

MÓDUL 1

Ments lliures

Una guia per a combatre la desinformació,
trencar estereotips i frenar els discursos d'odi.

Autora: Flora Galera Moreno, en
col·laboració amb La Unió de
Periodistes Valencians.



Índex

01. Introducció	3
02. Sessió 1: Pensa lliurement, respecta sempre	6
Marc teòric per al professorat	7
Però, què són els drets humans i què vol dir que són fonamentals?	
I què suposa això en el nostre dia a dia?	
Alguns límits d'aquests drets	
Quan explicar el que passa et pot costar la vida	
El cas d'El Salvador	
Activitats d'aula	14
03. Sessió 2: Desperta la teua ment, frena la mentida	18
Marc teòric per al professorat	19
La mentida no és un invent d'Internet	
La intenció d'enganyar marca la diferència	
Què s'amaga darrere les mentides i les notícies falses?	
Ments saturades, persones vulnerables	
Quan la realitat i la veritat perden el valor	
Com detectar i frenar les notícies falses?	
Activitats d'aula	27
04. Sessió 3: Joventut crítica, mirades obertes	32
Marc teòric per al professorat	33
Totes les persones naixem iguals	
Estereotips, biaixos i prejudicis, camins cap a la discriminació	
Amb quins ulls veiem el món?	
Els discursos d'odi creuen la xarxa	
Igualtat de gènere i mitjans de comunicació	
Activitats d'aula	41
05. Referències bibliogràfiques	46

Introducció

Ser una persona alfabetitzada en el segle XXI va molt més enllà de saber llegir i escriure. Comporta tindre la capacitat d'interpretar correctament un missatge, independentment del canal per on ens arribe. Això suposa un nou repte: saber filtrar el soroll comunicatiu i navegar l'embull digital amb sentit crític.

Vivim en un moment històric complex per als sistemes democràtics i els drets humans. A les pandèmies, conflictes bèl·lics, canvi climàtic, ascens de moviments ultra, etc., s'hi afegeix l'ús de la tecnologia i dels nous canals de comunicació al servei de la desinformació. Drets universals que crèiem sòlids i garantits com la llibertat d'expressió i l'accés a la informació veraç estan amenaçats a l'era digital. La desinformació i la postveritat utilitzen la llibertat d'expressió per a erosionar el valor de la veritat, i converteixen aquests drets en armes contra la democràcia mateixa. És, com diria Galeano, "l'escola del món al revés".

El mòdul *Ments lliures* parteix d'aquest context i de dues conviccions. D'una banda, el potencial de la joventut com a agent transformador de canvi i defensor dels drets humans. I de l'altra, que l'alfabetització mediàtica pot ser una eina de resistència democràtica que contribuïska a crear societats més inclusives i justes. Aquesta guia ha sigut elaborada gràcies a la beca atorgada per la Unió de Periodistes Valencians, entitat que fa anys que impulsa l'alfabetització mediàtica als centres educatius, en col·laboració amb Fad Juventud.



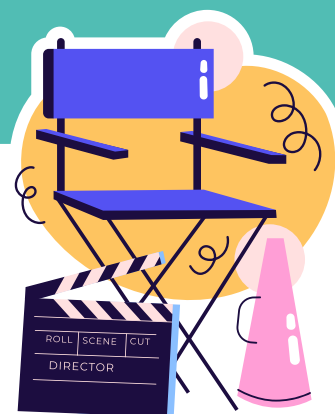
Alfabetització mediàtica



L'alfabetització mediàtica va nèixer a França en la dècada de 1920, de la mà del pedagog Célestin Freinet, que va introduir la impremta i el diari com a instruments educatius per a desenvolupar el pensament crític de l'alumnat. Des de llavors, aquest corrent ha anat incorporant els mitjans de comunicació que sorgien: el cinema, la ràdio, la televisió i internet. Des de finals dels anys setanta, la UNESCO reclama la seua importància i actualment la considera **"el punt central del desenvolupament educatiu cultural al segle XXI"**. Organismes supranacionals com el Parlament Europeu o l'ONU impulsen l'**alfabetització mediàtica com a competència fonamental per a la ciutadania democràtica**.

A Espanya, aquesta necessitat s'ha materialitzat legislativament. **La LOMLOE estableix la competència digital com una de les huit competències clau del currículum**. Per la seua part, la Llei General de Comunicació Audiovisual (LGCA) reconeix explícitament el dret a l'alfabetització mediàtica perquè els ciutadans puguin **"accedir i analitzar críticament la informació, destriar entre fets i opinions, reconèixer les notícies falses i els processos de desinformació"**.

Objectius i metodologia



El mòdul té com a objectiu ajudar els docents a fomentar l'alfabetització mediàtica i el pensament crític en l'alumnat. Per a això, s'han dissenyat tres sessions que combinen la pràctica i el debat amb els conceptes teòrics clau. A través de les dinàmiques d'aula, es promou la reflexió sobre la desinformació, els discursos d'odi i la discriminació, així com el reconeixement del paper dels mitjans de comunicació i de les xarxes socials. El treball col·laboratiu i l'anàlisi de casos reals permet a l'alumnat prendre consciència de les conseqüències socials i del seu impacte en els col·lectius més vulnerables. Les activitats proposades són senzilles quant a materials i organització, i es basen en situacions quotidianes. Els seus continguts es poden adaptar al context i a les necessitats de cada grup, així com actualitzar-se amb dades recents. La situació d'El Salvador ocupa un lloc destacat al mòdul, la qual cosa permet que se'n facen comparacions amb la realitat espanyola i altres contextos internacionals.

En definitiva, el mòdul aspira a contribuir a formar una joventut que pense de forma lliure, que tinga criteri propi i la mirada oberta, i que actue a favor d'una convivència més igualitària i justa.

SESSIÓ 1

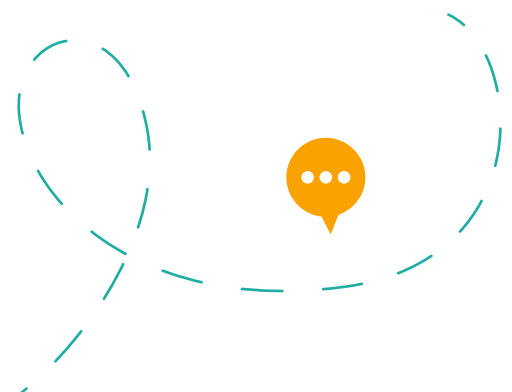
Pensa lliurement, respecta sempre



"No hi ha porta,
no hi ha pany,
no hi ha res que
pugui barrar
el pas a la
llibertat del meu
enteniment."

Virginia Woolf, *Una cambra pròpia* (1929)

La primera sessió està destinada a sensibilitzar l'alumnat sobre la llibertat d'expressió i el dret a la informació veraç com a drets humans fonamentals de qualsevol persona a qualsevol lloc del planeta. Des d'un enfocament pedagògic d'aprenentatge col·laboratiu, l'objectiu és **reflexionar a l'aula sobre la importància d'aquests drets per a la llibertat personal i la democràcia**. La situació d'El Salvador servirà com a exemple de la repressió individual i informativa actual.



Marc teòric per al professorat



Enviar un WhatsApp, pujar una foto a Instagram o un vídeo a TikTok, fer una cerca a Google o preguntar informació a ChatGPT per al treball d'història, protestar per una situació injusta viscuda a classe, escoltar la música que t'agrada, anar al cinema, comprar un llibre, jugar a un videojoc, criticar els polítics de la teua ciutat, anar a una manifestació, denunciar un abús, llegir notícies contràries al govern... Totes aquestes accions quotidianes podrien estar "prohibides" si fórem un dels **960 milions de joves al món que tenen restringida la llibertat d'expressió i el dret a la informació**.

Segons l'informe *Freedom in the World 2025: The Uphill Battle to Safeguard Rights*, publicat el febrer de 2025 per Freedom House: "Només el 20 % de la població mundial pot exercir plenament el dret a la llibertat d'expressió". Això vol dir que a la Terra, amb una població pròxima als 8.200 milions, **més de 6.000 milions de persones no poden exercir plenament el seu dret a pensar i expressar-se lliurement i tampoc tenen garantit que puguem emetre o rebre informació veraç**. Segons l'informe de l'ONG nord-americana, el 42 % de la població mundial resideix a països "parcialment lliures" i el 38 % a països "no lliures".

Però, què són els drets humans i què vol dir que són fonamentals?

Els drets humans són drets i llibertats que tenim totes les persones pel fet mateix d'existir. Gràcies a aquests drets es creen les condicions necessàries perquè visquem dignament en un entorn de llibertat, justícia i pau.

Els drets humans fonamentals no han existit sempre, són conquestes socials que s'han guanyat amb el pas dels segles. **La Declaració Universal dels Drets Humans de les Nacions Unides**, proclamada a París el 1948, recull, per primera vegada, els drets humans fonamentals que s'han de protegir mundialment. El dret a la vida, la llibertat d'expressió, la llibertat d'opinió i de consciència, l'educació, l'habitatge, la participació política o l'accés a la informació són alguns d'aquests drets que es consideren fonamentals per a totes les persones des del moment en què naixen.


Els organismes internacionals i la Constitució Espanyola atorguen a la llibertat d'expressió i al dret a la informació un lloc destacat entre els drets humans. Vegem què diuen i per què es consideren la base de la democràcia.

L'article 19 de la Declaració Universal dels Drets Humans reconeix:

“Tota persona té dret a la llibertat d'opinió i d'expressió; aquest dret inclou el de no ser molestat a causa de les pròpies opinions i el de cercar, rebre i difondre les informacions i les idees per qualsevol mitjà i sense límit de fronteres.”



Per la seua banda, la **Constitució Espanyola** de 1978 reconeix i protegeix a l'article 20 els drets:

- 
- a) A expressar i difondre lliurement els pensaments, les idees i les opinions mitjançant la paraula, l'escriptura o qualsevol altre mitjà de reproducció.
 - b) A la producció i a la creació literària, artística, científica i tècnica.
 - c) A la llibertat de càtedra.
 - d) A comunicar o a rebre lliurement informació veraç per qualsevol mitjà de difusió. La llei regularà el dret a la clàusula de consciència i al secret professional en l'exercici d'aquestes llibertats.”

