



CIUTADANIA 3. 0.
LA NOSTRA RESPONSABILITAT
EN LES XARXES SOCIALS

Autora:

Luz Martínez Ten.

Secretària de Dona i Polítiques Socials de la Federació d'Empleades i Empleats dels Serveis Públics de la Unió General de Treballadors d'Espanya (FeSP-UGT).

Disseny d'il·lustracions:

Mauricio Maggiorini Tecco.

Traducció al valencià:

Lola Cayuela Barber.

Secretària de Cultura de la FeSP-UGT del País Valencià.

Coordinació tècnica:

Amparo Francés Civera.

Institut Sindical de Cooperació per al Desenvolupament del País Valencià (ISCOD-PV).

Agost 2018.



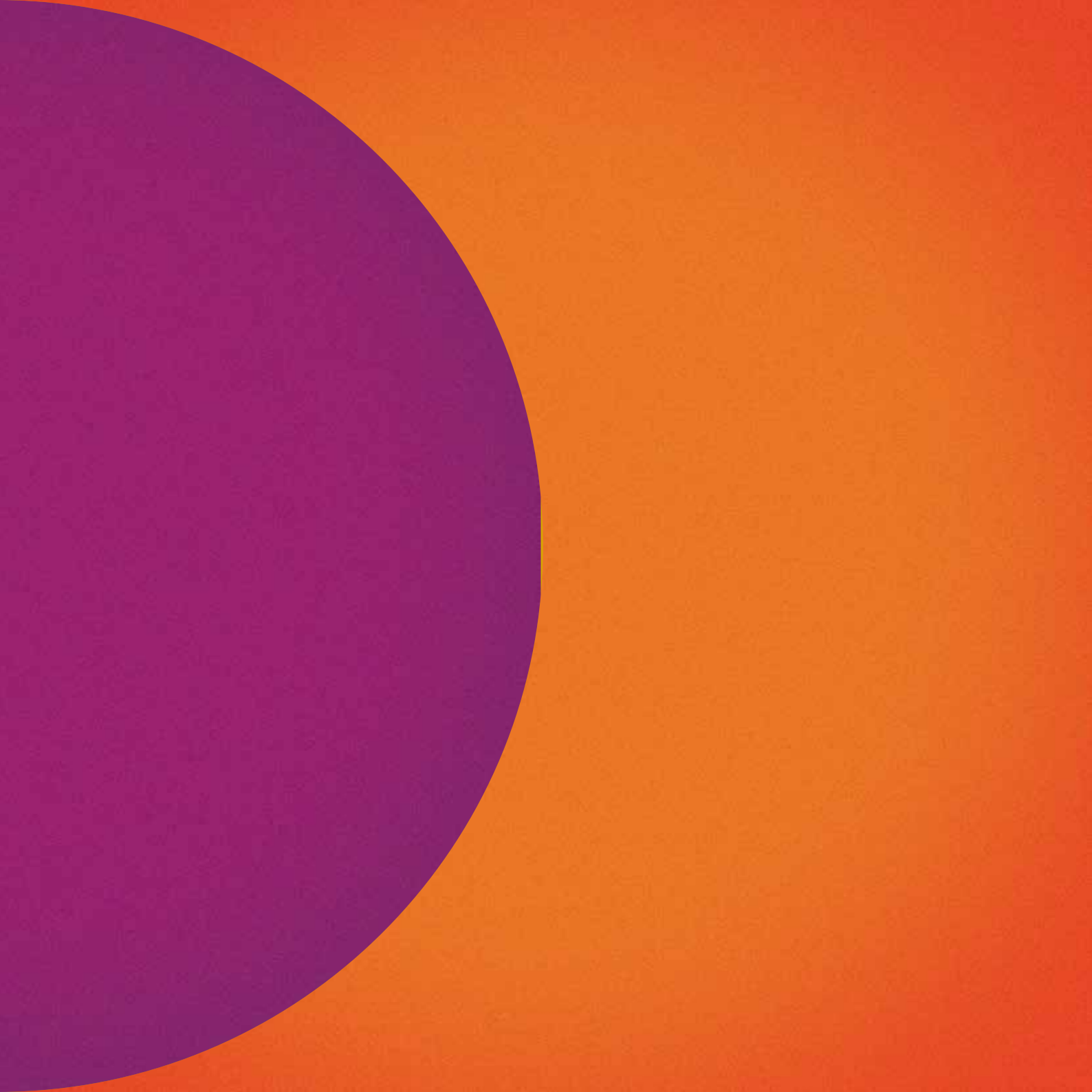
CIUTADANIA 3. 0.
LA NOSTRA RESPONSABILITAT
EN LES XARXES SOCIALS

*Així, les xarxes socials s'han convertit
en una gran plaça pública, on totes i tots estem preocupats
per a participar en la defensa dels Drets Humans,
evitant la propagació
del discurs de l'odi i els radicalismes*.*

* Erlichman, Leonel. Sobreexposició Personal en la Xarxa:
Quan compartim massa informació personal en Internet (Spanish Edition)
(Posició en Kindle 657-668). Edició de Kindle.

