



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

9. LA COMUNICACIÓ RESPONSABLE A INTERNET

Autores. Luz Martínez Ten i Eva Martínez Ambite

Durant dècades es va pensar que els missatges a Internet no tenien repercussió emocional. S'hi llançaven missatges com qui deixa xiuletets a l'aire, com si no haguessin de ser res més que un sorollet. Però aviat vam descobrir que cada missatge produeix una sèrie d'ones successives que s'expandeix amb una força i una intensitat d'enormes conseqüències.

No érem conscients de la importància de totes aquelles paraules,

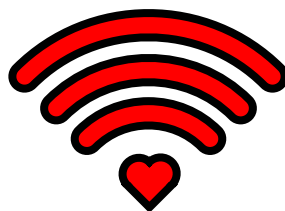
imatges, sons... com si les idees no continguessin emocions. Els estudis que es van anar desenvolupant en relació amb la comunicació virtual van obrir camins a una nova dimensió. No es tractava només d'emissió, recepció i mitjà, tal com plantejaven les clàssiques teories de la comunicació. Hi havia alguna cosa més que anava prenent forma amb un enorme poder, que podia crear vincles de cooperació, xarxes de solidaritat, camins de transformació per a una societat interestel·lar més justa, o abismes d'odi, violència o discriminació.

OBJECTIUS DE LA MISSIÓ

1. Comprendre la importància de la comunicació responsable en el maneig de les TIC.
2. Analitzar les conseqüències emocionals dels missatges que emetem o que repliquem a la xarxa.
3. Reflexionar sobre el significat de la consciència emocional i l'empatia.
4. Estudiar els components de la comunicació.

PARÀMETRES DE LA MISSIÓ

Visualitzar les ones emocionals que produeix l'emissió d'energia positiva i negativa a Internet.



DIRECCIÓ DE LA MISSIÓ

El Yim, jove investigador plutonià, serà el director de la missió.

IDEES PER A REFLEXIONAR

A la primera estació de comunicació que vam establir a Harley, el jove investigador **Yim** va aconseguir crear un visor de les emocions que es transferien en les comunicacions a través de les ones virtuals. A través d'hologrames amb diversos matisos i colors, va aconseguir definir amb una enorme exactitud l'extensió de la gamma emocional, com també les seves conseqüències al còrtex individual i en les relacions dels diversos col·lectius. Entre els diferents tons de color, un gran forat negre, de dimensions colossals, esclatava com un volcà al nucli dur de les xarxes.

EL Yim em va trucar el dia que va aconseguir materialitzar la visió del forat negre. Ho recordo perquè aquella nit me n'havia anat al meu cubicle molt tard i em costava d'agafar el son. El so del seu senyal va arribar com una lamentació des del fons d'un cràter d'aigua. Els plutonians tenen aquesta curiosa manera de parlar que sembla que facin arpegis amb la cordes d'una guitarra. Però aquesta vegada era tan trist el seu so que vaig saltar de la llitera i, tal com estava, vaig pujar a la meua vella Harley i em vaig plantar a l'Observatori.

L'holograma flotava davant nostre formant onades de diverses dimensions, matisos i colors. De seguida vaig recordar les velles imatges sobre l'aurora boreal.

—Polar Sok. Yim? —vaig dir mentre li tocava l'espatlla al meu amic—. Què estic veient?

—Yim. El mapa de les emocions de les comunicacions.

—Polar Sok. És bonic, Yim —no acabava de comprendre l'ombra de tristor als seus ulls. El seu dolor em travessava la pell com si hagués estat exposat durant dies a l'escalfor abrasadora del sol—. Què et preocupa?

El Yim va tocar amb la punta del dit índex el centre de l'holograma i la imatge va inundar completament l'estança amb sostre de volta on érem. Un enorme forat negre ens va submergir en una profunda foscor i una sensació d'angúnia, de por i indefensió es va apoderar de mi. Normalment sóc una persona poc impressionable, però no vaig poder evitar cridar amb totes les meves forces.

El Yim va tornar l'holograma a una dimensió concentrada i em va ajudar a aixecar-me de terra, on em trobava ben bé desmaiada.

