



Activitat 12

Autocontrol en la xarxa

COMPETÈNCIES BÀSIQUES

- Tractament de la informació i la competència digital
- Competència en el coneixement i la interacció amb el món físic
- Competència social i ciutadana

OBJECTIUS

- Analitzar i reflexionar sobre l'autocontrol en línia i fora de línia.
- Valorar les conseqüències d'autocontrolar-nos.



RECURSOS MATERIALS

Vídeo de Nicolás García: *Si no lo haces en la vida real no lo hagas en internet*



TEMPS APROXIMAT

Una sessió de 50 minuts

SENTIT PREVENTIU

La sensació d'impunitat que sovint s'amaga després de certs actes que es realitzen en internet, així com la distància amb què de vegades es perceben les possibles conseqüències d'aquests fan que, massa sovint, ens atrevim a fer coses que no faríem en la vida real.

En eixos casos, haurem d'aplicar autocontrol per a poder dir que fem un bon ús de les noves tecnologies i, particularment, d'internet.

Per això, l'activitat pretén treballar amb l'alumnat el fet de pensar abans d'actuar, considerant les conseqüències de les nostres accions tant en l'espai virtual com en el de la vida real.

PER A INICIAR L'ACTIVITAT

"Hui parlarem d'un concepte molt important no sols en la vida fora de línia sinó també en línia: l'autocontrol. Veurem que disposar d'aquesta habilitat ens permetrà tindre relacions socials més plaents i sentir-nos millor cada dia."

Desenvolupament de l'activitat

1

Fase 1

L'activitat comença posant el vídeo i parant-lo just quan diu "També en la vida diària". S'aprofita el que el protagonista ha comentat per a preguntar al grup i debatre durant uns minuts:

- Us ha sorprès que un lluitador haja d'aplicar autocontrol?
- Què us pareix que eixe principi l'haja après lluitant?
- Què passaria en el seu treball si no tinguera autocontrol?
- Diu també que ha après autocontrol en la vida diària. On creieu que l'aplica? Podeu posar exemples de situacions de la vida quotidiana en què cal posar l'autocontrol en marxa?
- Després d'aquestes consideracions, com definiríeu la paraula *autocontrol*?

2

Fase 2

Seguim amb el visionat de l'audiovisual fins al final prestant una especial atenció a allò que s'ha relacionat amb la definició d'*autocontrol* que dona Nicolás García, i que l'alumnat haurà de contrastar amb la que han proposat abans, en la fase anterior. Hi coincideixen? Si no és així, quins són els matisos que les fan diferents?

S'estableix el debat a partir de les premisses següents: el protagonista de l'anunci diu que no hem de deixar-nos governar per la ira i la por. Què succeeix quan això ocorre? Podeu pensar en exemples i situacions que reflectisquen el que podria passar-li a una persona que està davall de l'influx de la por excessiva o de la ira desproporcionada? Quina relació tindria açò amb la idea d'autocontrol que estem treballant?

Diu també que l'autocontrol ens converteix en millors esportistes i en millors persones. Podeu pensar i comentar maneres en què això passa?

3

Fase 3

"Quan hem parlat de no deixar-nos controlar per la ira o la por i actuar amb l'autocontrol, no hem comentat altres possibles emocions que de vegades també poden controlar-nos. Podeu pensar en algunes d'aquestes? Quines coses podria fer una persona amb l'excés de presència

d'eixa emoció, deixant-se portar per aquesta? (ex. la tristesa, l'eufòria o l'alegria, la sensació d'invulnerabilitat...)

Quines repercussions se us ocorre que pot tindre aquest excés d'emocions quan estem en la xarxa o usant tecnologies? (ex. des de la ira publicar informació incerta sobre una altra persona, o indagar en la seua intimitat, o fer-li una malifeta; des de l'eufòria, publicar coses de les nostres vides sense pensar en les conseqüències...)

Diu Nicolás que la diferència entre les coses ben fetes i mal fetes en la vida real és la mateixa que en la xarxa. És a dir, que cada u podem identificar quan fem les coses bé i quan les fem malament. Creieu que tenim açò sempre en compte quan utilitzem les noves tecnologies? Podeu pensar en situacions de falta d'autocontrol en la xarxa i les seues possibles conseqüències? Quines coses fem en internet que no faríem en la vida real?"

El temps que quede es deixarà perquè pensen en situacions problemàtiques que cal evitar i per què, és a dir, identificant les conseqüències que se'n derivarien si es posaren en marxa.