

Ús dels mitjans digitals i salut mental

Guia del docent



Educació Secundària

ÍNDEX

1. Introducció i objectius generals	3
2. Recomanacions per al professorat: Què és i què no és aquest taller	4
3. Dia 1 – Mitjans digitals i benestar	
• Activitat 1. Analitzant el nostre benestar digital	5
4. Dia 2 – Ús saludable dels mitjans digitals	
• Activitat 1. Temps d'ús dels mitjans digitals	8
5. Dia 3 – Reflexió i hàbits saludables	
• Activitat 1. – Reflexió i hàbits mediàtics saludables	11
6. Activitats suplementàries	
• Activitat complementària 1 — Debat sobre Fake News i xarxes socials	14
• Activitat complementària 2 — El meu pla setmanal de desconexió digital	15
7. Materials imprimibles i recursos	
• Llista de verificació de materials per sessió	16
◦ Dia 1	
▫ Activitat 1.1 — “Un dia amb el Felix i la Sam” + dats.	17
◦ Dia 2	
▫ Activitat 2.1 — Targetes d'afirmacions	20
◦ Activitats suplementàries	
▫ Activitat 1 — Publicacions enganyoses	21
▫ Activitat 2 — Plantilla del pla setmanal	29

INTRODUCCIÓ

L'ús dels **mitjans digitals** té un paper central en la vida dels adolescents. Els telèfons intel·ligents, les xarxes socials, les plataformes de teledifusió (streaming), els videojocs i les aplicacions de missatgeria influeixen en la seva manera diària de comunicar-se, aprendre i relacionar-se amb el món. A aquestes edats, el temps de pantalla augmenta significativament i, amb ell, també ho fan les oportunitats i els riscos associats.

Aquest mòdul busca oferir un espai per a la **reflexió crítica i conscient sobre els hàbits mediàtics** en l'alumnat de 1r i 2n d'ESO. Mitjançant dinàmiques participatives, debats i activitats pràctiques, se convida els adolescents a analitzar **l'impacte dels mitjans digitals en el seu benestar físic, emocional i social**, així com a desenvolupar estratègies que fomentin un ús equilibrat i responsable.

El **paper del docent** és clau per acompanyar, guiar i facilitar un diàleg obert que permeti als alumnes **reconèixer els seus patrons de consum digital**, qüestionar pràctiques normalitzades i dissenyar alternatives més saludables. Més enllà d'identificar problemes, aquest taller té com a objectiu **empoderar l'alumnat** per establir **objectius personals realistes** que millorin la seva qualitat de vida i reforcin les seves **habilitats d'autoregulació** en l'era digital.

Resum:

- Els mitjans digitals són centrals en la vida dels adolescents: mòbils, xarxes socials, streaming, videojocs, missatgeria.
- A aquesta edat, el temps de pantalla augmenta molt, aportant oportunitats però també riscos.

Propòsit del mòdul:

- Crear un espai de **reflexió i conscienciació** sobre els hàbits digitals.
- Utilitzar **debats, dinàmiques i activitats** per analitzar com els mitjans influeixen en el benestar (físic, emocional i social).
- Motivar els alumnes a dissenyar estratègies d'ús digital **equilibrades i responsables**.

Punts clau per al professor:

- Guiar i acompanyar la **conversa** en un ambient obert i segur.
- Ajudar l'alumnat a **reconèixer els seus patrons** i qüestionar els hàbits poc saludables.
- Encoratjar-los a fixar **objectius personals realistes** que millorin el seu dia a dia i reforcin l'autoregulació.



Les idees que compartim en aquest taller són simplement suggeriments sobre com es pot utilitzar el material. Sentiu-vos lliures d'adaptar-lo a les vostres necessitats: podeu dividir el taller en dues parts, distribuir-lo en diversos dies o completar-lo en una sola sessió, el que us sigui més convenient. Vosaltres coneixeu els vostres alumnes i sabeu què els convé més.

Així mateix, els materials es poden utilitzar tant en format imprès com digital, segons el que us resulti més pràctic.

Paraules clau

- Mitjans digitals
- Xarxes socials
- Emocions en línia
- Autoestima digital
- Comparació social
- Identitat digital
- Límits saludables
- Ciberassetjament
- Mindfulness
- Validació externa

Resultats esperats mòdul 8

Al final d'aquest mòdul, s'espera que els alumnes desenvolupin una **visió més conscient i crítica** sobre l'impacte emocional dels mitjans digitals, així com **eines per interactuar-hi** des d'una posició de major equilibri, respecte i autocura.

D1 Dia 1. Mitjans digitals i benestar (50 minuts)

Activitat 1: Analitzem el nostre benestar digital (40 - 45 minuts)

Adapteu-la al ritme i al nivell de participació del grup.

1.1.1 Objectius

1. Reflectir sobre l'ús personal dels mitjans digitals.
2. Reconèixer els possibles efectes de l'ús dels mitjans en el benestar físic, emocional i social.
3. Identificar emocions i hàbits associats al temps de pantalla.
4. Promoure el pensament crític i el diàleg sobre estils de vida digitals equilibrats.

