



# Somoz más

## EN SOM MÉS, CONTRA EL DISCURS DE L'ODI I LA RADICALITZACIÓ

GUIA PER A NOIES I NOIS QUE VIATGEN PER LA GALÀXIA DEL CIBERESPAI

### 6. LA NO VIOLÈNCIA. LA CONSTRUCCIÓ DE NOVES FORMES DE CONVIVÈNCIA

Autores. Luz Martínez Ten i Eva Martínez Ambite

*El nom de Korko vol dir emissari de pau. Com la major part del seu poble, té un fort sentiment de pertinença i respecte per la seva cultura, que es basa en els valors del respecte mutu i la protecció. No obstant això, una secta fanàtica va començar una guerra que no te fi i que intenta justificar la interpretació errònia de les seves creences. El clan del Korko, com molts altres que defensen la pau i no la guerra, ha patit la ira dels radicals i ha hagut de cercar refugi a l'Aliança.*

*El Korko vol ser mitjancer de pau per a poder invertir el destí del seu poble i demostrar que la seva cultura és civilitzada. Combina la seva visió pacífica amb la seva habilitat per a arranjar-ho tot. Potser un dia podrà posar un pedaç que guareixi les ferides que hi han deixat la ira i l'odi.*

**OBJECTIUS DE LA MISSIÓ**

1. Comprendre la importància de la resolució de conflictes de manera pacífica.
2. Contribuir a la presa de consciència pública sobre l'abast del problema del discurs de l'odi a les xarxes socials, parant especial esment en el seu impacte en les persones i els col·lectius.
3. Aprendre a analitzar de manera crítica els missatges que inciten a l'odi i a la intolerància.
4. Aprendre a gestionar els conflictes des del respecte.



**PARÀMETRES DE LA MISSIÓ**

Em preocupa el Korko. Darrerament el veig molt capcot. Ni tan sols riu amb els acudits del Rair, el seu company de l'ànima. Se sent culpable i desorientat. I el pitjor ha passat aquests dies. Als terminals de l'alumnat, a través del canal de comunicació intern, han arribat missatges d'odi racistes, homòfobs i masclistes. Cosa que ha enrarit l'ambient i ha creat un estat d'alerta. Tothom a l'escola és diferent. Per tant, tots els alumnes i les alumnes s'hi han sentit al·ludits. Mai no ens havia passat que haguéssim d'obrir un expedient per mala conducta, i menys encara fer fora un alumne o una alumna. Però aquesta vegada, el problema és tan seriós que hi hem obert una investigació. I molt em temo que haurem de prendre mesures radicals. Per tal d'animar una mica l'ambient, he convidat el professor Axlos Rauff perquè els parli de la importància de la mediació en les xarxes socials i la resolució dels conflictes de manera pacífica. Com a mediador de pau, viatja per tota la constel·lació d'Internet amb l'objectiu d'aconseguir un compromís contra els delictes d'odi i de radicalisme.

**DIRECCIÓ DE LA MISSIÓ**

Axlon Rauff, reconegut per la seva capacitat de mediació, parla 635 idiomes amb els seus dialectes i és un gran traductor dels costums i els valors dels diversos habitants de l'espai exterior. El seu caràcter tranquil no deixa indiferent, per la seva capacitat dialèctica, sentit de la justícia i determinació. Va viure la tragèdia d'una guerra quan era molt petit, cosa que el va empènyer al somni d'assolir una entesa universal.

Afirma que no hi ha covardia més gran que amagar-se en l'anonimat per a fer mal. Ni major indignitat que fer mal des de la intolerància.

## IDEES PER A REFLEXIONAR

—Director Berhan. Els últims dies han estat molt tensos, i entenc que us trobeu malament. Però vull subratllar que trobarem l'autor o autora dels missatges i prendrem les mesures oportunes. I vull demanar especialment disculpes al Korko. Ja sé que pensem que ha de ser un simpatitzant dels karkun que ja s'han radicalitzat, però el Korko no en té la culpa. I això, ho vull deixar clar. Si us plau, protegeixin els seu company. Demostrin que en aquests moments dolents estem units.

El Korko va baixar la mirada cap a terra, mentre el Polak posava el braç damunt del seu cossàs i li donava copets.

La Raxa s'hi va acostar i li va xiuxiuejar:

—No et preocupis, ningú no t'acusarà de res que no has fet.

La resta del grup va començar a aplaudir.

Bé, bé —va dir alçant la veu el director Belmor—. Ara els vull presentar un convidat molt especial: el mediador Axlon Rauff, especialista en comunicació. Atesa la importància d'aquesta classe, i més tenint en compte els darrers esdeveniments, la missió serà transmesa a totes les aules de l'escola.

—Bon dia —començà l'Axlon Rauff—. En primer lloc, agraeixo la invitació de l'escola. Intentaré transmetre la meua experiència al meu planeta i el curs que vaig oferir fa poc als i les joves terrestres sobre radicalisme i discursos d'odi a les xarxes.

Quan es van començar a radicalitzar les posicions al meu planeta, no vam ser conscients del dany que podien produir. Molts dels habitants van pensar que el fet de no fer-hi res els mantindria lluny del conflicte. Però la realitat va ser molt diferent; els karkun van incrementar els seus missatges d'odi en les línies de comunicació i van aconseguir cada cop més adeptes. I, tot i que els seus arguments es basaven en estereotips i en prejudicis infundats, el conflicte es va convertir en un gran mostre que ja no podíem controlar. Quan el meu món va quedar destruït, vam haver de fugir. Jo me'n vaig anar sol, ja no hi tenia ningú. I em vaig prometre que ensenyaria les noves generacions a dialogar i a resoldre els conflictes de manera pacífica. Aquests anys, com a mediador de pau, he pogut comprovar que, per a frenar situacions com les que va viure el meu poble, és fonamental educar per a la pau.

Per al jovent de la Terra, Internet ha esdevingut un nou continent amb les seves pròpies vies de comunicació i de contacte. Igual que a l'espai presencial, al ciberespai es produeixen discrepàncies d'opinió i conflictes. Avui sabem que el discurs de l'odi no ha de ser mai una opció davant del rebuig o l'oposició, menys encara davant de les diferències. La nostra missió és protegir la dignitat humana a Internet i reivindicar la xarxa com a espai de drets humans.

Vol dir això que no podem discrepar o que hem d'evitar com sigui els conflictes? No. Els conflictes existeixen i cal acceptar que són inevitables, de la mateixa manera que hem de tenir la capacitat per a acceptar la frustració. Però de la inevitabilitat del conflicte no s'ha de derivar violència. Tampoc no s'haurien de generar enfrontaments irreconciliables. En un món caracteritzat per la diversitat, cal acceptar que hi pot haver punts de vista diferents sobre la realitat<sup>16</sup>. I més a les xarxes socials, on ens trobarem opinions diferents i posicions amb les quals haurem de dialogar, sempre considerant l'altra persona com a «igual». Perquè el discurs de l'odi alimenta una suposada superioritat de determinats grups sobre uns altres, sobre la base d'estereotips o prejudicis que denigren la dignitat de les persones.

Contràriament a allò que pensen els radicals, la força no rau en la confrontació i el menyspreu, sinó en la capacitat de dialogar i de negociar. Aquesta és una de les lliçons més importats que he après en aquests anys. La seguretat d'una persona no rau en el fet d'imposar-se, sinó que es troba en el desenvolupament de les seves capacitats cognitives i emocionals. No és més fort qui exerceix el poder sense pensar en l'altre, sinó qui és capaç de dialogar posant-se en el lloc de l'altra persona. I és en l'escolta on creixem.

Si som capaços de percebre les nostres emocions i, com deia una amiga meua, «posar raons a les emocions» haurem assolit una part molt important dels nostre creixement personal. Si, abans emetre o de reenviar un missatge, ens aturem un segon i intentem sentir allò que ocasionaran les seves paraules, haurem desfet una part molt important de la cadena d'odi. Si llegim de manera crítica els discursos plens d'ira i de menyspreu que emeten els radicals i els qui promouen l'odi, haurem desarmat el nucli dur del menyspreu a les xarxes.

<sup>16</sup> Rafael Bisquerra Alzina, Psicopedagogía de las emociones (Educar, instruir) (Spanish Edition), Síntesis, Edició de Kindle, p. 218.

# PREGUNTES PER A PENSAR

La primera a trencar el gel va ser la Yina.

**—Yina.**

Vostè afirma que el discurs de l'odi és molt nociu, a les xarxes. Em pot explicar per què?

**—Axlon Rauff.**

- Sí, i ho faré amb sis raons que crec que són força clarificadores<sup>17</sup>:
- Les xarxes tenen una característica meravellosa: la comunicació és massiva i descentralitzada. Però, malauradament, no sempre s'utilitzen de manera correcta.
  - Les xarxes tenen un enorme potencial multiplicador.
  - Els continguts hi romanen indefinidament, si no són esborrats.
  - Els continguts poden saltar d'una plataforma a una altra.
  - Són un mitjà de comunicació «sense fronteres».
  - La sensació de «virtualitat» por desinhibir.

**—Raxa.**

Quan llegeixo missatges contra persones que han immigrat, em sento fatal; els meus pares van emigrar fa molts anys. Però no trobo paraules per a explicar què em produeix aquesta mena de discursos.

**—Axlon Rauff.**

Gràcies per parlar de tu, Raxa. El discurs de l'odi té conseqüències molt doloroses per a las persones que el reben. Els discursos de l'odi provoquen danys emocionals i psicològics, com la sensació de no tenir drets, de ser inferior, o el perill d'estar exposats —i assetjats— a la ira o a ser perseguits. És terrible la sensació que la teva dignitat pot ser trepitjada per algú que no et coneix gens i que ha creat un judici

de valor a partir d'idees preconcebudes.

**—Raxa.**

Però si penses que no es refereixen a tu...

**—Axlon Rauff.**

Raxa, això no ajudarà perquè, si mires cap a una altra banda, estaràs contribuint que es perpetuïn els estereotips de discriminació que deshumanitzen i estigmatitzen moltes persones. Aturar els delictes d'odi és una obligació democràtica.

**—Yim.**

A mi, em dol especialment llegir missatges contra l'homosexualitat, perquè no entenc quin mal els estic fent. La meua manera d'estimar no els hauria de molestar.

El Polak es va girar sorprès cap al Yim; mai no se li havia passat pel cap que el seu amic fos homosexual; va pensar que havien de parlar més d'afectes i coses així... es va gratar l'orella mentre pensava que els nois no solen tenir converses d'aquesta mena, i potser fóra bo sincerar-se...

