

Proposta pedagògica QUI TÉ A QUI



TÍTOL: Diari «Qui té a qui»

ALUMNAT: 1r d'ESO.

RESUM: la guia d'activitats que us presentem a continuació és un recull de propostes per despertar i fomentar la mirada crítica envers l'ús de la tecnologia i les pantalles. Consisteix en un conjunt d'activitats que es poden fer tant a l'aula com amb la família i que finalitzen amb la **creació d'una portada de diari per part de l'alumnat.**

Cal tenir en compte: es pot fer aquesta activitat sencera o només una part, el temps que s'hi dedica pot incloure hores no lectives i també hi ha algunes parts que es poden treballar a casa. Es pot decidir amb el grup si s'utilitzaran recursos digitals o bé en paper.

Material: enllaços a documentació de temàtiques relacionades amb l'ús de les pantalles. Per accedir a la informació es pot utilitzar un ordinador o suport digital, o bé fotocòpies d'articles de diaris.

Desenvolupament:

Triar la temàtica de la portada del diari: proposem que l'alumnat, dividit en grups de 5-6 persones, creï una portada de diari sobre la temàtica, relacionada amb les pantalles i les xarxes socials, que més els hagi interessat. A continuació us proposem alguns exemples de temes:

- Com afecta la presència de les pantalles a les relacions socials (en família, amistats, parella)?
- Les pantalles són una addicció? Què fa que ens hi enganxem? Com reacciona el cervell als estímuls de les pantalles, els *likes*, etc.? Hi ha mecanismes, aplicacions i dissenys de pantalles pensats per enganxar-nos? (exemples: notificacions, *scroll* infinit, premis etc.) Quan es converteixen les pantalles en lladres del temps?
- Xarxes i postureig: què compartim? Per què ho compartim? A qui seguim i per què? Com construïm el jo digital i el jo real?
- Quins perills hi ha a les xarxes? Com protegim la privacitat? (exemples: sèxting, suplantació d'identitat, etc.)
- Les pantalles sobreestimulen? Com afecten la nostra capacitat d'atenció? Poden generar estrès?
- Què és el ciberassetjament? Com funciona?

Investigació i recerca: a continuació, el grup posarà en comú els coneixements previs i les opinions sobre la temàtica triada. Després proposem que l'alumnat faci una petita recerca sobre el tema.

Preparar entrevista: a partir de la investigació, cada grup prepararà una sèrie de preguntes per fer una entrevista, com a mínim, a un membre de la família. A continuació trobareu un llistat d'exemples de preguntes que us poden servir de guia:

- Digueu-me dos aspectes positius i dos de negatius que ens aporten les pantalles?
- Com creus que es pot gestionar un bon ús de les pantalles?
- Com valora la teva relació amb les pantalles i les xarxes socials?
- Com imagines que serà la relació de les persones amb les tecnologies en el futur?

- Tens alguna norma o consell que apliques per fer un bon ús de la tecnologia? Quin és?

Fer enquesta: proposeu al grup que faci un qüestionari de 18 preguntes relacionades amb el tema que s'ha treballat i, en particular, sobre els hàbits i la relació que mantenim amb les pantalles. Podeu personalitzar i ampliar les preguntes que us proposem. El document en format Word està disponible en aquest enllaç:

https://www.siguestu.cat/pujades/files/Enquesta_us_pantalles.docx

Fer l'entrevista a la família: en aquest punt de l'activitat caldria comptar amb la col·laboració de les famílies. Cada membre del grup farà una entrevista, com a mínim, a una persona del seu entorn familiar (pare, mare, tutor/a, tiet/a, avi/a, germans/es grans, etc.). Abans de fer l'entrevista, l'entrevistador (alumne/a) pot compartir amb l'entrevistat alguna informació per fomentar el debat: vídeo, article de diari que s'hagi treballat a l'activitat anterior... Expliqueu a l'alumnat la importància d'ordenar i resumir el contingut de l'entrevista per poder compartir la informació amb la resta del grup de forma àgil en el següent punt de l'activitat.