Materials

- ☐ Text imprès o projectat: "Un dia amb el Felix i la Sam".
- ☐ Pissarra i retoladors / guix.
- ☐ Fitxes o fulls per anotar impressions.
- ☐ Dats d'emocions i mitjans (opcional, per a la segona part).
- ☐ Cadires disposades en cercle o en grups de 4-5 alumnes.

1.1.2 Desenvolupament de l'activitat:

Part 1

1. Introducció: "Com ens sentim quan fem servir els mitjans?"
2. Preguntes guia:
 - "Com creus que l'ús del mòbil o de les xarxes socials afecta com et sents cada dia?"
 - "Quines emocions associes a l'ús de pantalles durant molt de temps?"
 - "Creus que el teu ús dels mitjans t'ajuda a sentir-te bé o de vegades t'esgota?"
3. Escriviu les respostes a la pissarra (per exemple: diversió, ansietat, relaxació, distracció, estrès).
4. Expliqueu que avui analitzarem dos exemples diferents de com l'ús dels mitjans pot afectar el benestar.

Part 2

1. Llegiu en veu alta o distribuïu el text següent:

Un dia amb el Felix i la Sam

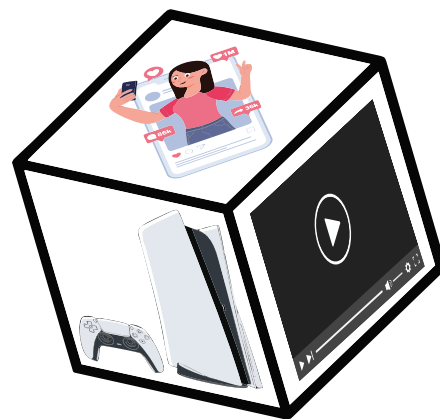
En Sam es va llevar dilluns al matí i de seguida va agafar el mòbil per mirar vídeos. En Felix, d'altra banda, es va vestir ràpidament i va sortir a practicar uns trucs amb la pilota. Després d'un esmorzar ràpid, en Sam va mirar més vídeos i va jugar a un joc al mòbil. A l'escola, el seu telèfon estava sempre a mà: només per mirar missatges o veure fotos divertides. A la tarda, es va asseure al sofà, va mirar una sèrie i, més tard, va jugar a un videojoc a l'ordinador.

A la nit, es va quedar una estona més amb el mòbil fins que se'n va anar a dormir. En Felix va esmorzar i va anar cap a l'escola. Allà va participar a classe i va jugar a atrapar durant l'esbarjo. Després, va quedar amb els seus amics per jugar a futbol. A casa va llegir un còmic i va jugar una mica a la consola. Després de sopar, va dibuixar abans d'anar-se'n al llit.

2. Preguntes de comprensió i reflexió:

- Quines diferències observeu entre el dia d'en Felix i el d'en Sam?
- Com creieu que se sent cadascun d'ells al final del dia?
- Quines activitats ajuden més al benestar?
- Amb quin dels dos us identifiqueu més i per què?

3. Noteu les idees principals a la pissarra.



Part 3

1. Introduïu el "Joc dels dats de les emocions".

2. Expliqueu les regles:

- Un dat indica el **tipus de mitjà** (p. ex., xarxes socials, videojocs, vídeos, música, missatgeria).
- L'altre dat **mostra emocions** (alegria, avorriment, estrès, calma, curiositat, frustració).

3. Per torns, els alumnes llancen els dos dats i comparteixen una experiència real.

- Exemple:
 - "Xarxes socials + frustració" = *"Quan veig comparacions amb altres persones."*
 - "Música + calma" = *"Quan escolto cançons abans d'anar a dormir."*

4. Preguntes per aprofundir:

- Quins mitjans et fan sentir bé?
- Quins mitjans et generen més cansament o estrès?
- Què podries fer per trobar un equilibri?

Part 4

1. Reuniu tota la classe i demaneu a alguns alumnes que comparteixin què han descobert sobre els seus hàbits i emocions.

2. A la pissarra, dibuixeu dues columnes:
 - Noteu les idees a mesura que vagin sorgint.

"Em fa sentir bé"	"Em cansa o m'estressa"
--------------------------	--------------------------------

3. Tanqueu l'activitat destacant la idea clau:
 - *"Els mitjans digitals formen part de la nostra vida, però nosaltres decidim com els fem servir. Si aprenem a equilibrar-los, ens poden fer sentir bé."*

Nota per al professorat

- **Eviteu judicis de valor:** centreu la conversa en el benestar i l'autoreflexió, no en la prohibició.
- **Si el grup és molt participatiu, podeu dividir-lo en dos:** un analitza la història d'en Sam i l'altre la d'en Felix.
- **Podeu guardar el pòster dels "hàbits que em fan sentir bé"** a l'aula per tornar-hi en futures sessions.