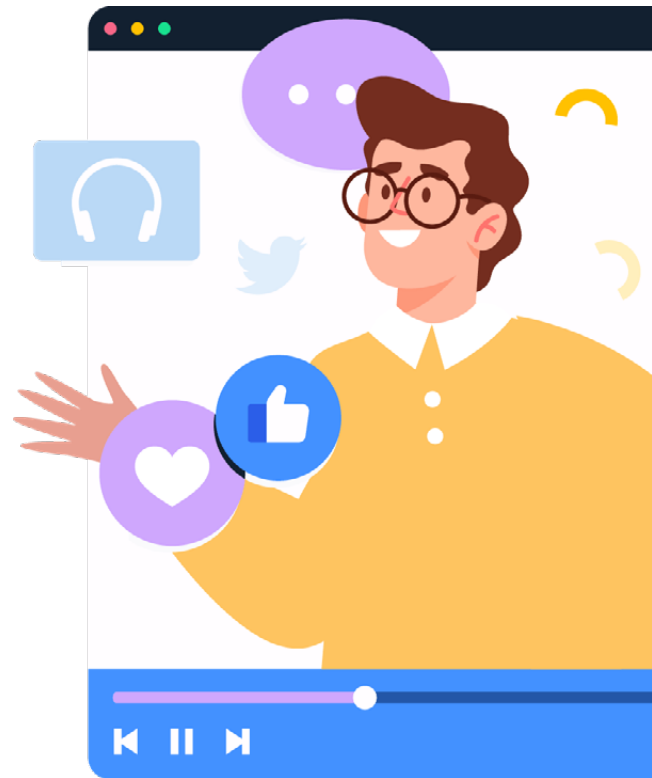


I què suposa això en el nostre dia a dia?

De l'existència o no d'aquests drets dependrà que tinguem llibertat o no per ser i expressar-nos realment com nosaltres volem, sense imposicions ni prohibicions. Aquests drets ens permeten desenvolupar-nos lliurement en dos sentits:



01. Ser lliures com a individus. Que res ni ningú ens pugui dir què pensar o opinar. Tampoc podem ser molestats o castigats per pensar, opinar i expressar-nos de manera diferent o contrària als altres, incloent-hi no estar d'acord amb el govern.

02. Ser lliures com a societat. Que puguem emetre i rebre informacions veraces. Això garanteix que hi pugui haver mitjans de comunicació (ràdio, televisió, premsa en paper, digital, etc.) de diverses ideologies, que difonguen informacions veraces, des de diferents perspectives, encara que a algunes persones, empreses o governs no els agradi el que difonguen. A més, implica que els governs no poden revisar prèviament el que es publicarà i que no poden censurar o retirar una informació abans que es difongui.



I igual que passa amb l'educació, **com més formada i informada estiga una societat, més preparada estarà per a triar de manera crítica i lliure les persones que els governen i més capacitat de control tindran sobre els governants.** Per aquesta raó, és fàcil d'entendre que al llarg de la història hi haja hagut, i hi continue havent, una relació directa entre el tipus de govern i aquests drets. Com més control dels governs sobre els drets individuals i col·lectius, menys llibertat d'expressió i d'informació. I, al contrari: **com més democràtica és una societat, més sòlids són els drets a la llibertat d'expressió i a la informació.**

Per això, la llibertat d'expressió i la llibertat d'informació es consideren els **pilars fonamentals sobre els quals es construeix i manté una societat democràtica basada en els drets i les llibertats individuals i col·lectives.**



La llibertat d'expressió i el dret a la informació són, com assenyala l'ONU, una manera d'empoderar-nos com a persones i com a societat.

Alguns límits d'aquests drets

Per entendre bé què suposa la llibertat d'expressió, el primer que hem de tindre clar és que les nostres paraules tenen conseqüències. Quan parlem, no només expressem el que sentim o pensem, sinó que també podem afectar altres persones. Imaginem, per exemple, que a classe diem una cosa que no ens agrada d'un company, però ho fem amb respecte i sense intenció de ferir. Potser aquesta persona no hi està d'acord, però la conversa pot continuar. No obstant això, si utilitzem paraules ofensives o mentides per a fer-li mal, estarem creuant un límit i això pot tindre conseqüències importants. Les nostres paraules podrien fer malbé la nostra relació amb aquesta persona, i fins i tot posar-hi fi. També podrien expulsar-nos de classe o obrir-nos expedient a l'institut. Per això, la llibertat d'expressió sempre ha d'anar acompanyada de respecte i responsabilitat.


A més d'aquesta responsabilitat personal, hi ha límits legals que protegeixen les persones d'insults greus, calúmnies o discursos que inciten a l'odi. Per això, utilitzar la llibertat d'expressió implica respectar els altres i ser conscients que les nostres paraules poden construir o destruir relacions i afectar directament els drets d'altres persones. Per això, la Constitució Espanyola assenyala com a límits de la llibertat d'expressió i el dret a la informació:

“[...] el dret a l'honor, a la intimitat, a la imatge pròpia i a la protecció de la joventut i de la infància.”



A més, la Constitució Espanyola i altres tractats internacionals atorguen una protecció especial a la infància i la joventut davant d'aquests drets per dos motius: un, per a garantir que també tinguem dret a expressar-se lliurement i a rebre i emetre informació, i dos, per l'impacte que algunes informacions i situacions poden tindre en els menors, perquè estan en ple procés de desenvolupament del seu esperit crític.

Tot i això, en les últimes dècades, el desenvolupament vertiginós de la tecnologia, la hiperconnectivitat permanent, l'impacte de la intel·ligència artificial (IA), les xarxes socials, la desinformació o les notícies falses estan qüestionant aquests drets i els seus límits. La pregunta a què s'enfronten els governs actuals és: **com regulem l'entorn digital sense reduir el dret a la llibertat d'expressió i a la informació?** Sens dubte, el desafiament és trobar l'equilibri entre protegir les persones dels abusos i garantir que la xarxa continue sent un espai de llibertat.



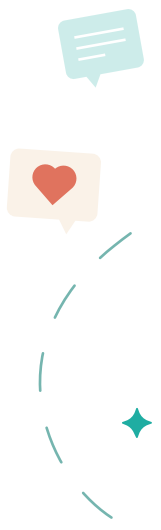
Fomentar el pensament crític de la joventut i el seu protagonisme és essencial per a construir una societat més democràtica, inclusiva i respectuosa amb la diversitat.

Davant d'aquest desafiament, la joventut té un paper crucial com a agent actiu de transformació social. La seua participació en debats, projectes escolars, xarxes i moviments socials demostra que poden influir en l'opinió pública, denunciar injustícies i defensar els drets humans.

Quan explicar el que passa et pot costar la vida

L'ONG Reporters Sense Fronteres (RSF) analitza des de l'any 2002 la situació de la llibertat de premsa a 180 països dels 195 que existeixen. El 2024, per primera vegada en la història del rànquing, **"la situació de la llibertat de premsa es torna 'difícil' a escala mundial"**. I afegeixen: "Per primera vegada en la seua història, les condicions per a l'exercici del periodisme són 'difícils', o 'molt greus', a la meitat dels països del món, i 'satisfactòries' en menys d'un de cada quatre." L'ONG assenyalava que a 42 països, que representen més de la meitat de la població mundial, la situació de la premsa es considera "molt greu". En aquests països, "la llibertat de premsa és inexistent i l'exercici del periodisme és especialment perillós". L'informe d'RSF assenyalava que la situació mundial dels periodistes ha anat empitjorant i fent-se cada vegada més perillosa. Els conflictes armats, els governs autoritaris, les crisis econòmiques i la precarietat laboral són algunes de les causes analitzades per l'ONG.

Entre els perills que aguaiten els periodistes hi ha les amenaces, la persecució, les tortures, l'exili forçós i fins i tot l'assassinat. El 2023, segons la Federació Internacional



de Periodistes (IFJ), **129 periodistes i treballadors de mitjans van ser assassinats a tot el món**, dels quals almenys 94 van morir directament per exercir la seua professió. Més del 70 % d'aquestes morts van tindre lloc en el context del conflicte a Gaza i l'Orient Mitjà. A més, **427 periodistes estan empresonats** a diferents països, com la Xina, Myanmar i Turquia. El 2024, la tendència va continuar sent alarmant: fins al desembre, la IFJ va comptabilitzar **122 periodistes assassinats i 516 empresonats a tot el món**.

Segons el rànquing d'RSF 2025, **els tres països amb més restriccions i perills per a la llibertat de premsa són: Eritrea, que ocupa el darrer lloc, Síria, al lloc 179 i l'Afganistan, al lloc 178**. Aquests països presenten contextos de repressió extrema, de guerra o de control total dels mitjans per part de l'Estat. En contrast, **Noruega, Estònia i els Països Baixos ocupen les tres primeres posicions** i destaquen per la seua forta protecció legal a la premsa, la pluralitat de mitjans, la independència editorial i els alts estàndards de seguretat per a periodistes.

En aquest darrer rànquing d'RSF, **Espanya ocupa el lloc 23 a la classificació mundial**, i se situa entre el 15 % dels països del món amb millors condicions per a l'exercici del periodisme. El nostre país va obtenir el 2024 la seua millor posició des que es realitza l'estudi i va avançar 7 posicions respecte a l'any anterior.



El cas d'El Salvador

El Salvador és un bon exemple de la pèrdua progressiva d'aquests drets i les seues conseqüències per a la democràcia. Des del 2019, El Salvador és un dels països del món on la llibertat d'expressió i el dret a la informació estan més amenaçats. Aquest deteriorament s'ha intensificat sota el govern de Nayib Bukele, president des del juny del 2019 i líder del partit Nuevas Ideas. Des de la seua arribada al poder, periodistes i mitjans independents han patit un notable augment d'agressions, amenaces, vigilància, intimidació i restriccions legals. Des del març del 2022, el govern manté un estat d'emergència que ha comportat, segons Amnistia Internacional, la detenció arbitrària de més de 83.000 persones, amb denúncies de detencions massives, tortures i desaparicions forçades. El maig del 2025 el govern de Bukele va impulsar lleis com la Llei d'Agents Estrangers, que permet sancionar i controlar les persones i organitzacions que reben suport internacional. Segons l'Associació de Periodistes d'El Salvador (APES), **el 2024 es van registrar quasi 800 agressions contra periodistes, i en els últims tres anys almenys 40 professionals es van veure obligats a exiliar-se per amenaces o vigilància**. Segons aquesta associació, el 70 % d'aquestes agressions provenen de funcionaris públics o l'Estat.

Aquesta situació també es reflecteix en la Classificació Mundial de la Llibertat de Premsa 2025 de Reporters Sense Fronteres (RSF), en la qual **El Salvador ocupa el lloc 135 dels 180 analitzats**, cosa que el situa entre els països amb una "situació difícil" per al periodisme. En menys de deu anys ha passat del lloc 66 (2018) al 135 (2025).

"La premsa no només és l'arma més poderosa contra la tirania i el despotisme, sinó l'instrument més eficaç i actiu del progrés i de la civilització."

Francisco Zarco, periodista i diputat mexicà (1889)



SESSIÓ 1

Activitats d'aula



I si ja no puc dir què pense?



Objectiu:

La dinàmica està pensada per a arrancar la classe sondejant el coneixement i les opinions de l'alumnat. A partir d'ací desenvolupem el marc teòric. L'objectiu és provocar la reflexió sobre la importància d'aquests drets. Ens costa imaginar que aquests drets puguin desaparèixer i no solem ser conscients de les conseqüències d'aquesta possibilitat.



Materials:

Folis en blanc, retoladors o bolígrafs, pissarra o paper continu.



Organització de l'espai:

Grups de 4-5 estudiants.