Fer la portada del diari: el grup posa en comú les reflexions personals i les entrevistes fetes amb els familiars. A partir del debat, creen les línies bàsiques per a l'article principal i els consells. És el moment d'organitzar, distribuir la feina, consensuar i, finalment, redactar la portada de diari, que haurà d'incloure:

- **NOM DEL DIARI:**
 - Cada grup es pot inventar el seu.
- **ARTICLE PRINCIPAL:** l'esquema de l'article pot ser:
 - Presentació de la situació/problema
 - Opinió del grup (dades més significatives de l'enquesta)
 - Opinió de les famílies (punts en comú, curiositats, diferències)
 - Conclusions
- **VINYETA D'HUMOR:**
 - Hauran de buscar o crear una vinyeta relacionada amb el tema tractat.
- **OPINIONS DE L'EQUIP REDACTOR:**
 - Per exemple, un llistat de consells per fer un bon ús de la tecnologia. Els consells han d'estar relacionats amb la temàtica triada pel grup.

Presentacions de les portades del diari. Cada grup presentarà la portada del seu diari a la resta de la classe i exposarà els aprenentatges i les experiències que han viscut durant el procés de creació.

Adicionalment, es plantegen altres idees o opcions:

- Presentar els treballs entre les diferents classes de 1r d'ESO.
- Fer una exposició de les diferents portades a l'institut perquè l'alumnat d'altres cursos les pugui veure i llegir. Convidar les famílies al centre per conèixer els treballs.
- Gravar les exposicions de les portades i les conclusions de cada equip i compartir-les en un entorn virtual segur perquè les famílies les puguin veure.
- Si el centre té un blog, compartir un reportatge dels treballs.
- Enviar les portades dels diaris a l'equip del «Sigues tu».

Proposta pedagògica: La Nave Va i Equip del «Sigues tu».

Glossari de conceptes i definicions

Ciberassetjament: assetjament fet a través de mitjans digitals, principalment en xarxes socials. Es pot concretar en: publicació d'informació falsa o privada, burles, ofenses, insults, xantatges.

Ciberseducció de menors (*Grooming*): apropament d'un adult a un menor per guanyar-se la seva confiança i obtenir favors sexuals.

Suplantació d'identitat: quan una persona roba o usurpa la identitat d'una altra en entorns digitals. Normalment l'objectiu és obtenir beneficis personals o perjudicar l'altra persona, com ara accedir als seus recursos econòmics o contactes, difamar-la o parlar en nom seu per perjudicar-la.

Perfil fals: perfil on no coincideix la identitat real de la persona i la identitat virtual. Una mateixa persona pot crear diferents perfils amb identitat totalment falsa. Aquest perfil es crea amb dades robades (per exemple, fotos), o inventades. Sovint ho fan servir els pederastes per entrar en contacte amb menors, fent-se passar també per menors.

Postureig: actitud de mostrar un comportament o uns gustos determinats, generalment a les xarxes socials, amb la intenció de fer-se veure (segons el Termcat). S'associa sobretot a la publicació d'informació personal a través de xarxes socials (fotos, vídeos, estats d'ànim, etc.).

Sèxting: el sèxting consisteix a produir i enviar continguts (principalment fotografies o vídeos) de tipus sexual o eròtic de forma totalment voluntària i privada a una altra persona, mitjançant el telèfon mòbil o altres dispositius tecnològics.

Scroll infinit: disseny d'una pàgina web o aplicació que posa tots els continguts en una sola pàgina. L'usuari mai no arriba al final de la pàgina i decideix si seguir o no, sinó que per accedir a més contingut només ha de fer córrer la mateixa pàgina cap avall.