—Polar Sok. Què ha estat això, Yim? Per totes les estrelles galàctiques. No tornis a fer-ho —li vaig suplicar.

—Yim. És el forat de l'odi. Fins ara no l'havíem vist. Les interaccions positives a través de les xarxes el conté, però la seva força és tan amenaçadora que és hora que siguem conscients que necessitem la participació de tota la galàxia. Li diré el «No-res» al gran forat de l'odi i del radicalisme.

La meua cara de consternació era d'unes dimensions que el Yim em va envoltar les espatlles i em va dir amb un somriure.

—Amic Polar Sok. Tranquil·litza't; pensa en totes les ones positives que transmeten les xarxes. Hi ha milions d'éssers enraonant, creant, fent lligams, cercant-hi amistat, cooperant, intercanviant informació, compartint coneixements... tot aquest potencial col·lectiu que ens possibilita Internet és allò que hem d'expandir, de manera que no quedi cap forat per a la cara del mal. Tant al món online, com a l'offline.

PREGUNTES PER A PENSAR

Una bona conversa i una tassa de té calent sota el firmament són els millors constituents per a poder superar l'enorme ensurt que m'ha donat el meu amic Yim. Allà hi érem, asseguts tots dos, damunt de la roca volcànica.

—Polar.

Però tot això quan va començar? Ja saps que no sóc bo en això de les comunicacions.

—Yim.

Bé, diguem-ne que al principi no vam ser gaire conscients del gran potencial que té la comunicació. Poques coses són tan difícils. Tret que sapiguem triar, entre les múltiples maneres d'estar junts, aquelles que puguin ser més còmodes, més creatives, més productives, més diverses, més lliures (sense límits geogràfics), més potents, flexibles, duradores, afectives, interessants o amb qualsevol de les característiques que se'ns puguin acudir de cara a la part social⁴².

—Polar.

Però això va ser una cosa extraordinària per a la comunicació!

—Yim.

Exacte. Però la comunicació a les xarxes, a més a més d'informació, té un component emocional fonamental que ultrapassa la part racional. Pensa que, durant molts segles, vam pensar que la raó i les emocions constituïen aspectes diferenciats de l'ésser humà. Pensem amb el cervell i estimem amb el cor. La raó sol ser considerada l'univers de la seguretat, mentre que les emocions ens condueixen a l'error. Filòsofs i pensadors ens han advertit contínuament dels paranys a què ens poden conduir les emocions. Sèneca condemnava

l'emoció perquè podia esclavitzar la raó. Kant la considerava una malaltia de la ment. Spinoza, com allò que inclina la raó cap a la parcialitat⁴³.

Contradient aquesta línia de reflexió, els estudis en el camp de la psicologia van revolucionar el món de la intel·ligència emocional en considerar-la un instrument valuós per a la comunicació.

—Polar.

Per Plutó, Yim, t'embales i no et segueixo!!! A poc a poc, que sóc un simple aficionat a les motos intergalàctic. A veure, què és això de la intel·ligència emocional?

—Yim.

La intel·ligència emocional comprèn aptituds complementàries, altres que les de la intel·ligència acadèmica, amb habilitats purament cognitives mesurades pel coeficient intel·lectual. La intel·ligència emocional fa referència a la capacitat humana de sentir, entendre, controlar i modificar els nostres estats emocionals en relació amb un mateix o una mateixa i amb els altres, a partir de la valuosa informació que les emocions ens faciliten sobre el nostre entorn i la nostra pròpia realitat subjectiva; és a dir, sobre allò que som, percebem i sentim⁴⁴.

—Polar.

D'acord; ho entenc. Però què té a veure això amb els missatges a Internet?

—Yim.

Tot, hi té a veure!!! Els estudis de la neuroimatge van demostrar que el cervell detecta i respon als estímuls provinents de l'actuació o dels moviments de l'altra persona⁴⁵.

⁴³Genoveva Sastre Balarrasa i Montserrat Moreno Maimón, Resolución de conflictos y aprendizaje emocional. Una perspectiva de género, Ed Gedisa, México, 2004, p. 19.

