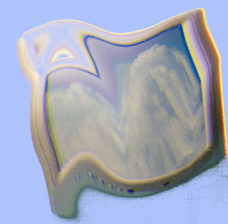


Material elaborat per:



SESSIONS

PER A TREBALLAR DINS L'AULA

RUMORS - OPINIONS - FETS REALS - IDENTITAT I COMUNICACIÓ DIGITALS - CIBERASSETJAMENT

Activitat “Fets reals, rumors o opinions?”

Objectiu: Aprendre a qüestionar la informació que reben (notícies, comentaris, rumors, etc).

1. Introducció. El/la docent pot començar dient: “Avui en dia rebem informació tot el temps: al mòbil, a TikTok, a l’institut, a casa... Però no tot el que ens arriba és veritat. A vegades són notícies reals, altres vegades són rumors, o simplement opinions de la gent. L’objectiu d’avui és convertir-nos en detectius del pensament i aprendre a distingir què és real, què és dubtós i què és només el que algú pensa.” Es pot afegir una pregunta per activar-los com per exemple: Heu sentit mai un rumor que després resultés ser fals? Què va passar?

2. Desenvolupament de l’activitat. En aquesta activitat, l’alumnat treballarà en petits grups per aprendre a diferenciar entre fets reals, rumors i opinions. El/la docent pot començar explicant breument què és cada cosa: un **fet real** és una informació que passa de veritat i es pot comprovar; un **rumor** és una cosa que s’explica sense saber si és certa i sovint pot estar exagerada o inventada; i una **opinió** és allò que una persona pensa o sent sobre algun tema, i per tant pot variar segons cadascú. Una vegada fetes les explicacions, es reparteixen targetes amb frases (relacionades amb temes propers al món adolescent, com ara l’escola, les xarxes socials o la vida quotidiana) i cada grup ha de decidir si la frase és un fet real, un rumor o una opinió. Per fer-ho més visual i participatiu, es pot dividir la pissarra en tres blocs, col·locar tres capses o cartolines amb aquestes categories, o fins i tot organitzar l’espai físic de l’aula en tres zones diferenciades amb cartells als extrems perquè l’alumnat es mogui cap a l’espai que representi la seva elecció segons la frase que es llegeixi en veu alta.

3. Posada en comú i tancament: Quan cada grup hagi pres una decisió, es fa una posada en comú: l’alumnat explica els motius pels quals ha classificat la frase d’aquella manera i el/la docent pot ajudar a reflexionar amb preguntes com ara: Com podem saber si això és cert? Podria ser una exageració? A qui podríem preguntar per confirmar-ho?. Si durant el debat algú escolta un argument convincent, pot canviar de lloc o de categoria, per mostrar que pensar críticament també vol dir estar disposat a revisar les pròpies idees quan tenim nova informació. Per acabar, es pot fer una reflexió conjunta sobre com, en el nostre dia a dia, escoltem i llegim moltes coses però no totes són veritat. Distingir entre fets, rumors i opinions ens ajuda a pensar amb més calma i criteri abans de creure o compartir una informació. Com a tancament, es pot demanar a l’alumnat que acabi la frase: “Avui he après que...” per posar paraules al que han descobert durant la sessió.

FETS REALS

“TikTok és una aplicació creada per l’empresa xinesa ByteDance.”
“Els exàmens de la primera avaluació compten per a la nota final.”
Els darrers estudis diuen que el cosum regular de begudes energètiques poden provocar efectes adversos com insomni i irritabilitat.
“Fer activitat física ajuda a reduir l’estrès i millora l’estat d’ànim.”

RUMORS

“Han dit que l’institut eliminarà el pati el curs que ve.”
“A la festa de divendres va anar na Laura i va acabar amb la policia.”
“Han dit que el nou profe de filo posa notes segons si li caus bé o no.”
“Els profes tenen un grup de WhatsApp on parlen dels alumnes.”



Un rumor és com una bola de neu: comença petit i cada vegada roda més i més gran. Si volem saber la veritat, el millor és aturar-la i preguntar a una persona de confiança.

OPINIONS

“Penso que l’horari lectiu és massa llarg.”
“A les xarxes socials, tothom vol likes.”
“Les matemàtiques són la matèria més difícil.”
“La nova cançó de na Rosalía és brutal.”



Material activitat “Fets reals, rumors o opinions?”

Crea la teva



TikTok és una aplicació creada per l'empresa xinesa ByteDance.

A la festa de divendres va anar na Laura i va acabar amb la policia.

La nova cançó de na Rosalía és brutal.

Les matemàtiques són la matèria més difícil.

A les xarxes socials, tothom vol likes.

Han dit que el nou profe de filo posa notes segons si li caus bé o no.

Els darrers estudis dieun que el cosum regular de begudes energètiques poden provocar efectes adversos com insomni i irritabilitat.