Desenvolupament:

Expliquem l'escenari. "Imaginem que demà desaparegueren la llibertat d'expressió i el dret a la informació a Espanya". Cada grup identifica i ordena tres coses que ja no podrien fer (la més greu en primer lloc). Una persona actua de secretari i recull les idees del grup, i un portaveu les presenta. Posteriorment, es posaran en comú. Anotem a la pissarra les respostes i hi marquem les coincidències. Assenyallem les cinc més repetides i enllacem amb la teoria.



El mapa de la llibertat d'expressió al món



Objectiu:

La dinàmica cerca reflexionar sobre les amenaces del dret a la informació i els riscos que corre el periodisme. A més, vol confrontar la percepció de l'alumnat amb les dades reals d'RSF. La dinàmica ens permet introduir el cas concret d'El Salvador i comparar-lo amb la situació d'Espanya i d'altres països.



Materials:

Mapamundis polítics (un per grup, mida A3 com a mínim), retoladors verds i rojos, cel·lo, rànquing actualitzat d'RSF 2025, projector.



Organització de l'espai:

Grups de 4-5 estudiants.



Desenvolupament:

Dividim la classe en grups i lliurem un mapamundi i retoladors a cada grup. Si el grup és nombrós, poden nomenar un portaveu, secretari, etc.



Presentació: expliquem a cada grup la tasca, consistent a fer un rànquing sobre la llibertat de premsa. Cada grup ha de localitzar i marcar en verd els tres països amb més llibertat de premsa/expressió (aquells països amb les millors condicions perquè els periodistes facen la seua faena); en roig, els tres països del món amb menys llibertat d'expressió i més perillosos per als periodistes; i, finalment, han d'acordar, dels 180 països del rànquing, quin lloc consideren que ocuparien Espanya i El Salvador.

Posada en comú: cada grup presenta les seues eleccions, explicant els criteris de selecció, i anota a la pissarra les prediccions sobre Espanya i El Salvador. Perquè siga més visual, cada grup pot enganxar a la pissarra (o sobre paper continu) el seu mapa.

Dades reals: projectem el mapa oficial d'RSF 2025 i comparem els mapes de classe. Analitzem les posicions reals d'Espanya (23) i d'El Salvador (135). Per a tancar l'activitat, podeu reflexionar sobre els motius d'aquestes posicions i què es podria fer per a canviar-les.

[Ací podeu consultar l'informe complet i el mapa d'RSF:](#) 

Lectura d'un article d'El País, casos reals

De incògnito, perseguidos o en el exilio: los periodistas resisten en Centroamérica | Internacional | EL PAÍS.



Objectiu:

Analitzar situacions reals de vulneració de la llibertat d'expressió i les seues conseqüències. Aprofundir en la situació d'aquests drets a El Salvador.



Materials:

Article imprés d'El País sobre Centreamèrica (si és possible, una còpia per cada dos alumnes) i folis per a prendre notes.



Organització de l'espai:

Dividim la classe en tres grups de treball (El Salvador, Nicaragua, Guatemala).




Desenvolupament:


Assignem un país a cada grup; lliurem el material i expliquem que cada grup ha de llegir la part corresponent al seu país i, després de la lectura, ha d'explicar a la resta de companys aquestes preguntes: quins drets es vulnereu al país en qüestió? Quines conseqüències té això per a la societat? Quin paper juguen els periodistes i la ciutadania? Posteriorment, cada grup tria un portaveu per a exposar davant de la classe les respostes del seu grup.



Síntesi final: cercarem els patrons comuns i connectarem amb la situació global i el marc teòric. A més, farem una comparació entre Espanya i altres països.

Reflexió final: Per a tancar la sessió, deixarem sense resoldre algunes preguntes i reflexions per a posar de manifest que hi ha qüestions complexes que obrin debats que no tenen una única resposta.

Debat exprés:  10' Internet, les xarxes socials, la IA i els telèfons intel·ligents obrin un nou escenari per a aquests drets. Tot el món està immers en el debat sobre com regular aquests nous canals. L'anonimat, els interessos ocults, etc., han creat un nou escenari en el qual, de vegades, es vulnereu drets, com la intimitat o l'honor, o es cometen delictes. Com a usuaris de les xarxes socials, preguntem a la joventut: cal posar límits a la llibertat d'expressió a les xarxes socials?

Mural col·lectiu:  5' Per a acabar, arreglegarem en un mural col·lectiu una frase, una paraula o un hashtag sobre el valor de la llibertat d'expressió i el periodisme. Per exemple, el hashtag que utilitza la Unió de Periodistes Valencians: #SensePeriodismeNoHiHaDemocràcia.

SESSIÓ 2

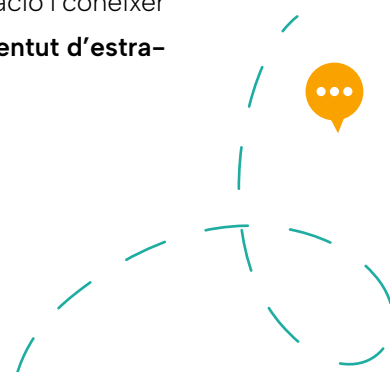
Desperta la teua ment, frena la mentida



"La llibertat consisteix, en primer lloc, a no mentir. Allà on prolifere la mentida, la tirania s'anuncia o es perpetua."

Albert Camus, *Le Progrès de Lyon* (1951)

Distingir les notícies verdaderes de les falses, conèixer quins interessos hi ha i qui s'amaga darrere de les mentides, o saber com parar la seua difusió són actualment qüestions crucials per a garantir una societat crítica i un estat de convivència democràtic i saludable. En aquest context, la segona sessió està destinada a promoure l'esperit crític de l'alumnat a l'entorn digital. Els continguts teòrics i pràctics busquen, sense demonitzar Internet ni les xarxes, conscienciar sobre la proliferació de la mentida en línia i les seues conseqüències per a la nostra llibertat personal i col·lectiva. Les dinàmiques d'aula permetrien evidenciar els riscos de la desinformació i conèixer eines de verificació. En definitiva, l'objectiu de la sessió és **dotar la joventut d'estratègies que els permeten moure's en línia amb més seguretat**.



Marc teòric per al professorat



Si jo et dic que beure lleixiu cura la covid o que l'aigua deshidrata, què pensaries? I si això mateix t'arriba al teu WhatsApp, ho veus a TikTok o ho diu un influenciador? De segur que tots hem rebut missatges com aquests i altres alertant, per exemple, dels milers de morts al pàrquing del Centre Comercial Bonaire després de la DANA a València. També haurem vist imatges creades amb IA, com les del papa Francesc amb un abric blanc de plomes que mai no va portar, i d'altres fora de context que s'atribueixen a l'últim terratrèmol o incendi. I, més d'una vegada, hem sentit declaracions d'algun polític que en realitat mai no ha dit. La majoria d'aquests continguts ens han sorprès; molts ens els hem cregut i, fins i tot, els hem compartit. I així, **sense saber com ni per què, a tots i totes ens han enganyat i hem compartit mentides.**

Però, si partim de la base que a ningú no li agrada ser enganyat ni manipulat, **com s'explica que la xarxa estiga plena de mentides i que ens les creguem tan fàcilment?** Poden ser tan banals com un mem o tan perilloses com atacs a la reputació, trapes econòmiques, influències electorals o missatges d'odi. Però, **qui i com ens enganya si som la generació més formada de la història?** Comencem, però ja t'avance que la bona notícia és que hi ha solució, i part d'aquesta és a les nostres mans.

La mentida no és un invent d'Internet

Falsejar la realitat, amagar dades, difondre un rumor o mentir obertament per a influir i manipular no són invents d'Internet ni de les xarxes socials. La mentida existeix des que l'ésser humà va desenvolupar el llenguatge i la capacitat de comunicació, i d'això fa entre 50.000 i 100.000 anys. Al llarg de la història s'ha utilitzat la mentida amb fins socials o polítics. A l'antiga Grècia, Plató ja alertava dels perills de les invencions escrites, i el 1184 la "Carta de Toledo" va provocar pànic alertant falsament de la fi del món. Tot i que no és un invent d'Internet, la tecnologia ha canviat les maneres de comunicar-nos i ha transformat un vell truc en un desafiament global.

Mai mentir ha sigut tan senzill ni tan barat, ni s'ha pogut fer tan massivament com ara. I mai els "malvats" havien tingut al seu abast una maquinària tan perfecta per a distraure i manipular.



De fet, la quantitat de continguts falsos amb què ens trobem diàriament és tan gran i variada (mentides, *deep fakes*, *fake news*...) que la desinformació s'ha convertit en un dels principals problemes dels nostres dies i ha invisibilitzat molts altres discursos. Segons l'*Informe de Riscos Globals 2024* elaborat pel Fòrum Econòmic Mundial, **un dels riscos més grans a què s'enfronta el món a curt termini és "la difusió d'informació errònia i la desinformació"**. Segons el *Digital News Report* fet per la Universitat de Navarra el 2025, el **66 % dels joves espanyols** entre 18 i 24 anys **diu estar preocupat per no saber què és cert i què és fals a Internet**.

La intenció d'enganyar marca la diferència

No és el mateix creure una cosa que no és certa o equivocar-nos que inventar amb la intenció de perjudicar o manipular una persona, un col·lectiu o tota una societat. I aquesta intencionalitat marca la gran varietat de continguts falsos que inunden la xarxa. A la taula 1, podem veure les mentides més habituals a la xarxa i les seues conseqüències.

Taula 1. Els riscos de les mentides en la xarxa

Fenomen	Definició	Intenció	Riscos individuals	Riscos socials/per a la democràcia
Infoxació	Sobrecàrrega de continguts que supera la nostra capacitat de filtrar i reflexió	No sempre	Ens fa sentir saturats i amb menys capacitat per a filtrar i detectar els continguts falsos	Dificulta la comprensió col·lectiva i l'alfabetització mediàtica. Impedeix fer un ús lliure i crític de la xarxa
Misinformació	Informació falsa compartida sense voler enganyar. Es creu que és veritable	No	Podem distribuir errors sense voler i basar-nos en opinions equivocades	Es propaguen creences falses que dificulten debats i acords
Mentida	Informació falsa creada per a enganyar o generar alarma	Sí, deliberada	Podem ser enganyats i contribuir a danyar persones o grups	Manipula opinions i augmenta la polarització social
<i>Fake news</i>	Informació falsa creada per a manipular o desinformar, amb aparença de notícia	Sí, deliberada	Genera por, enuig o rebuig infundats, i danya el nostre criteri	Destruïx la confiança en els mitjans i fomenta la divisió social
<i>Deepfake</i>	Vídeos i àudios creats per IA per a fer passar com reals fets falsos	Sí, deliberada	Ens poden enganyar amb imatges o veus falses, afectant el nostre judici	Influeix en eleccions, augmenta la desconfiança en les proves audiovisuals
Desinformació	Informació falsa en campanyes organitzades per a danyar la democràcia	Sí, deliberada	Pèrdua de la capacitat de triar i decidir a partir de dades objectives reals	Ataca la confiança social, afebleix institucions i afecta la democràcia
Discurs d'odi	Comunicació que ataca, discrimina i fomenta la violència	Sí, deliberada	Podem ser assetjats o sentir-nos exclosos, i té un impacte emocional i social	Fomenta la violència, la intolerància i afebleix la convivència democràtica

Font: elaboració pròpia

La Comissió Europea defineix així la desinformació:



“Informació verificablement falsa o enganyosa que es crea, presenta i difon amb fins lucratiu o per a enganyar deliberadament la població, i que pot causar un perjudici públic (amenaces a processos democràtics o béns públics com la salut o la seguretat).”