⁴⁴Rafael Bisquerra Alzina Psicopedagogía de las emociones (Educar, instruir) 1 abril 2009

⁴⁵Dolors Reig Hernández, Socionomía: ¿Vas a perderte la revolución social? (Spanish Edition), Grupo Planeta, edición de Kindle.

—Polar.

D'acord, Yim, fins i tot jo puc interpretar quan la Yina està enfadada, només li has de veure la cara... però a les xarxes no veus la cara de l'altra persona. No la sents, perquè, tret que estiguis connectat a través de la imatge, els missatges escrits no emeten ones de simpatia o de desgrat.

—Yim.

Aquí és on t'equivoques!!! Les neurones mirall tenen la peculiaritat que s'activen de la mateixa manera en fer una acció que en veure com la fa un altre, i fins i tot en imaginar-se-la, com si poguessin «reflectir» les accions de l'altre al cervell de l'observador. Implicades en la comprensió de les emocions dels altres. V. S. Ramachandran, neurobiòleg també investigador del tema, amplia la idea i anomena les neurones mirall «neurones de l'empatia». Per a l'autor, les neurones mirall faran per la psicologia allò que l'ADN va fer per la biologia: la comprensió de les accions dels altres, el desenvolupament de l'empatia, la imitació com a forma d'aprenentatge amb suport neurobiològic específic; fins i tot s'arriba a suggerir que els sistema de neurones mirall seria la primera baula del desenvolupament del llenguatge, base, al seu torn, de la cultura i de la civilització.

Per a Ramachandran representen la dissolució de la barrera entre el jo i els altres, idea que vèiem amb anterioritat en parlar, gràcies a la xarxa de xarxes, d'un nosaltres, d'un concepte de comunitat universal, cada cop més ampli i amb cabuda per als més variats tipus de diversitat⁴⁶.

—Polar.

Amic, t'expliques com un plutonià savi.

—Yim.

Ho sóc.

—Polar.

Llavors, per a combatre el «No-res» és fonamental desenvolupar l'empatia...

—Yim.

Exacte... **l'empatia i la consciència emocional** que ens porta a desenvolupar la solidaritat, la igualtat, la resposta davant la injustícia, el sentit de la responsabilitat. Tot això ens fa ser conscients que abans d'emetre o de replicar un missatge de qualsevol natura ens hem de posar en el lloc de qui el rebrà.

SABIES QUE...



• Blaise Pascal (1623-1662), coetani de descartes, dins del mateix context cultural del Racionalisme i el Barroc, va ser el primer a parlar de les raons del cor. El cor té raons que la raó no entén. Després d'uns anys centrat en la investigació matemàtica, Pascal va rebre un fort impacte emocional. De l'enaltiment i la valoració de les raons de la raó, propis d'un matemàtic, va passar a la valoració i la defensa de les raons del cor. I a què es referia Pascal quan parlava de les raons del cor? Es referia al coneixement que aporta el cor amb les seves intuïcions: el cor em proporciona unes certeses que la raó, pròpiament dita, no m'hi pot donar. Pascal passa de l'elogi de la raó o esprit de géométrie a l'elogi del cor o esprit de finesse. L'espirit geomètric es basa en els principis racionals, en uns principis que un cop coneguts és gairebé impossible negar. L'espirit de finesa es basa en el coneixement immediat, en el coneixement d'allò viscut i experimentat per un mateix: fa referència a les «coses del sentiment». Això mateix succeeix amb María Zambrano i el seu mestre Ortega y Gasset; ell defensava la raó vital, mentre que ella defensava la raó poètica.

• Empatitzar és experimentar la condició de l'altre com si fos la nostra pròpia, reconèixer-ne les vulnerabilitats i la lluita per florir, per ser. Ser capaç d'empatitzar requereix primer conèixer les pròpies vulnerabilitats, que la vida és un bé valuós i mereixedor de ser tractat amb respecte. L'empatia és celebrar l'existència pròpia i la dels altres. L'empatia és el motor de la civilització;

empatitzar és, ni més ni menys, civilitzar. L'empatia és la mà invisible de la història, la pega social que ha permès a la nostra espècie expressar solidaritat dels uns amb els altres en dominis cada cop més amplis. I ha evolucionat al llarg de la història; ha format el nosaltres cada cop més ampli de què parlàvem i que feia, com vèiem, un salt qualitatiu amb la interconnectivitat actual, quan el nombre i la diversitat de les possibilitats d'interacció es multipliquen⁴⁷.