D2

Dia 2. Ús saludable dels mitjans digitals (50 minuts de durada total)

Activitat 1: Temps d'ús dels mitjans digitals (45-50 minuts de durada)

Adapteu-la al ritme i a la participació del vostre grup.

2.1.1 Objectius

1. Que els alumnes entenguin la **importància del temps de pantalla i dels descansos**.
2. Analitzar els efectes positius i negatius de l'ús dels mitjans digitals.
3. Identificar riscos i beneficis en diferents àrees de la vida diària (mig, amistats, concentració, benestar).
4. Formular estratègies concretes per a un ús de la tecnologia més equilibrat i conscient.

Materials

- ☐ Pissarra i retoladors.
- ☐ Targetes o projector amb afirmacions sobre l'ús dels mitjans digitals.
- ☐ Fulls o cartolines per al treball en grup.
- ☐ Material per crear pòsters amb els resultats (retoladors, cinta adhesiva).

2.1.2 Desenvolupament de l'activitat:

Part 1

1. Introducció: "Què pensem sobre els mitjans digitals?"

- Presenteu diferents afirmacions sobre l'ús dels mitjans digitals.
- Després de cadascuna, els alumnes expressen si hi estan **d'acord**, **parcialment d'acord** o en **desacord**.
 - **Formes de votar**

Verd: D'acord

Taronja: Parcialment d'acord

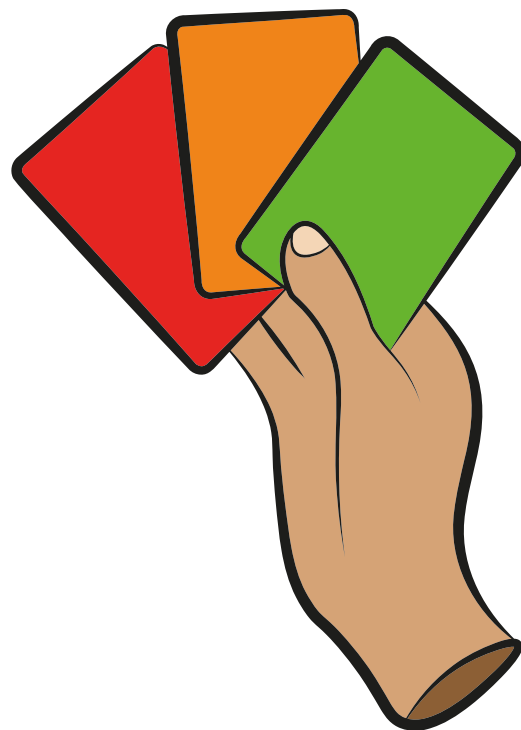
Vermell: En desacord

Efectes negatius

- "Em sento malament quan em comparo amb altres persones a les xarxes socials."
- "Si passo molt de temps amb el mòbil, em fa mal el cap."
- "A vegades no tinc temps per a les meves aficions perquè faig servir massa el mòbil."
- "Sento que tinc menys ganes de quedar amb els amics en persona."
- "Sento que he d'estar disponible a totes hores."

Efectes positius

- "Els mitjans m'ajuden a aprendre coses noves."
- "Em sento bé quan miro un vídeo divertit."
- "Puc expressar-me creativament a través dels mitjans, per exemple, amb fotos o vídeos."
- "Puc parlar amb els meus amics, encara que estiguin lluny."
- "Els mitjans m'ajuden a mantenir-me informat sobre temes que m'interessen."



Afirmacions neutres o que conviden a la reflexió:

- "A vegades passo més temps amb les pantalles del que realment vull."
- "Em costa deixar de jugar un cop he començat amb el mòbil."
- "Els mitjans són bons, però de vegades necessito un descans."
- "M'adono que els mitjans influeixen en el meu estat d'ànim, a vegades per a millor i d'altres per a pitjor."
- "Quan rebo una notificació, vull llegir-la immediatament, fins i tot si estic fent una altra cosa."

2. Després de votar, pregunteu:

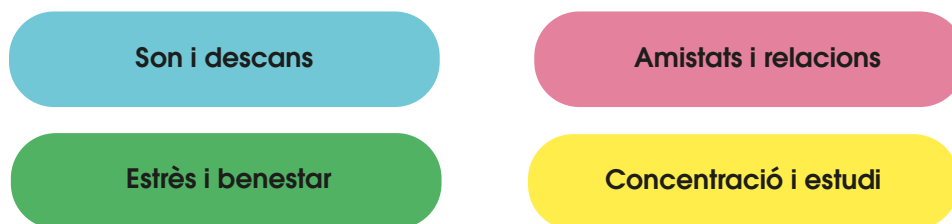
- "Quines frases han generat més acord?"
- "Quines han causat més debat?"
- "Per què?"

