser única o voler ser com les altres, descobrir les influències, voler influir... té sentit?
- Què busco quan publico algun contingut?
- Què considero que és una recompensa?
- Què considero que és un fracàs?

Vídeo 3: En què estàs pensant? (15 min.)

Visualització del vídeo:

<https://www.youtube.com/watch?v=SCxbX6PDUpY>

La finalitat d'aquest darrer vídeo és incitar al debat i a la reflexió sobre què publiquem a les xarxes socials i amb quina intenció. A més, pot contribuir a la reflexió sobre les dissonàncies entre la construcció de la nostra identitat en el món físic i el món virtual.

Un cop visualitzat el vídeo, fomenteu el debat i la reflexió per mitjà de les preguntes següents:

- En què us ha fet pensar aquest vídeo?
- Creieu que la gent fa servir les xarxes socials per aparentar?
- Penseu que la imatge que es desprèn de vosaltres a les xarxes socials és molt diferent de la imatge que tenen de vosaltres *offline*?
- Què n'opineu, del postureig?
- En què penseu principalment quan pugeu un vídeo, una imatge, un comentari, etc. a una xarxa social?
- Què representen per a vosaltres els *likes*?

Com s'ha de tancar?

Tanquem l'activitat amb una reflexió final sobre els senyals d'alerta de l'ús digital, el que pot esdevenir problemàtic, les dissonàncies entre el jo online i el jo *offline*...



Com s'ha d'avaluar?

- Participació i implicació del grup.
- Resultats de les dinàmiques.
- Percepció interna de la professional. Si us plau, empleneu aquest breu formulari:



QR a "avaluació professional"

Complementari

Referències:

Enllaç a la guia completa *Segurnet. Infants i joves davant xarxes i pantalles*, de la Fundació Ferrer i Guàrdia, amb la col·laboració de l'Ajuntament de Barcelona, la Diputació de Barcelona i el Ministeri de Sanitat:

<https://web.girona.cat/documents/20147/212232/SEGURNET-smartphone.pdf>



Recursos complementaris

Altres dinàmiques

Títol: Guia preventiva sobre entorns digitals adreçada a professionals que treballen amb adolescents (ASPCAT, 2021)

Síntesi: Guia preventiva que aborda les transformacions en l'àmbit digital i permet reflexionar sobre com es poden evitar els perjudicis cap a les persones joves amb la promoció de la salut i l'educació. Inclou diverses activitats.

Enllaç: <https://drogues.gencat.cat/ca/detalls/Noticia/Guia-preventiva-sobre-entorns-digitals-adrecada-a-professionals-que-treballen-amb-adolescents>

Títol: Què passa amb el WhatsApp? (Kilalia i DiGi, 2019)

Síntesi: Tres activitats pensades per continuar treballant l'ús de les pantalles després de participar en un taller sobre aquest tema.

Enllaç: <https://www.siguestu.cat/ca/recursos2/1/1508-fitxa-pedagogica-que-passa-amb-el-whatsapp.html>

Títol: Què hi ha al darrer de les pantalles? (EdPAC, 2012)

Síntesi: Proposta didàctica per abordar amb joves l'impacte del consum de tecnologia.

Enllaç: https://edpac.cat/docs/md_pantalles_al_sud.pdf

Títol: Què t'hi jugues? (EduCAC, 2022)

Síntesi: Unitat didàctica amb dinàmiques per treballar entorn del joc.

Enllaç: <https://www.educac.cat/professorat/unitats-didactiques/que-thi-jugues>

Títol: Esteu pantallats? (EdPAC, 2009)

Síntesi: Material didàctic per treballar amb joves els usos de xats, videojocs, e-xarxes i mòbil.

Enllaç: mat_didactic_esteu_pantallats.pdf (edpac.cat)

Títol: Educar per a l'ús ètic i responsable de les xarxes socials (FeSP-UGT, 2018)

Síntesi: Guia adreçada al professorat.

Enllaç: <https://www.ugt-pv.es/2018/11/DisenoCiudadaniaProfv2.pdf>

Guies i recursos

Títol: Les tecnologies digitals a la infància, l'adolescència i la joventut (GenCat, 2022)

Síntesi: Eina d'acompanyament a les famílies, als docents, als educadors i als mateixos infants, adolescents i joves, en la convivència i la relació amb els altres mitjançant els entorns digitals.

