



Taller G10T7 – #surtdelapantalla

OBJECTIUS DEL TALLER

1. Reflexionar sobre les tecnologies i l'ús que en fem.
2. Reconèixer els riscos que comporta l'ús de les xarxes socials.

CONCEPTES CLAU

La xarxa com a espai de relació: l'ús generalitzat de telèfons mòbils i l'accés a internet ha suposat la creació d'un nou espai de socialització. Internet facilita crear i mantenir vincles (reals, tot i que no en un pla físic) amb persones que poden estar molt separades geogràficament, socialment i culturalment. També ha modificat la manera de relacionar-nos. Per exemple, el nombre i la velocitat d'interaccions realitzades s'ha incrementat dràsticament. Cal tenir en compte, però, que en el món virtual es poden generar malentesos perquè la comunicació perd els matisos que el llenguatge no verbal aporta a la comunicació, generant equívocs si no anem amb molt de compte. Pel fet de comunicar-nos a través d'una pantalla no sabem qui és a l'altre costat i, a vegades, podem comportar-nos d'una manera que no fariem en situacions cara a cara.

Identitat digital: construïm la nostra identitat digital a través d'allò que diem a les xarxes sobre nosaltres: com ens descrivim al perfil, les imatges (fotos i vídeos) que pengem, les opinions i la informació que compartim... Això té un avantatge: podem mostrar-nos a la xarxa com vulguem, però no hem d'oblidar que la nostra identitat és una de sola, i per tant, cal que siguem conseqüents amb la manera com ens mostrem a l'àmbit virtual i al real.

Presència digital: l'altra cara de la moneda és que la nostra identitat digital també està formada per tot allò que es pot trobar de nosaltres a la xarxa (dades personals, imatges, vídeos, preferències, informació acadèmica, comentaris que altres persones han fet sobre nosaltres, ...), és el que s'anomena rastre, empremta o presència digital. L'espai virtual a les xarxes sembla infinit i és molt fàcil compartir el nostre estat d'ànim, què fem, què opinem... És important reflexionar abans de penjar qualsevol cosa a internet: realment és el que volem mostrar de nosaltres? La capacitat d'emmagatzematge i d'amplificació a internet ens pot resultar atractiva per fer difusió de les nostres activitats, però ens hem d'assegurar de penjar només allò que volem mostrar. Quan fem una aportació a les xarxes, aquesta informació deixa de ser nostra: ja no podem filtrar a qui arriba, quin ús en fa, ni tenir la seguretat que la podem recuperar per eliminar-la. La nostra presència a la xarxa pot tenir conseqüències inesperades a curt i llarg termini. A vegades, la necessitat de compartir allò que fem o voler aconseguir més popularitat, pot fer que ens arriquem més a trencar les barreres de la intimitat i sobreexposar el nostre jo.

Reputació digital: és l'opinió que tenen els altres a través de la seva experiència d'interacció amb nosaltres a la xarxa. La reputació digital no depèn només del que nosaltres pengem o

diem a la xarxa, si no també del que altres diuen sobre nosaltres. La immediatesa dels missatges a les xarxes pot provocar que estiguem massa pendents de les reaccions que obtenim (amb *likes*, *retuits*,...). Hem d'anar alerta amb aquesta qüestió: de la mateixa manera que rebre immediatament reaccions d'aprovació pot generar-nos satisfacció, també pot passar que la no resposta o respostes de desaprovació ens provoquin angoixa, ansietat o inseguretat.

El ciberassetjament: es produeix quan un noi o noia rep amenaces, humiliacions, turments o molèsties, per part d'una altra persona o grup, a través d'Internet, telèfon mòbil o altres tecnologies interactives i digitals. Tot i tractar-se d'un tipus de relació existent en el món real, internet li ha donat una nova forma a causa que l'anonimat i l'efecte multiplicador de la xarxa fan que pugui resultar «més fàcil» engegar una relació d'aquest tipus implicant nois i noies que d'altra manera no haguessin actuat. És important que, tal i com succeeix a la vida real, a la xarxa no fem allò que no ens agradaria que ens fessin a nosaltres. Alguns consells que podem donar als nois i noies per evitar situacions abusives a la xarxa són:

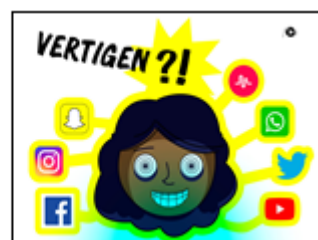
- evitar facilitar informació personal que ens pugui jugar en contra, ni tan sols a persones amb qui confiem
- no fer amistat amb persones que no coneguem o sapiguem qui són més enllà de la pantalla
- informar a una persona adulta en el cas que sentim que ens estan fent ciberassetjament
- no participar en conductes de ciberassetjament
- denunciar aquest tipus d'agressions

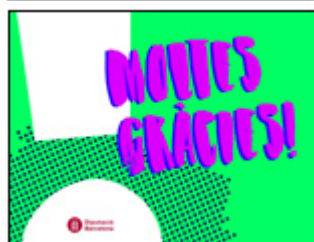
TEMPORALITZACIÓ

30'	30'	Activitat 1 – Vertigen!?
25'	55'	Activitat 2 – Empremtes
20'	75'	Activitat 3 – Surt de la pantalla
10'	85'	Activitat 4 – Què m'emporto avui?
5'	90'	Activitat 5 – Publiquem les nostres impressions

PRESENTACIÓ

(per passar durant el taller - document [3_Presentació_G10T7_FEM_TEC_surtdelapantalla](#))