3. Noteu les idees més importants a la pissarra.

Part 2

1. Anàlisi en grup: "Com ens afecten els mitjans?"

2. Dividiu la classe en grups petits (4-5 alumnes). Cada grup rep un tema diferent:



3. Cada grup reflexiona i anota les seves respostes en un full o pòster:

- *Com ens poden ajudar els mitjans en aquest aspecte?*
- *Com ens poden perjudicar?*
 - P. ex. Tema de la Son:
 - **Ajuda:** escoltar música relaxant abans d'anar al llit.
 - **Perjudica:** mirar el mòbil fins tard o rebre notificacions a mitjanit.
 - Aneu passant pels grups, guieu les converses i encoratgeu tothom a participar.

Part 3 - Posada en comú i reflexió

1. Cada grup presenta breument les seves conclusions.
2. Recopileu els resultats a la pissarra, destacant:

Efectes positius

Efectes negatius

Idees per a un ús més saludable

3. Preguntes per reflexionar junts:
 - “Què hem descobert sobre els nostres propis hàbits?”
 - “On veiem possibles problemes o millores?”
 - “Què podríem fer de manera diferent a partir d'ara?”

Part 4 - Tancament: “Consells per a un ús saludable”

1. Junts, la classe crea una llista de consells pràctics per millorar el benestar digital.
 - Poden anotar-los a la pissarra, en un pòster o en un document digital.
 - Exemples de consells:
 - Fer descansos cada hora quan fem servir pantalles.
 - Desactivar les notificacions durant l'estudi.
 - Evitar les pantalles almenys 30 minuts abans d'anar a dormir.
 - Reservar moments del dia sense tecnologia.
 - Parlar en persona més sovint amb amics i familiars.
2. El docent els agraeix la participació i tanca amb una reflexió final:
 - “*Els mitjans digitals tenen coses molt bones, però també ens poden afectar si els fem servir sense control. L'important és aprendre a equilibrar-los perquè ens facin sentir bé.*”

Punts clau per al professor

- Podeu adaptar les afirmacions al context i a l'edat del grup.
- Si ho considereu oportú, guardeu els pòsters amb els consells creats i pengeu-los a l'aula.
- Repetiu la dinàmica al llarg de l'any per veure com evolucionen els hàbits mediàtics del grup.

D3

Dia 3. Reflexió i hàbits saludables (45 -50 minuts)

Activitat 1: Reflexió i hàbits saludables en l'ús dels mitjans

Adapta-la al ritme i nivell de participació del grup.

1.1.1 Objectius

1. Reflectir sobre els hàbits mediàtics propis i els seus efectes en el benestar.
2. Desenvolupar estratègies personals per establir pauses saludables.
3. Formular objectius i normes personals per a un ús més responsable i equilibrat dels mitjans digitals.

Materials

- ☐ Fulls blancs o de colors per dibuixar o escriure.
- ☐ Retoladors, llapis o pintures.
- ☐ Revistes velles (opcional, si voleu fer un collage).
- ☐ Pissarra i retoladors.
- ☐ Cartolina gran per crear la llista conjunta de la classe.

1.1.2 Desenvolupament de l'activitat:

Part 1 Introducció: "Així és com em relaciono amb els mitjans"

1. Demana als alumnes que **dibuixin un símbol o un petit esbós que representi com se senten respecte al seu ús dels mitjans digitals.**
 - Exemples:
 - Un mòbil amb un núvol: sensació de confusió o saturació.
 - Un sol: experiència positiva.
 - Un rellotge: falta de temps lliure.
 - Un arbre: equilibri o desconexió.
2. Quan hagin acabat el dibuix, **formeu grups petits (3-4 alumnes).**
 - Cada grup comparteix els seus dibuixos i comenta quins sentiments comuns apareixen (estrès, diversió, cansament, calma...).
3. Després, cada grup comparteix una conclusió general amb la resta de la classe.
 - **Objectiu: Identificar emocions associades a l'ús dels mitjans** i connectar-les amb experiències personals.



Part 2 Preparació: "Zones i moments lliures de pantalles"

1. Explica que ara reflexionaran sobre **quan i on és aconsellable desconnectar**. Introducció:
 - *"A vegades, els mitjans digitals ens acompanyen tot el dia. Però també ens calen moments sense pantalles: per descansar, concentrar-nos o gaudir del present."*
 - Comenta alguns exemples:
 - Sense mòbil durant els àpats.
 - No mirar pantalles abans d'anar a dormir.
 - Passejades o activitats a l'aire lliure sense tecnologia.
2. Després, divideix la classe en grups petits i reparteix materials (fulls, cartolina o revistes per al collage).
3. Tasca grupal:
 - Penseu en llocs i moments del dia en què estaria bé fer un descans digital.
 - Representeu les vostres idees en un pòster o collage.

- Exemples:
 - *"Durant els àpats"*
 - *"Abans d'anar a dormir"*
 - *"Mentre estudio"*
 - *"Amb la família o els amics"*



Part 3 Presentació i llista conjunta

1. Cada grup presenta el seu pòster o collage.
2. Després de les presentacions, el docent recull les idees i, plegats, creen una llista conjunta de la classe titulada: **"Zones i moments lliures de pantalles"**.
3. Aquesta llista es pot exposar a l'aula per recordar-la durant tot el curs.