Enllaç: <https://internetsegura.cat/wp-content/uploads/2022/05/LesTecnologiesDigitalsInfanciaAdolecenciaJoventut-.pdf>

Títol: Elpep.info/pantalles

Síntesi: Web per difondre els missatges preventius relacionats amb els entorns digitals i reduir comportaments de risc en joves d'entre 14 i 17 anys.

Enllaç: <https://www.elpep.info/pantalles/>

Títol: Les pantalles i tu, una relació addictiva? (CJB, 2019)

Síntesi: Guia amb enquesta. Te per objectiu analitzar l'ús que cadascú fa de les TIC.

Enllaç: https://issuu.com/conselljoventubcn/docs/guia_pantallesimprimir

Títol: Em connecto? (Salut i Educació Emocional, 2020)

Síntesi: Guia didàctica de relacions digitals saludables per a joves de 12 a 18 anys.

Enllaç: http://www.cangenis.cat/images/pdfs/Relacions_digitals_guia_NOU_LOGO_compressed-comprimido.pdf

Títol: On-off (PDS, 2022)

Síntesi: Una invitació a la reflexió sobre les pantalles i els seus aspectes positius i negatius, a través d'una exposició i una guia d'activitats.

Enllaç: <http://www.pdsweb.org/on-off/>

Títol: #JoHoCanvioTot (Hospital Sant Joan de Déu, 2021)

Síntesi: Segona edició d'una sèrie documental de joves que han decidit parlar per canviar-ho tot. Inclou material per a docents.

Enllaç: <https://solidaritat.santjoandedeu.org/ca/tag/johocanviotot/>

Marc teòric

Títol: Pla de drogues i addiccions comportamentals 2019-2023 (Gencat, 2019)

Síntesi: 4 línies estratègiques per a 15 àrees temàtiques que es concreten en 27 objectius específics i 361 activitats, la qual cosa dona com a resultat més de 500 productes.

Enllaç: <https://drogues.gencat.cat/ca/canalsocults/pla-drogues/>

Títol: Com podem construir un ús responsable de les pantalles en els joves? (Dixit, 2022)

Síntesi: Conferència amb el psicòleg Jordi Bernabeu i presentació de l'experiència Espai Jove Lliure de pantalles de **Vilobí d'Onyar**.

Enllaç: https://dixit.gencat.cat/ca/detalls/Article/20220608_conf_us_responsable_pantalles_joves.html

Títol: Informe addiccions comportamentals (ASPCAT, 2022)

Síntesi: Informe sobre addiccions comportamentals que ofereix un recull de la informació disponible sobre addiccions comportamentals a Catalunya: enquestes epidemiològiques, inicis de tractament, dades d'oferta. Ofereix una fotografia d'aquestes casuístiques i la seva evolució.

Enllaç: https://drogues.gencat.cat/web/.content/minisite/drogues/professionals/observatori/ind_epidem/Informe-ADDICCIONS-COMPORTAMENTALS-2021.pdf

Títol: Informe sobre l'indicador d'inicis de tractament ambulatori amb o sense substància (GenCat, 2022)

Síntesi: Descriu la situació, la tendència, els patrons de comportament i els problemes associats de les persones que inicien tractament per trastorns comportamentals no relacionats amb substàncies químiques, i ajuda a concretar polítiques d'actuació.

Enllaç: https://drogues.gencat.cat/web/.content/minisite/drogues/professionals/observatori/2022/Informe-Inicis-Tractament-2021_ok.pdf