DESCRIPCIÓ DE LES ACTIVITATS

<p>Abans de començar aquest taller</p> <p>Presentació diapositives 1 i 2</p>	<p>Explicarem als i les joves que aquest és el setè taller de la guia #socsaludable, dedicada al foment dels hàbits saludables en la nostra vida quotidiana.</p> <p>Podem preguntar als nois i noies què n'opinen sobre el títol del taller. Quin contingut deu tenir?</p> <p>En el taller d'avui, #surtdelapantalla, realitzarem activitats per conèixer bons hàbits d'utilització de les tecnologies, aprendre conceptes com empremta i rastre digitals, i també conscienciar-nos de les conseqüències que pot tenir un mal ús del mòbil o de les xarxes socials.</p>
<p>Activitat 1 Vertigen!? (30')</p> <p>Presentació diapositiva 3</p> <p>Material 4_G10T7_FEM _TEC_annex1, cadres (tantes com participants)</p>	<p>Síntesi de l'activitat Dinàmica d'activació. Joc per evidenciar el temps que dediquem a les tecnologies.</p> <p>Què volem treballar Veure des d'un punt de vista diferent, i amb una nova perspectiva, quan de temps passem connectats i quines conseqüències pot comportar.</p> <p>Desenvolupament i aspectes a tenir en compte Quina és l'opinió del grup: respecte de la quantitat de temps que destinen a l'ús de les tecnologies, consideren que és l'adequat, excessiu, poc? Anem a comprovar-ho!</p> <p>Els plantejarem un repte d'equip: construirem (amb cadres) una illa envoltada de penya-segats. Cadascú tindrà un enunciat que descriu una conducta o comportament en referència a l'ús de les tecnologies. Si aquest comportament es realitza habitualment, una part del penya-segat s'enfonsa (traiem una cadira). El repte és acabar de llegir les sentències i que l'equip se segueixi mantenint dalt de l'illa (de les cadres que queden).</p> <div data-bbox="459 1892 657 2083"> </div> <p>Es col·loquen les cadres tan juntes com sigui possible. Cada jove s'enfilarà de peus a una cadira, agafant-se dels braços amb qui tingui al costat (o al davant), de manera que formin una gran estructura conjunta. [ALERTA: depenent de les característiques del grup, si considerem</p>

	<p>que pot ser perillós fer aquesta activitat dalt de les cadires, també es pot fer a terra, a peu pla, delimitant la zona amb mobiliari, una cinta o bé, si el terra és enrajolat, concretant sobre quines rajoles juguem].</p> <p>Es lliurarà un enunciat a cada participant (4_G10T2_FEM_TEC_annex1).</p> <p>[NOTA: hi ha catorze enunciats, si el grup és més gran, és preferible organitzar dos equips].</p> <p>El joc consisteix en llegir en veu alta uns enunciats sobre l'ús de les tecnologies. Si qui l'ha llegit considera que reflecteix el seu comportament, li retirem la cadira i ha de compartir cadira amb els veïns i veïnes. Comença a llegir qui té l'enunciat número 1 i successivament. El joc finalitza quan s'hagin llegit tots els enunciats o bé quan el grup decideixi que ja no pot mantenir-se dalt de les cadires.</p> <p>La intenció del joc és retirar prou cadires com per aconseguir que tothom experimenti el «vertigen» provocat per la falta d'espai dalt de les cadires (cal anar alerta de no prendre mal!).</p> <p>Els enunciats són:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. La primera cosa que faig pel matí, quan em llevo, és mirar el mòbil. 2. Quan vaig amb els amics i amigues, faig fotos i vídeos i els penjo a les xarxes immediatament. 3. Em poso com una moto si algú m'interromp quan estic jugant a un videojoc o fent un xat. 4. Si estic jugant o xatejant, si algú hem demana que deixi el mòbil ho faig immediatament. 5. Accepto l'amistat de persones desconegudes si m'agrada la seva foto de perfil. 6. Estic pendent dels <i>likes</i> que fan als meus posts. Em fa sentir malament si n'hi ha pocs. 7. Estic pendent de si creix el nombre d'amistats a snapchat o de followers a Instagram. 8. Si quedo amb algú per xerrar o fer alguna cosa, no em fa res treure el mòbil mentre em parlen. 9. Miro el mòbil mentre faig altres activitats (els deures, veure la tele,...) 10. Quan esmorzo, dino, bereno i/o sopo, ho faig mirant el mòbil. 11. M'agafa un atac si em quedo sense bateria i no tinc un carregador. 12. Si m'avorreixo, el primer que faig és mirar el mòbil i xafardejar a les xarxes... 13. Algun cop he mentit en una xarxa social. 14. Vaig a dormir amb el mòbil. <p>Elements per a la reflexió</p> <p>Algú ha sentit vertigen?</p> <p>Ara imagineu-vos que en el vostre equip també hi participen els personatges d'aquest vídeo. Fixeu-vos si apareix la consigna que heu llegit i</p>
--	--



en quin moment del vídeo.



Idiots

[canal BLRVFX, 4:04']

<https://youtu.be/NCwBkNgPZFQ>

En el comportament dels robots d'aquest vídeo, hi veieu alguna semblança amb el món real? Hem vist l'ús que fan del mòbil els robots, com creieu que els hauria anat el joc de les cadires que acabem de fer? Haurien llegit tots els enunciats sense enretirar cap cadira? Què creieu que passaria amb la nostra illa?

Si disposem de prou temps, ordenadament, cada jove tornarà a llegir en veu alta el seu enunciat i dirà si l'ha vist reflectit al vídeo i quan. Si algú creu que el seu enunciat no apareixia al vídeo, poden fer-li suggeriments els companys i companyes. També podem demanar que aixequi la mà tothom qui consideri que l'enunciat llegit reflecteix el seu comportament.

- La primera cosa que faig pel matí, quan em llevo, és mirar el mòbil: exactament no hem vist com es llevaven, però sí que veiem que el primer que fan és anar a comprar un mòbil. Segurament sí que és el primer que fan al matí...
- Quan vaig amb els amics i amigues, faig fotos i vídeos i els penjo a les xarxes immediatament: hem vist com penjaven fotos sense rumiar-s'ho gens: click i publicat!.
- Em poso com una moto si algú m'interromp quan estic jugant a un videojoc o fent un xat: quan apareix el robot gran, un dels robots no es pren gens bé que se li espatlli el mòbil.
- Si estic jugant o xatejant, si algú hem demana que deixi el mòbil ho faig immediatament: tot i que no es veu directament al vídeo, podem preveure que no ho fan. Veiem com s'acosten els uns als altres i no deixen de fer atenció a les pantalles.
- Accepto l'amistat de persones desconegudes si m'agrada la seva foto de perfil: això no podem assegurar que s'hagi vist al vídeo.
- Estic pendent dels *likes* que fan als meus posts. Em fa sentir malament si n'hi ha pocs: sí, ho han fet diverses vegades (quan puja una foto al començar el vídeo,...).
- Estic pendent de si creix el nombre d'amistats a snapchat o de followers a Instagram: no ho veiem expressament, però podem pensar que sí.
- Si quedo amb algú per xerrar o fer alguna cosa, no em fa res treure el mòbil mentre em parlen: hi ha dos robots davant per davant, que en lloc de parlar entre ells s'envien missatges de text i riuen.