**—Axlon Rauff.**

Recorda què diu el primer article de la Declaració dels Drets Humans: «Totes les persones neixen lliures i iguals en dignitat i en drets» I l'Aliança ho recull tot afirmant que tots els éssers són lliures i iguals en dignitat i en drets. I jo, hi afegiria: totes les persones som diferents i iguals alhora. Els autors del discurs de l'odi, però, se senten superiors, perquè poden insultar persones i col·lectius. Una mesura fonamental per a aturar-los és educar en el respecte i la tolerància. Yim, no t'amaguis mai, ni neguis qui ets o què sents.

<sup>17</sup>[www.scoop.it/.../controlate-en-las-redes-informe-del-discurso-del-odio-en-las-redes-s](http://www.scoop.it/.../controlate-en-las-redes-informe-del-discurso-del-odio-en-las-redes-s)

**—Polak.**

Però només s'adrecen a les persones amb orientació o identitat sexual diferent?

**—Axlon Rauff.**

No. A través dels missatges ofensius i feridors que poden incitar a la violència, s'adrecen a persones o grups per raó de la seva pertinença a un col·lectiu ètnic o «racial», gènere, nacionalitat, religió, orientació sexual, identitat de gènere, edat, capacitats diferents, llengua, opinions polítiques o morals, estatus socioeconòmic, ocupació o aparença (com ara el pes, el color del cabell), capacitats mentals i qualsevol altre element de consideració. És a dir, totes les persones podem ser objectiu del discurs de l'odi.

**—Amaal.**

El curs passat una amiga meva va patir molt per missatges ofensius que li enviaven al seu compte privat. A més a més, la insultaven públicament pel seu aspecte. Això li va fer tant de mal que es canviar de ciutat. Però els missatges no es van aturar...

**—Axlon Rauff.**

És una història molt trista, Amaal. Pensa que darrere dels discursos d'odi hi sol haver grups radicals, però també hi ha missatges que emeten persones del nostre entorn que poden fer molt de mal. En aquest, com en tants altres casos, és molt important que ens rebel·lem contra la injustícia i ens col·loquem al costat de la persona que rep el dany.

**—Amaal.**

Llavors, si en lloc d'emetre missatges d'odi, poguéssim resoldre els conflictes, tot seria millor.

**—Axlon Rauff.**

Així és, tot i que no sempre hi ha una correlació directa entre discurs d'odi i conflicte. Molts cops darrere dels missatges hi ha una actitud d'intolerància. Hi ha grups que odien certs col·lectius, sense haver conegut cap dels seus membres o que estenen a tots els col·lectius idees preconcebudes que no tenen res a veure amb la realitat. Per tant, no hi ha hagut un conflicte que hagi provocat un problema específic, sinó que utilitzen el discurs per a canalitzar les seves frustracions o la seva incapacitat de trobar una sortida als seus problemes. És així de trist.

Però hi ha alguna cosa en què m'ha fet pensar la teva pregunta. I és com encarem el discurs de l'odi. Carolin Emcke, en el seu llibre *Contra el odio*<sup>18</sup>, ens explica: «L'odi només es combat rebutjant la seva invitació al contagi. Qui pretengui fer-li front amb més odi ja s'hi ha deixat manipular, i s'aproxima a allò en què volen que ens convertim aquells que odien... N'hi hauria prou que els qui donen suport als actes d'odi i els aplaudeixen dubtessin d'ells mateixos. N'hi hauria prou que els qui el coven i imposen els seus patrons de pensament i el seu tipus de mirada es veiessin desproveïts de la ingenuïtat imprudent i del cinisme que els caracteritza. N'hi hauria prou que els qui mostren un compromís pacífic i discret ja no s'haguessin de justificar, i sí ho haguessin de fer els qui els menyspreen».

**—Yina.**

Però, com ho podem fer per a no contestar des de la ràbia? Em sento impotent, quan no puc reaccionar davant d'un insult a les xarxes...

**—Axlon Rauff.**

Et comprenc perfectament. No es tracta de ser passius, sinó de resoldre el conflicte que et provoquen de manera no violenta. Pensa que allò que volen els radicals és provocar-te una emoció d'inferioritat i d'indefensió. És normal que en un primer moment sentis ira i ràbia perquè t'estan dient «Jo sóc més que tu» i, en molts casos, després

<sup>18</sup>Carolin Emcke, *Contra el odio: un alegato en defensa de la pluralidad de pensamiento, la tolerancia y la libertad* (Spanish Edition), Penguin Random House, Grupo Editorial España. Edició de Kindle.

de l'enuig apareixen emocions de rebuig, culpa o vergonya. Al final provoquen que el conflicte sigui teu, perquè han aconseguit atrapar-te en el seu discurs, posant-te en una situació d'indefensió. Com hi podem reaccionar? Bàsicament, de tres maneres:

- Passiva. Evitant el conflicte. Amb la qual cosa et sentiràs malament, perquè no has fet que es respectin els teus drets o els d'altres persones.
- Agressiva. Responent amb hostilitat i, per tant, formant part d'allò que volem evitar.
- I, a l'últim, de manera assertiva, Amb autoconfiança. Reconeixent els teus sentiments i les teves idees. Sense deixar que et facin dubtar de la teva dignitat i del teu valor com a ésser humà. I creant xarxes de solidaritat per a defensar altres persones dels atacs que es puguin produir a la xarxa.

**—Korko.**

Però, llavors... els conflictes no són bons?

**—Axlon Rauff.**

Poden ser bons o dolents. Depèn de la capacitat per a resoldre'ls. Pensa que l'existència del conflicte és prova de la diversitat de possibilitats de l'ésser humà i, per tant, generador de canvi personal i social. Però, perquè un conflicte sigui una oportunitat objectiva possible, cal cercar les solucions de manera conjunta, analitzar-ne les implicacions per a les persones i veure com evoluciona<sup>19</sup>. Sí et puc assegurar que els conflictes s'han d'enfrontar des del diàleg, analitzar-ne les causes i les maneres d'actuar i tractar de posar-nos en la pell dels altres. També és necessari que no confonguem agressivitat amb violència. L'agressivitat forma part del comportament humà. No és negativa en si, sinó necessària per a l'autoafirmació física i psíquica de l'individu. Ara bé, si l'agressivitat és inevitable, la violència no ho és<sup>20</sup>.

## SABIES QUE...

***Axlon Rauff, com a expert en mediació, vol recordar algunes dades i idees importants al grup d'estudiants que ha acudit a la seva classe...***

El discurs de l'odi pot tenir dos objectius. Per una banda, intentar degradar la dignitat d'una persona concreta, a través de l'insult, la difamació o la humiliació. Per una altra, instigar «d'altres» que llegeixen les seves manifestacions perquè es facin partícips de la difusió de les idees d'odi. Combinant aquestes dues accions, la que insulta i la que instiga, aconseguen augmentar la discriminació i construeixen una realitat on impera la intolerància<sup>21</sup>.

Segons l'informe «Prevenir, reparar e inhibir el discurso del odio en los medios digitales» (PRISM), la conseqüència més greu que poden tenir els missatges d'odi a les xarxes socials és que les víctimes considerin que les desqualificacions són una cosa normal.

D'acord amb el Conapred, cada dia es difonen a les xarxes socials entre 15.000 i 20.000 missatges d'odi per raons de gènere, racisme i orientació sexual.

Arran d'una sèrie d'entrevistes amb 150 usuaris joves i professionals de la justícia, l'educació i les forces de seguretat de diversos països europeus, entre els quals Espanya, el PRISM conclou que la passivitat és la resposta més comuna entre les víctimes dels discursos d'odi a Internet. Passivitat, aclareixen, que ser deguda a tenir una actitud permissiva respecte als continguts que es difonen o a la por davant les possibles reaccions que poden sorgir quan es respon a aquests comentaris a base de respecte.

El discurs de reconeixement de l'alteritat, en el menyspreu de la diferència, on es genera odi és un fenomen que s'amaga darrere de l'anonimat, la impunitat o la mala comprensió de la sensació de llibertat d'expressió.

Enmig de la crisi més gran dels drets civils en la història dels Estats Units, Martin Luther King Jr. va pronunciar, el 28 d'agost de 1963, un discurs memorable.

Al peu del monument a Abraham Lincoln a Washington D.C., davant de més de 200.000 persones, va sentenciar: «Hem d'evitar cometre actes injustos en el procés d'obtenir el lloc que, per dret, ens correspon. No cerquem la satisfacció de la nostra sed de llibertat bevent de la copa de l'amargor i de l'odi».

Nelson Mandela, premi Nobel de la Pau, va combatre l'apartheid a Sud-àfrica lluitant contra el racisme, la pobresa i la desigualtat social. De la seva gran obra rescatem tres frases que ens parlen de la resolució pacífica de conflictes: «Vaig aprendre que el coratge no era l'absència de por, sinó el triomf sobre ell». «El valent no és qui no sent la por, sinó qui conquereix aquesta por». «Ningú no neix odiant una altra persona pel seu color de pell, el seu origen o la seva religió».

<sup>21</sup> Marco Aurelio Moura, El Discurso del Odio en Redes Sociales (Posició a Kindle 129-131). Lua Editorial.

## **CONCEPTES IMPORTANTS**

*M'agradaria que en aquesta classe no oblidéssim alguns conceptes importants.*

### **Discurs de l'odi.**

És aquell discurs, paraules, gestos o conductes que ataquen una persona o un grup per motiu de racisme, xenofòbia o de qualsevol altra manifestació d'intolerància. Pretén degradar, intimidar, menysprear, promoure prejudicis, humiliar, discriminar, actuar amb hostilitat o incitar a la violència contra persones per raó de la seva pertinença a un col·lectiu ètnic o «racial», gènere, nacionalitat, religió, orientació sexual, identitat de gènere, edat, capacitats diferents, llengua, opinions polítiques o morals, estatus socioeconòmic, ocupació o aparença (com ara el pes, el color del cabell), capacitats mentals i qualsevol altre element de consideració. EL concepte es refereix al discurs difós de manera oral, escrita, en suport visual, als mitjans de comunicació, Internet o altres mitjans de difusió social<sup>22</sup>.

### **Violència.**

És una agressió física contra la integritat d'una o més persones. Els efectes poden variar des del dolor (físic o emocional) fins la mort. Del'agressivitat humana, no té per què derivar-se'n violència. Per a això es requereix autocontrol i regulació emocional. Entre els factors de risc de violència destaquen la impulsivitat, la manca d'empatia, el locus de control extern, la implicació en comportaments de risc, el consum de drogues, l'haver patit agressions físiques, la incapacitat per a regular la ira. Aquests factors són susceptibles d'intervenció, de tal manera que, a través de processos educatius, es poden desenvolupar competències que els reconverteixin en factors protectors.