Annex 1



ALEGRIA



ESTIMA



SERENITAT



POR



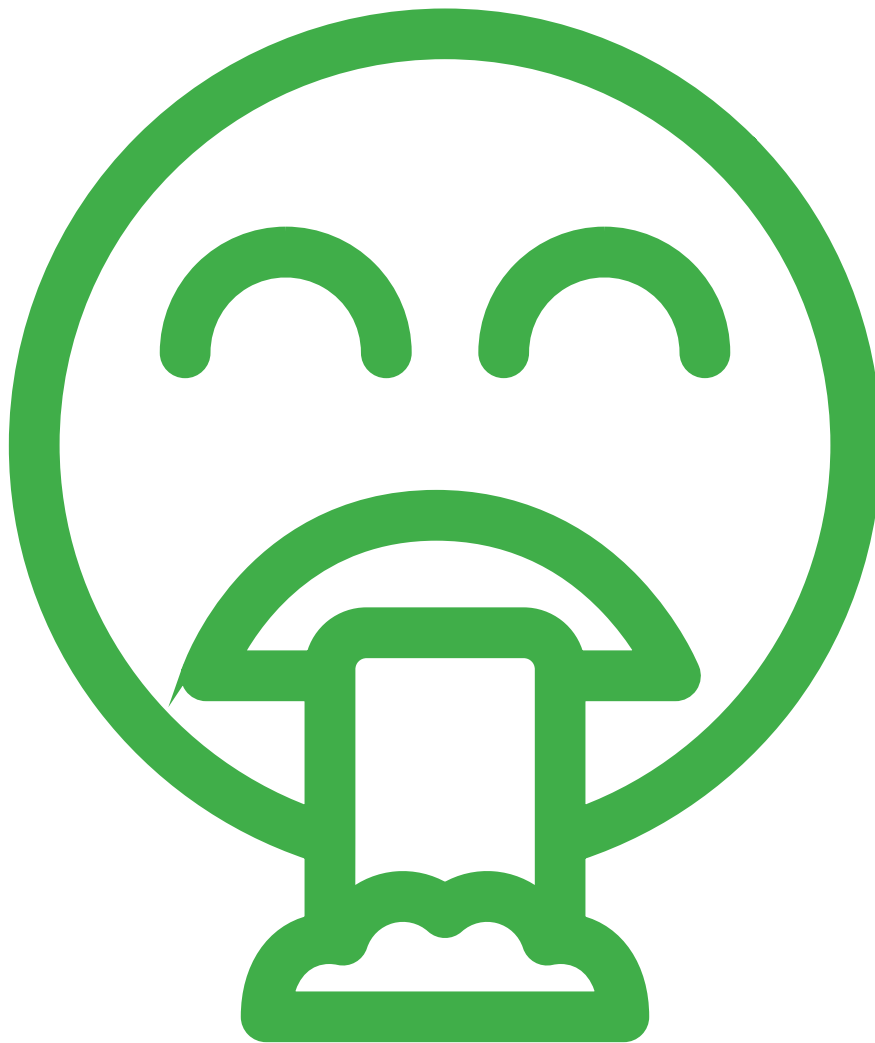
INSEGURETAT



TRISTESA



RÀBIA



FÀSTIC



CULPA



SORPRESA

Annex 2

Nom del joc o l'aplicació

Trieu un joc o una aplicació que tingueu al mòbil que coneguin la majoria de persones del grup i que utilitzeu de manera freqüent. Un cop l'hàgiu triat, intenteu respondre les preguntes següents:

En què consisteix?

Quins permisos li heu donat?

Què passa si no li doneu aquests permisos?

És gratuït? Per què?

Quina informació creieu que el joc o l'aplicació pot obtenir de vosaltres?

Quin benefici us aporta el joc o l'aplicació?

Heu pagat o pagaríeu pel joc? Per què?