I segons les persones expertes, aquest fenomen és més perillós quan els continguts falsos estan relacionats amb temes especialment sensibles com ara la salut pública, la migració o el canvi climàtic. Les situacions de desinformació viscudes arran de la DANA a València del 2024 o la pandèmia de la covid el 2020 són un exemple de com **en situacions d'emergència la població esdevé especialment vulnerable davant de les notícies falses** que generen por, inseguretat i desconfiança.

Per a combatre la desinformació, nombrosos països –entre els quals hi ha Espanya– i organismes internacionals estan implementant mesures per a detectar-la, frenar-la i castigar-la. En paral·lel, diversos mitjans de comunicació i empreses privades a tot el món han posat en marxa eines de verificació de continguts. L'objectiu: aportar veracitat, rigor i transparència a l'ecosistema informatiu.

Què s'amaga darrere les mentides i les notícies falses?

Les fake news i les mentides estan per tot arreu: són notícies falses, informacions que no s'han confirmat, però que recorren Internet a la velocitat de la llum. L'últim gran fixatge de futbol, un lleó que s'ha menjat un turista o una cadena d'aliments que regala la compra. Solen ser notícies polèmiques, que criden l'atenció perquè estan protagonitzades per institucions o personatges públics que han fet o dit coses controvertides, o que relaten fets sorprenents. A més, solen tindre titulars cridaners que fan que hi cliquem. Aquest fenomen és l'anomenat clickbait o pescaclics.

El Grup de Delictes Telemàtics de la Guàrdia Civil classifica les notícies falses en tres: **mentides per a generar alarma social, per a guanyar diners o per a reafirmar**



ideals específics. Sens dubte, els motius econòmics són un dels factors clau del seu augment, ja que el model de negoci permet que llocs web guanyen milions amb les nostres visualitzacions. I juntament amb els diners, la ideologia és l'altre gran factor de difusió de falsedats i discursos d'odi. La major part de les vegades darrere hi ha grups d'ideologies extremes, *lobbies* econòmics i xarxes paramilitars que, de vegades de forma coordinada, exploten la polarització per a difondre els seus missatges, enaltint règims autoritaris i menyspreant la llibertat individual i la convivència democràtica.

Per a aconseguir l'engany, les fake news utilitzen un format que tots coneixem: la notícia. I ho fan justament per la seua credibilitat i per a erosionar la credibilitat dels mitjans seriosos. I quan el periodisme perd la credibilitat i la seua funció social d'informar i de mecanisme de control, tots perdem. Perdem el nostre dret a la llibertat d'expressió, que comporta el dret a rebre informació veraç, i la democràcia perd un dels seus pilars fonamentals. Per aquesta raó, les notícies i continguts falsos tenen la mateixa aparença que tindria una notícia real. Repliquen els formats del periodisme, però sense complir amb cap dels seus criteris: veracitat, ètica, contrast d'informació, separar informació d'opinió, context... I, per descomptat, no tenen la responsabilitat que sí que tenen els periodistes sobre la informació. L'anonimat que permet Internet, la manca de lleis clares sobre la responsabilitat, junt amb la sofisticació de la IA, fan que els continguts falsos siguin cada vegada més freqüents, difícils de descobrir i de controlar.

Ments saturades, persones vulnerables

Per a poder entendre per què a Internet es difon amb tanta facilitat la mentida i per què caiem als seus parany, primer cal comprendre com ha canviat la nostra manera de comunicar-nos. La quantitat de continguts a què estem exposats ha augmentat enormement des de la democratització d'Internet i dels telèfons intel·ligents.

Vivim en una societat hiperconnectada en què la tecnologia és mòbil i va amb nosaltres per tot arreu, a la nostra butxaca. Posa al nostre abast la possibilitat de consumir continguts els 365 dies de l'any, les 24 hores del dia. I el que és més increïble: no només rebem continguts, sinó que podem crear-ne i fer-los arribar a qualsevol lloc del planeta. Els nostres mòbils no tenen límits. **El món sencer és al nostre abast per a rebre i enviar qualsevol contingut.** Això suposa que, segons l'informe de Common Sense Media, la joventut rep una mitjana de **1.000 impactes diaris a les xarxes socials i plataformes de vídeo.**

Tenim accés en temps real a més dades, continguts i informació que mai. Així i tot, això no garanteix que estiguem més ben informats o que la informació siga veraç. Més aviat està passant tot el contrari: rebem diàriament aquesta allau de continguts que estan provocant “infoxicació”. Alfons Cornella defineix aquest concepte com:

“Una sobrecàrrega d’informació que supera la nostra capacitat de filtratge i reflexió.”

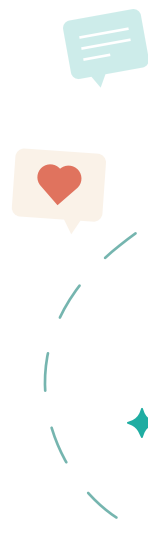


I, com qualsevol excés, en aquest cas també és perjudicial. Debilita la nostra capacitat de processar els continguts i és ací per on es cola la mentida. **Quan estem infoxicats, ens resulta quasi impossible qüestionar cada contingut.** Confiem en el titular més cridaner, en el vídeo més viral i, sense pensar-ho, ho compartim. Així, les notícies falses es propaguen amb la mateixa facilitat amb què passem el dit per la pantalla, aprofitant que la nostra ment està adormida, saturada i que ja no triem què veure, simplement ens deixem emportar. I tot això obri el camí a la desinformació i a una era que molts experts denominen ja com a postveritat.

Quan la realitat i la veritat perden el valor

La UNESCO considera que s’arriba a la postveritat **“quan els fets objectius tenen menys poder per a formar opinions que apel·lar a les emocions i creences personals”**. El terme es va fer famós el 2016, especialment per l’impacte mediàtic del referèndum del Brexit al Regne Unit i l’escàndol de Cambridge Analytica, empresa que va recopilar il·lícitament dades de més de 87 milions d’usuaris de Facebook per a campanyes polítiques, com la que va portar Donald Trump a la Casa Blanca. La tornada de Trump, i l’arribada d’altres líders polítics al poder, ha normalitzat l’ús sistemàtic i massiu d’informació falsa com a eina de comunicació i ha convertit la postveritat en una estratègia institucional.

El govern de Nayib Bukele a El Salvador és un altre exemple de postveritat i autoritarisme digital. **Igual que Trump, Bukele ha convertit la xarxa social X en la seua arma**



política preferida, des d'on acomiada funcionaris, publica ordres i ataca l'oposició amb mentides. L'Associació de Periodistes d'El Salvador (APES) denuncia l'augment de notícies falses i de mitjans de comunicació falsos (*fake media*) destinats a enganyar i confondre. Alguns mitjans com *El Faro* assenyalen que els canals presidencials, a través dels seus comptes de YouTube o X, difonen contingut "enganyós o fals" en el 90 % dels casos, amb el qual tracten de crear una "realitat paral·lela".

La postveritat no és, per tant, un altre tipus de mentida; és el context en què totes les mentides poden triomfar. Viure en un entorn on no es valora la veritat fa que visquem en un ambient tòxic que divideix la gent en bàndols i arruïna la confiança en els científics, governs i mitjans de comunicació, entre d'altres.

Com detectar i frenar les notícies falses?

Davant d'aquest panorama, que pareix apocalíptic, hi ha bones notícies: al treball dels governs, les plataformes i els mitjans de comunicació contra la desinformació, podem unir-hi la nostra pròpia capacitat de contrastar, verificar i pensar per nosaltres mateixos. L'ús de la IA dificulta cada vegada més poder distingir les notícies falses, però també ens pot ajudar a identificar-les. Tenim al nostre abast trucs i eines, i com més els posem en pràctica, més desperta estarà la nostra ment.



PARA I PENSA

El primer, el més bàsic i efectiu que podem fer quan rebem una informació que ens produeix desconfiança, és parar i pensar. No la compartisques immediatament. **Dedica 30 segons a analitzar-la abans de prémer "enviar"**. Les notícies falses creen una falsa sensació d'urgència. Si el missatge diu "COMPARTEIX ABANS QUE HO ESBORREN!!!" o "URGENT", ja és sospitós.

APLICA EL MÈTODE PANTERA

La metodologia de l'associació espanyola Learn to Check és especialment efectiva:

- ✚ **Procedència:** de quines fonts ve la informació? És un mitjà conegut i fiable? Comprova'n l'URL i desconfia de dominis estranys o que imiten altres.
- ✚ **Autoria:** qui publica o difon? Qui ho ha escrit? Si no està signat o l'autor és "anònim", desconfia'n automàticament. Senyals d'alarma: "Un metge que no pot donar el seu nom diu...", "El meu cosí que és policia diu que...", o simplement no esmenta fonts.
- ✚ **Novetat:** de quan és la informació? És actual, està descontextualitzada?
- ✚ **To:** és sensacionalista o formal? Les notícies falses apel·len a les emocions: por, ràbia, sorpresa. Frases típiques: "MOLT IMPACTANT!", "Els mitjans ho amaguen", "Comparteix això". I compte amb les faltes d'ortografia a les notícies falses.
- ✚ **Evidències:** aporta proves verificables? Hi ha dades o enllaços als estudis que proven la informació?
- ✚ **Rèpliques:** què diuen altres usuaris? Busca si hi ha comentaris a la notícia que puguin fer saltar les alertes o que, directament, diguen que és falsa.
- ✚ **Ampliar:** cerca més informació. Si es tracta d'un fet real, altres mitjans l'hauran publicat.

A LES IMATGES, FIXA'T EN ELS DETALLS

- * Probabilitat que siga real.
- * Marques d'aigua que delaten l'ús d'IA.
- * Imperfecció a les cares.
- * Errors a les mans, dits o orelles.
- * Si és un vídeo, observa la sincronització entre els llavis i l'àudio.

PARA i PENSE









NO SIGUES CÒMPLICE

- ✓ Si és fals, NO ho compartisques. Trencar la cadena de desinformació:
- ✗ No el reenvies per WhatsApp.
- ✗ No li facis like a les xarxes.
- ✗ No ho poses a les teues stories.

UTILITZA VERIFICADORS

Ací us deixem algunes de les eines més conegudes i senzilles d'utilitzar per a verificar continguts.