### **Pau.**

És un espai de trobada i un temps de relacions humanes. Ni és només absència de guerres, ni significa absència de conflictes. Conviure amb tolerància i en harmonia pot representar un conflicte continu, però és positiu en el sentit que és una derrota continuada de la violència. Les relacions humanes són sempre conflictives i la superació pacífica i positiva d'aquestes situacions és precisament la forma de convivència harmònica de les diverses cultures, pobles, religions, sexes, races i altres diferències que puguin servir d'excusa per a la divisió, l'antagonisme, l'odi i la incomprensió<sup>23</sup>.

### **Trols.**

Cerquen notorietat a base de molestar i, generalment, no solen ser gaire perillosos. S'oculten en perfils falsos i poden resultar fàcils de detectar. El seu modus operandi consisteix a fer comentaris en fòrums, blogs i xarxes socials amb la intenció de generar polèmica i cercar la confrontació.

### **Haters.**

Poden portar l'odi online a l'àmbit offline. Hi ha diversos perfils, des del meticulós que espera que cometis un error per a destacar-lo fins a aquell que respon amb males paraules i insults, passant per l'incongruent que escriu comentaris sense seguir cap mena de lògica.

<sup>22</sup><http://www.mecd.gob.es/educacion-mecd/ca/dms/mecd/educacion-mecd/mc/convivencia-escolar/recursos/publicaciones/Mat-Did-n-4-Inmigraci-n.pdf>

<sup>23</sup><http://www.cnice.mecd.es/recursos/secundaria/transversales/paz1.htm>





**QUINES  
SÓN LES  
TEVES  
PREGUNTES?**

· De què ens volen convèncer els qui emeten el discurs de l'odi?

· Qui s'amaga darrere del discurs de l'odi?

· Poden els missatges convèncer una multitud o un nombre hipotèticament il·limitat de persones a sentir odi?

· Quin conflicte fonamenta l'odi?

· Quina responsabilitat tenim envers els missatges d'odi a les xarxes?

· Si aprenem a resoldre conflictes de manera pacífica, podem evitar el discurs de l'odi?

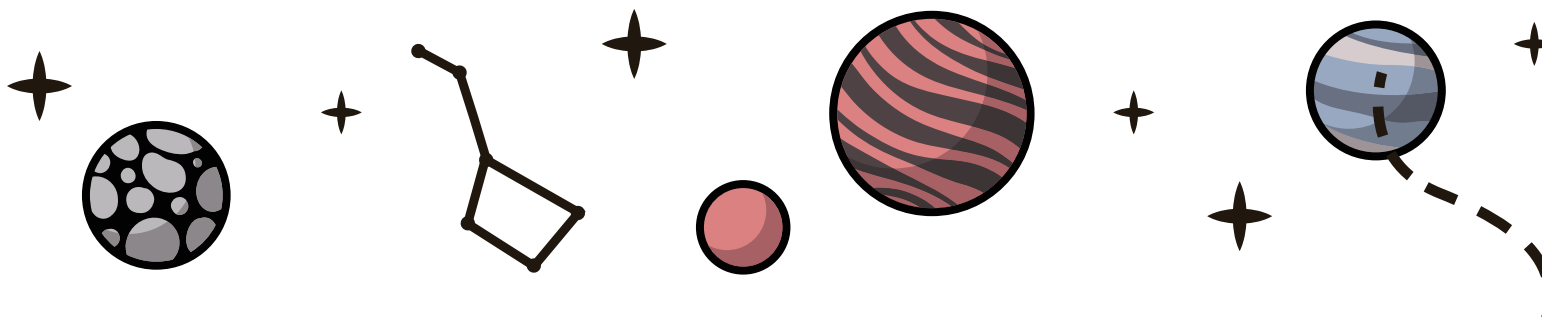
· Com contestar a qui difon discursos de l'odi, sense crear més agressivitat?

· A quines persones i col·lectius danya el discurs de l'odi?

· El discurs de l'odi a les xarxes es trasllada a l'espai presencial?

· Quin paper té l'educació en la construcció de relacions de pau?

# I SI INTERNET FOS UNA GALÀXIA DE PLANETES ...



## VALORS A TREBALLAR

**PROTECCIÓ DELS ALTRES. LA PAU. NO**  
**VIOLÈNCIA**

**RESPONSABILITAT**

**IGUALTAT I NO DISCRIMINACIÓ**

**COMPROMÍS AMB LES INSTITUCIONS.**

La circulació per les xarxes socials és la base de la comunicació interplanetària. Milers de vips circulen per les xarxes des de tots els racons de la galàxia i fan que el coneixement s'estengui i la informació connecti éssers que es troben en punts allunyats per milions de quilòmetres. Significa un potencial enorme per a afavorir el coneixement mutu i l'aprenentatge en la diversitat.

No obstant això, hi ha qui fa del discurs de l'odi una forma d'irrompre a les xarxes. La Confederació es planteja crear mecanismes per a frenar aquesta mena de missatges i garantir la convivència pacífica, a fi i efecte d'evitar el dany que estan patint no solament els éssers individualment, sinó grups i mons de les diverses galàxies.

**Quina mena de mesures cal adoptar?**

**Com ajudar a generar una consciència del tenir cura entre tots?**

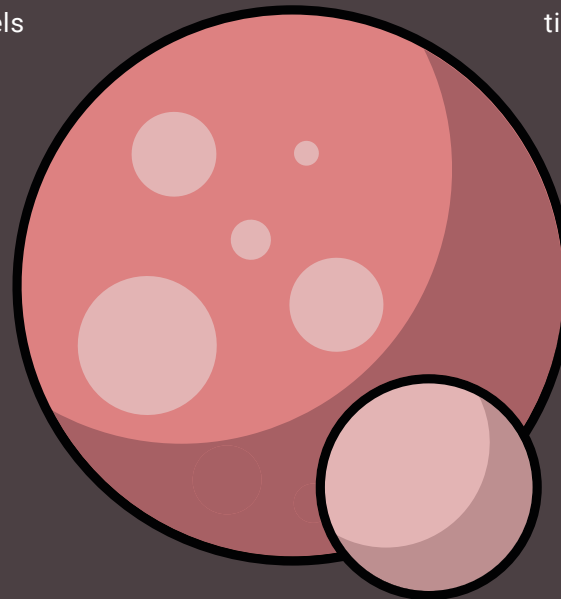
## RECORDA QUE...

- El conflicte és inevitable i hi ha indicadors de conflicte que poden ser reconeguts en les persones i els grups. Però també és cert que hi ha estratègies disponibles per a la resolució de conflictes i està comprovat que funcionen. Tot i que el conflicte és inevitable, pot ser minimitzat, canalitzat i resolt.

- L'existència del conflicte és prova de la diversitat de possibilitats de l'ésser humà i, per tant, generador de canvi personal i social.

- Cal insistir que en els delictes d'odi les víctimes són seleccionades intencionadament arran d'alguna característica específica. Característica que no poden (com ara ser negre) o no volen (cas de la seva religió) modificar.

- S'infligeix a les víctimes un dany físic i emocional



incalculable; a més a més, s'atemoreix tot el col·lectiu i s'amenaça la seguretat de tota la ciutadania.

- Un delictes d'odi no solament afecta directament la víctima, sinó també la seva família, els seus amics, el seu col·lectiu de pertinença, la seva realitat associada a les entitats que els donen suport i tota la societat democràtica que veu degradada la convivència, cosa que genera riscos futurs per a la pau<sup>24</sup>.

- Tenim la responsabilitat de sensibilitzar, educar i mobilitzar tots els nostres contactes per a crear uns altres consensos que protegeixin la dignitat humana i que reivindiquin tant el seu territori físic com la xarxa com a espai de drets humans.

<sup>24</sup><http://www.cnice.mecd.es/recursos/secundaria/transversales/paz1.htm>

## PER A CONTINUAR REFLEXIONANT EN GRUP. QUADERN DE BITÀCOLA

### ACTIVITAT 1

#### Paraules i diccionari

##### ORIENTACIÓ DE L'ACTIVITAT

Les paraules posen sentit a allò que sentim, vivim i pensem. La convivència entre éssers de planetes diferents ens planteja el repte de traduir els conceptes perquè els puguem comprendre i compartir-ne el significat.

##### Objectiu.

Comprendre el significat de conceptes que nomenen les emocions i les relacions que establim.

Metodologia. Grupal.

Temps. 60 minuts.

Materials. Cartolines, retoladors, fotocòpies amb els termes elegits.

##### Desenvolupament de l'activitat.

1. S'explica que es treballarà amb els diversos significats de paraules molt usuals.
2. S'organitzen els grups de sis o set participants. Cada grup procedirà d'un planeta diferent. Triarem els noms i les característiques del planeta. Hi incloem la Terra.
3. Es reparteix el llistat de paraules, cartolines i retoladors.
4. Es deixa temps perquè el grup decideixi els significats que recollirà.

##### Instruccions per al grup.

- 1) Heu de treballar amb aquestes paraules.
- 2) A la primera columna col·loqueu la paraula; a la segona, el seu significat i, a la tercera, la valoració positiva o negativa. No hi podeu recollir les dues valoracions.
- 3) Si no hi arribeu a un acord, podeu triar cadascú una paraula i donar la vostra valoració, explicant el perquè.
- 4) Un/a portaveu del grup explicarà a la resta de la classe el procés i les conclusions, i compararà els significats dels diversos termes.

TERME	DEFINICIÓ	VALORACIÓ
Pau		
Conflicte		
...		

##### Llistat de paraules:

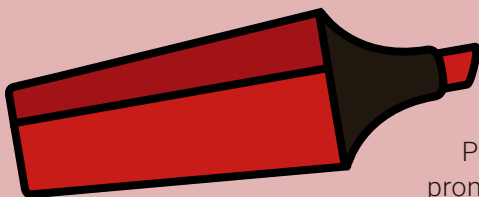
Pau, conflicte, odi, discurs de l'odi, conciliació, ràbia, agressió, perdó, radicalisme, assetjament, trobada, cooperació, solidaritat, violència, rancúnia, amiat, ajuda, suport, empatia, enfrontament, col·laboració.