Fer activitat física ajuda a reduir l'estrès i millora l'estat d'ànim.

Han dit que l'institut eliminarà el pati el curs que ve.

Els exàmens de la primera avaluació compten per a la nota final.

Els profes tenen un grup de WhatsApp on parlen dels alumnes.

Penso que l'horari lectiu és massa llarg.



FETS REALS

RUMORS

OPINIONS

Activitat: “Com creix un rumor a WhatsApp”

Objectiu: Experimentar com un rumor es transforma dins d'un grup de WhatsApp, com s'hi barregen emocions i opinions i com això pot afectar les persones implicades.

1. Introducció: Per començar, el/la docent fa una breu introducció on s'explica que avui es simularà la propagació d'un rumor dins d'un grup. Es poden fer preguntes a l'alumnat per a connectar-los amb experiències reals que hagin pogut viure i amb la temàtica que es vol treballar: *Alguna vegada heu vist un missatge a un grup que després ha resultat no ser veritat? Què us ha fet dubtar o què us ha portat a creure'l?*

2. Desenvolupament de l'activitat: A continuació, es divideix a l'alumnat en grups de 4 o 5 persones. Cada grup format representa un “grup de WhatsApp” diferent: “2n ESO A”, “Gym bros”, “El clan”, “Les llegendes”, “K-pop Crew”.

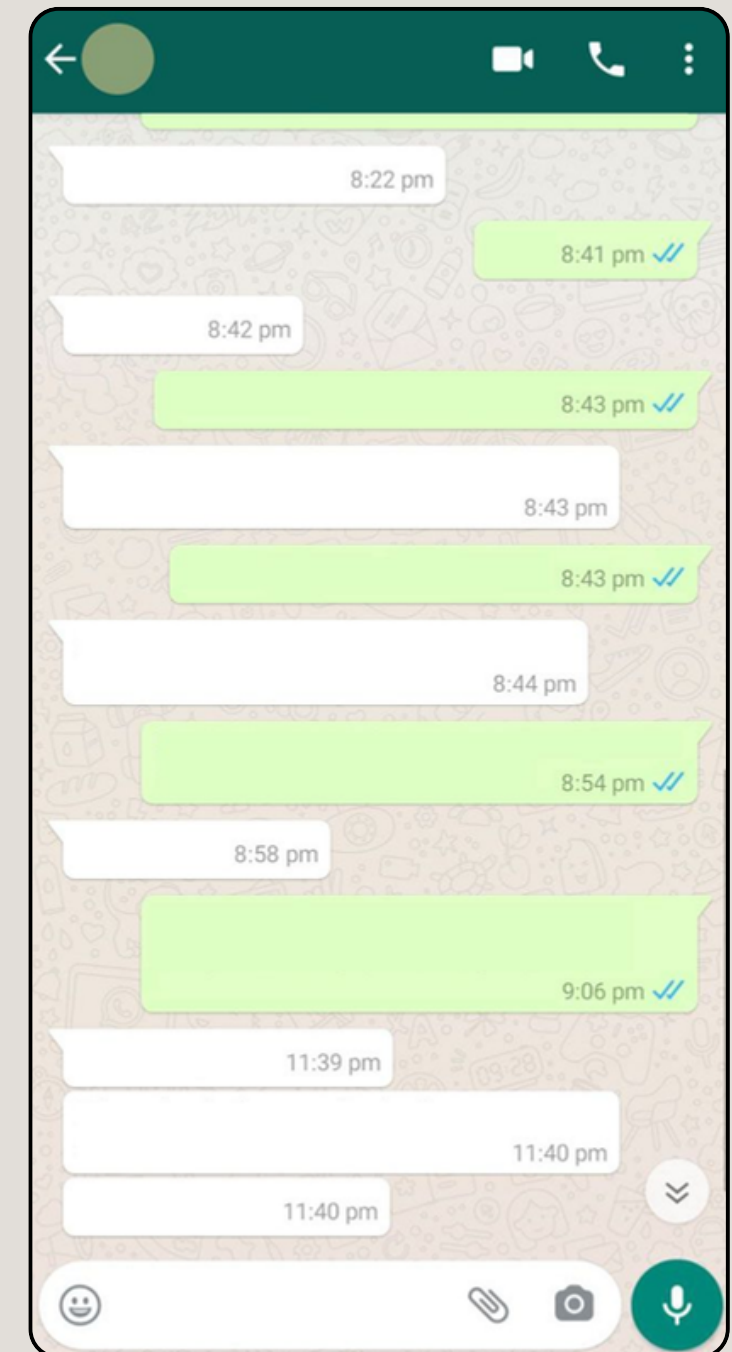
Només un membre de cada grup rebrà el primer missatge, que serà el rumor inicial. La simulació del xat es pot fer de dues maneres:

- 1. Sense mòbils.** Es poden utilitzar targetes. El primer membre del grup rep una targeta amb el missatge inicial, per exemple: *“He sentit que la Júlia ha plorat al lavabo després del pati.”* Aquesta persona escriu en una nova targeta com transmetria el missatge al grup, afegint el seu to personal, comentaris o emocions, per exemple: *“Diuen que la Júlia s'ha barallat amb algú i ha plorat al lavabo 😱.”* La targeta passa al següent membre, que pot modificar el missatge, i així successivament fins que arriba al darrer alumne/a, que escriurà la versió final del rumor. Finalment, es llegeix en veu alta la primera i l'última versió per veure com ha canviat la informació.
- 2. Amb mòbils o eines digitals:** Es pot crear un grup temporal o utilitzar Padlet/Google Chat, deixant que cada membre interactuï com en una conversa real, amb emojis, notes de veu o comentaris. En aquest cas, el primer alumne/a rep el missatge inicial de manera privada i durant 5-7 minuts els membres simulen una conversa real.

Pels missatges inicials es poden triar exemples neutres i ficticis segons el grup i la seva maduresa, com ara: *“Algú ha penjat un vídeo d'un profe fent el ridícul”, “Han suspès la sortida de final de curs perquè uns quants van fer l'idiota”, “La Sara ja no parla amb la seva millor amiga per culpa d'un noi”, “Sembla que en Nil ha estat expulsat tres dies” o “A la profe de mates li han fet un mem i tothom el comparteix”.* **És important inventar situacions que no impliquin alumnes reals per evitar conflictes o processos de revictimització.**

Una vegada finalitzada la simulació, es fa una posada en comú on tota la classe compara la versió inicial del missatge amb la versió final. Es poden plantejar preguntes com: *Què ha canviat pel camí? Quins elements han fet créixer el rumor, com emojis, judicis o emocions? Algú ha intentat aturar-lo o verificar-lo? Com hauria afectat aquest rumor si hagués estat real i sobre algú conegut?* Aquest debat ajuda a fer visible la manera com la informació es distorsiona i com les decisions individuals influeixen en el grup.

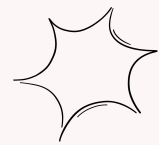
3. Tancament: Per acabar, es pot proposar redactar conjuntament un “decàleg del bon ús del WhatsApp de classe”, amb compromisos com, per exemple, no compartir informació sobre altres persones sense el seu consentiment; comprovar abans de reenviar; no afegir comentaris que puguin fer mal; o parar el rumor abans que creixi més.



Activitat: “Com creix un rumor a WhatsApp”

VARIANT: assignació de rols a l'alumnat.

En lloc que cada alumne/a reaccioni lliurement al rumor, se li assigna un rol específic dins del grup de WhatsApp del qual forma part en la simulació. Això condiona com respondrà i interactuarà amb els altres durant aquesta, fent més visible la diversitat de comportaments que poden aparèixer en un xat real. Alguns exemples:



L'exagerador: Sempre fa que les coses semblin més grans o dramàtiques del que són.



El verificador: Comprova els rumors i intenta aportar dades fiables abans de compartir.



El bromista: Fa acudits, memes i gifs per distreure el grup.



L'incendiari: Agreuja les discussions, utilitza insults o comentaris agressius, fa créixer el rumor.



El defensor: Protegeix la persona protagonista del rumor i intenta aturar la difusió.



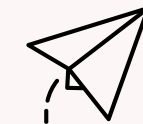
L'indiferent: no participa gaire, però observa el que passa.



L'informador: Dona detalls i explica les coses de manera clara, però no sempre verifica la informació.



El pacificador: Intenta calmar el grup, proposa treure el tema o canviar de conversa.



El propagador: Comparteix tot ràpidament, sovint sense pensar si és cert o no. Reenvia.



L'alertador: Advoca per comprovar la veracitat i avisa quan el rumor pot fer mal.



El curiós: Fa preguntes constantment, vol saber tots els detalls i pot alimentar el rumor sense voler.

Preguntes per fer reflexionar l'alumnat individualment o grupalment: Com t'has sentit amb el teu rol? Ha estat fàcil o difícil seguir-lo? Ha canviat la manera com participes en un grup real? Què has observat sobre els rumors i les converses de grup? Com canvien els missatges segons qui participa? Quins elements fan que un rumor creixi més ràpid? (emojis, exageracions, bromes...)? Es podria haver aturat? Com? Què has après sobre tu mateix i els altres? Com reaccionaries en una situació semblant a la vida real? Com creus que se sentiria la persona protagonista del rumor? Finalment, el docent pot recordar que **cada alumne/a pot decidir com respondre davant d'un rumor; és una elecció personal** que pot influir positivament o negativament en els altres

Activitat “Transforma-ho!”