- Miro el mòbil mentre faig altres activitats (els deures, veure la tele,...): no ho veiem al vídeo.
- Quan esmorzo, dino, bereno i/o sopo, ho faig mirant el mòbil: no ho veiem al vídeo.
- M'agafa un atac si em quedo sense bateria i no tinc un carregador: no ho veiem al vídeo, però podem pensar que sí perquè als robots no els agrada gens que els mòbils no els funcionin quan el robot gros els inutilitza.
- Si m'avorreixo, el primer que faig és mirar el mòbil i xafardejar a les xarxes...: sí, ho veiem en diverses ocasions: quan un robot va dient que li agraden les fotografies de gats que han publicat els amics,...
- Algun cop he mentit en una xarxa social: no ho veiem al vídeo.
- Vaig a dormir amb el mòbil: no ho veiem al vídeo (potser no dormen i estan tot el dia amb el mòbil?)

Està clar que els robots, al joc de les cadires, n'haurien d'enretirar moltes: realitzen quasi tots els comportaments descrits en els enunciats!!!. Si el món dels robots fos real, penseu que aquests robots tindrien vida pròpia més enllà del mòbil?

Què hauria passat si haguéssim retirat la cadira de tothom que ha aixecat la mà (i no només la de qui ha llegit la consigna? Fins quin número de consigna hauríem arribat?

I vosaltres, com us heu sentit quan vèieu que s'anaven enretirant les cadires i el lloc que quedava per compartir cada vegada era menor?

Intenteu recordar com us sentiú després de jugar amb colla, practicar esports, ballar, escoltar música ala plaça, anar al teatre o practicar la vostra afició preferida. Quines sensacions us evoquen aquests records? Podeu recordar la temperatura de l'aire, l'olor de l'entorn? Les sensacions que sentiú són de benestar?

Ara intentem recordar les sensacions que tenim després de jugar una estona amb el mòbil o la play o bé de xatejar una estona. Els nostres records són tan rics com els que teníem quan hem evocat les activitats del món real?

Considerem que les tecnologies ocupen molt espai en el nostre dia a dia? Pensem quants dels enunciats en els que hem vist reflectit el nostre comportament podríem deixar de fer (per exemple, no agafar el mòbil per anar a dormir, no mirar el mòbil mentre fem altres activitats, no estar pendents de les alertes que rebem al mòbil,...).

Penseu que som conscients que l'ús que fem d'aquestes tecnologies va limitant el nostre espai a poc a poc? El temps que hi dediquem forçosament és en detriment d'altres activitats que ens fan sentir bé com llegir, fer esport, jugar, parlar, caminar, somiar, ...).

	<p>RECORDEU: no són les tecnologies les que ens prenen el temps, som nosaltres que decidim dedicar-hi més o menys temps. El control del seu ús és la nostra decisió.</p>
<p>Activitat 2 Empremtes (25')</p> <p>Presentació diapositiva 4</p> <p>Material revistes (o 4_G10T2_FEM_TEC_annex2), colors, retoladors, tissores i celo</p>	<p>Síntesi de l'activitat Manipulació d'imatges, visualització de vídeos i reflexió.</p> <p>Què volem treballar Identitat i reputació digital. Prendre consciència de la pèrdua de control d'allò que pengem a les xarxes: quan es publica un contingut a internet deixa de ser privat.</p> <p>Desenvolupament i aspectes a tenir en compte En la primera activitat hem parlat del temps que dediquem a les tecnologies. En aquesta segona ens centrarem en els continguts: què mostrem i qui hi pot accedir.</p> <p>Repartirem les revistes i demanarem que retallin tantes fotografies de gent com vulguin i que les retoquin amb colors i retoladors (si no disposeu de revistes a l'abast podeu utilitzar el document 4_G10T2_FEM_TEC_annex2). Demanarem als nois i noies que durant cinc minuts modifiquin les fotografies com els sembli i que després les penjarem a les parets i ens les mirarem (simulant que l'espai en què ens trobem és un gran mur de facebook o pinterest). Poden afegir un fons diferent, dibuixar-los un barret, afegir bafarades amb comentaris o núvols de pensaments, ulleres, fer-los tots rient o enfadats, fent comentaris...</p> <p>Quan hagin acabat de retocar les fotografies, els demanem que les vagin penjant per l'espai (paret, pissarra,...).</p> <p>Elements per a la reflexió D'aquesta activitat se'n poden derivar tres reflexions:</p> <ul style="list-style-type: none"> La primera reflexió té per objectiu que prenguin consciència que quan pengem qualsevol contingut a la xarxa deixa de ser nostre i pot ser manipulable: ens n'adonem que l'activitat que acabem de fer ha consistit justament en això? Ens ho hem passat bé modificant les fotografies? Hem actuat amb respecte o bé hi hem dibuixat bigotis, banyes, paraulotes,... Si ens haguessin dit que les persones que han fet les fotografies entrarien i veurien les nostres manipulacions com ens sentiríem? <p>Fer aquest tipus de manipulació és tan fàcil a la xarxa com ens ha estat a nosaltres modificar aquestes imatges. Com ens sentiríem si això ho fessin amb fotografies nostres i les pengessin a la paret, com acabem de fer, i les veiés tothom?</p> <ul style="list-style-type: none"> La segona fa referència a la facilitat amb que persones desconegudes poden obtenir informació sobre nosaltres sense ser conscients que la



posàvem al seu abast quan la vam publicar. Per això visualitzarem el següent vídeo:



#NoSeasEstrella ¿Eres tan anónimo en la Red como te crees?