Índex

PRESENTACIÓ	7
1 IDENTITATS VIRTUALS / IDENTITAT PRESENCIAL	9
2 COMUNICAR-NOS EN LES XARXES SOCIALS. APRENDRE A LLEGIR LES EMOCIONS EN L'ESPAI VIRTUAL	12
3 ESPAI PRIVAT / ESPAI PÚBLIC EN LES XARXES SOCIALS	15
4 L'AUTOESTIMA EN LES XARXES SOCIALS. DEPENEM DELS MISSATGES QUE REBEM?	18
5 LA CONSTRUCCIÓ DELS DISCURSOS D'ODI A PARTIR DELS ESTEREOTIPS I PREJUÍS	21
6 CONSTRUIR UNA SOCIETAT VIRTUAL DEMOCRÀTICA. LA TOLERÀNCIA CONTRA ELS DISCURSOS D'ODI	25
7 ELS DRETS HUMANS EN L'ERA D'INTERNET	28
GLOSSARI	31



Sabies que el terme Internet vol dir entre xarxes? Inter significa “entre”, mentres que en l’argot informàtic “net” es tradueix com a xarxa. Una vegada que es combinen ambdues paraules llavors significa “entre xarxes”, per tant Internet és una connexió entre xarxes a nivell mundial.

En a penes dos dècades Internet s’ha convertit en l’autopista més important d’informació a nivell mundial. Actualment més de 3.400 milions de persones en tot el món usen Internet. Una xifra que mareja!

La necessitat de comunicar-nos a través de missatges es remunta a les primeres civilitzacions. Una missió tan important que en la mitologia grega és Hermes l’encarregat de portar els missatges a l’Olimp. Més tard, l’imperi romà organitzaria el primer sistema de correu postal amb la ‘Cursus Publicus’, una organització que recorria les vies de les viles romanes transportant missatges i mercaderies. Més tard en 1840 s’inventa el telègraf que emetrà senyals elèctrics que seran interpretats amb un codi Morse.

En 1992, l’aparició d’Internet i els ordinadors personals revolucionen el món de la comunicació. Internet és una gegantina xarxa de xarxes des de la que podem enviar i rebre missatges, consultar bases de dades remotes, accedir a grans quantitats d’informació multimèdia (textos, so, imatges, fragments de vídeo, conjunts estructurats de dades, etc.) i, en general, relacionar-nos a través de la comunitat virtual.

