

Dona'm un like

i

GENERACIÓ CLICK

**Activitats
i propostes**

Des de 2019, les autoagressions han augmentat un 592%.

Preguntes per a la reflexió:



Sobre l'impacte emocional:

- Com creus que les xarxes socials influeixen en la nostra manera de sentir-nos amb nosaltres mateixos?
- Per què creus que els "likes" o comentaris positius ens generen satisfacció, i com ens afecta quan no els rebem?



Sobre l'ús del temps:

- Quant de temps passes diàriament a les xarxes socials?
- Com creus que això afecta altres àrees de la teua vida, com els estudis, l'esport o la relació amb amics i família?
- Com podríem gestionar millor el temps que dediquem al contingut digital?

Activitats



Diari digital

Demana a l'alumnat que porte un registre durant una setmana de com utilitzen les xarxes socials. Han d'anotar:

- **Quant de temps** passen en cada plataforma.
- **Com se senten abans i després d'utilitzar-les.**
- **Quins continguts** els generen emocions positives o negatives.



Cartes a mi mateix/a sense xarxes socials

Demana als estudiants que escriguen una carta a si mateixos, més joves o a un futur en què les xarxes socials no existisquen. Què els dirien sobre la importància de la vida fora de la tecnologia?



Debat a classe

Divideix l'alumnat en dos grups i planteja la pregunta:

Les xarxes socials són més beneficioses o perjudicials per a la nostra salut mental?

Cada grup ha d'argumentar la seua posició usant exemples del vídeo o de la lectura de "Dona'm un like".



Campanya positiva

En grups, els estudiants poden crear una campanya per a promoure un ús saludable de les xarxes socials. Aquesta pot incloure:

- **Pòsters** amb consells per desconnectar.
- **Reels o vídeos curts** per compartir a les xarxes amb missatges positius.
- Un **decàleg** de l'"usuari conscient".

Anàlisi de frases clau

Aquestes frases del documental ens conviden a pensar i a dialogar.

Activitat: Pensa, interpreta i comparteix



1. Llig amb atenció cada frase i pensa què vol dir.



2. Comenta amb el teu grup què us suggereix.



3. Escriviu una breu reflexió o exemple relacionat amb la vostra vida.

Frases per a reflexionar:

“Les xarxes socials no són dolentes, però et poden fer mal.”

Estàs d'acord? Per què creus que poden fer mal?

“El problema no és la tecnologia, sinó com la fem servir.”

Què podríem fer nosaltres per fer-ne un bon ús?

“Ens comparem constantment i això ens fa sentir insuficients.”

Quan t'has sentit així? Què ho provoca?

“Un like pot semblar petit, però per a algú pot ser molt important... o molt destructiu.”

Has viscut o vist alguna situació semblant?

“A les xarxes només es mostra el millor, però la vida real és molt més.”

Per què creus que només mostrem el millor?

“Desconnectar també és cuidar-se.”

Què et costa més: desconnectar o gestionar el temps?



La teua reflexió pot inspirar altres persones.

Comparteix les vostres idees i apreneu junts a fer un ús més conscient i saludable de la tecnologia.

Debat: Pros i contres de les xarxes socials

Les xarxes socials formen part del nostre dia a dia. Tenen avantatges, però també poden tindre inconvenients.

Activitat: Debat en grup



1. Prepareu-vos

El grup es divideix en dos equips:

- Un equip defensa els **avantatges**.
- Un altre equip defensa els **inconvenients**.



2. Debateu

Cada equip presenta les seues idees i arguments. Escolteu amb respecte i podeu respondre als arguments de l'altre equip.



3. Reflexioneu plegats

Després del debat, anoteu quines idees us han fet pensar de manera diferent.

AVANTATGES DE LES XARXES SOCIALS

- _____
- _____
- _____
- _____
- _____

INCONVENIENTS DE LES XARXES SOCIALS

- _____
- _____
- _____
- _____
- _____

Reflexió personal:

Quina és la teua conclusió després del debat? Ha canviat la teua opinió sobre les xarxes socials?



Dona'm un like 

GENERACIÓ CLICK

Activitats
i propostes

Espanya: 6 psicòlegs
cada 100 mil habitants

Europa: 18 psicòlegs
cada 100 mil habitants

Països de l'OCDE: 26 psicòlegs
cada 100 mil habitants



Proposta: Fes una activitat en què l'alumnat relacione un fragment del llibre amb les idees que es presenten en el programa.

“

Si la vida són *likes*,
què passa quan te'ls lleven?

”

<https://mariapareja.es/>

TANCAMENT I REFLEXIÓ FINAL:



Abans d'acabar, pensa i respon de manera breu:

- Què t'endús d'aquest treball?
- Ha canviat la teua manera de mirar les xarxes socials?
- Quin compromís personal pots assumir a partir d'ara?
- Què li diries a algú que sent que la seua vida depèn dels *likes*?



La teua reflexió pot inspirar altres persones.

Comparteix les vostres idees i apreneu junts
a fer un ús més conscient i saludable de la tecnologia.