• I 1990 dos psicòlegs nord-americans, el Dr. Peter Salovey i el Dr. John Mayer, van encunyar un terme la fama posterior del qual era difícil d'imaginar. Aquest terme és «intel·ligència emocional». Avui, a gairebé deu anys d'aquesta «presentació en societat», poques persones dels ambients culturals, acadèmics, científics o empresarials ignoren el terme i el seu significat. I això és degut, fonamentalment, al treball de Daniel Goleman. Els anys vuitanta, un model precursor de la intel·ligència emocional (encara sense aquest nom tan explícit) havia estat proposat per Reuven Bar-On, psicòleg israelià. I els darrers anys, altres teòrics han desenvolupat variacions de la mateixa teoria, com ara el Dr. Hendrie Weisinger, amb la seva interessant obra *La inteligencia emocional en el trabajo*. Però va ser Daniel Goleman qui va portar el tema al centre de l'atenció en tot el món, a través de les seves obres *La intel·ligència emocional* (1995) i *La inteligencia emocional en la empresa* (1999). El nou concepte, investigat a fons en aquestes obres, irromp amb inusitat vigor i fa trontollar les categories establertes a propòsit d'interpretar la conducta humana (i, per extensió, de les ciències) que, durant segles, s'han dedicat a treure'n l'entrellat; tant se val que en diguem psicologia, educació, sociologia, antropologia o qual-sevol altra. Daniel Goleman «*La inteligencia emocional en la empresa*».

⁴⁷Dolors Reig Hernández, *Socionomía: ¿Vas a perderte la revolución social? (Spanish Edition)* (Posición en Kindle619-621). Grupo Planeta. Edició de Kindle.

• Les competències emocionals són un aspecte important de la ciutadania activa, efectiva i responsable. La seva adquisició i el seu domini afavoreixen una millor adaptació al context social i un millor afrontament dels reptes que planteja la via. Entre els aspectes que es veuen afavorits per les competències emocionals hi ha els processos d'aprenentatge, les relacions interpersonals, la solució dels problemes⁴⁸.

• A la coneguda «Ventana de Johari», Joseph Luft i Harri Ingham pretenen il·lustrar el procés de donar i rebre. La seva teoria de la comunicació, que podem aplicar a la comunicació a Internet, té quatre àrees:

• **Jo obert:** allò que conec de mi i d'altres coneixen de mi, les idees que manifesto, les activitats obertes i conscients, els sentiments que comunico, els projectes que tothom sap, les qualitats i els defectes que exterioritzo.

• **Jo cec:** allò que no conec de mi i d'altres sí coneixen, mecanismes incontrolats que els altres descobreixen en mi. Algunes facetes de la nostra personalitat i del nostre estil de comunicació: pors, manies, limitacions.

• **Jo ocult:** allò que conec de mi i d'altres no coneixen: sentiments amagats, secrets.

• **Jo desconegut:** allò que no conec de mi i que d'altres no coneixen de mi: mecanismes de defensa i motivacions inconscients. Aspiracions, desigs, repressions. Actes inconscients⁴⁹.

⁴⁸Rafael Bisquerra Alzina, Psicopedagogía de las emociones (Educar, instruir) (Spanish Edition).

⁴⁹S. J. Fritzen, La ventana de Johari. Sal Terree. Santander, 1997.



CONCEPTES IMPORTANTS

Societat civil.

La societat civil és l'entramat de convivència, d'associacions.

Informació.

Contingut d'aquest procés (conjunt d'idees, dades, coneixements...) i comunicació, procés de transmissió o transferència d'aquesta informació.