[canal UNICEF Comité Español, 3:16]

<https://youtu.be/KSMJqloll7w>

Demanarem als nois i noies què n'opinen. Creuen que els pot passar el mateix que als protagonistes? Si no hi ha intervencions espontànies els podem plantejar algunes qüestions per acompanyar la reflexió:

Tot el que pengem sobre nosaltres a les xarxes (històries, opinions, fotografies...) també ho explicarem a l'autobús o en una plaça plena de persones desconegudes? Què ens permeten fer les xarxes per relacionar-nos amb les nostres amistats, família, mestres... quins avantatges i quins inconvenients hi veieu? Sabeu què és la identitat digital? Quina relació deu tenir amb la identitat física? Ens hem plantejat alguna vegada què passa amb allò que pengem a les xarxes socials? Som conscients de què difonem a les xarxes? Ens hem aturat a pensar que si no protegim correctament la informació que publiquem pot arribar a persones no desitjades?

És molt important, quan publiquem informació a les xarxes socials, tenir en compte què hi publiquem i a qui ho deixem veure. Qualsevol persona pot descarregar les imatges, copiar-les, modificar-les, reproduir-les... i saber de tu per terceres persones que comparteixin fotos on surts, t'etiquetin en un comentari ...

- La tercera reflexió fa referència a l'anonimat a les xarxes i el ciberassetjament. Per introduir el tema visualitzarem el següent vídeo.



Un vídeo muy especial

[canal Agencia Española de Protección de Datos, 6:37]

<https://youtu.be/KzahZqZPwLc>

Amb els més grans, podem visualitzar



¿Se esconde tu pareja ideal en internet?

#Porunusolovedelatecnología #Orange

[canal Orange España, 3:01]

<https://youtu.be/THb8FdsUx38>

L'anonimat pot tenir avantatges en algunes ocasions però afavoreix actuacions que potser no fariem a la vida real (alguna de les manipulacions que hem fet a les fotografies, per exemple...). També suposa un perill perquè no podem saber qui hi ha en la vida real a l'altra costat de la xarxa, com li passa a la protagonista

	<p>del primer vídeo. S'anomena grooming i fa referència als riscos de seguretat dels menors a internet. Consisteix en accions deliberades per part de persones adultes intentant establir-hi amistat amb la intenció d'obtenir-ne imatges eròtiques o pornogràfiques o fins i tot una trobada presencial.</p> <p>Similar és el que els passa a les noies del segon vídeo, creient tots els missatges que reben pel mòbil sense saber qui es troba escrivint a l'altra banda.</p> <p>RECORDEU: El que pengem a internet és molt difícil d'esborrar. A la xarxa hem d'actuar amb el mateix respecte com ho fem a la vida real. Les xarxes socials no són un risc en elles mateixes, és la manera d'utilitzar-les que les pot convertir en eines perilloses.</p>
<p>Activitat 3 Surt de la pantalla (20')</p> <p>Presentació diapositiva 5</p>  <p>Material colors, retoladors, DIN A3 i cronòmetre</p>	<p>Síntesi de l'activitat Imaginar com reaccionaríem a la xarxa.</p> <p>Què volem treballar Reflexionar sobre la imatge que projectem a les xarxes.</p> <p>Desenvolupament i aspectes a tenir en compte</p> <p>Visualització del vídeo Are You Living an Insta Lie? Social Media Vs. Reality [canal DitchtheLabelORG, 3:12] https://youtu.be/OEFHbruKEmw</p>  <p>En acabar el vídeo preguntarem als i les joves sobre la seva opinió respecte el comportament de les persones que apareixen al vídeo. Què fan? Perquè creieu que es comporten d'aquesta manera? Nosaltres també ho faríem?</p>  <p>Demanem als nois i noies que proposin quina seria la seva resposta si rebessin la primera imatge que es comparteix de la cadena (la trobareu al minut 0:19 del vídeo).</p>  <p>Per a més grans, podem utilitzar aquesta altra imatge de la cadena (la trobareu al minut 2:49).</p> <p>Si ens arribessin aquestes imatges (per als més petits aconsellem únicament la primera), quina imatge i quin text hi posaríem a la resposta? Cal fer-ho en un minut, el mateix temps aproximadament que han utilitzat els protagonistes del vídeo.</p> <p>Primer ho farem individualment. Passat un minut, donarem un minut més per a consensuar un missatge comú per parelles. Després ho</p>

consensuarem, també en un minut, en equips de quatre i anirem doblant la mida dels equips fins que arribem a tenir un sol equip. Arribat aquest moment, observarem els quatre o cinc missatges que han elaborat els equips. Quina mena d'imatges i missatges estem donant? Pensem que s'acabaria aquesta cadena de «realitats paral·leles» que havien encetat els protagonistes del vídeo? Si decidíssim publicar a Instagram una imatge i un missatge per prevenir que als nostres amics i amigues els succeeixi una cosa semblant, com ho fariem? Ho provem entre tots i totes? Podem fer-ho a partir dels missatges elaborats pels equips?

Elements per a la reflexió

Pensem que els protagonistes es mostren tal i com són en realitat? Per què deuen voler mostrar-se diferents? Com ho deuen fer per compaginar una vida virtual tan diferent de la real? Això els pot comportar alguna situació «complicada»?

Serà interessant compartir amb el grup perquè s'ha triat un tema concret i perquè s'ha redactat l'enunciat d'aquesta manera.


Molt probablement en aquest punt els nois i noies parlin de la seva pròpia experiència, en cas contrari els podem plantejar algunes qüestions: I nosaltres, ens mostrem com som a la xarxa? Sovint volem oferir una «versió millorada» i només pengem imatges «estupendes»? Com ens fa sentir quan ens adonem que a vegades no som com ens mostrem a internet? Si sabem que les imatges de l'Instagram són de *postureo* i que moltes no són reals, com és que ens importa tant?

Si un post a la xarxa no rep tants *likes* com esperàvem, com ens fa sentir? Si la resposta és malament, de mal humor, amb angonya ... val la pena? Quines gratificacions ens fan sentir millor, les que ens fan a la vida real o els *likes* i comentaris de la xarxa? Sabem gaudir dels moments que vivim o estem més pendents d'explicar-ho a través d'internet?