##### Preguntes per a la reflexió.

Agressivitat és una paraula negativa? I violència? Quina diferència hi ha entre aquestes dues paraules? El conflicte ens pot aportar res de positiu? En quines situacions? Què entenem per radicalisme? És el mateix radicalisme que ser radical? És possible la convivència des de l'enfrontament? Per a col·laborar és necessària l'empatia? Per a reconèixer els/les altres és necessària l'empatia?

## ACTIVITAT 2

### Dins i fora



#### ORIENTACIÓ DE L'ACTIVITAT

El «**discurs d'odi**» és aquell discurs, paraules, gestos o conductes que ataquen una persona, o grups, per motiu de racisme, xenofòbia o de qualsevol manifestació d'intolerància.

Pretén degradar, intimidar, menysprear, promoure prejudicis, humiliar, discriminar, actuar amb hostilitat o incitar a la violència contra persones. El concepte es refereix al discurs difós de manera oral, escrita, en suport visual, als mitjans de comunicació, Internet o d'altres mitjans de difusió social.

Al centre de la galàxia conviuen éssers procedents de Plutó, Mart, Venus i originaris de l'estrella Keer des de fa cent vint anys. Els terraquïis són una minoria que continua sent considerada estranya, perquè van ser els últims a arribar, cosa que provoca un cert rebuig a una part radicalitzada dels colons, que els intenta excloure amb discursos racistes.

#### **Objectius.**

- **Reconèixer i identificar el fenomen de l'exclusió que provoquen els discursos de l'odi.**

- **Sentir l'aïllament, la soledat i la sensació d'estar exclòs del grup.**

- **Comprendre el dany dels estereotips que provoquen els discursos d'odi.**

**Metodologia.** Grupal.

**Temps.** 30 minuts.

**Material.** Cap en especial.

#### **Desenvolupament de l'activitat.**

**1.** S'explica a la classe per què se'n diu «minoria» d'un determinat col·lectiu. I que els terraquïis són el grup minoritari.

**2.** S'explica com es procedirà durant l'activitat: els col·lectius majoritaris formaran en cercle, i els terraquïis seran el grup exclòs.

**3.** En nomenen persones observadores que

recullin les reaccions del grup i de la persona «exclosa».

**4.** Es produeix el debat.

**5.** Si és considera oportú, es posen en comú els comentaris dels qui hi han actuat com a observadors.

#### **Instruccions per al grup.**

1) La major part del grup se situa al centre de la sala, mirant cap a dins i entrellaça els braços amb força.

2) Els terraquïis (un total de tres participants) intentaran penetrar al cercle dels altres com sigui, mentre que els del cercle maldraran perquè no ho aconsegueixin. Les persones excloses hi han d'emprar tots els elements persuasius (diàleg, força) per a fer-se un lloc al cercle i esdevenir-ne un membre més.

3) Es fa un debat en què expressin què han sentit en formar part del grup majoritari, i en sentir-se exclosos<sup>25</sup>.

#### **Preguntes per a la reflexió.**

Com us hi heu sentit?

I quan feu servir la paraula «minoria»? I col·lectiu?

Us sembla bo o dolent formar part d'un col·lectiu? Per què?

I formar part de la majoria, què us sembla?

Quins efectes produeixen els discursos d'odi en els col·lectius?

Com es poden frenar els discursos d'odi?

<sup>25</sup>Silvino José Fritzen, Ejercicios prácticos. Salterae. Santander, 1998.



## ACTIVITAT 3

### Conflictes i emocions

Les emocions es generen com a resposta a un esdeveniment extern o intern. Hi ha una interacció entre conflicte i emoció. Els conflictes generen emocions que els poden agreujar. Les emocions poden generar conflictes de difícil solució. El clima emocional pot facilitar o

#### ORIENTACIÓ DE L'ACTIVITAT

dificultar (fins i tot impossibilitar) la solució d'un conflicte, per això és tan important aprendre a manejar les emocions negatives. La regulació emocional és la capacitat de manejar les emocions de manera adient. Prenent consciència entre allò que sentim (emoció), allò que pensem (cognició) i com actuem (comportament). Si aprenem a regular les nostres emocions, tindrem més garanties de resoldre els conflictes de manera positiva.

#### Objectius.

- Prendre consciència de les nostres emocions
- Comprendre com les emocions interfereixen en la resolució de conflictes.
- Aprendre a pensar abans d'emetre un missatge.
- Comprendre les conseqüències de les nostres respostes als altres.

**Metodologia.** Grupal.

**Temps.** 30 minuts.

**Material.** Cap en especial.

#### Desenvolupament de l'activitat.

1. Es demana al grup que segueixi en cercle.
2. S'explica que les emocions són com un virus que es transmet en la vida real i en la virtual. Farem un cercle per un haurà de passar el missatge i l'emoció. En cercle formarem una xarxa de transmissió que ha d'arribar del planeta Mart a la Terra. I serà transmès per cada persona del cercle, repetint la frase i acompanyant l'estat d'ànim que ha percebut.
3. Demanem a A del planeta Mart que enviï un missatge a B de la Terra. I a B que contesti a A (inici i final del cercle).

–**Primer missatge. Emet A.** Necessitem ajuda. Estem patint una catàstrofe terrible (estat d'ànim alarmat).

–**Emet B.** No es preocupi. Hi anirem com més aviat millor (estat d'ànim passiu).

–**Segon missatge. Emet A.** No ens queda gairebé oxigen per a sobreviure (estat d'ànim de pànic).

–**Emet B.** No tenim capacitat d'actuació fins que no ens donin permís d'auxili (estat d'ànim furiós).

–**Tercer missatge. Emet A.** Li ho supliquem (estat d'ànim de derrota).

–**Emet B.** Estic fent tot allò que puc (estat d'ànim d'enuig).

–**Quart missatge. Emet A.** Necessitem ajuda. Estem patint una catàstrofe terrible (estat d'ànim alarmat).

–**Emet B.** No es preocupi. Hi anirem com més aviat millor... (estat d'ànim compassiu).

#### Preguntes per a la reflexió.

Com us hi heu sentit?

Quin efecte us produeix el missatge quan l'emoció no hi està d'acord?

Com s'ha sentit A? Com s'ha sentit B?

## ACTIVITAT 4

### Conflictes i solucions

#### ORIENTACIÓ DE L'ACTIVITAT

Parlar del fet que els conflictes són inevitables i necessaris. L'objectiu no és eliminar-los o evitar-los sistemàticament, sinó saber canalitzar-los. S'ha d'aclarir que tampoc no cal cercar-los, ni crear ocasions perquè sorgeixin. L'important és saber que per al creixement i la maduració de les persones i els grups són necessaris els conflictes. Per això cal veure'ls de manera positiva,

com a avinentesa de presa de consciència i canvi cap a millor. L'objectiu és resoldre els conflictes de manera que se n'obtinguin millores per a cadascuna de les parts. Però això no sempre és possible, ja que hi ha conflictes que no tenen solució immediata. En aquest cas, l'objectiu no n'és la resolució, sinó la regulació, que permet viure'ls de la manera més constructiva possible.



#### Objectius.

- Prendre consciència que la resolució de conflictes requereix la col·laboració de totes les parts.
- Aprendre a conviure en el respecte de la diversitat.
- Empatitzar amb les necessitats dels altres.

#### Metodologia. Grupal.

#### Temps. 50 minuts.

**Material.** 10 bales vermelles/10 de blaves/10 de verdes/10 de color carbassa/10 de morades.

#### Desenvolupament de l'activitat.

**1.** Ens dividim en grups. Cada grup representarà els éssers d'un planeta.

**Mart.** Es comuniquem per gestos. No emeten sons.

**Venus.** No poden veure. Es guien pel tacte.

**Plutó.** No senten sons. Ni parlen.

**2.** La comunicació entre els éssers de cada planeta, com també la comunicació grupal, ha de respondre a les regles del lloc.

**3.** Cada planeta ha d'aconseguir les cinc bales de colors, per mitjà de l'expressió de les seves característiques. Però han d'obtenir les bales de tots i totes els/les integrants del planeta per a guanyar. Recordem que no hi ha bales per a tots els planetes.

#### Preguntes per a la reflexió.

Com hi heu actuat per mirar de guanyar?

Com ha estat la comunicació?

Com us hi heu sentit?

Hi ha hagut conflictes en cada planeta?

Com reguleu la frustració?

Hi ha alguna manera que guany tothom?



*Somos más*

## EN SOM MÉS, CONTRA EL DISCURS DE L'ODI I LA RADICALITZACIÓ

GUIA PER A NOIES I NOIS QUE VIATGEN PER LA GALÀXIA DEL CIBERESPAI

### 7. IDENTITATS SEGURES CONTRA EL RADICALISME A LES XARXES

Autores. Luz Martínez Ten i Eva Martínez Ambite



*La primera dècada del segle XXI es va iniciar un procés molt interessant d'interacció a través de les xarxes socials. Les investigacions que s'han anat succeint han mostrat la importància de la psicologia evolutiva per a ajudar les noves generacions a construir identitats segures que facin front al radicalisme en tota la galàxia.*

*Agne Karrg, directora del departament de Psicologia Evolutiva de l'escola Andròmeda.*

**OBJECTIUS DE LA MISSIÓ**

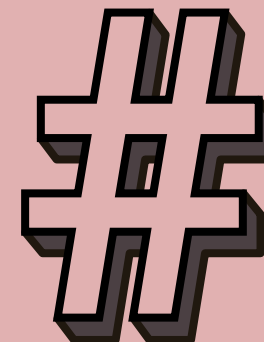
1. Aportar estratègies per a construir identitats segures i fer front a les situacions de radicalisme.
2. Afavorir la comprensió de les etapes evolutives del desenvolupament moral com a prevenció del radicalisme.
3. Explicar per què es donen comportaments antisocials en el context presencial i a les xarxes socials.

**PARÀMETRES DE LA MISSIÓ**

Vam trigar a trobar la font dels insults. Va ser gràcies al Yim, que va crear un rastrejador que ens va portar fins a la pista d'un joveníssim estudiant que havia estat captat per una cèdula radical. Afortunadament disposem d'un departament especialitzat en psicologia en què iniciaren un programa de desintoxicació. He demanat a la doctora Agne Karrg que dirigeixi avui la sessió. I que se centri en la formació d'identitats segures.

**DIRECCIÓ DE LA MISSIÓ**

Agne Karrg, directora del Departament de Psicologia, ha realitzat investigacions sobre el desenvolupament i els comportaments a les xarxes. És una ferma defensora dels beneficis de la comunicació a les xarxes socials per a l'adquisició de valors positius.