Els elements que intervenen en qualsevol procés de comunicació són:

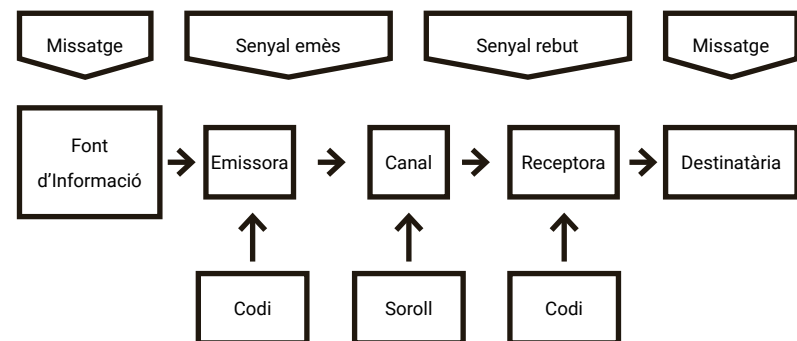
- **Missatge:** és el contingut de la informació: el conjunt d'idees, sentiments o coneixements...
- **Emissor:** és qui codifica i envia el missatge.
- **Receptor:** és qui rep, desxifra i interpreta el missatge.
- **Codi:** és el conjunt de regles pròpies de cada sistema de signes i símbols que l'emissor utilitza, conegudes tant per l'emissor com pel receptor per a comunicar-se.
- **Canal:** és el mitjà a través del qual es transmet el missatge.
- **Context:** és la situació en la qual s'emeta el missatge. És el moment i el lloc en què es realitza el procés de la comunicació.
- **Interferència o barrera:** qualsevol pertorbació experimentada pel senyal en el procés de comunicació.

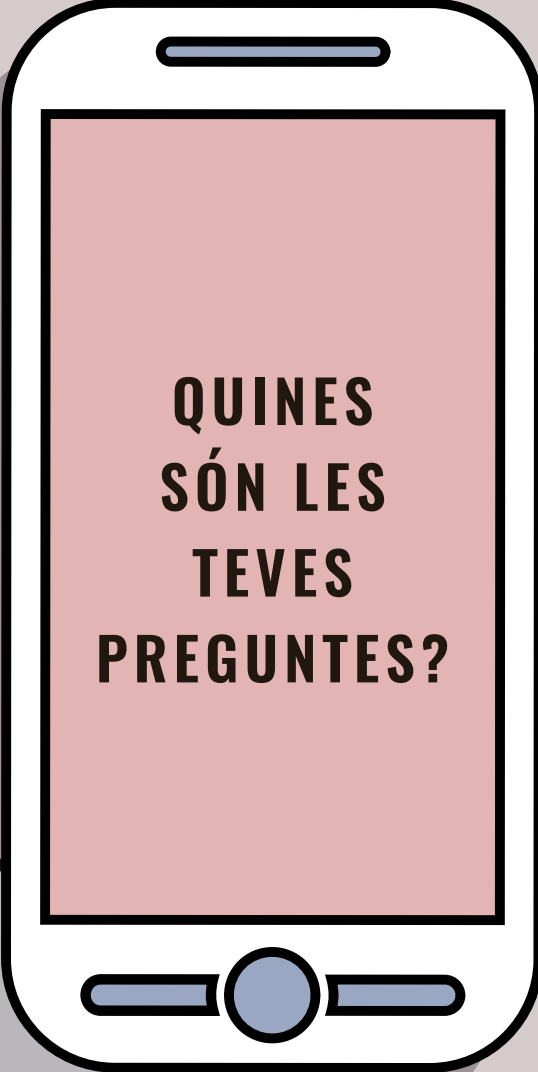
• **Retroalimentació (missatge de retorn):** és la condició necessària per a la interactivitat del procés comunicatiu; la retroalimentació possibilita la interacció entre emissor i receptor. És l'element del procés de la comunicació que ens permet saber si ha estat eficaç.

• **Filtres:** són les actituds personals, prejudicis i barreres que poden tenir les persones que emeten i reben el missatge i que el distorsionen.

• **Interessos:** són el conjunt de temes i qüestions que tenen a veure amb les persones que protagonitzen el procés. Només hi ha comunicació de debò quan coincidim amb la intersecció d'aquests interessos.

• **Fedd-back:** és un missatge «de tornada» que permet verificar si la informació ha arribat a les persones a les quals estava destinada amb el significat que preteníem.





**QUINES
SÓN LES
TEVES
PREGUNTES?**

· Què penses quan emets un missatge a Internet?

· Et preocupa allò que pugui sentir la persona o les persones que rep/reben el missatge?