Altres qüestions que, si no han sorgit de manera espontània, pensem que seria bo que se'n parlés són:

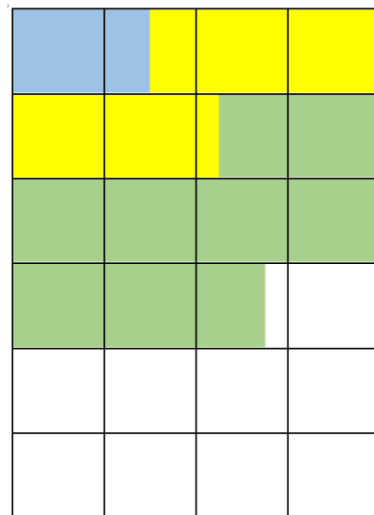
- Publicar coses a les xarxes no és dolent, el que cal és tenir clar quina és la informació que publiquem i a qui permetem que hi accedeixi.
- Cal que ens mostrem com en realitat som també a les xarxes. Som la millor versió de nosaltres, no cal que ens n'inventem una d'alternativa!
- Hem de contrastar amb fonts d'informació fiables allò que es publica, no ens podem creure a ulls clucs tot el que veiem a les xarxes.
- No siguem un avatar i gaudim de la vida real!. Quan estiguem amb companyia (colla, amistats,...) oblidem el mòbil i aprofitem per fer activitats.

RECORDA que allò que publiques a les xarxes deixa de ser teu!!!.

<p>Activitat 4 Què m'emporto avui? (10')*</p> <p>Presentació diapositiva 6</p> <p><i>* aquest apartat és comú per a tots els tallers</i></p>	<p>Síntesi de l'activitat Recull de l'opinió dels i les joves participants.</p> <p>Què volem treballar Reflexió sobre el taller d'avui.</p> <p>Desenvolupament i aspectes a tenir en compte Ofereim als i les joves l'oportunitat de manifestar les seves impressions sobre el taller. Els podem convidar a opinar sobre què han descobert amb les activitats d'avui, què els ha sorprès més, què els ha agradat, que han après... Potser els ha desplaçat alguna cosa? Podem millorar?</p> <p>Valoració Només escoltem les respostes, sense comentar-les: totes les respostes són bones.</p>
<p>Activitat 5 Publiquem les nostres impressions (5')*</p> <p>Presentació diapositives 7 i 8</p> <p><i>* aquest apartat és comú per a tots els tallers</i></p>	<p>Síntesi de l'activitat Fer difusió d'allò que hem fet al taller.</p> <p>Què volem treballar Promoure la capacitat del grup per compartir les seves activitats.</p> <p>Desenvolupament i aspectes a tenir en compte Proposarem als i les joves que, individualment o en equip, comparteixin a les xarxes socials una impressió sobre el taller d'avui (per exemple, què s'han emportat, què els ha agradat més, quina idea els ha suggerit, algun vídeo o web relacionada...) utilitzant l'etiqueta #fem_tec</p>
<p>Activitat alternativa 1 Are You Lost In The World Like Me? (15')</p> <p>Material DINA4 i bolígrafs</p>	<p>Síntesi de l'activitat Anàlisi d'un vídeo.</p> <p>Què volem treballar Reflexionar sobre un ús més saludable de les tecnologies.</p> <p>Desenvolupament i aspectes a tenir en compte Explicarem als i les participants que anem a realitzar l'anàlisi de les conductes que passen en un videoclip, fent atenció especialment en l'ús dels telèfons mòbils: cal que ens fixem en aquelles conductes o comportaments que considerem que no són adequats. Convidem a que prenguin un paper i un bolígraf per poder anar anotant allò que vegin.</p> <p></p> <p>Visualitzarem el videoclip del músic i compositor de música electrònica Moby: Are you lost in the world like me? [canal Moby, 3:15] https://youtu.be/VASywEuqFd8</p> <p>Elements per a la reflexió Demanarem que, començant pel o la participant més petit del grup (per exemple), diguin un dels comportaments o actituds observats. Un voluntari</p>

	<p>o voluntària ho anirà anotant en un lloc on ho pugui veure tot el grup (pissarra, paperògraf,...).</p> <p>La llista d'observacions ben segur que serà llarga. Es tracta d'un videoclip d'animació que critica durament les pràctiques que es fa del mòbil. Per ordre d'aparició, podem trobar les següents escenes:</p> <ul style="list-style-type: none"> ▪ Aïllament de les persones degut a l'ús excessiu del mòbil. ▪ Ignorar els sentiments dels altres per estar pendent del mòbil (acceptem els sentiments de qui tenim a les xarxes socials però no de qui tenim al costat). ▪ Ciberbulling (al videoclip es mostra com enregistren una baralla en comptes d'ajudar a la víctima). ▪ Manca de comunicació amb la família. ▪ Banalització de les desgràcies o catàstrofes (com la noia que es fa un selfie davant d'un incendi). ▪ Irritació a l'interrompre algú que està consultant el mòbil. ▪ Intentar expressar emocionalitat amb emojis però cada cop mostrar menys emocions en directe, presencialment. ▪ El mòbil aïlla als individus dels problemes i les injustícies del seu voltant. ▪ Falsejar l'estat emocional o la identitat només per donar una imatge perfecta a les xarxes socials. ▪ La metàfora del smartphone com a presó. ▪ Estar més pendents de fotografiar allò que es menja que de gaudir-ho. ▪ Centrar-nos en la part més consumista i desatendre els residus que genera canviar constantment de mòbil. ▪ Banalitzar la gent, conèixer-la superficialment, fixant-nos només en el seu aspecte físic, que és la informació que proporcionen les aplicacions per trobar amistats. ▪ Utilitzar imatges gravades, fora de context, per a ridiculitzar (com li passa a la noia que la graven mentre balla) ▪ Inexplicablement, hi ha un nombrós grup de gent esperant a que la noia es suïcidi i ho graven en directe! ▪ El vídeo acaba amb tots els personatges tirant-se per un barranc i gravant-ho! Cauen perquè la seva atenció està focalitzada en el mòbil i no veuen el barranc o bé perquè volen gravar com cauen pel barranc i compartir-ho en directe amb les seves amistats? <p>Tothom ha vist tots aquests comportaments i conductes inapropiades? Podem tornar a visualitzar el vídeo, ara que ja sabem què busquem, per a poder analitzar-lo millor i prendre'n consciència.</p>
<p>Activitat alternativa 2 Registrem-ho! (15')</p>	<p>Síntesi de l'activitat Registre del temps que invertim en utilitzar tecnologies.</p> <p>Què volem treballar Reflexionar sobre el temps real que dediquem a l'ús del mòbil, tauletes i</p>