Part 4 "El meu objectiu mediàtic"

1. Cada alumne formula un objectiu personal per millorar el seu benestar digital.
2. Instruccions:
 - Poden escriure'l o dibuixar-lo.
 - Ha de ser un objectiu clar, realista i positiu.
 - Exemples:
 - *"No fer servir el mòbil abans d'anar a dormir."*
 - *"Tenir un dia lliure de pantalles el cap de setmana."*
 - *"Escoltar música relaxant en lloc de mirar les xarxes socials."*
3. Quan tothom hagi acabat, **feu una reflexió conjunta**:
 - Alguns alumnes poden compartir els seus objectius voluntàriament.
 - La resta del grup pot oferir idees o consells per aconseguir-los.

Part 5 Tasca opcional: "Parlo del meu objectiu a casa"

1. Demana als alumnes que **comparteixin el seu objectiu personal amb els pares o tutors**. Poden parlar sobre com **ajudar-se mútuament per aconseguir-ho** (per exemple, establint horaris comuns lliures de pantalles).

Punts clau per al professor

- Valora els dibuixos i collages com a eines d'expressió emocional, no artística.
- Reforça els missatges positius sobre l'equilibri i el benestar, evitant la culpa.
- Pots revisar els objectius en una sessió posterior i analitzar el progrés amb el grup.

4.1.1 Objectius

1. Desenvolupar el pensament crític envers la informació digital.
2. Identificar senyals de desinformació a les xarxes socials.

Materials

- ☐ Exemples de titulars o publicacions falses/enganyoses (poden ser captures de pantalla adaptades).
- ☐ Projector digital o pissarra.
- ☐ Fulls per anotar les respostes.

4.1.2 Desenvolupament de l'activitat:

1. El docent presenta 2-3 exemples de notícies falses o publicacions enganyoses.
2. En grups petits, els alumnes debaten:
 - "Com puc reconèixer si aquesta informació és fiable?"
 - "Quins són els riscos de compartir informació no verificada?"
3. Cada grup comparteix les seves conclusions en una sessió plenària.
4. El docent resumeix a la pissarra els punts clau per detectar notícies falses.



AC2

Activitat 2: El meu pla setmanal de desconnexió digital (20 - 25 minuts)

4.1.1 Objectius

1. Promoure l'equilibri entre les activitats digitals i les no digitals.
2. Fomentar l'autonomia en la gestió del temps.

Materials

- ☐ Imprimible: Plantilla del pla setmanal (amb espai per anotar activitats lliures de pantalles).
- ☐ Llapis de colors o retoladors.

4.1.2 Desenvolupament de l'activitat:

1. Cada alumne rep una plantilla del pla setmanal.
2. Empleneu els espais amb activitats lliures de pantalles (ex. esport, lectura, passar temps amb amics, aficions creatives).
3. Decoreu el pla de manera personal per mantenir la motivació per seguir-lo.
4. En una sessió plenària, els alumnes comparteixen algunes idees inspiradores del seu pla.
5. El docent els anima a aplicar el pla a casa durant una setmana i a reflectir sobre els resultats.

Diari emocional

Dilluns	Dimarts	Dimecres	Dijous	Divendres	Dissabte	Diumenge
Quina activitat d'avui t'ha fet sentir més feliç?	Quina emoció has notat més intensament avui i per què?	Què t'agradaria millorar demà?	De quin petit èxit d'avui et sents orgullós/osa?	De quina activitat sense pantalles has gaudit més avui i què l'ha fet especial?	Quant de temps has passat lluny de les pantalles i com t'has sentit?	Què has après sobre tu mateix/a quan no depenies de cap dispositiu?

Lista de materials per a totes les activitats

Dia 1. Mitjans digitals i benestar

- ☐ Text imprès o projectat: "Un dia amb el Felix i la Sam".
- ☐ Pissarra i retoladors / guix.
- ☐ Fitxes o fulls per anotar impressions.
- ☐ Dats d'emocions i mitjans (opcional, per a la segona part).
- ☐ Cadires disposades en cercle o en grups de 4-5 alumnes.

Dia 2. Ús saludable dels mitjans digitals

- ☐ Pissarra i retoladors.
- ☐ Targetes o projector amb afirmacions sobre l'ús dels mitjans digitals.
- ☐ Fulls o cartolines per al treball en grup.
- ☐ Material per crear pòsters amb els resultats (retoladors, cinta adhesiva).

Dia 3. Reflexió i hàbits mediàtics saludables

- ☐ Fulls blancs o de colors per dibuixar o escriure.
- ☐ Retoladors, llapis o pintures.
- ☐ Revistes velles (opcional, si es vol fer un collage).
- ☐ Pissarra i retoladors.
- ☐ Cartolina gran per crear la llista conjunta de la classe.