· Et creus tot allò que descobreixes a Internet?

· Comproves que la teva informació ha estat rebuda correctament?

· T'atures a pensar en la manera com t'expresses?

· T'arriben les emocions de les persones amb què et comuniquen?

· T'impacten certs missatges i certes respostes?

· Tens capacitat crítica per a discernir allò que es pot enviar i allò que no?

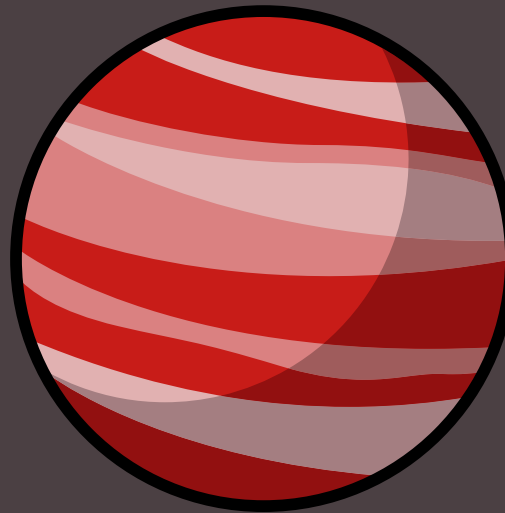
RECORDA QUE...

• Som criatures socials. La nostra supervivència depèn d'entendre les accions, intencions i emocions dels altres. Les neurones mirall ens permeten entendre la ment dels altres, no solament a través d'un raonament conceptual, sinó mitjançant la simulació directa. Sentint, no pas pensant.

• És possible desenvolupar la nostra capacitat emocional. L'aprenentatge d'aquestes capacitats s'anomena «competències emocionals» i comprèn els processos personals d'autoconsciència, autoregulació, empatia, habilitats socials i motivació.

• Si escoltem la informació que ens proporcionen les emocions, podrem entendre què ens passa, la forma com reaccionem d'una manera determinada, allò que ens afecta, les nostres capacitats i habilitats per a afrontar situacions que ens són conflictives i que ens poden fer mal a nosaltres o a d'altres persones. Modificar les nostres conductes i els nostres pensaments per tal de dirigir-les.

• La consciència emocional és la capacitat de prendre consciència de les emocions pròpies i de les emocions dels altres, incloent-hi l'habilitat de copsar el clima emocional d'un context determinat. Dins d'aquest bloc es pot especificar una sèrie d'aspectes com ara els següents:



- **Presa de consciència de les pròpies emocions.** És la capacitat de percebre amb precisió els sentiments i les emocions propis; identificar-los i etiquetar-los. Té en compte la possibilitat d'experimentar emocions múltiples i de reconèixer la incapacitat de prendre consciència dels propis sentiments a causa de la inatenció selectiva o de dinàmiques inconscients.

- **Posar nom a les emocions.** És l'eficàcia en l'ús del vocabulari emocional adient, com també fer servir les expressions disponibles en un context cultural determinat per a designar els fenòmens emocionals.

- **Comprensió de les emocions dels altres.** És la capacitat de percebre amb precisió les emocions i els sentiments dels altres i d'implícarse empàticament en les seves vivències emocionals. Inclou la perícia de servir-se de les claus situacionals i expressives (comunicació verbal i no verbal) que tenen un cert grau de consens cultural per al significat emocional.

- **Prendre consciència de la interacció entre emoció, cognició i comportament.** Els estats emocionals incideixen en el comportament i aquest, en l'emoció; tots dos es poden regular a través de la cognició (raonament, consciència). Emoció, cognició i comportament estan en interacció contínua, de tal manera que resulta difícil discernir què és primer. Moltes vegades pensem i ens comportem en funció de l'estat emocional⁵⁰.

⁵⁰Rafael Bisquerra Alzina, Psicopedagogía de las emociones (Educar, instruir) (Spanish Edition) (p. 148). Síntesis. Edició de Kindle.