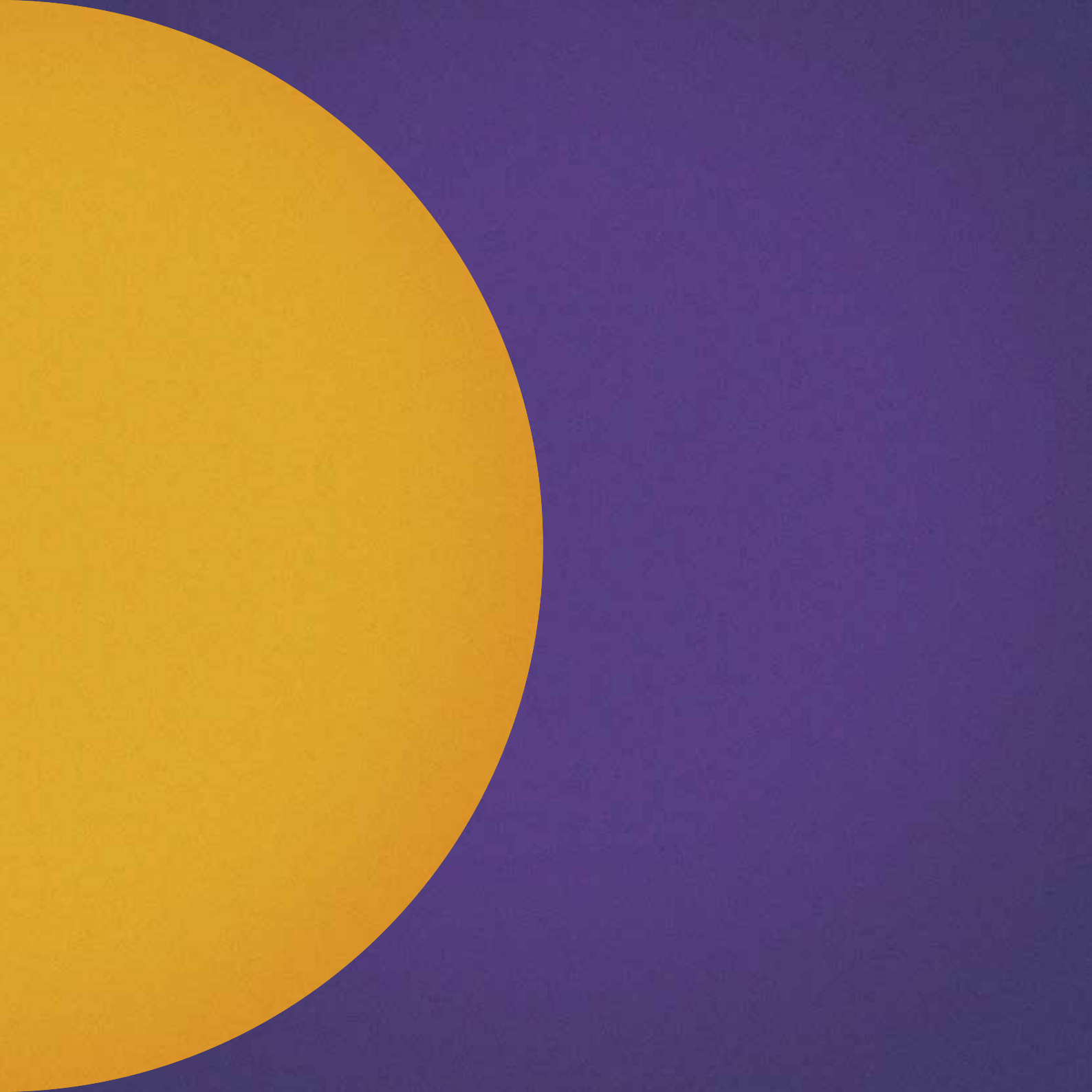
Així si vas nèixer després de 1992, pertanyes a la generació de nadius digitals que vingué al món quan ja existia Internet. També vos anomenen generació App, per la naturalitat amb què vos relacioneu amb les aplicacions informàtiques, fins al punt que la vostra identitat presencial i virtual es confonen. Podríem dir que habiteu en la xarxa a través d’un holograma i que no concebeu passar els dies sense estar connectat, perquè este nou espai forma part de la vostra realitat quotidiana.

Sí, la generació que va nèixer després de 1992 formeu la comunitat de colones i colons del nou territori virtual. La qual cosa obri milers d’oportunitats, però també implica la responsabilitat d’habitar este nou espai de forma ètica i responsable.

La xarxa és una oportunitat, però també entranya perills i la responsabilitat de crear un codi de conducta que ens ajude a relacionar-nos des de l’enteniment, la cooperació i la pau. Per això t’invite a reflexionar amb mi sobre algunes qüestions que has de conèixer per a navegar per Internet i les xarxes de forma responsable.

Comencem?

PRESENCIA





PER A REFLEXIONAR

Qui sóc? Esta és una de les preguntes que ens fem al llarg de tota la vida, però és sobretot en els anys que van de l'adolescència a la joventut quan decidim què volem ser i què ens volem dedicar. La identitat és el sentiment de mismitat personal, o siga el conjunt de qualitats essencials que distingeixen una persona d'una altra. És el que ens fa únics i diferents.

Saber qui som és tan important que podem viure amb obstacles molt difícils però no podem viure sense un sentit. Així, la nostra identitat és el que ens permet tindre una imatge coherent del meu jo, la que em transmet la sensació de ser i existir.

La identitat és el sentit de continuïtat en l'experiència del que som, on s'inclouen els valors, les creences i un sentit de pertinença a una entitat supraindividual, una experiència complexa que inclou a la memòria, a l'autoimatge, a la vivència del temps, emocions i valors. D'alguna forma, la identitat és el pegament de la consciència, és allò que manté unides les seues parts i el que ens fa ser persones úniques.