Activitats complementàries

4.1 Fake news

- ☐ Exemples de titulars o publicacions falses/enganyoses (poden ser captures de pantalla adaptades).
- ☐ Projector digital.
- ☐ Fulls per anotar les respostes.

4.2 El meu pla setmanal de desconexió digital

- ☐ Imprimible: Plantilla del pla setmanal.
- ☐ Llapis de colors o retoladors.

Un dia amb el Felix i la Sam

En Sam es va llevar dilluns al matí i de seguida va agafar el mòbil per mirar vídeos. En Felix, d'altra banda, es va vestir ràpidament i va sortir a practicar uns trucs amb la pilota. Després d'un esmorzar ràpid, en Sam va mirar més vídeos i va jugar a un joc al mòbil. A l'escola, el seu telèfon estava sempre a mà: només per mirar missatges o veure fotos divertides. A la tarda, es va asseure al sofà, va mirar una sèrie i, més tard, va jugar a un videojoc a l'ordinador.

A la nit, es va quedar una estona més amb el mòbil fins que se'n va anar a dormir.

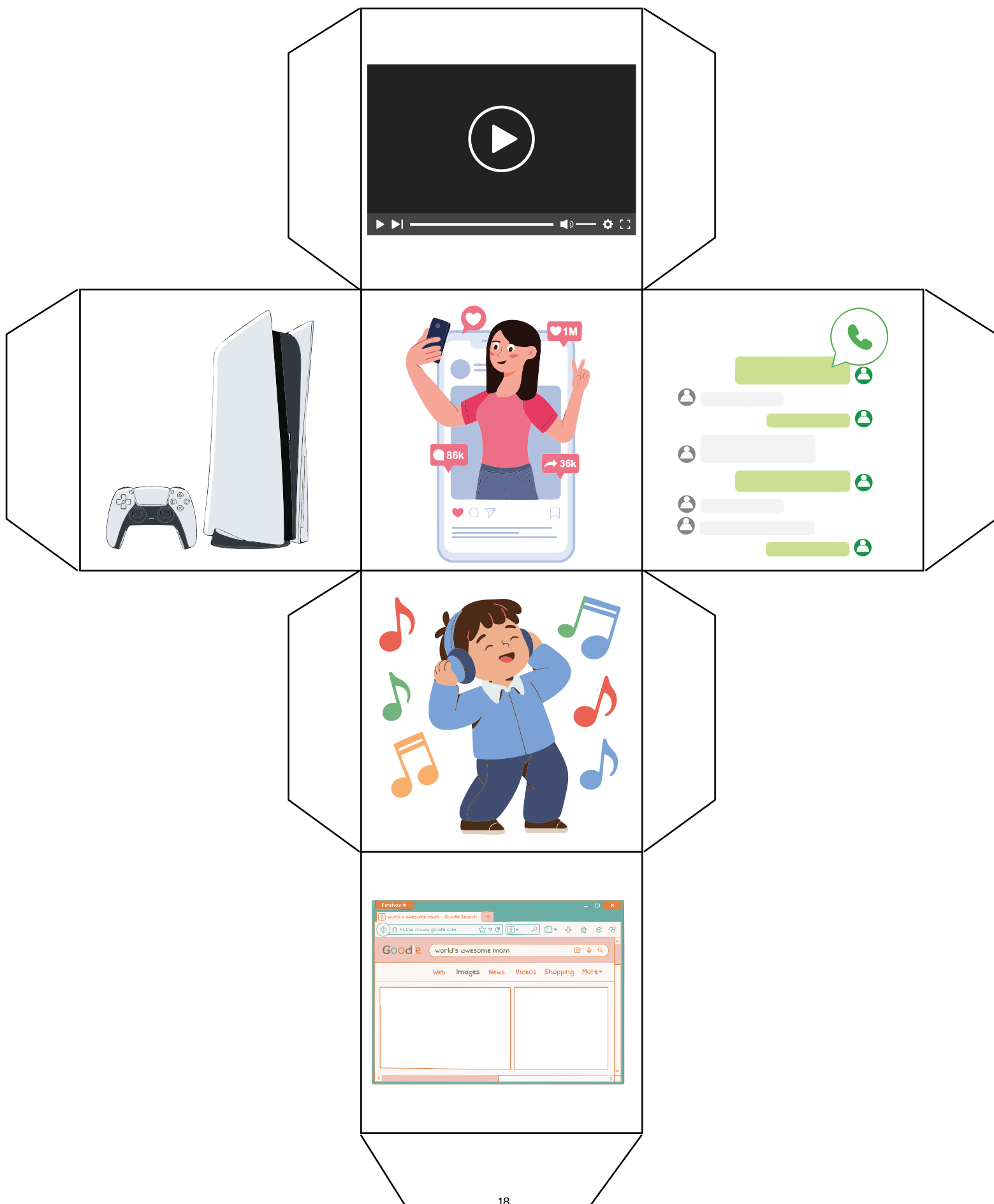
En Felix va esmorzar i va anar cap a l'escola.