Taula 2. Eines gratuïtes de verificació

Eina	URL	Serveis que ofereix
Maldita.es	https://maldita.es 	Pàgina web i perfils en xarxes des dels quals reporten mentides i notícies falses. Podem col·laborar per a detectar notícies falses amb etiquetes com #MalditoBulo. Ofereix reptes, activitats i eines de verificació.
Newtral	https://www.newtral.es/ https://www.newtral.es/whatsapp-servicio-verificacion-bulos/ 	Servei gratuït de verificació via WhatsApp (+34 627 280 815): envia textos, enllaços, imatges o vídeos i rep resposta amb una anàlisi rigorosa.
EFE Verifica	https://verifica.efe.com  WhatsApp +34 648 434 618)	Canal gratuït de l'Agència EFE en WhatsApp: subscriu-te per a rebre un butlletí setmanal amb els desmentiments.
Verifica RTVE	https://www.rtve.es/noticias/verificartve/ 	Secció d'RTVE dedicada a identificar i desmentir mentides i informacions falses en web, ràdio i televisió, amb exercicis.
Google Imàgenes	https://www.google.com/imghp?hl=ca&ogbl 	Cerca inversa d'imatges per a verificar.
Tineye	https://www.tineye.com 	Cerca inversa d'imatges per a verificar.
AI or Not	https://www.aiornot.com/ 	Detecta si una imatge està creada amb IA.
Invid	https://www.invid-project.eu/tools-and-services/invid-verification-plugin/ 	Verificador de vídeos.

Font: elaboració pròpia

"L'única cosa que em fa por [de les xarxes] és no saber distingir el que és real i el que no."

Eloy Moreno. Europa Press, 27-09-2024.

SESSIÓ 2

Activitats d'aula:



A mi també me la van colar



Objectiu:

Reflexionar sobre per què hi ha tants continguts falsos i com ens afecten.



Materials:

Paper i bolígraf per a cada grup, pissarra i guixos, o paper continu.



Organització de l'espai:

Dividim la classe en grups d'entre 3 i 5 persones, en funció del grup.



Desenvolupament:

Comencem presentant la sessió sobre les notícies falses, les seues conseqüències i com detectar-les. Tot seguit, demanarem a cada grup que anote les tres raons per les quals creu que hi ha tants continguts falsos en línia i les raons per les quals ens els creiem. A més, hauran de posar un exemple d'una situació viscuda per algú de l'equip, explicant què van sentir i les conseqüències. El o la docent pot ser la primera persona a aportar la seua experiència. Posteriorment, les posem totes en comú, anatem les idees a la pissarra i analitzem els punts de coincidència. La realitat de l'aula servirà de punt de partida per a introduir-hi els continguts teòrics.



Caçant mentides



Objectiu:

Analitzar notícies falses de naturalesa diferent i les seues conseqüències. Conscienciar que la seua proliferació ens fa desconfiar de les notícies verdaderes. Conèixer trucs i eines de verificació.



Materials:

Notícies verdaderes curioses i notícies falses. Impreses i projectades per a poder lliurar per grups. Es poden ajustar els exemples al tipus de grup i al moment concret. Alguns exemples:



Projector i àudio per visualitzar el vídeo de Maldita, Manual para que no te la cuelen (4').

Enllaç: <https://www.youtube.com/watch?v=oM2KXjGLYNQ>

Mètode Pantera imprés per a poder lliurar per grups. Podem projectar el vídeo explicatiu Enllaç: <https://www.youtube.com/watch?v=LbwZAg9DW8Q>

Organització de l'espai:

Dividim la classe en grups d'entre 3 i 5 persones.



Desenvolupament:

Prentació: la dinàmica es divideix en quatre fases: anàlisi grupal de continguts; posada en comú i veredictes; trucs per a detectar mentides; tornàriem a decidir el mateix?



Desenvolupament: lliurem a cada equip un contingut i els diem que pot ser verdader o fals. Durant cinc minuts hauran de decidir el veredictes i anotar-ne les raons. Es posa en comú el resultat de cada grup i es deixa anotat a la pissarra. Visualitzem el vídeo de [maldita.es](https://www.maldita.es) i el mètode Pantera de Learn to Check, i introduïm els continguts teòrics. Per a acabar, preguntarem a cada grup si amb aquesta informació tornarien a votar el mateix sobre la veracitat del contingut.

Parem la mentida



Objectiu:

Oferir consells senzills de com actuar davant de contingut sospitós.



Materials:

(Para i pensa; No sigues còmplice; A les imatges, fixa't en els detalls; Utilitza verificadors); paper i bolígraf per grups, pissarra i guixos.



Organització de l'espai:

Es pot fer com a tancament de Caçant mentides o fer-la de forma independent. Dividir la classe en grups d'entre 3 i 5 persones.



Desenvolupament:

Demanem a cada grup que durant uns minuts debata i anote tres coses que podem fer per a frenar la difusió de les mentides a la xarxa. Cada grup exposa les seues idees i les anota a la pissarra per a veure les coincidències i reflexionar-hi. Compartim amb l'aula alguns dels verificadors més utilitzats per a detectar imatges, vídeos i notícies falses. Si el temps ho permet, es pot fer una prova dels verificadors en temps real amb alguna informació actual.



Situacions d'emergència: quan la mentida ens fa més fràgils



Objectiu:

Conscienciar de la vulnerabilitat de la societat en situacions d'emergència i l'impacte que en aquests casos pot tindre la desinformació.



Materials:

Notícies, vídeos i imatges falses distribuïdes arran de la DANA a València de 2024 i altres distribuïts durant la pandèmia de Covid-19 a El Salvador.



Organització de l'espai:

Grups d'entre 3 i 5 persones. Aquesta dinàmica es pot fer de forma independent i també es pot incorporar a la de Caçant mentides.



Desenvolupament:

Lliurem a cadascun dels grups diferents continguts i els demanarem que reflexionen sobre quines emocions provoquen aquestes informacions falses (por, ansietat, desconfiança...) i com afecten les decisions individuals i col·lectives. Cada grup compartirà amb la resta de la classe el contingut i la valoració que en fa.



Reflexió final:

Debat exprés: ha perdut la veritat el seu valor? Per a tancar, provocarem la reflexió amb la pel·lícula *Don't look up*, d'Adam McKay, com a fil argumental. Plantejarem si creuen que a Espanya reaccionariem de la mateixa manera i per què. Altres preguntes: qui té més responsabilitat en la desinformació: polítics, mitjans de comunicació, xarxes, ciutadans? Qui l'ha de parar? Per a acabar: si el món s'haguera d'acabar realment en sis mesos, la ciutadania tindria dret a saber-ho?



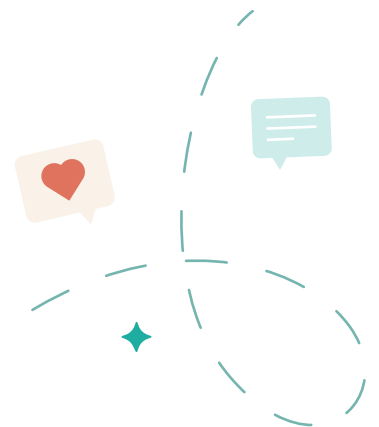
SESSIÓ 3

Joventut crítica, mirades obertes



"Ningú naix odiant una altra persona pel color de la seua pell, pel seu origen o la seua religió. La gent aprèn a odiar, i si pot aprendre a odiar, també pot aprendre a estimar..."

Nelson Mandela, *Long Walk to Freedom: The Autobiography of Nelson Mandela* (1994)



La tercera de les sessions se centra en com els mitjans de comunicació, la publicitat, les xarxes socials, Google, la intel·ligència artificial... tenen un enorme poder per a influir en la nostra manera de veure el món. I aquesta influència és doble. D'una banda, poden difondre biaixos, estereotips i prejudicis que discriminen i invisibilitzen bona part de la societat. D'altra banda, però, també poden mostrar la diversitat i obrir pas a narratives més inclusives i justes. A més, la sessió aborda els riscos greus de la discriminació i dels discursos d'odi, especialment cap a les dones i les persones migrants. L'objectiu és que l'alumnat adquireixca eines que permeten **desenvolupar una mirada crítica i lliure cap al món, capaç d'identificar i desmuntar narratives opressives per a construir una societat més igualitària.**

Marc teòric per al professorat

Si ens pregunten si som masclistes, racistes o si discriminem algú, quasi tots respondrem que no, sense més ni més. Però... no has pensat mai que les xiques condueixen pitjor o que els xics juguen millor a futbol? Quantes científiques, compositores de música clàssica i filòsofes coneixes? Creus que les persones migrants cometen més delictes que les persones nascudes a Espanya? Algú de la teua classe té un malnom com ara "bola", "panxito" o "retardada"? T'has sentit discriminat en algun moment? Si se t'ha escapat un "no, però"... Benvingut al món **dels estereotips i els prejudicis!**

Són per tot arreu i ens arriben diàriament des de múltiples canals. Alguns pareixen graciosos o s'han dit "tota la vida", però la majoria fereixen qui els rep i n'hi ha que provoquen rebuig i odi. Tots tenen en comú dues coses: **que limiten la nostra manera de veure els altres i que els podem canviar.** Veurem què són els estereotips, com es construeixen i com els podem modificar.

Totes les persones naixem iguals

El principi d'igualtat entre els éssers humans és una màxima universal reconeguda i avalada en els tractats i legislacions tant internacionals com nacionals. Des de la **Declaració dels Drets Humans de l'ONU**, passant per nombroses directives de la **Unió Europea** o la **Constitució Espanyola**. Totes reconeixen l'obligació dels estats de garantir la igualtat i erradicar qualsevol forma de discriminació, directa o indirecta, per raó de sexe, raça, religió, procedència, etc.





“Tots els éssers humans naixen lliures i iguals en dignitat i drets i, dotats com estan de raó i consciència, han de comportar-se fraternalment els uns amb els altres”.

Article 1 de la Declaració Universal de Drets Humans (ONU, 1948)

Tot i això, les dades ens mostren que la igualtat entre els éssers humans dista molt de ser una realitat i que aquest dret està condicionat per múltiples factors. És cert que no podem triar **on naixem ni en quina família ni amb quins recursos**. Aquestes circumstàncies, sobre les quals no podem decidir, són **determinants estructurals que provoquen greus desigualtats socials**. A aquests factors estructurals **s’hi sumen altres que sí que podem canviar: els biaixos, estereotips i prejudicis**. Aquests són la base de les nostres creences, de les nostres opinions, marquen la nostra actitud i, de vegades, ens porten a discriminar una altra persona, o un col·lectiu sencer, de manera conscient o inconscient. Per a l’ONU, la **discriminació** és un atac directe al dret fonamental de la igualtat.



Discriminació: “Tota distinció, exclusió, restricció o preferència que tinga com a objectiu o resultat anul·lar o menyscar el reconeixement, gaudi o exercici, en condicions d’igualtat, dels drets humans i llibertats fonamentals”.

ONU (1965)



Estereotips, biaixos i prejudicis, camins cap a la discriminació



A la base de la discriminació es troben diferents maneres de simplificar el món i encasellar les persones, sense atendre la individualitat ni la diversitat i apel·lant als sentiments davant de la raó i l'objectivitat. Els estereotips, biaixos i prejudicis interactuen entre si de múltiples formes fent que la nostra mirada siga cada vegada més curta (com quan els rucs porten orelles que els impedeixen mirar cap als costats).