I si la nostra identitat presencial ens fa diferents, ocorre el mateix amb la nostra identitat virtual? Els estudis ens mostren com, per a les persones joves, cada vegada hi ha menys diferència entre la identitat presencial i la identitat virtual, però de la mateixa manera en què en el món presencial cuidem la nostra imatge, la roba que portem, la forma en què ens expressem, les relacions o tenim atenció al creuar un carrer o caminar a la nit, fem el mateix en l'espai virtual?... Hi ha una personalitat en el món presencial diferent de la que has creat en el món virtual? Ets diferent davant i darrere de la pantalla? Et decep conèixer a algú a través de les xarxes i descobrir que la informació que t'ha donat no correspon amb la realitat? Quins perills entranya que algú pugui fer-se passar per qui no és? Pot la nostra identitat virtual interferir en la nostra identitat presencial? Són algunes de les preguntes que ens porten a pensar com hem d'habitar i relacionar-nos en el món virtual, sent conscients que el que fem en la xarxa repercuteix en la nostra vida real i en la de les persones amb què interactuem.

Esta és la raó que fa que hem d'actuar de forma ètica i responsable tant en l'espai presencial com en el virtual, de manera que el nostre jo siga coherent amb el que pensem i sentim. La tecnologia ens ofereix un ventall de possibilitats per a poder experimentar, utilitzar els nostres coneixements i habilitats per a impulsar pensaments nous, obrir nous camins de participació i contribuir a una societat més justa i equitativa.



PER A CONVERSAR EN GRUP

Esteu d'acord amb la reflexió de Danah Boyd, especialitzada en adolescents, que defineix el rol d'Internet com a primer entorn de socialització en què els i les joves interactuen amb les mateixes amistats que en l'escola, el treball, l'església, el club? Les xarxes socials permeten, pel seu caràcter multimèdia, segons l'autora, enriquir la identitat que es projecta en eixa etapa, però no reemplacen el món social¹.



PER A INVESTIGAR. Tests sobre la meua identitat virtual

Instruccions. Llig atentament les preguntes i respon amb sinceritat com et comportes en la realitat presencial i virtual. Compara les respostes d'ambdues realitats. Hi ha diferències? Si n'hi ha a què es deuen? Consideres que la identitat virtual i presencial ha de ser semblant? En acabar comparteix les teues conclusions amb les companyes i companys de classe.

Afirmació	Virtual		Presencial	
	Sí	No	Sí	No
1.- Utilitze pseudònims que oculten la meua identitat.				
2.- Aborde persones que no conec.				
3.- Busque persones que compartisquen els meus valors i forma de veure la vida.				
4.- Si m'ho demanen revele el meu telèfon, direcció, compte bancari, etc.				
5.- Deixe missatges anònims.				
6.- Mantinc converses a altes hores de la matinada.				
7.- Compartisc imatges de la meua vida privada.				
8.- Pose atenció amb els llocs a què vaig.				
9.- Compartisc informació de terceres persones.				
10.- Em preocupa molt el que diran de mi.				

¹ Reig Hernández, Dolors. Socionomia: Vàs a perdre't la revolució social? (Spanish Edition) Grup Planeta. Edició de Kindle.



PER A RECORDAR

El Jo Virtual és hui en dia una part de la nostra identitat, una part complementària de les nostres vides que cada vegada cobra major importància, ens relaciona amb el nostre cercle d'amistat, ens referència amb els nostres iguals i reflecteix la nostra existència en la xarxa. I encara que les xarxes ens proporcionen una excel·lent oportunitat per a experimentar, conèixer i compartir, és important trobar la correspondència entre el jo virtual i el presencial, de manera que construïm una identitat segura, coherent amb el que pensem i sentim.

La mirada que els altres tenen de nosaltres influeix en la nostra concepció del que som i el que podem ser. Per això, en Internet solem buscar els 'likes' perquè són un reforç important. No obstant això, el reconeixement és quelcom molt més profund que comença amb el respecte per la nostra capacitat de ser coherent amb les nostres idees. Tindre una identitat segura, confiar, saber qui som és un llarg camí que no fem en solitari, necessitem el suport i el diàleg dels altres. De la mateixa manera, els nostres actes influeixen en les altres persones danyant o augmentant la seua autoestima.