PER A CONTINUAR REFLEXIONANT EN GRUP. QUADERN DE BITÀCOLA

ACTIVITAT 1

El mirall



Orientació de l'activitat

L'empatia és la capacitat que tenen els éssers humans de percebre i d'entendre les necessitats i els sentiments de l'altra persona. Un persona empàtica ha desenvolupat capacitats, habilitats i eines que li permeten connectar-se o posar-se en el lloc de l'altra persona i, per això, respon havent entès les seves emocions i necessitats. Això facilita la comprensió mútua i fomenta una comunicació més respectuosa i assertiva. No significa assumir el rol de l'altre, sinó comprendre com pensa, què sent i per què actua d'una manera determinada.

Objectius.

- Prendre consciència de les nostres emocions.
- Comprendre els sentiments dels altres.

Metodologia. Grupal.

Temps. 60 minuts

Desenvolupament de l'activitat.

1. S'explica a la classe que al nostre planeta han arribat éssers d'altres llocs de la galàxia. Són completament desconeguts i no tenim eines per a comunicar-nos verbalment. Intentarem contactar emocionalment amb aquests éssers a través dels nostres gestos, mirades, contacte.
2. Dividim la classe en dos grups:
 - **Grupo A.** Plutonians. (Durant deu minuts debaten les seves característiques i les escriuen en un foli. Per exemple, són tímids, arrogants, etc.).
 - **Grupo B.** Marcians (Durant deu minuts debaten les seves característiques i les escriuen en un foli. Per exemple, són tímids, arrogants, etc.).
3. Per parelles, a través de gestos, han de comunicar-se i aconseguir comprendre els sentiments de l'altre/altra. No es poden fer servir paraules.
4. Seiem en cercle i expliquem què hi hem percebut. Contrastem la informació amb les seves característiques.

Preguntes per a la reflexió.

- Què hi has percebut?
- T'has sentit comprès/compresa?
- Hi has establert connexió?
- T'has posat en el lloc de l'altre ésser?
- Pots traslladar això a la comunicació a Internet?

ACTIVITAT 2

Cerca una persona

ORIENTACIÓ DE L'ACTIVITAT

L'empatia es dona en totes les persones en major o menor grau. No es tracta d'un do especial amb què naixem, sinó d'una qualitat que hem de desenvolupar i potenciar. La capacitat per a l'empatia comença a desenvolupar-se en la infantesa, i es va potenciant al llarg de la vida, a través de la relació amb les altres persones (per imitació) i a través de l'educació (cognició).

L'empatia és un element fonamental per a l'acceptació d'altres persones i perquè es produeixi una comunicació responsable. Saltar les barreres que ens separen és tan senzill com trobar un punt de connexió amb l'altre/altra. Un cop s'ha establert el contacte real, la comunicació comença a fluir.

Objectius.

- **Aprendre a contactar amb altres persones a través de la cerca de punts de trobada.**
- **Aprendre a establir punts empàtics amb altres persones.**

Metodologia. Grupal.

Material. Fotocòpies.

Temps. 60 minuts.

Desenvolupament de l'activitat.

1. Es reparteix un full a cada persona del grup.
2. Els expliquem que han de cercar una persona per cada una de les indicacions del full. No s'hi val repetir noms. Guanya qui empleni el full en menys temps.
3. A partir del senyal del professor/la professora comencen a cercar.
4. L'activitat acaba quan la primera persona completi tots els noms.

CERCA UNA PERSONA QUE.....

HAGI VIATJAT A L'ESTRANGER.....

TINGUI LA MATEIXA MIDA DE MÀ QUE TU.....

ACI SERVIR UN PSEUDÒNIM A INTERNET.....

HAGI ESCRIT POESIA.....

LI AGRADI EL MATEIX ESCRIPTOR QUE A TU.....

SÀPIGA BALLAR TANGOS.....

TINGUI POR ESCÈNICA QUAN COMENÇA UNA CLASSE.....

S'HAGI ENAMORAT D'UNA PERSONA ESTRANGERA.....

NO TINGUI MÒBIL.....

PUGUI SALTAR MÉS ALT QUE TU.....

CONEGUI TRES IDIOMES.....

TINGUI UN BLOG.....

DORMI AL MATEIX COSTAT DEL LLIT QUE TU.....

HAGI NASCUT A UN ALTRE PAÍS.....

FACI SERVIR LA MATEIXA COLÒNIA QUE TU.....