Objectiu: Desenvolupar la capacitat de transformar opinions en fets comprovables i, al mateix temps, reconèixer que no tots els fets tenen una sola interpretació, fomentant la reflexió i l’argumentació.

1. Introducció: S’explica a l’alumnat que avui posaran a prova els seus ulls de detectius i els seus cervells crítics: veuran com opinions i fets poden confondre’s, transformar-se i donar lloc a interpretacions molt diferents. Així, esdevé fonamental aprendre a comprovar informació abans de jutjar-la.

2. Desenvolupament de l’activitat: El/la docent prepara frases curtes amb opinions i afirmacions dubtoses, relacionades amb la vida quotidiana de l’alumnat: escola, amistats, esports, música, xarxes, etc. A continuació es reparteixen entre l’alumnat (petits grups), que han de treballar per:

- Transformar una opinió en un fet: cercar dades, exemples, estadístiques o situacions verificables que recolzin o matitzin l’opinió.
- Transformar un fet en opinió: pensar com una mateixa realitat es pot interpretar de manera diferent segons la perspectiva personal.

3. Debat i posada en comú: Cada grup exposa les seves transformacions i explica el raonament: com han convertit una opinió en un fet verificable o com un fet pot donar lloc a opinions diferents. El/la docent pot guiar amb preguntes com: *Quina evidència concreta heu trobat? Com canviaria la vostra opinió si tinguéssiu més informació o dades? Tots estaríeu d’acord amb aquesta opinió? Per què?*

Alguns exemples:



Activitat “Construeix un post responsable”

Objectiu: Aprendre a comunicar-se de manera respectuosa, empàtica i constructiva a les xarxes socials, fomentant el diàleg i la reflexió en lloc del conflicte o l'hostilitat.

1.Introducció: El/la docent comença amb una breu conversa amb l'alumnat sobre com ens comuniquem a les xarxes: *Què passa quan llegim un comentari escrit amb mal to? Quina diferència hi ha entre donar una opinió i faltar al respecte? Què vol dir tenir una comunicació digital responsable?* Es pot mostrar qualche exemple anònim (inventat o adaptat) de comentari agressiu o irònic per analitzar-ne l'efecte. A continuació, es proposa una o diverses situacions que puguin generar debat o emocions, properes a la seva realitat. Alguns exemples:

- “L’institut ha decidit prohibir l’ús del mòbil durant el pati.”
- “El professor ha canviat la data d’un examen sense consultar la classe.”
- “Un grup d’alumnes ha rebut molts ‘m’agrada’ per un vídeo on es riuen d’un altre company.”

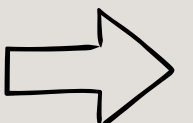
2. Desenvolupament de l'activitat: Seguidament, cada alumne/a o grup ha d'imaginar que vol expressar la seva opinió sobre el tema en una xarxa social (Instagram, TikTok, X/Twitter, etc.). Han d'escriure dues versions del missatge:

- Una versió poc responsable, que expressi la seva opinió d'una manera impulsiva o agressiva. Alguns exemples: “Quina beneitura això de prohibir els mòbils! Sempre decideixen sense preguntar-nos res. L'escola cada cop pitjor”; “Aquest examen és injust, el profe no té ni idea”; “Sempre són els mateixos els que surten als vídeos de l'escola.”
- Una versió responsable i respectuosa, que fomenti el diàleg i la comprensió. Alguns exemples: “Entenc que es vulgui evitar distraccions, però potser podríem buscar un punt mig. Què us semblaria poder fer servir el mòbil només al final del pati?”; “L'examen ha estat difícil, potser podríem revisar alguns continguts a classe abans del següent”; “M'agradaria que als propers vídeos hi participés més gent, així ens sentiríem tots representats.”

3. Reflexió conjunta i tancament: Finalment, es llegeixen algunes de les publicacions (sense dir qui les ha fet) i es comenta: *Quins missatges conviden més al diàleg? Quins poden generar reaccions negatives o discussions? Com ens sentim quan llegim cada tipus de comentari? Què podem fer per millorar el nostre to en línia? Com ens sentim quan llegim un missatge carregat d'emocions?” “Per què reaccionem tan ràpidament quan estem enfadats o emocionats?” i “Què podria passar si compartim un comentari sense pensar-hi?”.*

D'aquesta manera, l'alumnat pren consciència de la importància del llenguatge i del to a l'hora de comunicar-se en entorns digitals, i aprèn estratègies per participar de manera responsable i positiva a les xarxes socials.

Exemple



Exemple per a l'activitat “Construeix un post responsable”



- 

Entenc la decisió de l'insti. Així parlarem més entre noltros . Però m'agradaria poder emprar-ho si hi necessito

Publicar
- 

🤔💩💣🔥🤔

Publicar
- 

Aquesta norma és absurda! No tenen dret a prohibir-nos el mòbil . Faré el que vulgui 💪

Publicar
- 

Què pesats ! Ni al pati ens deixen tranquis

Publicar
- 

Potser així passem més temps junts i no enganxats a la pantalla 🧑🧑

Publicar

Activitat: “Memes i stickers: humor o burla?”