Addicció: segons l'OMS, és una malaltia física i psicoemocional que crea una dependència o necessitat cap a una substància, activitat o relació. La relació amb els amics i els familiars es trenca, sorgeixen dificultats acadèmiques i laborals. Cercar la substància o tenir una conducta determinada es fa de manera compulsiva. És difícil l'abstinència de la substància o deixar de fer la conducta.

Dopamina: hormona que s'allibera en diferents zones del cervell i genera una sensació de plaer i benestar. Està demostrada la relació entre la producció de dopamina i l'ús de les pantalles i xarxes socials. Per cada *like* rebem una descàrrega de dopamina. Moltes conductes, com beure alcohol, consumir drogues, apostar i jugar, generen dopamina i es tornen addictives.

Melatonina: hormona produïda per la glàndula pineal que regula el son i la vigília. La producció de melatonina varia durant el dia i la nit en funció de la llum; altres estímuls lluminosos, com l'exposició a la llum d'una pantalla, poden alterar la producció d'aquesta hormona i provocar problemes d'insomni.

Temàtiques i informació per aprofundir

PANTALLES I RELACIONS SOCIALS

Com afecta la presència de les pantalles a les relacions socials: família, amistats, parella, etc.?

Vídeo: curt que mostra, amb sentit de l'humor, la dificultat de relacionar-se amb les persones quan estàs pendent del mòbil (*phubbing* és la paraula que defineix l'addicció als telèfons intel·ligents i el fet d'ignorar les persones que tenim davant perquè estem pendents del mòbil).

<https://www.siguestu.cat/ca/recursos2//2646-pass-the-salt--relacions-personals-i-tecnolog.html>

Fotos per obrir debat: al treball *Removed*, d'Eric Pickergill, el fotògraf captura persones en contextos familiars i quotidians, les pantalles són eliminades de la foto per evidenciar un món solitari i buit.

<https://www.ericpickersgill.com/removed>

Article de diari: un institut de Lleida prohibeix totalment els mòbils al centre, i exposa com ha canviat la relació entre l'alumnat.

https://www.segre.com/noticies/lleida/2018/06/24/desconnectats_l_institut_49703_1092.html

PANTALLES I ADDICCIÓ

Són una addicció? Què fa que ens hi enganxem? Com reacciona el cervell als estímuls de les pantalles, els *likes*, etc.? Hi ha mecanismes, aplicacions o dissenys de pantalles pensats per enganxar-nos? (exemples: notificacions, *scroll* infinit, premis, etc.) Quan es converteixen les pantalles en lladres del temps? Quines coses importants de la vida creieu que ens perdem quan estem enganxats/des a les pantalles?

Vídeo: mostra el dia a dia d'un noi adolescent i la diferència entre viure amb el mòbil o per al mòbil.

<https://www.siguestu.cat/ca/recursos2//2645-vius-amb-el-mobil-o-per-el-mobil--identitat-d.html>

Vídeo: «Pantalles addictives», del programa *30 Minuts* de TV3, on s'explica de manera comprensible per què són tan addictives les TIC.

<https://www.youtube.com/watch?v=FgrHy8lOmmQ>

Vídeo: programa de TV3 *No pot Ser*, «Addictes al mòbil». Tot el programa és molt interessant i ben explicat. Alguns fragments en concret parlen específicament de les addiccions: del minut 7 al 10 ens expliquen què és una addicció i com detectar si tenim una relació addictiva. Del minut 35 al 36 parlen de la dopamina i el funcionament del cervell, i de com es dissenyen les apps per enganxar-nos. Del minut 45 al 53 entrevisten l'inventor de l'*scroll* infinit i ens expliquen com funciona l'addicció i com prevenir-la.

<https://www.ccma.cat/tv3/alacarta/no-pot-ser/addictes-al-mobil/video/6035502/>

XARXES I POSTUREIG

Què compartim? Per què ho compartim? A qui seguim i per què? Com construïm el jo digital i el jo real?