## IDEES PER A REFLEXIONAR

*Fora cares llargues. Solucionarem aquest problema i, el més important, aprendrem a prevenir-lo. Per cert, on és la Yina?*

**—Amaal.** *Em temo que vindrà una mica més tard, professor. Estava una mica grisosa i li he recomanat que visités la infermeria.*

**—Jhon Belmor.** *D'acord. Crec que coneixeu l'Agne Karrg, psicòloga del centre. Avui dirigirà la missió per a parlar-los d'identitat a les xarxes.*

**—Agne Karrg.** *Bon dia —va dir somrient—. Veig algunes cares conegudes (sovint els i les estudiants necessitaven tutoria quan trobaven a faltar les seves famílies i comunitats). Començarem parlant de la construcció de la identitat; és a dir, allò que ens fa únics i diferents dels altres<sup>26</sup>. Un cop superada la infantesa, tots hem de construir una personalitat que encaixi còmodament en els nostres desitjos i les nostres aspiracions; no obstant això, la formació de la identitat no es pot donar dins d'una bombolla subjectiva: també ha de tenir sentit per a la comunitat i en l'entorn. És durant l'etapa de l'adolescència i la joventut quan decidim qui volem ser, a què ens volem dedicar, què creiem... A partir d'aquest moment el camí cap a la independència està en marxa, per a començar a prendre les regnes de la nostra vida. En aquest procés hi ha una part de la identitat que roman (que hem anat construint des del naixement) i una de nova que es descobreix.*

*El sociòleg nord-americà Michael Gurian esmenta les quatre cerques que tot jove realitza en el seu procés per a arribar a la vida adulta, tot i que jo hi afegiria que aquestes són les cerques per a assolir les quals ens cal tota una vida:*

- Cerca d'identitat → Qui és
- Cerca d'autonomia → Ser adult
- Cerca de la moralitat → Valors guia
- Cerca de la intimitat → Estimar<sup>27</sup>.

*Com en tots els processos de canvi, en l'adolescència, s'obren camins cap a la incertesa. En aquest període comencem a prendre decisions i a fer-nos càrrec de majors responsabilitats, entre les quals es troben: no posar-se en perill, ocupar-se de quefers com tenir cura d'un mateix o col·laborar en les tasques domèstiques i, sobre tot, començar a definir qui es vol ser. Per a això es produeix un distanciament simbòlic de les persones que fins llavors ens han tutelat i ens han guiat, per a aproximar-nos al grup d'iguals amb els qui compartirem dubtes, expectatives, projectes... I, tot i que és una etapa d'autonomia, les persones que han tingut cura de nosaltres i que ens han ensenyat continuen sent importants per a poder-nos aventurar en coses desconegudes i trobar respostes en situacions que no podem resoldre o sobre les quals hem de decidir i, d'alguna manera, ens superem.*

*Si en la infantesa ens deien què havíem de fer i ens hi posaven els límits necessaris per a regular la nostra vida, en l'adolescència tendim a una autonomia on les decisions dependran de les nostres idees. Els límits que durant la infantesa eren externs els interioritzem com a propis. És important destacar que els límits són importants per a la construcció d'una identitat equilibrada, com també per a l'organització de la vida interna i externa.*

*Quan parlem de límits, no ens referim exclusivament a les normes, tot i que en sigui l'accepció més estesa. També inclouen, i de manera fonamental, la funció de diferenciació necessària en el desenvolupament que permet discriminar estats interns i externs, saber qui som i en què ens diferenciem dels altres. Els límits ens ajuden a interioritzar les prohibicions bàsiques<sup>28</sup> que ens ajudaran a definir tant allò que està bé com allò que està malament, i també a reconèixer el perill i els riscos. Recordem que som éssers socials que necessitem fer nostres els valors que ens ajudin a sentir-nos part de la comunitat on vivim. El perill de no tenir una identitat segura, assentada en valors de solidaritat, justícia i tolerància, ens pot portar a situacions de pèrdua i marginalitat que ens que en duguin a cercar les nostres referències en conductes de risc o en grups radicals.*

<sup>26</sup>Per a més informació sobre el procés de l'adolescència: Ana María López Fuentetaja i Ángeles Castro Masó, *Adolescencia. Límites imprecisos* (Alianza Ensayo) (Spanish Edition), Alianza Editorial, edició de Kindle.

<sup>27</sup>Mónica Bulnes. *Generación App: entender y formar a los adolescentes en la era digital* (Spanish Edition), Grupo Planeta - Argentina, edició de Kindle.

<sup>28</sup>Ana María López Fuentetaja i Ángeles Castro Masó, *Adolescencia. Límites imprecisos* (Alianza Ensayo) (Spanish Edition), Alianza Editorial, edició de Kindle.

# PREGUNTES PER A PENSAR

La Yina va entrar a classe deixant flaire de lavanda i va seure al costat de la Raxa, amb qui va fer una transmissió telepàtica de la classe. Amb tota la informació a la ment, va aixecar la mà amb resolució per preguntar.

**—Yina.**

M'agradaria preguntar-li a la doctora què és exactament l'adolescència?

**—Agne Karrg.**

L'adolescència és un llarg període canvi i de transformació. No té un començament brusc ni un final complet. De la mateixa manera que els límits de l'inici són difusos, també ho són els de l'acabament i, en alguns aspectes, potser no s'acaba mai. Se sol definir amb termes com procés, crisi, etapa evolutiva... que ens remetien al seu caràcter dinàmic i al seu vessant de conquesta, progrés i superació. Comprèn una manera de pensar, d'entendre la realitat i d'interactuar-hi. També una manera particular d'afrontar els conflictes, en què les manifestacions i els aspectes infantils s'alternen amb adquisicions madures i això dóna com a resultat un desenvolupament progressiu.

**—Raxa.**

He escoltat atentament la seva explicació sobre la construcció de la identitat. També he estudiat la història de la Terra les primeres dècades del segle XXI i hi he pogut comprovar que hi va haver un moment molt delicat a causa del sorgiment de grups radicals i de discursos d'odi a les xarxes, que van intentar captar joves. Una cosa força semblant està passant al meu planeta. Quins consells em podria donar per a prevenir la radicalització entre el nostre jovent?

**—Agne Karrg.**

Sí; així va ser. I li diré que el paper més important de prevenció contra el radicalisme rau en l'educació de les famílies i dels centres educatius. Però també als mitjans de comunicació, i les seves amistats hi tindran un paper molt important. Vaig encetar aquesta

sessió de treball parlant d'identitats segures, perquè, si les noies i els nois tenen clar qui són i quins són els seus valors, serà difícil que es deixin convèncer per a actuar des de l'odi i la intolerància. Si el seu autoconcepte és fràgil, no poden establir relacions de diàleg i no se senten acceptats per l'entorn, els estem ficant en una situació de risc. Per això crec que és molt important treballar l'autoestima i la confiança, perquè puguin dir no quan algú els intenti captar amb l'oferiment de pertànyer a un grup radical.

**—Raxa.**

Dispensi que acapari la conversa, però què hem d'enfortir en el jovent perquè desenvolupi una identitat segura i un autoconcepte positiu.

**—Agne Karrg.**

El sentit de seguretat. Quan tenim la sensació que estem en entorns segurs és quan som capaços de posar-nos a prova i gosh fer coses noves, de manera que aprenem a identificar els nostres punts febles i els forts sense témer ser rebutjats. Per això és fonamental treballar aquests tres factors:

- 1) Autoestima. El concepte positiu de nosaltres mateixos.
- 2) Empatia. La capacitat de sentir-se com se sent la persona que tenim al davant evita que duguem a terme una acció nociva per a aquesta persona. A Internet no veiem la cara del nostre interlocutor o de la nostra interlocutora, però ens podem imaginar com se sent quan rep els nostres missatges.
- 3) Regulació emocional. Que evitarà conductes disruptives i ajudarà a comprendre les emocions.

**—Amaal.**

La meua formació és més de sanadora, però he pogut observar que els joves solen confondre el risc amb la llibertat. Influeix això en la possibilitat de radicalització?

**—Agne Karrg.**

Efectivament, alguns adolescents i joves confonen «ser algú» amb el

perill. Cerquen les emocions intenses i demostrar que són importants. Però aquesta mena de conductes de risc en realitat amaga el fet que alguna cosa s'ha fet malbé en el món dels afectes.

El Rom va agitar totes les seves antenes, mentre formulava la pregunta que portava hores rumiant.

**—Rom.**

Com podem detectar que hi ha una conducta de risc?

**—Agne Karrg.**

A través de comportaments desordenats que es perllonguen en el temps, així com de l'agressivitat en els desafiaments a figures d'autoritat o l'absència de culpa.

El Yim va interrompre el Polar, que hi volia intervenir, i va preguntar.

**—Rom.**

Per què els adolescents i els joves poden ser influïts per grups radicals?

**—Agne Karrg.**

El fet que l'adolescent sigui influenciable és un dels factors que més sovint s'associa a la pràctica de conductes de risc. Es considera el grup d'iguals com un dels agents amb més poder de persuasió; així i tot, hi ha d'altres vies mitjançant les quals alguns adolescents «resolen» les seves inseguretats i incerteses, i les substitueixen per certes inqüestionables. Ens referim al poder que poden exercir sobre el psiquisme adolescent determinats grups radicals, que es poden aprofitar de la vulnerabilitat dels adolescents i dels joves.

**—Polar**

Quins mecanismes fan servir els grups radicals per a atraure els adolescents i els joves?

**—Agne Karrg.**

El comportament dels grups radicals és molt semblant al de les sectes o les bandes. Definiré algunes de les maneres que tenen d'actuar perquè les tinguem en compte a tall de prevenció.

- Ofereixen una acollida incondicional i aporten una falsa sensació de pertinença («Tu ets dels nostres»).
- Et fan sentir que ets una persona única. S'han fixat en tu per la teva valentia, les teves conviccions... t'han escollit perquè ets especial.
- Et fan creure que et necessiten. Que ets acceptat incondicionalment; «són la teva veritable família», per la qual cosa estan cobertes totes les teves necessitats d'afecte.
- Ofereixen un projecte de vida. «Presten» una identitat amb un propòsit i unes idees, per bé que et portin a cometre les pitjors atrocitats.
  - Tenen unes regles rígides que controlen tots els aspectes de la vida, cosa que ajuda a evitar el sentiment de buit que a vegades es produeix en la adolescència i la joventut.
  - No deixen espai per a la crítica ni el pensament propi, i amb això eviten el dolor del dubte o dels pensaments de responsabilitat.
  - T'aïllen de les teves persones de referència, de manera que no puguis contrastar opinions o demanar consell sobre emocions, sentiments, valors o les accions que duràs a terme. D'aquesta manera et segresten mentalment perquè tinguis una dependència total del grup.
  - Et fan creure que la causa del grup i defensar «els teus» és més important que la vida o la mort, que el present o el futur.
  - T'atorguen un poder ben bé màgic, perquè tens una «missió» en dependència amb la veritat absoluta. Malgrat que la missió impliqui cometre crims o sacrificar persones innocents. Aquest sistema regit per termes absoluts no deixa lloc als dubtes ni les ambivalències; millor dit, protegeix d'ells.