Objectius: Fomentar la reflexió sobre l'ús responsable de memes i stickers en entorns digitals; analitzar com l'humor digital pot afectar positivament o negativament les persones; i desenvolupar actituds de respecte i empatia en la comunicació en línia.

1. Desenvolupament de l'activitat: El/la docent mostra diversos exemples de memes o stickers relacionats amb situacions quotidianes de l'institut o de la vida adolescent (per exemple: l'ús del mòbil, arribar tard, fer deures, etc.). L'alumnat, de manera individual o en petits grups, respon les preguntes següents:

- *Què vol transmetre aquest meme o sticker?*
- *Et sembla divertit, ofensiu o neutre?*
- *Com es podria interpretar si el reps en un grup de classe?*

Després del debat, cada grup col·loca els exemples analitzats en dues categories:

- Ús responsable: respectuós, positiu, humor compartit.
- Ús no responsable: humiliant, ofensiu, que pot ferir o excloure algú.

Aquesta classificació es pot fer amb targetes físiques, a la pissarra o en eines digitals com Padlet o Jamboard. A continuació, cada grup crea el seu propi meme o sticker responsable sobre una situació quotidiana. Una vegada creat, l'alumnat ha de respondre:

- *Quin missatge voleu transmetre amb el vostre meme/sticker?*
- *Com heu evitat que algú se senti malament amb el contingut?*

2. Reflexió final: Finalment, es fa un debat amb tota la classe per reflexionar sobre:

- *Quina diferència hi ha entre fer riure i fer mal?*
- *Com podem saber si un contingut és adequat abans de compartir-lo?*
- *Quines normes o acords podem establir per a una convivència digital més respectuosa?*

 **IMPORTANT: Això és extrapolable a la vida real.** Igual que a WhatsApp o xarxes, en les converses cara a cara també utilitzem gestos, expressions i humor per comunicar- nos, transmetre opinions o reaccionar.

Material d'ampliació per a docents sobre l'activitat “Memes i stickers: humor o burla?”

Reflexió: Els memes i els stickers formen part del llenguatge quotidià dels adolescents. Són una manera d'expressar emocions, compartir complicitats i crear identitat dins del grup. Mitjançant aquests formats visuals breus i sovint humorístics, els joves troben una via ràpida i creativa per comunicar-se en entorns digitals on la immediatesa és clau. Tanmateix, el límit entre l'humor i la burla és sovint difús. Allò que per a uns pot resultar divertit o irònic, per a d'altres pot ser una forma de menyspreu o d'humiliació. Quan un meme o sticker es fa servir per ridiculitzar algú —especialment si es comparteix en grups o xarxes on la persona al·ludida queda exposada—, deixa de ser humor i es converteix en una acció que pot tenir efectes emocionals negatius. En aquest sentit, el **context** és fonamental: no és el mateix fer servir un sticker entre amics amb confiança i to de broma, que en un grup més ampli on no tothom comparteix el mateix codi o nivell de relació. Els memes poden ser una expressió legítima de creativitat i de crítica social, però també poden esdevenir instruments d'assetjament digital si s'utilitzen per ridiculitzar, perpetuar estereotips o marginalitzar algú. La clau està en l'intenció (què es vol comunicar) i la recepció (com ho percep qui ho rep). Per això és important educar els adolescents en la competència digital i emocional: aprendre a llegir el context, pensar abans d'enviar, preguntar-se com pot sentir-se l'altre, i ser conscients que allò que circula per les xarxes té un impacte real. L'humor és una eina poderosa per connectar i alleugerir tensions, però només és saludable quan no es construeix a costa d'algú altre.

Per iniciar la conversa (ús i significat)

- Què és per vosaltres un meme o un sticker? Per a què els feu servir normalment?
- Quin paper tenen en la vostra manera de comunicar-vos?
- Creieu que es pot dir molt amb una sola imatge o sticker? Per què?
- Quin meme o sticker us fa més gràcia últimament? Què el fa divertit?

Sobre el context i la intenció

- Penseu que el mateix meme pot significar coses diferents segons qui el rep?
- És el mateix enviar un sticker a un amic proper que en un grup de classe?
- Com sabeu si la persona que rep la broma l'ha entès o s'ha sentit malament?
- Creieu que hi ha temes o situacions sobre els quals no s'hauria de fer humor?