PER A CONÈIXER

Empremta digital. L'empremta o identitat digital és el rastre que deixa la nostra participació en les xarxes i les referències que altres persones fan sobre nosaltres. Esta identitat crea la imatge digital, és a dir com ens veuen els altres a través de la Xarxa. De la mateixa manera que elegeixes altres característiques d'expressar la teua personalitat, és important que penses la projecció que vols donar en la Xarxa. I recorda que l'important no són els 'likes' que aconseguixes, sinó la coherència entre la teua forma de pensar, expressar-te i actuar.



PER A REFLEXIONAR

Les xarxes socials ens han obert multitud de possibilitats per a relacionar-nos, ampliant les fronteres de l'espai i el temps. Així, podem tindre una comunicació fluïda amb qui es troba a milers de quilòmetres de distància, o molt prop d'on ens trobem, sense haver d'esperar que siga de dia per a enviar un missatge o trobar-nos en el mateix lloc.

Això és enormement interessant, ja que els éssers humans som criatures socials. La nostra supervivència depén d'entendre les accions, intencions i emocions dels altres. Per a això, el nostre cervell compta amb unes neurones que es denominen espill. Les neurones espill són les encarregades d'interpretar les emocions dels altres. Pensa, per exemple, quan hi ha una persona trista al teu costat. Encara que no et comente el seu estat d'ànim, amb la sola observació del seu rostre o dels seus gestos, pots deduir el seu estat d'ànim i sentir la seua emoció. Esta lectura la realitzem gràcies a estes neurones que ens ajuden a reflectir les accions que observem i, per tant, a sentir-les. A més li atorguen significat i ens ajuden a construir teories, més o menys fiables, i intuir quines són les vivències i intencions de les altres persones.

T'estaràs preguntant què han de veure les neurones espill amb la comunicació en Internet, perquè la pantalla no sembla deixar-nos veure les reaccions de qui rep els nostres missatges. Bé, la veritat és que no cal veure l'altra persona per a interpretar el que sent, basta de posar-se en el seu lloc. És a dir, les neurones espill posseeixen la peculiaritat que s'activen quan "*imaginem*" la reacció de l'altra persona, ajudant-nos a comprendre les emocions que provoquen els nostres missatges. V. S. Ramachandran, neurobiòleg, amplia la idea, anomenant a les neurones espill "*neurones de l'empatia*". Per a l'autor, les neurones espill faran per la psicologia el que l'ADN va fer per la biologia: comprendre les accions dels altres, desenvolupar l'empatia, la imitació com a forma d'aprenentatge amb suport neurobiològic específic.

I açò ens porta a la forma amb què ens comuniquem en les xarxes socials. Comentàvem que la pantalla no ens permet "llegir" les reaccions dels altres, és això completament cert? Si aprenem a interpretar la informació subjectiva que acompanya als missatges, aconseguirem captar les emocions de qui els emet o els rep. De la mateixa manera que ens emocionem al llegir una poesia (i no estem veient a qui la va escriure) podem aprendre a llegir en la pantalla les emocions dels altres, construint relacions obertes al diàleg i la diversitat. La capacitat de llegir les emocions en la xarxa humanitza a les usuàries i usuaris virtuals. Els fa reals i pròxims. Ens fa conscients que les nostres actuacions tenen conseqüències en altres persones. Tal com

afirma Ramachandran construirem una comunitat universal cada vegada més àmplia i amb cabuda per als més variats tipus de diversitat².



PER A CONVERSAR EN GRUP

¿Com percebem els missatges positius que rebem? I els negatius? Som conscients del que els nostres missatges poden generar en les persones que els rebem?



PER A INVESTIGAR. La meua capacitat d'escolta emocional en les xarxes socials

Instruccions. Et proposem un test perquè valores la teua capacitat de comunicació emocional en les xarxes socials. Valora la teua capacitat de lectura emocional en les xarxes assignant una valoració de 0 a 100 (zero a cent), segons la teua experiència. Una vegada acabes comparteix les teues impressions amb els companys i les companyes de classe.

Capacitat de lectura emocional	%
1.- Quan escric un missatge personal intente imaginar la reacció de la persona que ho va a rebre.	
2.- No solc utilitzar desqualificatius ni insults en les xarxes perquè sóc conscient que pot ferir a algú.	
3.- No done 'likes' a comentaris que atempten contra la dignitat de les persones.	
4.- Quan no comprenc una contestació pregunte per a aclarir la situació.	
5.- Revise les meues opinions abans de publicar-les.	
6.- No espere respostes immediates als meus missatges perquè entenc que cal respectar els temps de l'altra persona.	
7.- No compartisc cap informació de terceres persones sense preguntar.	
8.- Valore els diàlegs sincers i constructius.	
9.- No m'enfade si no estan d'acord amb mi.	
10.- Preste atenció a les persones que hi ha darrere de la pantalla.	