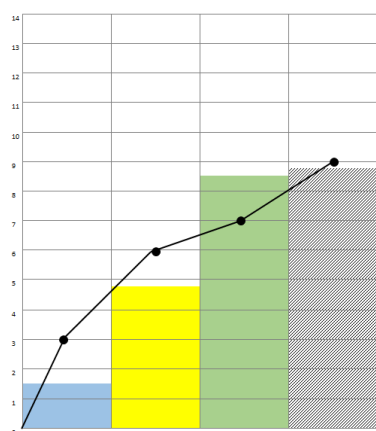
<p>Material</p> <p>4_G10T2_FEM_TEC_annex3 i 4_G10T2_FEM_TEC_annex3b, retoladors de tres colors</p>	<p>tecnologies en general.</p> <p>Desenvolupament i aspectes a tenir en compte</p> <p>Donarem una còpia del document 4_G10T2_FEM_TEC_annex3 a cada participant i tres retoladors (per exemple blau, verd i groc).</p> <p>El full conté vint-i-quatre quadrats blancs (no els farem cap comentari, deixem que descobreixin sols que la graella correspon a l'activitat d'un dia). Cal que vagin pintant de colors el temps que en un dia inverteixen (mitja hora, una hora,...) en realitzar les activitats.</p> <ul style="list-style-type: none"> ▪ Pintem de color <u>blau</u> el temps que dediquem a: <ul style="list-style-type: none"> · xerrar per whatsapp · mirar xarxes socials (instagram, snapchat...) · jugar a videojocs (amb consoles, Internet, etc...) · navegar per Internet o mirar vídeos · mirar la TV ▪ Pintem de color <u>groc</u> el temps que dediquem a: <ul style="list-style-type: none"> · realitzar les activitats extra escolars · quedar amb la colla d'amics i amigues · fer esport · estudiar i fer els deures · tenir cura de la imatge personal, més enllà de l'estrictament higiènica (triar la roba, vestir-se, pentinar-se,...) ▪ Pintem de color <u>verd</u> el temps que dediquem a: <ul style="list-style-type: none"> · fer tasques d'atenció a la llar (endreçar l'habitació, fer el llit, parar taula, ajudar en la neteja, fer els àpats, compra,...) · activitat diària (hores assistència a l'institut o a la feina) · temps dedicats a la mobilitat (trasllats de casa a l'institut, de casa a les activitats extraescolars,...) · higiene personal bàsica (dutxar-se, rentar-se les dents) <p>Podem penjar les graelles per l'espai i comparar si hi ha gran diversitat de distribució de colors dins del grup.</p> <p>Elements per a la reflexió</p> <p>Quants quadrats sense pintar ens han quedat? Com a mínim hi hauríem de tenir nou o deu quadrats (per dedicar als 4 àpats i per dormir).</p> <p>Us heu adonat que hi ha vint-i-quatre quadrats corresponents a les hores d'un dia? Com repartim el temps en el nostre dia a dia? Destinem prou temps a una cosa tant importants com dormir? Abans d'expressar-ho a la</p>
---	---



graella, teníem consciència del temps que dedicàvem a les xarxes i la tecnologia? D'on traiem el temps que hi dediquem i què implica treure'l d'aquests moments?

El que es pretén amb aquesta activitat és visualitzar la proporcionalitat del temps que dediquen a les tecnologies i entendre que cal reservar temps per allò que és imprescindible (dormir, menjar,...), pel que és obligatori (anar a l'institut, a treballar, mobilitat,...) i pel que considerin important (compartir amb els grup d'amics i amigues, practicar esports, aficions,...). El temps del que disposem és limitat (24 hores al dia, com la graella) i cal que l'administrem correctament, cosa que segurament comportarà (en molts dels casos) reduir el temps de consum de tecnologies.

Si disposem de temps suficient, seria interessant, utilitzant el document



[4_G10T2_FEM_TEC_annex3b](#), mostrar gràficament quina és la distribució del temps de cadascú respecte a la mitjana del grup.

En l'exemple, veiem que la mitjana de dedicació horària a les tecnologies del grup és de tres hores diàries (això vol dir que hi ha algú que n'hi dedica moltes!!!). En aquest cas, podem demanar si algú ha sentit parlar d'«obesitat o sobrepès digital», de «dieta digital» i si en coneix algun remei.

Daniel Sieberg, expert en tecnologies, emulant quan es parla de nutrició, incorpora el concepte de «dieta digital» per a aplicar a les persones que realitzen un ús abusiu o massa elevat de les tecnologies. Seguint amb la mateixa analogia, diu que aquestes persones pateixen d'«obesitat o sobrepès digital».

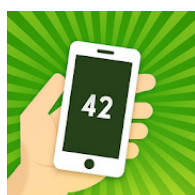
Com que no existeix una taula de calories en els smartphones, proposa uns paràmetres de mesura per calcular l'«e-pes». Com a curiositat, algú vol conèixer el seu?

Tecnologia	punts
telèfon mòbil	3 punts per cada un
servei de missatgeria (sms, whatsapp, telegram, signal...)	5 punts per cada un
ordinador portàtil	1 punt per cada un
ordinador de taula	1 punt per cada un
tauleta	2 punts per cada una
llibre electrònic	1 punt per cada un

Tecnologia	punts
identitat a internet (perfil a snapchat, instagram,...)	5 punts per cada una
compte de correu electrònic	2 punts per cada compte
càmera digital	1 punt per cada una
blog (en el que s'escriu)	2 per cada blog
aparell que necessiti carregador	1 per cada aparell

Segons l'autor, fins a 24 punts és un nivell baix, de 25 a 35 pot afectar a la salut i amb més de 36 és pot parlar d'addicció. No ens hem de preocupar pels resultats, no hi donarem més importància que la curiositat que pugui generar conèixer aquest índex. El que sí que volem provocar és la presa de consciència de que és fàcil deixar-se «absorbir» per les tecnologies i reconèixer que cal anar alerta prenent el control del temps que s'hi vol dedicar.