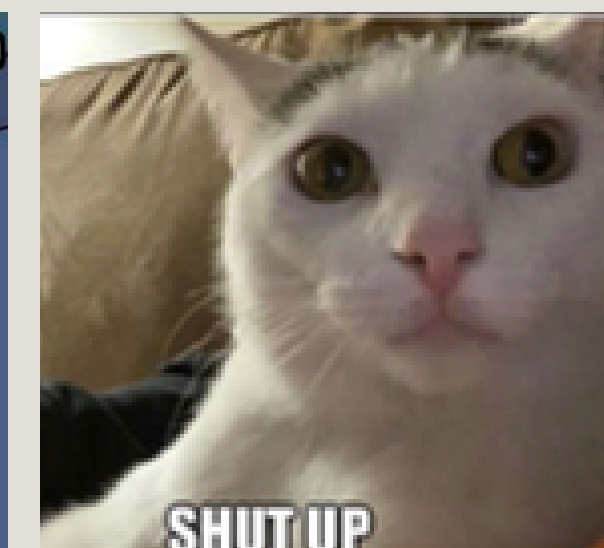
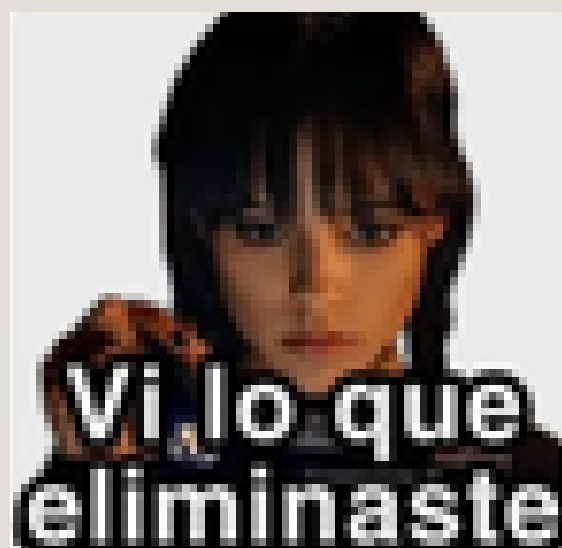
Sobre l'humor i els límits

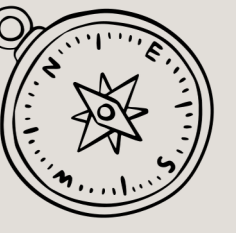
- Com distingiu entre una broma i una burla?
- Heu vist algun meme o sticker que us hagi fet riure, però que potser feia mal a algú?
- On posaríeu el límit entre fer riure i fer mal?
- Creieu que a vegades es fa servir l'humor com a excusa per insultar o fer mal?

Empatia i responsabilitat

- Alguna vegada us heu sentit malament per un meme o sticker que us han enviat? Què vau fer?
- I a l'inrevés: us heu adonat després que potser un vostre meme havia fet mal?
- Com es pot reaccionar si veiem que algú està sent ridiculitzat amb memes o stickers?
- Què vol dir ser respectuós a les xarxes o als grups de xat?

Exemple de material per a l'activitat “Memes i stickers: humor o burla?”





Recurs: “Estratègies de gestió emocional”

A continuació, es presenten diverses estratègies dirigides a l'alumnat per gestionar les emocions abans de publicar contingut, respondre a missatges o difondre rumors.

- **Respira i espera:** Abans de respondre o publicar, compta fins a 10 o respira profundament. Això ajuda a no reaccionar impulsivament quan estem enfadats o excitats.
- **Revisa el missatge:** Llegeix el que vols compartir i pregunta't: *“És cert?”, “És just?”, “Pot fer mal a algú?”*
- **Consulta amb algú de confiança:** Parla amb qualquú (amistat o familiar) abans de publicar un comentari o compartir un rumor. Una altra mirada sempre ajuda.
- **Fes una pausa digital:** Tanca el mòbil o deixa el xat uns minuts si estàs molt enfadat o trist. El temps ajuda a calmar-te.
- **Pregunta per evidències:** Abans de difondre un rumor, pensa: *“Ho puc verificar? Ho ha dit una font fiable?”*
- **Pensa en les conseqüències:** Pregunta't: *“Com se sentiria la persona implicada si llegís això?”* o *“Podria això afectar la meva reputació o amistats?”*
- **Transforma l'emoció en acció positiva:** Si estàs enfadat, escriu el que sents en un diari o en un missatge privat que no enviaràs, en comptes de publicar-lo.
- **Diferencia opinió i fet:** Marca clarament què és el teu punt de vista i què és realitat. Així ningú ho confon amb la veritat absoluta.
- **Evita compartir a l'instant:** Fes servir la regla de les 24 hores: espera un dia abans de publicar alguna cosa molt emocional o que pugui ser controvertida. Sovint l'angoixa baixa.
- **Aplica l'autocomprovació:** Abans de fer clic a “enviar” o “compartir”, pregunta't: *“Si aquesta publicació fos llegida per professors, família o alguna persona implicada, m'agradaria que la veiessin?”*

Demana-lis a ells/es! Solen tenir bones idees.