I, tot i que aquestes accions condueixen a alienar la persona, les realitzen de tal manera que qui cau al parany pensa que té autonomia i poder de decisió. «Hi sóc, perquè vull». Per als nois i les noies que se senten perduts, sols o

que estan en una situació de fragilitat, aquesta mena de grups els aporta una situació d'autocontrol i una causa que falseja la sensació de buit.

—Polar.

Però no ho entenc. Per què és tan difícil sortir d'aquesta mena de grups?

—Agne Karrg.

Perquè treballen per a adoctrinar des d'una obediència i un control totals. Aquest tipus de grups actuen des de posicionaments molt simples que no permeten qüestionar ni les ordres ni l'organització.

D'aquesta manera aconseguen la uniformitat entre els seus membres. «O estàs amb mi o en contra meu». No hi ha terme mig. Així es crea un nucli de pertinença gairebé indissoluble que fa que els seus membres se sentin diferents de la resta de la societat que no comparteix la seva missió. Participar d'idèntics pensaments, ideals, sentiments que els altres membres pot arribar a ser l'únic suport existencial, sense deixar lloc per a l'esfera particular o única de cada individu. En definitiva, aquests grups ofereixen una identitat col·lectiva a qui no en pot desenvolupar una de pròpia; se'n serveix i sent que, d'aquesta manera, satisfà la seva necessitat de ser.

El Korko va preguntar amb veu ronca, abaixant la mirada, sense gosar mirar la professora:

—Korko

I com podem prevenir que els adolescents i els joves siguin captats en aquesta mena de grups?

—Agne Karrg.

Abans de tot, educant-los en drets humans, en la resolució pacífica dels conflictes i en els valors democràtics. La clau de la prevenció, com expliquen els estudis sociològics, es troba en l'educació i en l'acompanyament del desenvolupament psicosocial de la persona. Es tracta, doncs, que adolescents i joves construeixin identitats segures i desenvolupin els factors següents:

**-Sentit de seguretat:** que els permeti posar-se a prova i gosar fer coses noves, aprenent a conèixer-nos.

**-Sentit d'identitat:** mitjançant la definició dels valors que ens fan

formar part d'una societat democràtica. Aprenent a participar amb esperit crític i constructiu. Empatitzant amb les nostres emocions i amb les dels altres. Entenent les nostres circumstàncies i construint un autoconcepte positiu.

**-Sentit de pertinença:** som éssers socials que necessitem que ens acceptin com som. Per això és tan important el respecte de la diversitat.

**-Sentit de propòsit:** amb la fixació d'un full de ruta per a consolidar fites i objectius vitals que ens ajudin a projectar-nos en un futur millor i ens motivin per a anar millorant de mica en mica.

**-Sentit de competència:** mitjançant el reconeixement de les capacitats i les fortaleses, com també les responsabilitats i les obligacions tant per a nosaltres mateixos com per als altres.

—Rair.

Quin acompanyament podem aportar els adults en el procés d'autonomia perquè no visquin aquests perills?

—Agne Karrg.

El risc és inherent al creixement i al procés d'autonomia, i en general a la vida<sup>29</sup>. És una cosa que constatem quan els fills i les filles creixen i no podem tenir control sobre allò que fan en tot moment, perquè és temps que prenguin decisions i continuïn construint la seva identitat. Però, tot i que hi hagi un procés convenient i sa d'autonomia, no podem oblidar que hi hem de ser sempre, per a escoltar, per a posar límits, per a protegir i, sobre tot, per a donar-los suport. Cal recordar-los que les experiències que viuen reverteixen en la configuració de la seva identitat. El «ser» es va forjant amb el «fer». Les conductes de risc poden comprometre el seu futur i afectar tots els nivells de l'espectre evolutiu: personal, acadèmic, laboral i social. La multitud d'implicacions que comporta la conducta de risc no s'esgota en els seus efectes indirectes. Per aquesta raó, tenim l'obligació d'advertir-los dels perills. Tant a casa com a l'institut o en les associacions, és fonamental crear espais de diàleg on puguin exposar els seus dubtes i les seves opinions.

<sup>29</sup>Ana María López Fuentetaja i Castro Masó, Ángeles. Adolescencia. Límites imprecisos (Alianza Ensayo) (Spanish Edition), Alianza Editorial, edició de Kindle.

# SABIES QUE...

## Parlem d'identitats a Internet...

Les xarxes ens ajuden a despertar relacions adormides amb persones que fa temps que no contactàvem. Només el 7% dels contactes són desconeguts, gent que mai no s'ha conegut personalment, y només el 3% són contactes amb els quals ens hem trobat una sola vegada. La resta són amics d'amics que no són relacions actives, sinó lligams adormits que poden, en algun moment en el temps, esdevenir valuoses fonts d'informació o contacte per a la satisfacció de moltes necessitats<sup>30</sup>.

Danah Boyd, especialitzada en adolescents, defineix el rol d'Internet com a primer àmbit de socialització en què els joves interactuen amb els mateixos amics que a l'escola, la feina, l'església, el club. Les xarxes socials permeten, pel seu caràcter multimèdia, segons l'autora, enriquir la identitat que es projecta en aquesta etapa, però no reemplacen el món social<sup>31</sup>.



Les persones joves amb accés als recursos digitals experimenten un canvi cultural que repercuteix en la construcció de la seva identitat i en les seves pràctiques socials. Aquesta transformació és producte de l'apropiació plena d'aquestes eines, que des d'aquest lloc aporten al jovent característiques singulars en els àmbits laborals, estudiantils, comunicatius, expressius i d'acció social<sup>32</sup>.

Contràriament a allò que solem pensar, l'anonimat a les xarxes és força reduït. La nostra identitat objectiva es transmet a través dels nostres comentaris, allò que compartim o que produïm. Totes les interaccions reflecteixen qui som, qui és el jove, quina és la seva formació i en què té experiència, i les xarxes, per la seva part, contribueixen a reforçar-la amb la seva obertura a nombrosos contactes. Assumir la pròpia identitat i els punts de vista, amb manifestacions al marge de les esperades aprovacions, és també una actitud que es desenvolupa amb el temps, en la mesura que la identitat es consolida.

La utilització de les xarxes socials ajuda a trencar l'aïllament i a desenvolupar una identitat pròpia i natural que cerca l'acceptació i desenvolupar el sentit de pertinença grupal i social. La participació en les xarxes socials s'ha de basar en el desenvolupament d'una actitud empàtica i tolerant que tendeixi a recrear climes de diàleg i de respecte a la diversitat i de resolucions negociades<sup>33</sup>.

<sup>30</sup>Dolors Reig Hernández, *Socionomía: ¿Vas a perderte la revolución social?* (Spanish Edition), Grupo Planeta, edició de Kindle.

<sup>31</sup>Dolors Reig Hernández, *Socionomía: ¿Vas a perderte la revolución social?* (Spanish Edition), Grupo Planeta, edició de Kindle.

<sup>32</sup>Delia Covi Druetta, *Redes sociales digitales: lugar de encuentro, expresión y organización para los jóvenes* (Spanish Edition) Ediciones La Biblioteca, edició de Kindle.

<sup>33</sup>Carles Monereo Font, Francisco Javier Tirado Serrano, Agnès Vayreda Duran, Antoni Badia Garganté, Marta Fuentes Agustí, Miquel Domènech Argemí, Anna Escofet i Roig, José Luis Rodríguez Illera, *Internet y competencias básicas: Aprender a col·laborar, a comunicar-se, a...*

## **CONCEPTES IMPORTANTS**

### **Identitat.**

És el sentiment personal de ser un mateix; és a dir, el conjunt de qualitats essencials que distingeix una persona d'una altra. La funció de la identitat consisteix en la aportació d'un sentit per a la vida, la sensació de ser i d'existir. L'ésser humà pot viure amb obstacles molt difícils, però no pot viure sense un sentit.

### **Autoestima.**

És la valoració global de tota la nostra persona en funció d'un determinat comportament, idea, emoció, etc. o, en el pitjor dels casos, en funció del resultat obtingut, de l'èxit o del fracàs i de l'aprovació rebuda.

### **El pensament crític.**

És la capacitat per a analitzar amb criteri una informació, determinar-ne el valor i entendre-la en el seu sentit autèntic. Tenim un bon exemple de l'ús del pensament crític en Sòcrates (470-399 a. C.) que, a través de la dialèctica, plantejava diverses qüestions, analitzava les respostes, les evidències i els conceptes bàsics.

Tot això propiciava la cerca del coneixement crític.

L'informe Delphi 1990 (Eduteka, 2006) exposa que pensar críticament consisteix en un procés intel·lectual que, de manera decidida, regulada i autoregulada, cerca arribar a un judici raonable. Comporta fer un procés d'interpretació, anàlisi, avaluació, inferència, explicació i autoregulació.

### **Moral.**

Conjunt de principis, criteris, normes i valors que dirigeixen el nostre comportament.

### **Ètica.**

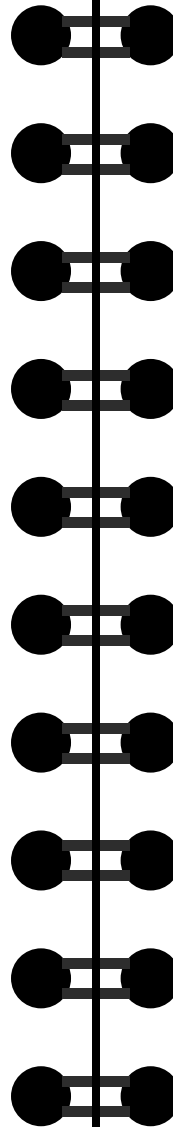
És la reflexió teòrica sobre la moral. L'ètica és l'encarregada de discutir i fonamentar reflexivament aquest conjunt de principis o normes que constitueixen la nostra moral.

### **Raonament o judici moral.**

Procés de raonament a través del qual resolem dilemes morals. És un procés cognitiu que permet reflexionar sobre els nostres valors, ordenar-los en una jerarquia i prendre decisions.