Preguntes per a la reflexió

Què has descobert dels teus companys i companyes? T'ha ajudat a aproximar-te a persones amb les quals no tenies amistat? T'ha ajudat a trencar la distància? T'ha fet riure? Has après alguna cosa que no sabies?



ACTIVITAT 3

La meva identitat online i la confiança

ORIENTACIÓ DE L'ACTIVITAT

La construcció d'una identitat online estable i persistent aconsegueix un paper molt important a l'hora de generar confiança en l'altre, respecte de les seves opinions i de les informacions que aquest pot proporcionar a la resta del grup. No s'aconseguirà, doncs, generar confiança sobre un mateix si no s'aconsegueix produir, abans o alhora, coneixement sobre un mateix.

Objectius.

- **Comprendre la relació que hi ha entre el meu jo online i el meu jo presencial.**
- **Reflexionar sobre la importància de la confiança per a establir relacions sinceres a Internet.**
- **Analitzar com ens presentem davant les altres persones.**

Metodologia. Individual/Grupal.

Temps. 50 minuts.

Desenvolupament de l'activitat.

1. Es reparteix un full a cada persona del grup.
2. Els expliquem que han de pensar en la informació dels seus diversos jos:
 - **Jo obert:** allò que conec de mi i d'altres coneixen de mi, les idees que manifesto, les activitats obertes i conscients, els sentiments que comunico, els projectes que tothom sap, les qualitats i els defectes que exterioritzo.
 - **Jo cec:** allò que no conec de mi i d'altres sí coneixen, mecanismes incontrolats que els altres descobreixen en mi. Algunes facetes de la nostra personalitat i del nostre estil de comunicació: pors, manies, limitacions.
 - **Jo ocult:** allò que conec de mi i d'altres no coneixen: sentiments amagats, secrets.
 - **Jo desconegut:** allò que no conec de mi i que d'altres no coneixen de mi: mecanismes de defensa i motivacions inconscients. Aspiracions, desigs, repressions. Actes inconscients.
3. Es col·loquen en parelles i intercanvien informació sobre els diversos jos.

Preguntes per a la reflexió.

Quin dels teus jos mostres a les xarxes?
Quines mesures prendries per a protegir-te?
Què t'ensenyen els altres, de tu, quan t'hi comuniquen a Internet?
És diferent la comunicació a Internet de la comunicació presencial?
Les converses que mantens a Internet t'ajuden a pensar sobre tu mateix?
T'hi expresses de la mateixa manera?

ACTIVITAT 4

Lazarillo de Tormes

ORIENTACIÓ DE L'ACTIVITAT

La confiança era i continua sent el criteri bàsic del valor de les coses, allò que determinava la reputació dels uns i dels altres com a coneixedors dels diversos aspectes de la realitat. El problema avui es trasllada a aquesta nova versió del marc de referència social bàsic quan, a més a més, no ens veiem les cares i ni tan sols la identitat és quelcom clar. En aquest context sorgeixen tipus de comunitats infinits, al voltant de tipus d'interessos infinits i en què es desenvolupen tipus de relació social in comptables. Com hi establim les línies de confiança?

Objectius.

- **Reflexionar sobre com construïm la confiança a Internet.**
- **Analitzar la importància d'una comunicació sincera i real a les xarxes.**
- **Empatitzar amb les emocions d'altres persones que confien en nosaltres a la xarxa.**

Metodologia. Per parelles.

Material. Venes per als ulls.

Temps. 20 minuts.

Desenvolupament de l'activitat.

Formem parelles. Una de les dues durà els ulls tapats, serà la cega; l'altra, el pigall. Cercaran per l'edifici un senyal (un llibre-bandera, etc.). Qui fa de pigall assenyalarà a on pot anar, però sense tocar-la, només amb la veu. Guanyarà la parella que arribi primer.

Preguntes per a la reflexió

Hi hem passat por?

M'he sentit molest/a?

M'ha guiat bé?

Què m'ha ajudat a confiar-hi?

A la vida, confies en altres persones?

Què m'impedeix guiar o deixar-me guiar?

Com et sents a Internet o a les xarxes socials?

S'hi estableixen relacions de confiança?