Vídeo per reflexionar sobre la nostra intimitat a la xarxa. Joves i infants són els protagonistes, «víctimes» d'una roda de premsa sobre les seves vides, i s'adonen de tota la informació que difonen sobre ells/les a les xarxes. Publicat per UNICEF-Espanya el febrer de 2018 amb el títol *No seas una estrella*.

<https://www.siguestu.cat/ca/recursos2//843-intimitat-a-la-xarxa--no-seas-estrella.html>

Vídeo: *Las redes sociales nos están separando*. Un jove fotògraf que s'ha fet famós gràcies a les xarxes explica la seva experiència. Destaca les possibilitats i el perill de caure en una exposició constant i buida de les nostres vides. Carlos E. Lang (durada: 13 minuts).

<https://www.youtube.com/watch?v=7CxmpTMBk50>

Vídeo: *El cos a les xarxes*. Uns adolescents del centre obert Font Verda reflexionen sobre les identitats a la xarxa i ens pregunten si ens presentem com som o com volem que ens vegin.

<https://www.youtube.com/watch?v=hmgZGmSk6bU>

ELS PERILLS DE LES XARXES SOCIALS VIRTUALS

Quins perills hi ha a les xarxes? Com protegim la privacitat? (exemples: sèxting, ciberseducció de menors, suplantació d'identitat, exposició a continguts no desitjats, etc.)

Article de diari: descriu les diferents formes de violència que poden afectar els menors a través de les xarxes. Diari *El País*, 2019.

https://elpais.com/elpais/2019/07/04/mamas_papas/1562240578_081019.html

Article de diari: centrat en el sèxting, aporta dades i tendències de comportament. Diari *Ara*, secció «Ara Criatures».

[https://criatures.ara.cat/adolescencia/anys-mitjana-adolescent-inicia-](https://criatures.ara.cat/adolescencia/anys-mitjana-adolescent-inicia-sexting_0_2410559013.html?_ga=2.221895384.1911315134.1589360081-1802987541.1587118419)

[sexting_0_2410559013.html?_ga=2.221895384.1911315134.1589360081-1802987541.1587118419](https://criatures.ara.cat/adolescencia/anys-mitjana-adolescent-inicia-sexting_0_2410559013.html?_ga=2.221895384.1911315134.1589360081-1802987541.1587118419)

Vídeo: experiment fet per l'empresa ORANGE, *Cita a ciegas* només xatejant:

<https://www.youtube.com/watch?v=Hhi1M6InnXI>

PANTALLES, SOBRESTIMULACIÓ I ESTRÈS

Les pantalles sobreestimulen? Com afecten la nostra capacitat d'atenció? Poden generar estrès?

Article de diari: article complet amb informació, reflexions i dades d'investigacions. *La Vanguardia*, 2017.

<https://www.lavanguardia.com/tecnologia/20170629/423762069340/smartphones-ansiedad-estudio-estres.html>

Article de diari: article general, amb un llenguatge més senzill i fresc. *La Vanguardia*, 2018.

[https://www.lavanguardia.com/vida/20180506/443286406642/impacto-tecnologia-falta-atencion-](https://www.lavanguardia.com/vida/20180506/443286406642/impacto-tecnologia-falta-atencion-distracciones-digitales.html)

[distracciones-digitales.html](https://www.lavanguardia.com/vida/20180506/443286406642/impacto-tecnologia-falta-atencion-distracciones-digitales.html)

CIBERASSETJAMENT

Què és el ciberassetjament? Com funciona?

Article de diari: article molt complet i entenedor. Diari *Ara*, secció «Ara Criatures», 2016.

[https://criatures.ara.cat/infancia/detectar-ciberassetjament-bullying-noves-](https://criatures.ara.cat/infancia/detectar-ciberassetjament-bullying-noves-tecnologies_0_1715228465.html)

[tecnologies_0_1715228465.html](https://criatures.ara.cat/infancia/detectar-ciberassetjament-bullying-noves-tecnologies_0_1715228465.html)