Per ajudar-nos en aquesta tasca, existeixen les apps de dieta digital. En podem presentar algunes:



Checky compta quantes vegades al dia consultes el telèfon



Quality time analitza el temps que inverteixes a cada app i suggereix com millorar la teva dieta digital




Forest és un joc on van creixent arbres virtuals en funció de si es consulta o no el telèfon



Pause, basat en els principis del Tai Chi i la pràctica del mindfulness, ens ajuda a centrar l'atenció en el moment present.

Aquestes apps de dieta digital ajuden a prendre consciència de quant temps dediquem a usar el mòbil i, per tant, ens poden ajudar a regular-ho millor.

<p>Activitat alternativa 3 <i>In-dependència!</i> (20')</p> <p>Material paper d'embalar i retoladors</p>	<p>Síntesi de l'activitat Confeccionar un llistat d'estratègies per tenir menys dependència del telèfon mòbil (i de les tecnologies en general).</p> <p>Què volem treballar Reflexionar sobre conductes i estratègies que permetin tenir una millor relació amb les tecnologies.</p> <p>Desenvolupament i aspectes a tenir en compte</p> <div data-bbox="451 533 831 696">  </div> <p>Visualitzarem el vídeo Tú dependes de mí [canal Fred Lammie, 1:55] https://youtu.be/bFao60EXzZw</p> <p>En aquest vídeo animat, un mòbil dona arguments per justificar el temps que es passa pendent del mòbil i promociona els serveis que ofereix. Hem de dir al nino protagonista del vídeo que és possible viure sense dependre del mòbil. Demanarem als nois i noies que, per equips, dissenyin un cartell que fomenti la «independència» del mòbil, amb propostes i alternatives per no dependre de la tecnologia.</p> <p>Penjarem tots els cartells acabats per les parets de l'espai i ho comentarem. Un/a representant de cada equip explicarà a la resta d'equips quin és el contingut del cartell, què volen destacar, ...</p> <p>Elements per a la reflexió</p> <p>Ben segur que el procés de reflexió ja l'han realitzat a l'hora de plantejar el cartell. Serà interessant veure si s'han centrat en proposar alternatives a l'ús del mòbil (llegir, jugar, fer esport,...) o bé en trucs per evitar tenir el mòbil a l'abast.</p> <p>Podem explicar al grup que el mercat ofereix diverses possibilitats per allunyar la temptació del mòbil i altres aparells tecnològics:</p> <ul style="list-style-type: none"> · Kitchensafe: una caixa per guardar el mòbil (o els comandaments de la consola, la tauleta,...) i que no s'obrirà fins passat el temps que li indiquem. · apps de dieta digital (les hem vist a l'activitat alternativa 1) <p>També podem buscar estratègies per mantenir-los a ratlla:</p> <ul style="list-style-type: none"> · no dur el carregador del mòbil a sobre ajuda a administrar millor el temps abans d'acabar-se la bateria. · apagar les notificacions: si no sentim els avisos, és possible que no hi parem tanta atenció · trencar el cicle de revisió: quan ja s'ha revisat el correu, les xarxes socials, el whatsapp... canviar d'activitat i deixar passar un temps raonable abans de tornar a iniciar el cicle de revisions. · si som de les persones que consulten el mòbil quan s'està amb la colla, al llit..., promoure un canvi d'hàbits per evitar-ho.
--	--

	<p>Heu utilitzat algun d'aquests recursos «independentistes»? Què és el que us ha fet pensar que estàveu realitzant una conducta dependent del mòbil? Algú ens pot explicar si utilitza altres estratègies per no «dependre» del mòbil, compartir amb la resta del grup quina és i si li ha funcionat?</p>
<p>Activitat alternativa 4 Nomofòbia (15')</p>	<p>Síntesi de l'activitat Visualització d'un vídeo i reflexió.</p> <p>Què volem treballar Conèixer què és la nomofòbia.</p> <p>Desenvolupament i aspectes a tenir en compte</p> <div data-bbox="450 649 831 864" data-label="Image"> </div> <p>Visualització vídeo Nomofobia: ¡no sin mi móvil! [canal focusingsvlogs, 4:56] https://youtu.be/gbr3Eq1FyXc</p> <p>Vídeo de Mel Domínguez, autora del videoblog focusingsvlogs, on parla de la nomofòbia des de l'humor.</p> <p>Elements per a la reflexió</p> <p>Qui pot explicar-nos què és, segons la noia del vídeo, la nomofòbia? Segons l'autora del vídeo, la nomofòbia es defineix com la por irracional a sortir de casa sense el telèfon mòbil, que es quedi sense bateria o sense cobertura. [El mot prové de l'anglicisme «nomophobia» («no-mobile-phone-phobia»)]. La nomofòbia es defineix com la por irracional a estar sense telèfon mòbil, provocant una infundada sensació d'incomunicació.]</p> <p>L'autora del vídeo pateix nomofòbia? Com ens ho demostra? L'autora manifesta patir nomofòbia i ens ho demostra, a l'inici del vídeo, ensenyant-nos com pateix si pensa que ha oblidat el mòbil a casa, si no el porta a la butxaca, si s'ha quedat sense bateria o sense cobertura, comprovant amb molta freqüència si li arriben o no notifikacions al mòbil,...</p> <p>Ha donat les dades d'un estudi. Algú s'hi ha fixat? Quines xifres ha esmentat? Segons l'estudi que ella ha consultat a la wikipèdia, el 58% dels homes i el 48% de les dones pateixen aquesta fòbia. Alerta, diu que és de la wikipèdia i cal contrastar-lo amb fonts fiables!!.</p> <p>Dona també una altra xifra: quantes vegades una persona consulta el mòbil al dia? Diu que 34 vegades al dia. Trobeu que és molt o és poc?</p> <p>Quines emocions provoca aquesta fòbia? Segons la noia del vídeo, per a sentir-nos incomunicats, a que ens passi alguna cosa i no puguem avisar a ningú, que ens perdem i no puguem utilitzar un servei de mapes (posa com exemple el google maps) per trobar el camí, que ens facin una trucada important i no tinguem el telèfon a l'abast,...</p> <p>Ens repta a fer una prova: sortir de casa sense el mòbil o estar tot un dia</p>