A partir d'aquesta proposta, es pot ajudar l'alumnat a gestionar de manera responsable els **grups de WhatsApp de classe**, promovent la comunicació positiva i evitant malentesos o conflictes. És important treballar tant les normes explícites com les actituds i comportaments esperats en aquest espai.

Activitat: “Posa’t a la seva pell”

Objectiu: Fomentar l’empatia i comprendre l’impacte emocional de les accions en línia.

1. Desenvolupament de l’activitat. S’inicia la sessió explicant que, a les xarxes socials, petits gestos com un comentari, un meme o una captura poden convertir-se fàcilment en situacions d’assetjament digital. A continuació, per tal de treballar l’empatia, es presenta a l’alumnat diferents situacions relacionades amb el ciberassetjament i se’ls convida a analitzar el comportament de les persones intervinents en funció del seu rol (agressor, espectador i víctima).

SITUACIÓ 1

La conversa filtrada

Una alumna envia missatges privats a una amiga, però algú fa captures i les comparteix al grup de classe.

SITUACIÓ 2

El grup secret

Es crea un grup de WhatsApp on es fan bromes i memes sobre un company. Al principi sembla humor, però alguns comentaris es tornen cruels.

SITUACIÓ 3

El vídeo viral

Alguns companys penegen a TikTok un vídeo on es veu un alumne caient al pati. El vídeo es fa viral i tothom comenta amb emojis rient.

SITUACIÓ 4

El comentari del directe

Durant un directe d’Instagram, diversos companys escriuen comentaris burletes sobre una alumna.

Exemple

AGRESSOR



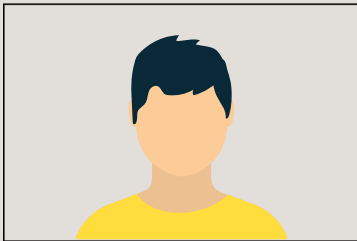
Què pensa? “Només volia ensenyar-ho, no pensava que seria tan greu.”
Què sent? Curiositat, excitació, tal vegada culpa després.
Què fa? Envia la captura al grup, riu amb els altres.
Què pot fer? Pensar abans de reenviar, demanar perdó, eliminar el missatge.

ESPECTADOR



Què pensa? “No vull ficar-m’hi, però tampoc vull quedar malament.”
Què sent? Por, incomoditat, curiositat, empatia.
Què fan? Llegeixen, alguns riuen, altres callen
Què pot fer? No compartir, avisar la víctima o un adult, defensar o canviar el tema.

VÍCTIMA



Què pensa? “M’han traït. Ara tothom sap el que vaig dir.”
Què sent? Vergonya, tristesa, ràbia, impotència
Què fa? Evita els companys, es tanca, plora o es defensa al xat
Què pot fer? Parlar amb un adult o amb la persona implicada, no respondre amb insults, demanar suport.

1 de cada
o més d’1

Activitat: “Posa’t a la seva pell”

Bateria de preguntes per a un debat posterior amb l'alumnat

Sobre les emocions i els rols

- Com creus que se sent realment la víctima quan veu tot el que està passant?
- Què pot pensar una persona quan descobreix que han compartit alguna cosa seva sense permís?
- Què pot fer que algú decideixi participar en una burla o compartir un rumor?
- L'agressor sempre és conscient del mal que fa?
- I els espectadors, tenen alguna responsabilitat encara que no facin res?

Sobre els beneficis i motivacions

- Quin “benefici” creus que cerca l'agressor? Popularitat? Poder? Acceptació?
- Per què creus que algunes persones se senten més fortes darrere d'una pantalla?
- Què obté realment l'agressor a llarg termini? És un benefici real o només aparent?
- Com afecta la pressió del grup o la por a quedar fora a les decisions de participar-hi?

Sobre les conseqüències

- Quines conseqüències emocionals pot tenir per a la víctima?
- Com pot afectar la seva autoestima, confiança o ganes de venir a l'institut?
- Pot afectar també la persona que agredeix? Com? (culpa, sancions, pèrdua de confiança...)
- Què passa amb el grup o amb els espectadors quan el rumor creix?

Sobre la presa de decisions i la responsabilitat

- En quin moment cadascú pot decidir “aturar la cadena del mal”?
- Què podries fer tu si fossis espectador d'una situació semblant?
- Hi ha diferència entre “no fer res” i “ajudar”?
- Com pots donar suport a la víctima sense empitjorar la situació?
- Què passaria si, en lloc de riure o reenviar, algú decidís defensar?

Sobre la vida digital i la realitat

- Les emocions en línia són menys reals que les de la vida cara a cara?
- Quan publiques o comparteixes alguna cosa, penses en com se sentirà l'altra persona?
- Et comportes igual a les xarxes que en persona?
- Com pots mostrar empatia digitalment (amb paraules, emojis, silenci, suport...)?
- Et sembla que a internet és més fàcil fer mal sense adonar-te'n?