Així, els **estereotips són una imatge generalitzada i simplificada que tenim d'un grup o col·lectiu**: "els gamers són antisocials", "els gitanos roben" o "els joves passen de tot". Aquests estereotips creen en el nostre cervell **dreceres mentals automàtiques, els anomenats** biaixos cognitius. Aquestes dreceres poden ser molt útils, si tenim en compte que el nostre cervell processa conscientment només una ínfima part de la informació que rep, però també ens poden fer processar-la de forma inexacta o errònia. Per exemple, si creus l'estereotip que "els adolescents són irresponsables", el teu cervell desenvoluparà un biaix que farà que et fixes més en els comportaments irresponsables dels joves i ignorar els comportaments responsables. Un **prejudici inclou judicis i emocions negatives cap a una persona abans de conèixer-la, basant-nos en els estereotips del grup a què pertany**. La **discriminació** passa quan aquests estereotips, biaixos i prejudicis es converteixen en **accions concretes** que tracten les persones de forma desigual.

Segons les dades de l'Alt Comissariat de les Nacions Unides, de juny del 2025, els col·lectius més discriminats són: les dones (que pateixen el doble de discriminació que els homes); les **persones amb discapacitat**; els **afrodescendents**; les **minories ètniques**, especialment les persones **migrants i refugiades**, i les **persones LGBTQ+**. L'organisme internacional assenyala:

"Una de cada cinc persones al món declara haver patit discriminació l'últim any".



Amb quins ulls veiem el món?

Els éssers humans **no naixem amb estereotips**. Tampoc sorgeixen per si sols, i canvien segons el lloc i el moment històric. Són condicionants socials que aprenem des de la infància. Es formen i transmeten principalment a través de la nostra cultura, família, escola, grups d'amics i, de manera molt especial, dels mitjans de comunicació. Pel que fa al poder d'influència dels mitjans, la UNESCO assenyala que **"els mitjans de comunicació tenen un impacte significatiu en la configuració dels nostres pensaments i accions, i reflecteixen i influeixen en les normes, rols i estereotips"**. M. Pilar Rodríguez, M. J. Pando-Canteli i Miren Berasategi, de la Universitat de Deusto, destaquen que els mitjans tenen "la capacitat per a produir, perpetuar o modificar pautes de conducta social i imaginari col·lectius". I aquesta capacitat d'influència és especialment intensa en el cas dels adolescents. Com assenyala Julio Vera, de la Universitat de Màlaga: **"Els mitjans són capaços de complementar, potenciar o anul·lar la influència d'altres agents de socialització juvenil tan importants com la família o l'escola"**.

Des de fa unes dècades, al poder d'influència dels mitjans (televisió, premsa, ràdio) s'hi han sumat els canals de comunicació derivats de les noves tecnologies. **Les xarxes socials, els grans motors de recerca com Google, les plataformes, la misatgeria instantània o la intel·ligència artificial ens han obert noves finestres per les quals també es colen formes concretes de veure els altres i de comportar-nos**. Influenciadors i youtubers són els gurus del segle XXI, amb més seguidors i poder d'influència del que mai han somiat els mitjans de comunicació.

I igual que passa amb els mitjans tradicionals, els nous canals de comunicació tampoc són neutrals. En aquest sentit, experts i organismes internacionals alerten sobre els riscos dels algorismes i els biaixos racials, històrics i de gènere que poden reproduir, sistematitzar i magnificar. Tot això pot portar a consolidar les discriminacions existents i crear els anomenats **"bucles de discriminació"** que fan que els estereotips es reforcen contínuament. Això vol dir que quan l'algorisme detecta que t'agrada un contingut, et mostra sistemàticament la mateixa mena de contingut, i et fa pensar que a tot el món li agrada el mateix que a tu.

Els mitjans de comunicació ja no tenen l'exclusiva de ser les "finestres al món".

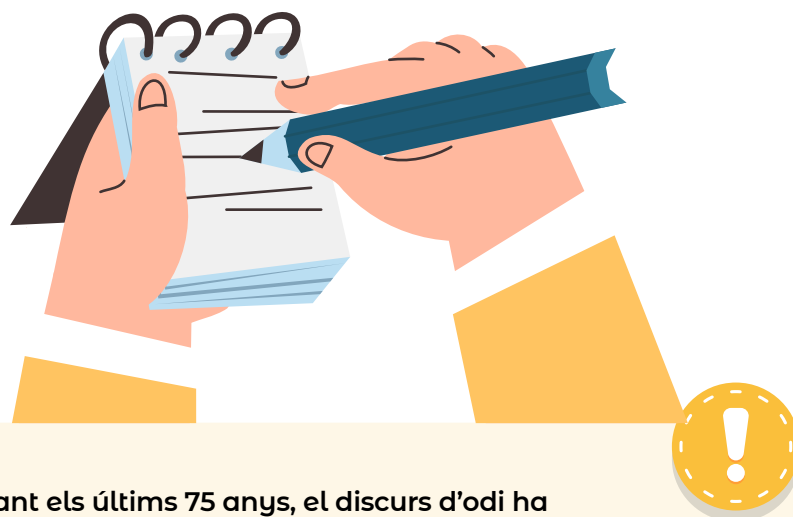


De tot això se'n desprén tant la **responsabilitat crucial dels mitjans com la nostra responsabilitat individual**. Els mitjans de comunicació, les xarxes i les plataformes tenen a la mà continuar difonent els estereotips de gènere, o fent que alguns col·lectius com la joventut o les persones migrants apareguen generalment només en notícies negatives (mentre altres queden totalment invisibilitzats), o bé deixar de fer-ho. Per la nostra part, tots tenim la capacitat de qüestionar els estereotips i biaixos que hem interioritzat i ajudar a posar fi a la discriminació.



Els discursos d'odi creuen la xarxa

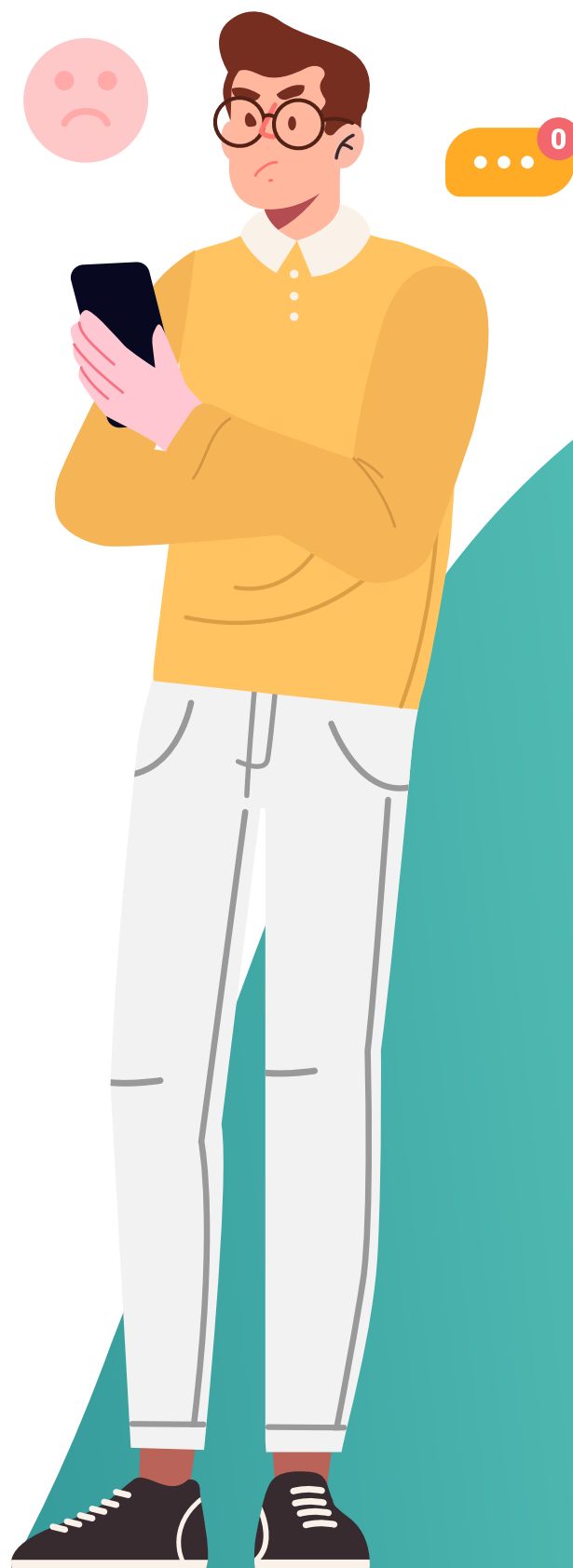
L'Estratègia i el Pla d'Acció de les Nacions Unides sobre el Discurs d'Odi el defineix així: "Qualsevol forma de comunicació de paraula, per escrit o a través del comportament, que siga un atac o utilitze llenguatge pejoratiu o discriminatori en relació amb una persona o un grup sobre la base de qui són o, en altres paraules, per raó de la seua religió, origen ètnic, nacionalitat, raça, color, ascendència, gènere o un altre factor d'identitat". **Des del 2021, la UNESCO ha alertat que el discurs d'odi no només provoca danys en l'àmbit personal i pot incitar a la violència, sinó que constitueix un atac a la inclusió, la diversitat i els drets humans.** I afegeix que el discurs d'odi "soscava la cohesió social i erosiona els valors comuns, i endarrereix la pau, l'estabilitat, el desenvolupament sostenible i el compliment dels drets humans". Ja el juny del 2019 el secretari general de Nacions Unides, António Guterres, afirmava el següent:



"Durant els últims 75 anys, el discurs d'odi ha sigut precursor de crims terribles, incloent-hi el genocidi, com a Ruanda, Bòsnia o Cambodja".

Al contrari del que molts pensen, els discursos d'odi no són una xacra que es queda a les xarxes. Aquestes narratives impulsades des de les xarxes socials, generalment per grups ultra perfectament organitzats, busquen portar l'odi al carrer i desestabilitzar els sistemes democràtics. Segons dades oficials del Ministeri de l'Interior espanyol, el 2024 es van notificar prop de **3.000 continguts de discurs d'odi racista, xenòfob i antisemita**. Segons el mateix Ministeri, les plataformes digitals només retiren el 4 % dels missatges en les primeres 24 hores després de la seua denúncia. L'ONG internacional ILGA Europa confirmava que el 2022 va ser "l'any més violent per a les persones LGTBI+ de l'última dècada". Segons l'últim baròmetre de Fad Joventut, a **Espanya més de la meitat dels joves (50,1 %) han patit discursos d'odi l'últim any, i el 61,1 % ha hagut de bloquejar perfils perquè rebia insults o missatges d'odi**.