### **Valors.**

Els valors són conviccions profundes dels éssers humans que determinen la seva manera de ser i orienten la seva conducta i les seves decisions. El valor és el grau d'importància que donem a les coses.



# QUINES SÓN LES TEVES PREGUNTES?

Qüestionari sobre identitat adreçat a joves:

· Com et defineixes? Quins són els teus somnis, plans i metes de futur?

· Quines diferències creus que hi ha entre una persona jove i un adult? Com et veus dins de deu anys? Com et comuniques a través de les xarxes?

· Quines experiències et permeten les xarxes socials? Com contribueixen les xarxes socials a definir la teva identitat? Quins són els teus valors principals?

· Quins reptes tens per al futur?

· Quins són els teus punts febles?

· Com has experimentat el canvi de la infantesa a l'adolescència i la joventut?

· Què demanes a la teva família i al professorat?

· Què en saps, dels grups radicals? Per què creus que tenen interès a captar gent jove?

· Com aconsellaries a una companya o a un company que s'està acostant a grups radicals?

· Quines precaucions hauríem d'adoptar davant dels missatges d'odi dels grups radicals del ciberespai?

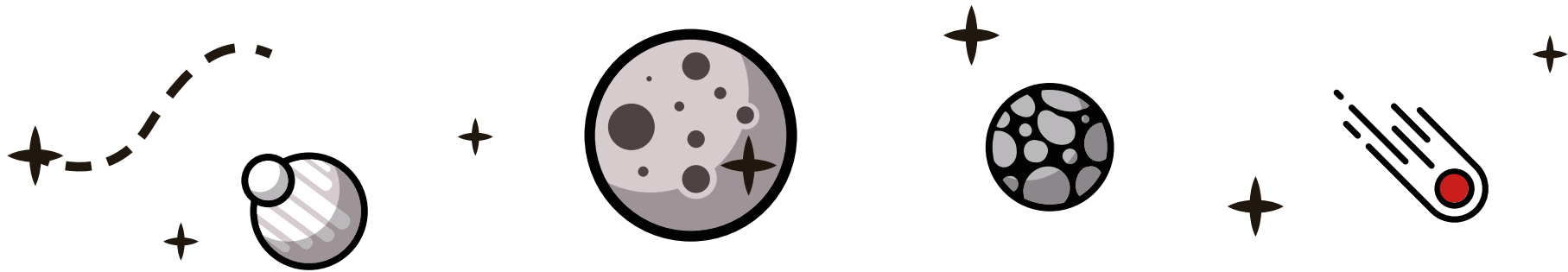
· Com podem fer del ciberespai un lloc lliure de discursos d'odi?

· Recorres a la teva família o al professorat per a resoldre problemes o dubtes? Quina relació tens amb els teus amics i les teves amigues?

· En què es diferencia la teva identitat presencial de la teva identitat virtual? Què t'inspira confiança en les xarxes socials? Quin valor dones a la credibilitat a les xarxes socials?



# I SI INTERNET FOS UNA GALÀXIA DE PLANETES...



## VALORS A TREBALLAR

### RESPONSABILITAT I PROTECCIÓ

### BÉ COMÚ

### COMPROMÍS EN LES INSTITUCIONS

La Confederació ha demanat ajuda per a detenir deu grups radicals que s'han establert a la xarxa. Per a localitzar-los, els vigilants de l'espai fan un meticolós estudi d'anàlisi de les causes per les quals s'han radicalitzat i les seves formes d'expressió.

Quins elements creiem que identifiquen els seus missatges d'expressió d'odi?

## RECORDA QUE...

• El procés d'interiorització de límits, ja iniciat a la infantesa, compleix un paper d'organitzador fonamental per a la constitució de la identitat a l'adolescència. Quan parlem de límits, no ens referim exclusivament a les normes, tot i que en sigui l'accepció més estesa. Inclou també, i de manera fonamental, la funció de diferenciació necessària en el desenvolupament que permet discriminar estats interns i externs, saber qui és un mateix com a diferent dels altres i, per descomptat, la interiorització de prohibicions bàsiques<sup>34</sup>.

• L'adolescència és un llarg període canvi i de transformació. No té un començament brusc ni un final complet. De la mateixa manera que els límits de l'inici són difusos, també ho són els de l'acabament i, en alguns aspectes, potser no s'acaba mai. Se sol definir amb termes com procés, crisi, etapa evolutiva... que ens remetien al seu caràcter dinàmic i al seu vessant de conquesta, progrés i superació. Comprèn una manera de pensar, d'entendre la realitat i d'interactuar-hi. També una manera particular d'afrontar els conflictes, en què les manifestacions i els aspectes infantils s'alternen amb adquisicions madures, amb el resultat d'un desenvolupament progressiu<sup>35</sup>.

• En el procés de desenvolupament anem experimentant canvis tant físics com biològics que van conformant la nostra cerca de la identitat entre el ser i l'haver de ser.

• Vivim en la societat de la informació, de la transparència i de la cerca de l'autenticitat. Són moltes les investigacions que avui conclouen que l'àmbit online és una simple extensió de la nostra vida offline. Segons Danah Boyd, especialitzada en adolescents, Internet ha esdevingut un àmbit de socialització en què els joves interactuen amb els mateixos amics que a l'escola, la feina, l'església, el club... Les xarxes socials permeten, pel seu caràcter multimèdia, segons l'autora, enriquir la identitat que es projecta en aquesta etapa, per no substitueixen el món social.

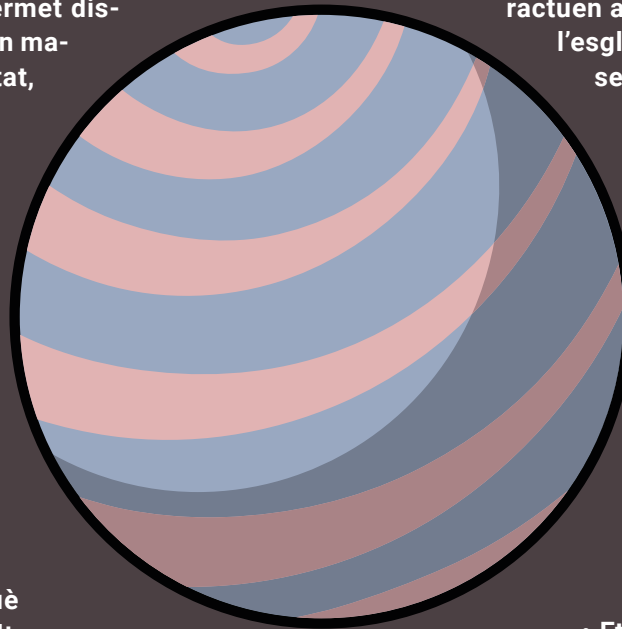
• El comportament dels grups radicals és molt semblant al de les sectes o al de les bandes:

• Ofereixen una acollida incondicional i aporten una falsa sensació de pertinença («Tu ets dels nostres»).

• Et fan sentir que ets una persona única. S'han fixat en tu per la teva valentia, les teves conviccions... t'han escollit perquè ets especial.

• Et fan creure que et necessiten, que ets acceptat incondicionalment («són la teva veritable família»), per la qual cosa estan cobertes totes les teves necessitats d'afecte.

• Ofereixen un projecte de vida. «Presten» una identitat amb un propòsit i unes idees, tot i que aquestes et portin a fer les pitjors atrocitats.



<sup>34</sup>Ana María López Fuentetaja y Ángeles Castro Masó, Adolescencia. Límites imprecisos (Alianza Ensayo) (Spanish Edition), Alianza Editorial, edició de Kindle.

<sup>35</sup>Ana María López Fuentetaja y Ángeles Castro Masó, Adolescencia. Límites imprecisos (Alianza Ensayo) (Spanish Edition), Alianza Editorial, edició de Kindle.

## PER A CONTINUAR REFLEXIONANT EN GRUP. QUADERN DE BITÀCOLA

### ACTIVITAT 1

#### Identitat i relacions personals

##### ORIENTACIÓ DE L'ACTIVITAT

La mirada que els altres tenen de nosaltres influeix en la nostra concepció de què som i d'allò que podem ser. Per això a Internet solem cercar els likes, perquè són un reforç important. Ara bé, el reconeixement és una cosa molt més profunda, que comença amb el respecte per la nostra capacitat de ser coherents amb les nostres idees. Tenir una identitat segura, confiar, saber qui som és un camí llarg que no fem en solitari. Necessitem el suport dels altres i el diàleg amb ells. De la mateixa manera, els nostres actes influeixen en les altres persones fent malbé o augmentant la seva autoestima.

##### Objectius.

- **Demostrar la importància de les retroafirmacions i d'interpretar correctament els senyals que emet el nostre interlocutor.**
- **Comprendre la manera com les percepcions dels altres, en particular les primeres impressions, influeixen en les relacions interpersonals.**

**Metodologia.** Grupal.

**Temps.** 45 minuts.

**Material.** Tants adhesius blancs com persones hi hagi en el grup, retoladors.

##### Desenvolupament de l'activitat.

1. S'escriu en cada adhesiu una característica determinada, com ara: mentidera, brut, simpàtic, col·laboradora, etc.
2. Cada participant se n'enganxa un al front, sense que sàpiga que hi duu escrit i es posa d'esquena a la resta del grup.
3. Se'ls informa que hauran d'emprendre un viatge molt llarg i que hauran de cercar una persona que els acompanyi.
4. Si el nombre de persones és senar, una en farà d'observadora.

##### Instruccions per al grup.

- 1) Disperseu-vos per la sala quan jo us en faci el senyal.
- 2) Teniu deu minuts per a triar la vostra «parella ideal» de viatge.
- 3) (Un cop passats els deu minuts) Tothom ha d'estar aparellat.
- 4) Us heu d'asseure plegats, agafats de la mà.

##### Després de l'aparellament:

- Quina persona has triat?
- La coneixies d'abans del joc? Era amiga teva?
- Ha influït en la teva tria l'etiqueta que duia al front?
- Has rebutjat algun company o alguna companya pel qualificatiu de l'adhesiu?
- Al contrari, n'has triat cap deliberadament que hi portés una característica negativa? Per què?

##### Preguntes per a la reflexió.

- Com ens sentim quan, abans de conèixer-nos, ja tenen una idea preconcebuda de nosaltres?
- Com traslladem aquestes idees a les relacions a Internet?
- Per què solem atribuir certes característiques als grups?
- Com se sent una persona quan ha de demostrar que, tot i les diferències, és igual que tu?
- Quan et sents discriminat/da, a qui recorres?