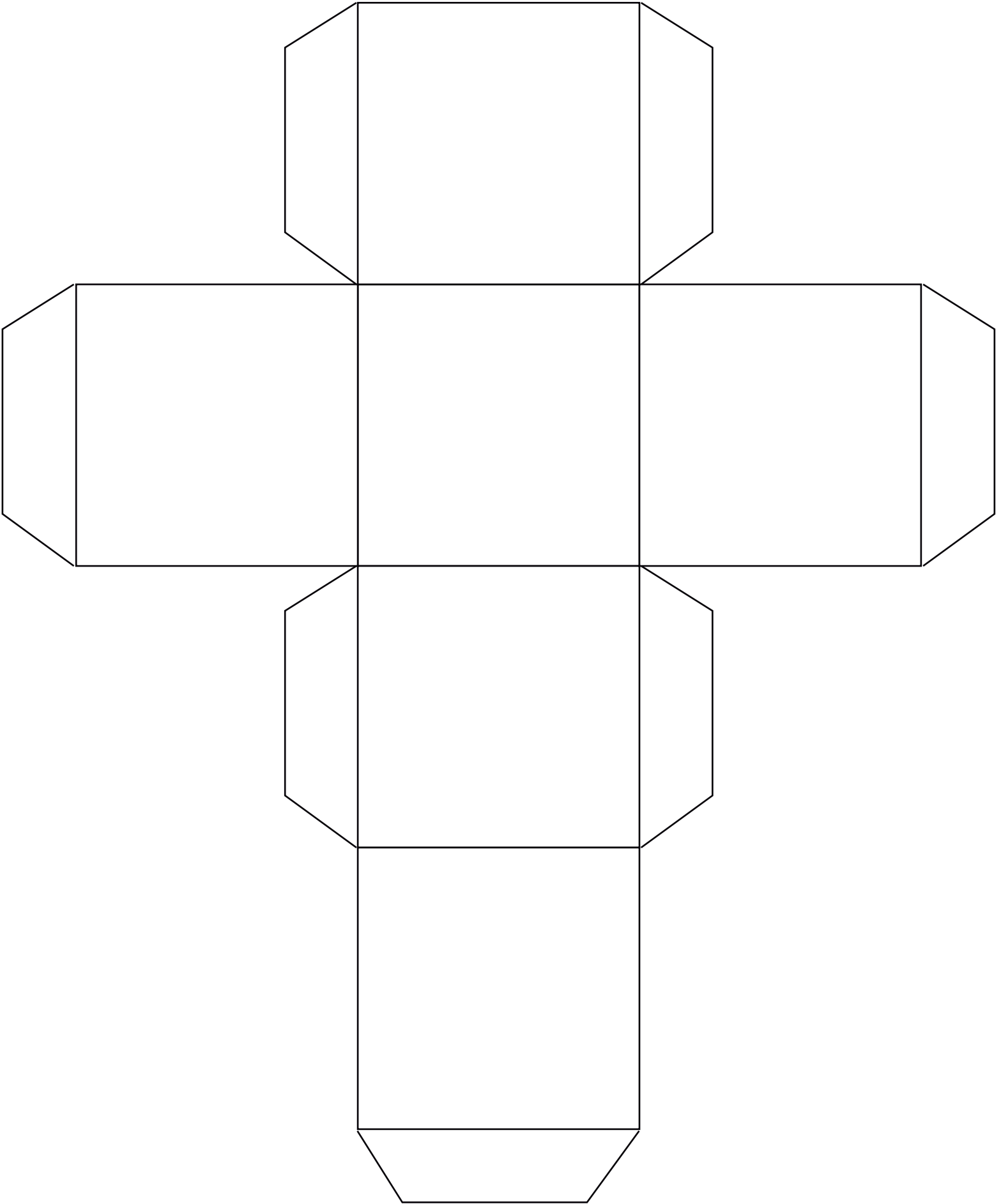
Allà va participar a classe i va jugar a atrapar durant l'esbarjo.

Després, va quedar amb els seus amics per jugar a futbol.

A casa va llegir un còmic i va jugar una mica a la consola.

Després de sopar, va dibuixar abans d'anar-se'n al llit.





Em sento malament quan em comparo amb altres persones a les xarxes socials.

Si pas de massa temps amb el mòbil, em fa mal el cap.

A vegades no tinc temps per a les meves aficions perquè faig servir massa el mòbil.

Sento que tinc menys ganes de quedar amb els amics en persona.

Tinc la sensació que he d'estar disponible tot el temps.

Els mitjans m'ajuden a aprendre coses noves.

Puc parlar amb els meus amics, encara que estiguin lluny.

Puc expressar-me de manera creativa a través dels mitjans, per exemple, amb fotos o vídeos.

Em sento bé quan miro un vídeo divertit.

Els mitjans digitals em permeten trobar persones que comparteixen els meus interessos i passions.