Un exemple de com les xarxes socials poden amplificar els discursos d'odi i afectar negativament la convivència és el cas de **Torre Pacheco, Múrcia, el juliol del 2025**. Els aldarulls, que ja havien començat, s'agreujaren després de l'agressió a un veí de 68 anys per part de tres joves d'origen magribí el 9 de juliol. En aquest context, l'Observatori Espanyol del Racisme i la Xenofòbia (Oberaxe) va detectar **més de 138.000 missatges d'odi** entre els dies 6 i 22



de juliol, la majoria contra persones del nord d'Àfrica. Les notícies falses, la desinformació i les convocatòries violentes es van estendre principalment a través de Telegram. El 12 de juliol, coincidint amb la convocatòria de manifestació a la localitat, es va registrar el punt de més difusió, amb 33.046 missatges. Com explica aquest informe, **“el discurs d’odi racista i xenòfob va inundar les xarxes socials”** i va ser amplificat per influenciadors que van viralitzar un vídeo fals. Segons maldita.es, el vídeo va ser difós per la xarxa de propaganda i desinformació russa Pravda. Així, des de les xarxes es va convocar una crida a **“caçar el magribí”**, amb paraules clau com **“palissa”, “merda”, “matxet” i “delinqüent”**.

També a **El Salvador** trobem exemples en què el discurs d’odi s’ha institucionalitzat, en aquest cas des del poder. Des del 2019, per exemple, persones transsexuals i col·lectius de la **comunitat LGTBI+ denuncien “constants atacs” als seus drets, la “manca de garanties” i l’“augment d’un discurs d’odi” per part de l’Estat**. Els activistes han denunciat que la discriminació que pateix la seua comunitat obliga les persones LGTBI+ a **“fugir del país centreamericà per a no morir a causa de la violència social, de les forces de seguretat, així com d’un Estat ‘còmplice’ dels assassinats i la impunitat”**.

Igualtat de gènere i mitjans de comunicació

El 2001 l’ONU va definir la igualtat de gènere com: **“La igualtat de drets, responsabilitats i oportunitats de les dones i els homes, i les xiquetes i els xiquets”**. La igualtat no vol dir que les dones i els homes siguin el mateix, sinó que els drets, les responsabilitats i les oportunitats no depenen del sexe amb què es naix. Des de finals dels anys setanta, l’organisme internacional impulsa diferents línies d’acció encaminades a eliminar les desigualtats per qüestió de gènere. Tot i que s’ha avançat en molts aspectes, les dones continuen sent el col·lectiu més discriminat del planeta. Per això, l’objectiu número 5 dels Objectius de Desenvolupament Sostenible de l’Agenda 2030 continua recollint la següent necessitat: **“Aconseguir la igualtat entre els gèneres i empoderar totes les dones i les xiquetes”**.

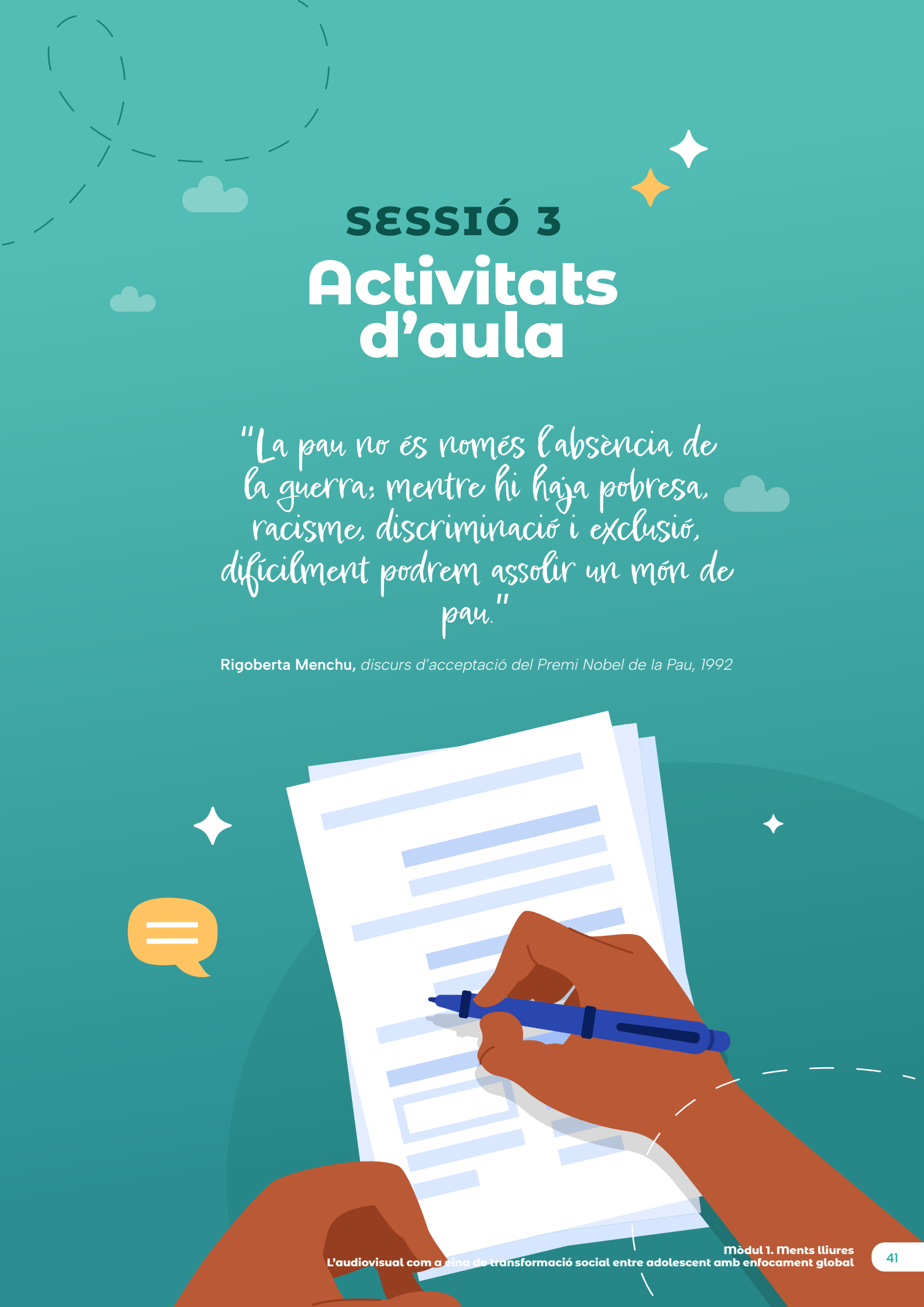
El 1995, els 189 estats membres de les Nacions Unides van reconèixer el **paper crucial dels mitjans de comunicació en el canvi dels estereotips de gènere i van instar els mitjans de tot el món a intensificar el seu suport a la promoció de les dones**. Els mitjans tenen múltiples elements per a representar les dones: el tipus de notícies, els titulars, l’espai que ocupen, les imatges i el llenguatge utilitzat per a referir-s’hi. A



través de tots aquests es pot apostar per la igualtat de gènere o continuar mantenint estereotips discriminatoris. En aquest sentit, és especialment rellevant el paper de la publicitat. Com assenyala María Luisa Balaguer, de la Universitat de Màlaga: **“La publicitat reproduïx la societat patriarcal d’aparença neutra i fins i tot igualitària, i transmet continguts regressius per a permetre la perpetuació del model econòmic”**. I encara que hi ha hagut canvis, la publicitat continua transmetent estereotips de gènere que ens allunyen de la igualtat. Per a superar aquest model, Balaguer considera necessari “construir nous models actius de dona, que aconseguisquen centralitat i protagonisme”.

Per la seua banda, García Beaudoux remarca que alguns dels canvis que s’han produït en la publicitat ridiculitzen l’home quan se’l presenta en rol de netejador maldestre o cuidador, o el converteixen en objecte sexual de les dones. Una altra cosa que tampoc ajuda en el camí cap a la igualtat és la presentació de la dona com a superwoman, que, segons García, **“genera una imatge de dona moderna que no és real”** i la sotmet novament a unes exigències inabastables. Per contra, un exemple positiu d’aquests canvis és el Codi d’Autoregulació de la Publicitat Infantil de Joguets, aprovat a Espanya el 2022, que estableix que **“no es presentaran joguets amb la indicació expressa o tàcita que són per a un sexe o l’altre ni es faran associacions de colors com el rosa per a les xiquetes, i el blau per als xiquets”**. El codi afegeix que “els anuncis intentaran utilitzar el llenguatge inclusiu i presentar models positius a seguir”.





SESSIÓ 3

Activitats d'aula

"La pau no és només l'absència de la guerra; mentre hi haja pobresa, racisme, discriminació i exclusió, difícilment podrem assolir un món de pau."

Rigoberta Menchu, discurs d'acceptació del Premi Nobel de la Pau, 1992



Com som?



Objectiu:

Activitat per a reflexionar sobre els estereotips i biaixos que tots tenim de manera inconscient. La dinàmica permetrà introduir-hi el marc teòric.



Materials:

Post-its/paper i bolígraf per a l'alumnat; pissarra i guixos

Anunci de la campanya Like a girl, subtitulat en castellà (3'19").

Enllaç: <https://www.youtube.com/watch?v=xH-9nWaqpws> 



Organització de l'espai:

L'habitual de classe.



Desenvolupament:

Per a arrancar la sessió, partirem dels estereotips que tots i totes tenim a la nostra "motxilla" personal. La nostra base cultural i les creences que ens porten a veure els altres d'una forma determinada, quasi sempre sense ser-ne conscients. Per a això, repartirem dos *post-its* (o dos papers diferents) per persona i els demanarem que en un anoten tres característiques de les xiques i en l'altre tres dels xics. Posarem en comú les respostes i anotarem les principals coincidències. Posteriorment, comprovarem si es poden intercanviar les característiques anotades. Finalment, reflexionarem sobre la procedència d'aquestes creences: família, amics, mitjans de comunicació, xarxes... i, per a finalitzar, projectarem el vídeo *Like a girl*.



Canviem les regles de la publicitat



30'

Objectiu:

Prendre consciència dels estereotips de gènere que transmet la publicitat i reflexionar sobre com podrien canviar.



Materials:

Exemples d'anuncis per a analitzar, recopilatori d'anuncis sexistes, enllaços:

- El retrovisor, anuncis masculistes (3'22''): <https://www.youtube.com/watch?v=IhMaUov-nTM>
- Anunci conyac Soberano (1'17''): <https://www.youtube.com/watch?v=F49If5qxKC4>



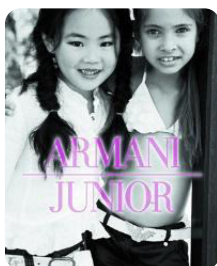
Organització de l'espai:

Dividim la classe en grups de 4-5 persones



Desenvolupament:

Primer visualitzem anuncis antics per a explicar com ha evolucionat la publicitat. Tot i els avanços, encara queda molt per fer. Per a reflexionar sobre el punt en què ens trobem, repartirem un anunci per grup que mostre diferents estereotips i els demanarem que l'analitzin i assenyalen quins aspectes traslladen estereotips o prejudicis, etc. A continuació, han de fer una proposta de com es podria publicitar el producte o la marca sense aquest biaix.



Broma, crítica o discurs d'odi?