Annex 3

**Hi estic
d'acord**

Estic

insegur/

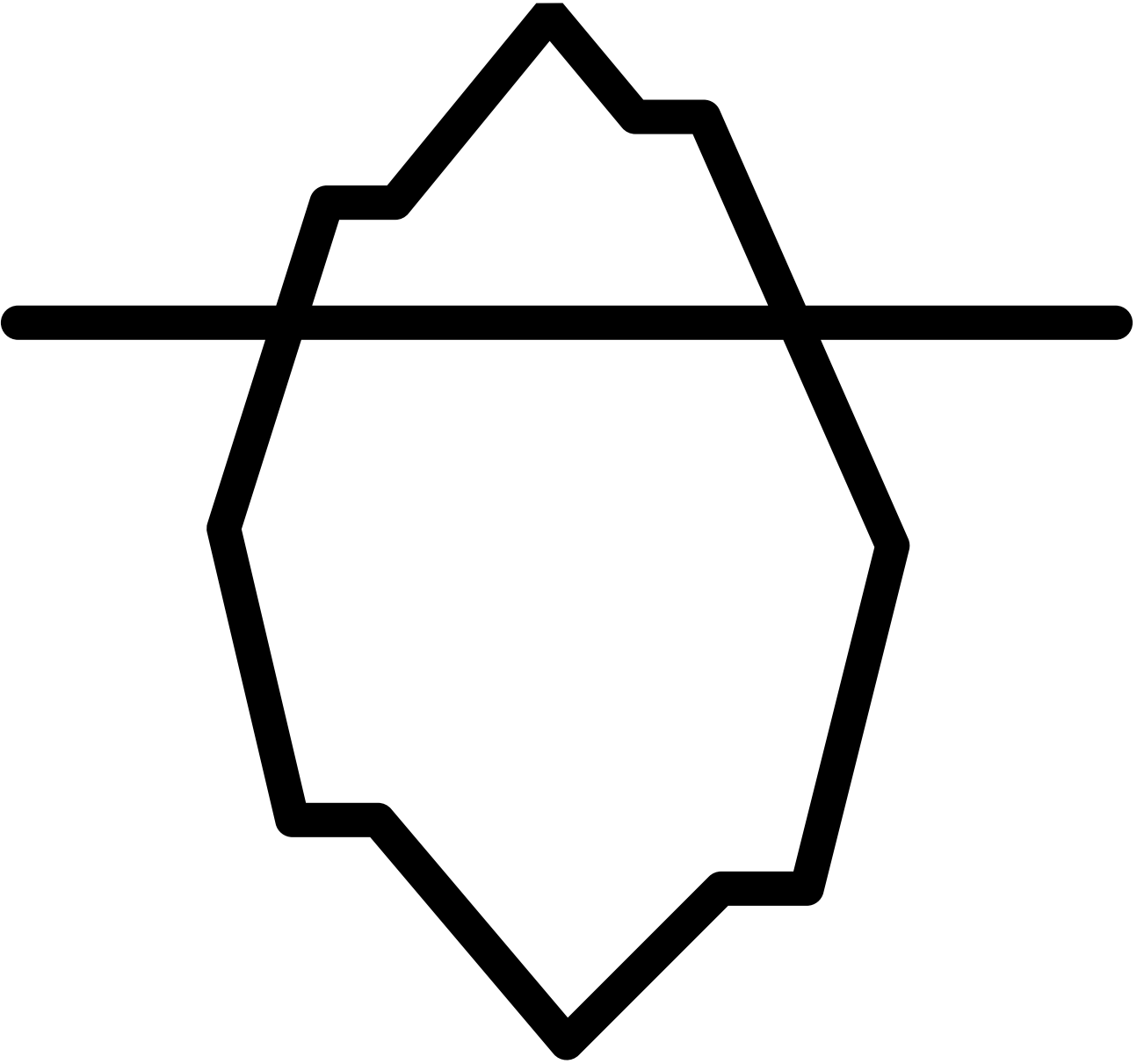
insegura

**No hi
estic
d'acord**

Annex 4



Annex 5



Ho han fet possible:**Coordinació:**

Pau Tarrés (CTJ Girona)

Proves pilot i redacció dinàmiques:

Ari Pagès (Consell Comarcal de la Garrotxa)

Neus Bosch (Consell Comarcal del Ripollès)

Tània Duran (Consell Comarcal del Baix Empordà)

Sergi Garcia (Centre Jove de Salut Aj. de Girona)

Tanit Baldiz (Consell Comarcal de la Selva)

Agustí Puig (Joventut Aj. Castelló d'Empúries)

Glòria Rigola (Consell Comarcal de la Cerdanya)

Sílvia Porras (Punt de Salut Jove de Banyoles)

Ary Cabrera (Ajuntament de Salt)

També hi han col·laborat:

Noemí Adarnius (Joventut Aj. de Palafrugell)

Clara Ribatallada (Consell Comarcal de la Selva)

Marta Angelats (Ajuntament de Vilablareix)

Alba Combis (Consell Comarcal del Gironès)

Disseny:

Unitat d'Autoedició i Disseny

Àrea d'Innovació i Programes Estratègics

Direcció General de Joventut

Hi han fet aportacions:

Secció de Publicacions i Assessorament Lingüístic (Dept. Drets Socials)

Agència de Salut Pública de Catalunya

DiNàMiQuEs

per treballar les pantalles amb joves —