Per al tancament i la reflexió final

- Què t'ha fet pensar aquesta activitat sobre el teu comportament en línia?
- Has après alguna cosa nova sobre com et sents o com reacciones?
- Què faràs diferent la propera vegada que vegis un rumor o una burla a les xarxes?
- Quines accions petites poden marcar una gran diferència per a algú que pateix assetjament digital?



Activitat: “I tú, normalment quin botó prems?”

Objectiu: Fomentar la reflexió sobre les pròpies reaccions davant de situacions de ciberassetjament i promoure l’empatia digital, la responsabilitat personal i la presa de decisions ètiques en línia.

1.Desenvolupament de l’activitat: Explica a l’alumnat que avui farem una activitat per reflexionar sobre com reaccionem davant de situacions digitals problemàtiques, recordant que cada acció és una elecció personal i no hi ha respostes correctes o incorrectes. Presenta diferents situacions (rumors, burles a TikTok, filtració de missatges) i els “botons” que representen possibles reaccions. Demana a l’alumnat que pensin quin botó premetrien en cada cas i que expliquin breument per què, ja sigui en veu alta, per escrit o en petits grups. Posteriorment, obre un debat fent preguntes guiades i finalitza amb una reflexió conjunta.

	AGREDEIXO		Insulto públicament, creo un meme o un grup de burla, envio missatges ofensius.
	COMPARTO		Reenvio el missatge, poso un comentari “graciós”.
	RIC O REACCIONO AMB EMOJIS		No escric res, però poso 😂 o 😏 i alimento la burla.
	MIRO I/O CALLO		Veig el que passa i em sap greu, però no intervenc
	DUBTO (NO SÉ QUÈ FER)		Em genera incomoditat, però no sé com actuar.
	DEFENSO		Escric un missatge per dir que no està bé o tallo la conversa.
	AJUDO		Parlo amb la víctima en privat o aviso un adult.
	DENUNCIO		Informo de la publicació o aviso el centre.
	IGNORO		Passo de llarg o no dono visibilitat.
	REPARO		Demano disculpes, elimino el que he compartit, intento arreglar-ho.
	JUSTIFICO		Em defenso dient que no és per tant, que es tracta d’una broma.
	ENCORATJO		Dono suport a qui ha defensat o ha aturat el rumor.
	MOSTRO EMPATIA		Escric o envio un missatge amable a la víctima.
	REFLEXIONO		M’adono del que he fet i penso què puc fer diferent.

PER A DEBAT

Explicació: Alguns botons fan créixer el problema, altres el mantenen i altres l’aturen o ajuden a reparar-ho. Possibles **preguntes genèriques** per a fer reflexionar l’alumnat:

- Quin botó creus que utilitza més gent a la vida real? I menys?
- Quin botó creus que costa més prémer? Per què?
- Hi ha botons que semblen neutres, però que realment fan mal? Quins?
- Com creus que es sent la víctima segons el botó que la gent prem?
- Com canvia la dinàmica si més persones premen botons que frenen el problema?
- Què aprens sobre les teves pròpies reaccions i les dels altres amb aquesta activitat?
- Hi ha botons que poden convertir-se en hàbits de comportament a les xarxes? Com evitar-ho?
- Creus que tothom té la mateixa llibertat per prémer qualsevol botó? Per què sí o no?

Possibles **preguntes davant situacions concretes:**

- Què t’ha fet triar aquest botó en concret?
- Hi ha qualche botó que t’hagués agradat prémer però t’has sentit incapaç? Per què?
- Si haguessis de recomanar un botó a un amic en una situació similar, quin seria i per què?

Activitat: “I tú, normalment quin botó prems?”

Opció feina individual

Indicacions per a docents: Acompanya l’alumne/a a omplir aquest full en un espai tranquil i privat, animant-lo/la a ser sincer/a i a reflexionar sense jutjar-se. Repassa les seves respostes amb ell/a per reforçar la presa de responsabilitat i la capacitat de plantejar alternatives positives. Recorda-li que cada acció és una elecció personal i que pensar abans d’actuar és fonamental tant per protegir-se com per respectar els altres.

FULL DE RESPOSTA INDIVIDUAL

Alumne/a:

Data:

Situació que ha passat:

Quin botó has premut? (Exemple: agredir, ignorar, defensar, justificar, ajudar, reparar...)

Per què has triat aquest botó? Quina era la teva intenció?

Com et vas sentir mentre reaccionaves a la situació?

Què creus que ha sentit la persona afectada?

Què han pogut sentir altres persones que ho han vist?

Hi havia un altre botó que haguessis pogut prémer? Com hauria canviat la situació?

FULL DE RESPOSTA INDIVIDUAL

Què faries diferent si tornés a passar?

Quin compromís et pots posar per gestionar millor les teves respostes en el futur?