A vegades passo més temps davant les pantalles del que realment vull.

Em costa deixar de jugar un cop començo amb el mòbil.

Els mitjans estan bé, però a vegades necessito un descans.

M'adono que els mitjans influeixen en el meu estat d'ànim, a vegades per a bé i altres per a malament.

Quan rebo una notificació, la vull llegir immediatament, encara que estigui fent una altra cosa.



username.46



SORTEIG GLOBAL

Guanya un parell d'AirPods gratis

Només has de:

- ➔ Seguir aquest compte
- ➔ Enviar-nos un missatge amb el teu nom complet i número de telèfon
- ➔ Compartir-ho amb els teus amics

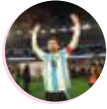


Guanyadors avui!



M'agrada de **geminis37** i **doloresserpiente**, **juanes**
username.46 No deixis passar aquesta oportunitat





Leomessi



NOTÍCIA D'ÚLTIMA HORA

Messi fitxa demà
per l'Atlético Andino FCI

Només els qui segueixin aquest compte
veuran la presentació oficial



M'agrada sofia.gomez i others like this

Leomessi Sorpresa! Fes "m'agrada" i comparteix per assabentar-te'n abans que ningú #Messi #FitxatgeEspecial #Exclusiva-Mundial





Ibaillanos



Li agrada manuellopez i fernandasolis, juanperez, pepito gomez

Ibaillanos L'Ibai aixeca 485 kg en directe!! El vídeo ha estat esborrat però nosaltres el tenim. COMENTA "vull veure-ho" i te l'enviem





EXCLUSIVA



"És una tècnica secreta que vaig aprendre en una clínica de Los Angeles", va dir.

Canta sense respirar durant 4 minuts



M'agrada de [alejandromagno](#) i [claudia834939](#), [anonimo506](#)...

News FM Dua Lipa ha confessat en un "directe privat" que abans de cada concert fa un exercici de respiració que li permet cantar durant gairebé 4 minuts sense agafar aire. Segons el seu equip, només unes poques persones al món ho poden fer. Fes "m'agrada" a la publicació per veure el fragment del directe abans que l'esborrin.





karolg



KarolG challenge

T'atreveixes a provar-ho?



M'agrada de [jennrifer429.g](#) i [itzelgomez77](#)

karolg pot caminar sobre una filera de llaunes sense caure. I tu?

Enregistra't caminant sobre 10 llaunes de refresc i etiqueta'ns. Els millors apareixeran a les nostres stories!!



Per a docents



Sense foto de perfil.
El compte no està verificat.

Fotos i text molt genèrics.

Objectiu: Identificar el phishing
i el robatori de dades.

Els sortejos reals no demanen dades privades.

Els noms dels usuaris a qui els agrada no són de confiança.

La descripció no té detalls.
No hi ha bases legals ni condicions oficials per al sorteig.

El compte no està verificat.



Cita un club inventat; "El Atlético Andino" no existeix.

Fotos i text molt genèrics.

Objectiu: Identificar rumors
esportius falsos i treballar el
pensament crític.

Demana "m'agrada" i comparticions per
augmentar l'abast.

No hi ha fonts oficials (ni el compte del club,
ni el de Messi, ni mitjans esportius).

Utilitza frases dissenyades per a la viralitat:
"exclusiva", "només els qui segueixin aquest
compte", "demà", "fitxatge secret".



El compte no està verificat.

El pes que s'està "aixecant" està fora de la realitat humana (només seria possible si fossis un atleta professional en aquest camp específic).

Foto de baixa qualitat.

Una figura pública tindria molts comentaris.

Promet una cosa que no existeix (típic clickbait).

Utilitza els comentaris com a moneda de canvi (manipulació de l'interacció).

La manipulació de l'interacció (engagement manipulation) es refereix a les tècniques i estratègies utilitzades per influir en l'atenció i el compromís dels usuaris en les plataformes digitals.

Objectiu: Identificar contingut exagerat o físicament impossible i detectar l'engagement bait.

Sense foto de perfil.
El compte no està verificat.

Foto de baixa qualitat d'un set de rodatge (totalment aliena a la publicació).

Un equip professional no filtra tècniques "secretes" a través d'Instagram.

És fisiològicament impossible cantar sense respirar durant 4 minuts.

No mostra cap evidència real (data, font, enllaç, captura de pantalla).

Demana "m'agrada" a canvi d'alguna cosa (virality bait / ham de viralitat).



Objectiu: Reconèixer reptes virals perillosos, avaluar riscos, identificar comportaments imitables que poden causar danys i resistir la pressió social implícita.



Perfil no verificat.

Foto de perfil personal que no s'ajusta al tema.

Foto de baixa qualitat.

Atribueix un repte fals a una celebritat.

Anima a gravar-se a un mateix i a exposar-se sense pensar.
Promou una activitat insegura..



Co-funded by
the European Union



Erasmus+
Enriching lives, opening minds.