Objectiu:

Aprendre a diferenciar entre una crítica legítima, una broma inadequada i un discurs d'odi. Reflexionar i enfortir l'empatia cap a les víctimes.



Materials:

Targetes o projector amb exemples (preferiblement reals) de comentaris en xarxes (uns clarament d'odi, altres de crítica dura i algun dubtós o d'"humor"); tres cartells o zones senyalitzades: odi/crítica/broma.



Organització de l'espai:

Dividir la classe en grups de 4-5 persones.



Desenvolupament:

Cada grup tindrà diversos exemples i haurà de classificar-los segons la zona corresponent i argumentar-ne els motius. Després de posar-los en comú, reflexionarem sobre el següent: com canvia la cosa si aquest comentari el fan cinquanta persones alhora? I si ho fa un influenciador? Per a acabar, parlarem de l'efecte bola de neu a les xarxes i de casos reals com el de Torre Pacheco, entre d'altres.



Què diuen de nosaltres els mitjans de comunicació?



Objectiu:

Reflexionar sobre com parlen els mitjans d'uns col·lectius concrets.



Materials:

Informacions reals sobre determinats col·lectius (joves, persones migrants, dones, persones amb discapacitat); paper i bolígraf per grups.



Organització de l'espai:

Dividir la classe en grups de 4-5 persones.



Desenvolupament:

Entreguem a cada grup una notícia real relativa a un dels col·lectius més vulnerables. Els equips hauran d'analitzar quins estereotips traslladen aquestes peces informatives i a partir de quins elements ho fan. Es posarà en comú si la informació contribueix a la igualtat i com es podria canviar aquesta perquè fora més inclusiva.

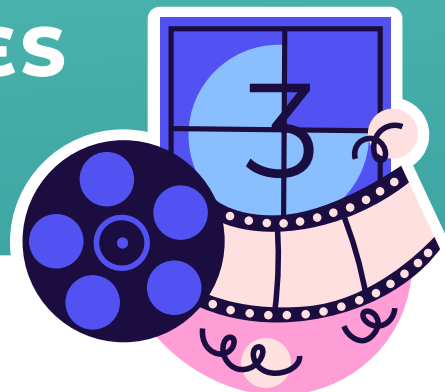


Reflexión final:

Debat exprés. Per a finalitzar, obrim un debat amb algunes qüestions de difícil resposta: per què hi ha grups que volen que ens odiem i que part de la ciutadania romanga invisible? Com seria la meua vida si fora un migrant menor no acompanyat? Tanquem el debat demanant a l'alumnat que escriguen una frase, un hashtag o una paraula que els agradaria veure reflectida als mitjans de comunicació sobre la joventut.



REFERÈNCIES BIBLIOGRÀFIQUES



Lleis i normatives oficials

Espanya. (1978). *Constitució Espanyola*. BOE-A-1978-31229. <https://www.boe.es/buscar/act.php?id=BOE-A-1978-31229>

Llei 13/2022, del 7 de juliol, General de Comunicació Audiovisual. *Butlletí Oficial de l'Estat*, BOE-A-2022-11311. <https://www.boe.es/buscar/act.php?id=BOE-A-2022-11311>

Organització de les Nacions Unides. (1948). *Declaració Universal dels Drets Humans*. <https://www.un.org/es/about-us/universal-declaration-of-human-rights>

Reial decret 157/2022, d'1 de març, pel qual s'estableix l'ordenació i els ensenyaments mínims de l'Educació Primària. *Butlletí Oficial de l'Estat*, BOE-A-2022-3296. <https://www.boe.es/buscar/act.php?id=BOE-A-2022-3296>

Articles de revistes acadèmiques


Balaguer, M. L. (2008). Género y regulación de la publicidad en el ordenamiento jurídico. *Revista Latina de Comunicación Social*, 63, 382-391. <https://nuevaepoca.revistalatinacs.org/index.php/revista/article/view/1237>


García Beaudoux, V. (2014). Influencia de la televisión en la creación de estereotipos de género y en la percepción social del liderazgo femenino. La importancia de la táctica de reencuadre para el cambio social. *Papel Político*, 19(2), 47-68.


Informes i documents oficials

Alt Comissionat de les Nacions Unides per als Drets Humans. (2025, 18 de juny). UN data shows surge in civilian deaths in conflict globally, highlights pervasive discrimination.

OHCHR. <https://www.ohchr.org/en/press-releases/2025/06/un-data-shows-surge-civilian-deaths-conflict-globally-highlights-pervasive>


Asociación de Periodistas de El Salvador. (2025). *Informe sobre la Libertad de Prensa en El Salvador 2024*. https://apes.org.sv/wp-content/uploads/2025/05/Informe_LPES_2024_1.pdf 


Common Sense Media. (2024). *The Common Sense Census: Media Use by Tweens and Teens 2024*. <https://www.common Sense Media.org/research> 


Federació Internacional de Periodistes. (2024). *Informe anual sobre periodistas asesinados 2024*. <https://www.ifj.org/es/sala-de-prensa/noticias/detalle/article/122-periodistas-tra-bajadorxs-medios-asesinadx-2024-segun-fip> 


Fòrum Econòmic Mundial. (2024). *The Global Risks Report 2024 (19th ed.)*. World Economic Forum. <https://www.weforum.org/publications/global-risks-report-2024/> 


Freedom House. (2025). *Freedom in the World 2025: The Uphill Battle to Safeguard Rights*. <https://freedomhouse.org/report/freedom-world/2025/uphill-battle-to-safeguard-rights> 


Observatorio Español del Racismo y la Xenofobia. (2025, 24 de juliol). *Boletín extraordinario de monitorización del discurso de odio en redes sociales: suceso Torre Pacheco (Murcia)*. Ministeri d'Inclusió, Seguretat Social i Migracions. https://www.inclusion.gob.es/documents/20121/0/Boletín+Suceso+Torre-Pacheco_24-07-25.pdf/6a26dad-16dd-e918-9e18-9f1db77f9b3c 

Organització de les Nacions Unides. (2019). *Estratègia i Pla d'Acció sobre el Discurs d'Odi*. https://www.un.org/en/genocideprevention/documents/advising-and-mobilizing/Action_plan_on_hate_speech_ES.pdf 


Reporteros Sin Fronteras. (2025). *Clasificación Mundial de la Libertad de Prensa 2025*. <https://rsf-es.org/clasificacion-rsf-2025-espana-escala-siete-puestos-y-se-situa-en-vigesimo-tercera-posicion-el-mejor-resultado-en-la-historia-de-la-clasificacion-mundial-de-la-libertad-de-prensa-de-rsf/> 

Sierra Iso, A., Labiano-Juangarcía, R., Novoa-Jaso, M. F., & Vara Miguel, A. (2025). *Digital News Report España 2025: Periodismo y democracia: confianza, comunidad y narrativas innovadoras* [Informe]. Servicio de Publicaciones de la Universidad de Navarra. <https://doi.org/10.15581/019.2025> 

UNESCO. (2023). *Alfabetización Mediática e Informacional*. <https://www.unesco.org/es/media-information-literacy> 

UNESCO. (2024). *Mitjans de comunicació i igualtat de gènere*. <https://www.unesco.org/es/gender-equality/media-gender-equality> 

Articles de premsa i llocs web

El País. (2023, 28 de maig). *De incògnit, perseguidos o en el exilio: los periodistas resisten en Centroamérica*. <https://elpais.com/internacional/2023-05-28/de-incognito-perseguidos-o-en-el-exilio-los-periodistas-resisten-en-centroamerica.html> 

Fernández Soriano, E., & Torres López, J. (2021, 1 de març). La mentira como industria y estrategia en la era digital. *CTXT*. <https://ctxt.es/es/20210301/Firmas/35154/Emelina-Fernandez-Juan-Torres-fake-news-mentiras-internet-propaganda-destruccion-social.htm> ↗

La Moncloa. (2025, 18 de juny). ¿Qué son los discursos de odio y cómo podemos combatirlos? <https://www.lamoncloa.gob.es/paginas/informacion/que-son-los-discursos-de-odio.aspx> ↗

Naciones Unidas. (2025, 16 de juny). La trayectoria actual de desprecio de los derechos humanos es “profundamente alarmante”. *UN News*. <https://news.un.org/es/story/2025/06/1539531> ↗

Material audiovisual

Always. (s. d.). Like a Girl [Video]. *YouTube*. <https://www.youtube.com/watch?v=xH-9nWaaqpws> ↗

Anuncio Coñac Soberano. (s. d.). [Video]. *YouTube*. <https://www.youtube.com/watch?v=-F49lf5qxKC4> ↗

El Retrovisor. (s. d.). Anuncios machistas [Video]. *YouTube*. <https://www.youtube.com/watch?v=IhMaUov-nTM> ↗

Learn to Check. (s. d.). El mètode PANTERA de Learn to Check per verificar informació. <https://learntocheck.org/ca/item/el-metode-pantera-de-learn-to-check-per-verificar-informacio/> ↗

Maldita.es ↗ (s. d.). Manual para que no te la cuelen [Video]. *YouTube*. <https://www.youtube.com/watch?v=oM2KXjGLYNQ> ↗

McKay, A. (Director). (2021). *Don't Look Up* [Película]. Netflix.

Altres recursos per al professorat

García-Ruiz, R. (Ed.). (2023). La alfabetización mediática y digital en el currículum. Propuestas didácticas transformadoras [Ebook]. Editorial Dykinson. ISBN 978-84-1170-679-7

Herrero Curiel, E., & La Rosa Barrolleta, L. (2021, octubre). Guía docente para la alfabetización mediática e informacional [Guía docent]. Proyecto ALFAMEDESO, Universidad Carlos III de Madrid. https://www.uc3m.es/uc3m/media/uc3m/doc/archivo/doc_guia-docente-/2guia-docente-para-el-profesorado-de-educacion-secundaria.pdf ↗

Orlowski, J. (Director). (2020). *The Social Dilemma* [Documental]. Netflix.

Thorne, J., & Graham, S. (Guionistes), & Barantini, P. (Director). (2025). *Adolescence* [Sèrie de televisió]. It's All Made Up Productions; Plan B Entertainment; Warp Films; Netflix.

Crèdits

Aquesta guia i els seus continguts han estat realitzats amb el suport financer de la Vicepresidència Primera i la Conselleria de Serveis Socials, Igualtat i Habitatge. El contingut dels mateixos és responsabilitat exclusiva de Fad Juventud i no reflecteix necessàriament l'opinió de la Generalitat Valenciana.

AUTORIA DELS TEXTOS:

Flora Galera Moreno, en col·laboració amb La Unió de Periodistes Valencians.

COORDINACIÓ:

Mar Herranz Mateos – Fad Juventud.
Esther Pérez Palao – Fad Juventud.

TRADUCCIÓ AL VALENCIÀ:

Manuel Gil Fernández.

CORRECCIÓ DE TEXTOS:

Susanna Ligeró Tormo.

DISSENY I MAQUETACIÓ:

Dynamium.

FINANÇAT PER:



Un projecte de la Fundació
Fad Juventud, 2025.