	sense consultar-lo (tauleta, xat a l'ordinador,...). Acceptem el repte? El proper dia que fem una activitat en grup, ens expliquem com ha anat.
<p>Activitat alternativa 5 Construïm un decàleg (15')</p> <p>Material 4_G10T2_FEM_TEC_annex4 i 4_G10T2_FEM_TEC_annex4b</p>	<p>Síntesi de l'activitat Resoldre un trencaclosques per equips.</p> <p>Què volem treballar Reflexionar sobre un ús més saludable de les tecnologies.</p> <p>Desenvolupament i aspectes a tenir en compte Aquesta activitat consisteix en completar uns puzles per equips. Cada puzle conté una sentència d'un decàleg. Els 9 puzles per resoldre els trobareu al document 4_G10T2_FEM_TEC_annex4. Si encara no estan retallats, es pot iniciar l'activitat retallant els puzles. Els equips s'hauran d'intercanviar les peces entre ells (han de recompondre un puzle que no sigui el que han retallat). Quan estiguin tots els puzles resolts, un/a representant de l'equip llegirà el resultat en veu alta. Els enunciats del decàleg són:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. PUBLICA només allò que permet que tothom pugui veure. 2. RESPECTA't a tu i als demés, també a les xarxes socials. 3. COMPLEIX els acords sobre l'ús del mòbil i les xarxes. 4. GAUDEIX de la vida real, no et limitis al món virtual!!! 5. CONTRASTA la informació de la xarxa, no te'n refiïs!!! 6. VES ALERTA, qui trobes a les xarxes pot no ser qui diu ser. 7. APROFITA les bones oportunitats de les xarxes socials: informació, relacions, difusió,... 8. VIU el moment quan estiguis en companyia, oblida el mòbil. 9. RECORDA que allò que penges a les xarxes deixa de ser teu. <p>Cada equip, de forma consensuada i utilitzant el document 4_G10T2_FEM_TEC_annex4b, haurà de dissenyar un desè enunciat pel decàleg. Finalment, compartirem els enunciats dissenyats per cada equip amb la resta del grup.</p> <p>Elements per a la reflexió La darrera part de l'activitat, el disseny del desè enunciat del decàleg, inicia la reflexió. Donarem per bons tots els enunciats elaborats (a excepció que s'evidenciï un mal ús de les tecnologies). Serà interessant compartir amb el grup perquè s'ha triat un tema concret i perquè s'ha redactat d'aquesta manera l'enunciat del 10 element del decàleg.</p>

Per saber-ne
més



1 Guia preventiva sobre l'abús de les noves

tecnologies. J. Royo-Isach, M. Magrané, A. Velilla.

Fundació Crèdit Andorrà, 2015.

<https://www.creditandorragroup.com/sites/default/files/pdf/guiaadolescents.pdf>

[URL escurçada: <http://bit.ly/2JwzEEN>]



2 Guía de sensibilización sobre Convivencia Digital.

UNICEF, 2017.

https://www.unicef.org/argentina/sites/unicef.org.argaentina/files/2018-04/COM-Guia_ConvivenciaDigital_ABRIL2017.pdf

[URL escurçada: <https://uni.cf/2JhwoO8>]



3 Manual de bons usos digitals.

Guia de recomanacions i hàbits saludables davant la tecnologia. Generalitat de Catalunya, Departament d'Ensenyament, 2011.

Adreçat a l'alumnat, ofereix informació, consells i recomanacions amb l'objectiu de sensibilitzar sobre diferents aspectes del món digital.

<http://www.edu365.cat/internetsegura/guia.pdf>



4 El mòbil, jo i els altres.

Unitats didàctiques d'EduCAC, núm 11. Consell Audiovisual de Catalunya, 2017. Pot ser útil per a trobar actituds alternatives, especialment contra el ciberbullying.

http://www.educac.cat/sites/default/files/2018-02/educac_UD11_bonespractiques_elmobiljoielsaltres.pdf

[URL escurçada: <http://bit.ly/2Jp9Neo>]



5 Dieta digital.

Jordi Romañach, Plataforma Editorial, 2013. L'autor analitza com la incapacitat per desconnectar de les tecnologies no afecta exclusivament a alts executius, sinó que és una maledicció del món modern que afecta també a infants i adolescents. Per resoldre-ho, ens recomana aixecar la vista de la pantalla i recuperar el control de la nostra vida.

	   <p>6 Unfollow a les violències masclistes. Eines per treballar les violències masclistes en entorns digitals. Consell Nacional de la Joventut de Catalunya, 2018. Material educatiu enfocat a prevenir i abordar les violències masclistes i les relacions abusives que es donen entre adolescents i joves a través dels entorns digitals.</p> <p>7 Apunts sobre: les altres addiccions. SAJ, Sabadell Atenció Jove. «Apunts sobre...» és una col·lecció de guies temàtiques publicades per l'Ajuntament de Sabadell amb l'objectiu de generar opinió i reflexió sobre temes que preocupen als joves. El número 21 d'aquesta col·lecció està dedicat a les altres addiccions.</p> <p>http://ca.sabadell.cat/SAJ/d/0408-ADICCIONS_03.pdf</p> <p>8 Common Sense media. Organització sense ànim de lucre que ofereix informació actualitzada sobre l'ús de les tecnologies que en fan els joves i com ajudar-los a utilitzar-les amb cura: xarxes socials, jocs en línia, sèries de televisió,... (versió en anglès i en espanyol).</p> <p>https://www.commonsensemedia.org</p>
<p>Qui treballa amb...</p>	<p>Pantallasamigas http://www.pantallasamigas.net</p> <p>Internet segura https://internetsegura.cat</p>