## ACTIVITAT 2

### **Com som?**

### **Autoconsciència**

#### ORIENTACIÓ DE L'ACTIVITAT

L'autoconsciència significa tenir un profund enteniment de les nostres emocions, fortaleeses, febleses, necessitats i impulsos. Les persones amb una forta autoconsciència s'aproximen a l'equilibri, per tal com no són massa crítiques ni tampoc no es consideren excepcionals.

L'autoconsciència ens aporta un grau d'honestedat que ens ajuda a reconèixer com els sentiments ens afecten i influeixen en les relacions amb altres membres de l'organització, ens posicionen davant la nostra feina i la nostra militància.

L'exercici d'autoconsciència, el coneixement, ens permet fixar els nostres valors; no perdre'ns en una lògica que no és la nostra i estimar allò que ens importa de debò. Una persona altament autoconscient sap cap a on va i per què, i per això és capaç de ser mantenir-se ferma a l'hora de sumar-se a un grup radical o de fer front als discursos de l'odi. Es tracta de continuar sent qui ets, sense mimetitzar-te en posicions en les quals no creus.

L'autoconeixement és com una brúixola que ens permet saber cap a on anem i per què.

#### Objectius.

- **Prendre consciència dels nostres valors, punts forts i punts febles.**
- **Reflexionar sobre el nostre comportament a Internet.**
- **Comprendre com ens veuen les persones del grup.**

**Metodologia.** Grupal.

**Temps.** 50 minuts.

**Material.** Paper continu. Retoladors.

#### Desenvolupament de l'activitat.

1. Repartim un tros de paper continu a cada integrant del grup, prou gros perquè hi pugui fer un forat per a ficar el cap. Ha de penjar per davant i per darrere com si fos un ponxo.
2. Se'ls demana que, abans de posar-se'l, hi escriguin un valor important, una qualitat, un defecte.
3. Se'ls demana que formin un cercle i es col·loquin la part escrita al davant.
4. Cada company o companya situat a l'esquerra li escriurà, a la part del darrere del ponxo, tres qualitats positives que el/la defineixin.
5. Cada participant explicarà el valor, la qualitat i el defecte que hi ha escrit.
6. Acabada la ronda, faran la volta als ponxos per a veure que n'opinen els seus companys i companyes.

#### Preguntes per a la reflexió.

Com us hi heu sentit?

Es correspon la idea que tenen els altres amb el vostre autoconcepte?

Com influeixen les idees dels altres en el vostre autoconcepte? Ens deixem veure de la mateixa manera a Internet?



## ACTIVITAT 3

### El dret a un nom

#### ORIENTACIÓ DE L'ACTIVITAT

Tot i que l'anonimat a les xarxes és força més reduït que no es pensa, l'existència de ser un fantasma del ciberespai influeix en la

manera que construïm la identitat digital. Pel que fa a la importància del nom, cal recordar que els primers drets que es van

aprovar a la Convenció dels Drets de la Infantesa van ser tenir un nom i una nacionalitat. El fet de tenir un nom és fonamental per a accedir als drets de la sanitat, la participació, l'educació, la justícia... Encara hi ha molts nens i nenes al món els noms dels quals no han estat registrats i la desaparició dels quals deixa un buit sense reconeixement.

Imaginem-nos que l'any 2095 la importància de la identitat virtual és tan important com la de la identitat presencial.

#### Objectius.

- Prendre consciència de la importància de la identitat virtual.
- Reflexionar sobre la importància de la confiança per a establir relacions a Internet.
- Analitzar com podem detectar els perills a Internet.
- Comprendre com ens veuen les persones del grup.

#### Metodologia. Grupal.

Temps. 50 minuts.

#### Material. Foli.

#### Desenvolupament de l'activitat.

1. Formem grups de cinc persones.
2. Cada grup ha de contestar les preguntes següents.
  - a) En què es diferencia la vostra identitat presencial i la virtual?
  - b) Amb qui establiu relacions de confiança a Internet?
  - c) Com reconeixeu els senyals de perill?
  - d) Què feu quan detecteu que hi ha una conducta d'assetjament o de violència a Internet?
3. Posada en comú i debat.

## ACTIVITAT 4

### La muntanya russa

### de l'autoestima

#### ORIENTACIÓ DE L'ACTIVITAT

Sovint qualifiquem globalment la nostra persona com a «bona» o «valuosa» en funció d'un determinat comportament que hem tingut o de l'èxit assolit; si volem tenir una alta autoestima, doncs, hauríem de tenir una valoració positiva o bona de la nostra persona en bloc. D'aquesta manera, quan reïxes en tot allò que fas, obtens sempre els resultats desitjats i agrades a tothom, et concedeixes a tu mateix/a una qualificació global positiva. Ara bé, el dia que no et surten les coses tan bé com a tu t'hagués agradat, reps la crítica o la desaprovació d'algú, o alguna persona et rebutja, llavors aquest dia et concedeixes a tu mateix/a una qualificació global negativa.

Recorda que l'autoestima i l'autoconcepte són aspectes essencials de les competències emocionals que s'amplien cap a l'autoconfiança, l'autoeficàcia, l'automotivació, etc. en el marc de l'autonomia emocional.

#### Objectius.

- Afavorir la reflexió sobre els perills de l'autoestima alta i de l'autoestima baixa.
- Proporcionar coneixements i eines per a desenvolupar una bona acceptació d'un mateix o d'una mateixa i no caure en els «alts» i «baixos» de l'autoestima.

Metodologia. Individual.

Temps. 50 minuts.

**Material. Full de treball.**

#### Desenvolupament de l'activitat.

1. Els lliurem el full de treball 1 i els demanem, de manera individual, que pensin i reflexionin sobre què és allò que succeeix o ha de succeir perquè sentin que tenen l'autoestima baixa i què passa quan tenen l'autoestima alta.

2. Els sol·licitem que emplenin el full de treball 1.

3. Un cop finalitzat el treball individual, els demanem que es col·loquin en grups de quatre o cinc persones i hi comparteixin les seves anotacions...

#### Full de treball 1:

#### La muntanya russa de l'autoestima

**Pensa en què passa, què penses, què succeeix quan tens l'autoestima baixa i en quines situacions, moments, esdeveniments sents alta l'autoestima:**

	QUÈ ÉS ALLÒ QUE HA DE PASSAR? QUÈ HA PASSAT? QUÈ HI HE PENSAT?
AUTOESTIMA BAIXA	
AUTOESTIMA ALTA	

#### Preguntes per a la reflexió.

Com ens podem valorar de manera estable?

Com podem regular la nostra autoestima?

## ACTIVITAT 5

### Ens acceptem de manera incondicional?



#### Objectius.

- Afavorir el coneixement i la reflexió sobre les diferències entre el concepte d'autoestima i el d'acceptació incondicional.
- Reflexionar sobre la manera com pensen en un mateix o una mateixa. Com ens valorem i en funció de què.

#### Metodologia. Grupal

Temps. 50 minuts.

#### Material. Full de treball.

#### Desenvolupament de l'activitat.

1. Els lliurem el full de treball.
2. En grups de cinc o sis persones, els demanem que llegeixin les diferències que apareixen al full de treball, que intentin entendre les idees plantejades per tots els membres de l'equip, i que debatin en relació amb com pensen sobre ells mateixos i elles mateixes en la seva vida quotidiana. Hauran d'analitzar si es valoren segons els principis exposats a la columna de l'esquerra o segons els de la dreta.
3. El professor o la professora donarà suport al treball dels grups: aclarirà o explicarà les idees plantejades i solucionarà els dubtes sorgits en els grups.
4. Finalment es compartiran les conclusions dels grups amb la resta de la classe.
5. El professor o la professora procurarà dinamitzar el debat i traslladar les conclusions i les idees plantejades a situacions i exemples de la vida quotidiana.

ACCEPTACIÓ INCONDICIONAL	AUTOESTIMA
No condicions el teu valor com a persona res.	El teu valor com a persona està condicionat per alguna cosa.
Decideixes acceptar-te tu mateix/a només pel fet que existeixes, solament per estar viu/viva, sense entrar en cap mena de judici valoratiu que hi vagi més enllà. Per cap altra raó ni cap altre motiu!	T'acceptes tu mateix o tu mateixa només quan encertes, quan fas bé les coses, quan els altres t'accepten.
No concedir-te cap mena de valoració global o general que qualifiqui globalment la teva persona. Només qualifiques o valores per separat cadascun dels aspectes que componen la teva persona.	Contínuament fas valoracions globals de la teva persona. Et qualifiques com a «bo» o com a «dolent».
Acceptes que, com a éssers humans que som, no som perfectes, cometem errors i ens equivoquem.	Només t'acceptes si no comets errors, si no t'equivoques.
La teva pròpia autoestima no pot ser verificada per les altres persones. Tu vals, perquè tu dius que és així. Si depens dels altres per a valorar-te, aquesta valoració sempre haurà estat feta pels altres.	Tu vals més o menys, d'acord amb l'opinió que les altres persones en tinguin.
No confons mai el teu propi valor com a persona amb els teus actes i amb els actes de les altres persones cap a tu. Diferenciem entre els nostres actes i la nostra persona. Podem valorar molt negativament algun dels nostres actes i continuar-nos acceptant.	Si no cometo equivocacions i agrado als altres, m'agrada a mi mateix/a i tinc alta l'autoestima. Però, si no m'agrada el meu comportament i no agrado als altres, ja no m'agrada; tinc una baixa autoestima.
T'estimes tu mateix/a i no exigeixes amor als altres. No exigeixes de les altres persones que t'estimin ni que et valorin com a tu t'agradaria, però sí ho fas amb tu mateix/a.	Com el teu propi valor depèn de l'opinió dels altres, exigim dels altres que ens estimin i que ens valorin com ens agradaria.
Afavors el comportament constructiu i funcional.	Afavors el comportament disfuncional i la resignació.
Penses de manera lògica, realista i evites la generalització dels errors.	Penses de manera poc realista i fas generalitzacions excessives.
Està relacionada amb una forma de pensament flexible i preferencial.	Està relacionada amb una forma de pensament rígid i exigent.
Les teves emocions són adequades i sanes.	Les teves emocions són inadequades, molt desagradables i gens funcionals.
Acceptes de manera incondicional les altres persones i no en condicions el valor a les coses que facin, les possessions que tinguin, com siguin de maques, etc.	Condiciona el valor de les altres persones als seus comportaments o a coses externes a elles.