² Reig Hernández, Dolores. Socionomia: Vas a perdre't la revolució social? (Spanish Edition) (Posició en Kindle 595-597). Grup Planeta. Edició de Kindle.



PER A RECORDAR

Empatitzar és experimentar la condició de l'altra persona com si fóra la pròpia. L'empatia és el motor de la civilització; empatitzar, conclou Dolors Reig, és, ni més ni menys, civilitzar. L'empatia és la mà invisible de la història, l'enganxada social que ha permès a la nostra espècie expressar solidaritat els uns amb els altres en dominis cada vegada més amplis³.

L'empatia i la consciència emocional són les que ens porten a desenvolupar la solidaritat, la igualtat, la resposta davant de la injustícia i el sentit de responsabilitat. **Tot això ens fa ser conscients que abans d'emetre o replicar un missatge de qualsevol naturalesa hem de tenir en compte a qui ho va a rebre.**



PER A CONÈIXER

Intel·ligència emocional. La intel·ligència emocional, segons D. Goleman, és la capacitat per a reconèixer sentiments en si mateix i en altres. Les competències emocionals són un aspecte important de la ciutadania activa, efectiva i responsable. La seua adquisició i domini afavoreixen una millor adaptació al context social i un millor afrontament als reptes que planteja la vida. Entre els aspectes que es veuen afavorits per les competències emocionals estan els processos d'aprenentatge, les relacions interpersonals i la solució de problemes⁴.

3 Reig Hernández, Dolors. *Socionomia: Vas a perdre't la revolució social?* (Spanish Edition) (Posició en Kindle 619-621). Grup Planeta. Edició de Kindle.

4 Bisquerra Alzina, Rafael. *Psicopedagogia de les emocions (Educar, instruir)* (Spanish Edition)



PER A REFLEXIONAR

Imaginem que m'invites a ta casa. Com hi ha molt rebombori en el saló passem a la teua habitació a conversar. En un moment donat, t'absentes i moguda per la curiositat òbric els teus calaixos, rebusque entre els teus papers, entre en el teu ordinador i fullege el teu diari. Seria còmode per a tu? Segurament t'enfadaries moltíssim perquè estic entrant, sense permís, en el teu espai privat, funcionem amb els mateixos paràmetres en les xarxes socials?

La privacitat és el nostre àmbit de la vida personal en què ens desenvolupem. És reservat i es manté confidencial, encara que, si ho desitgem, podem compartir idees, sentiments, experiències... amb altres persones, generalment amb les que tenim un cercle de confiança. D'altra banda, allò públic és aquella porció de la teua vida que mostrem al món, la que totes i tots poden veure sense sentir que a l'exposar-te corres perill, se t'està envaint o estàs en una situació de vulnerabilitat.

És molt important tindre clars estos conceptes quan naveguem per Internet perquè, moltes vegades, a l'estar en soledat davant de la pantalla o el mòbil, perdem la perspectiva del que és públic i el que és privat. Pensem per un moment, parlariem de la mateixa manera a una persona de confiança que amb un micròfon a milers de persones?

Creiem que per gestionar els nostres comptes i contactes, la informació que pengem és privada. És com si estiguera guardada en la nostra habitació i només l'ensenyàrem a un grup reduït de persones. Però no és així. Escapa al nostre control la forma d'actuar o compartir dels nostres contactes o amitats, estos poden copiar i publicar la informació, etiquetar-la, republicar-la incloent fotos, vídeos, comentaris o simplement usar-la com a pròpia amb una restricció de seguretat menys rigorosa, la qual cosa podria fer un bypass a la configuració de privacitat original del contingut. Una aplicació d'un tercer que ha tingut accés al perfil d'un usuari pot ser capaç de veure la informació d'este o dels seus contactes i, inclusivament algunes vegades, la informació que estos manegen com a privada. Les xarxes socials en si no garanteixen necessàriament la seguretat de la informació que s'ha pujat a un perfil, encara que esta s'haja definit com a privada⁵.

D'altra banda, solem pensar que quan naveguem de forma anònima, no deixem rastres. I això no és així. Pràcticament tot el que es transmet per Internet pot arxivar-se, inclús els missatges, els arxius de consulta i les pàgines que es visiten, per mitjà de dispositius com cookies, navegadors o sistemes d'anàlítica web. Els pro-

⁵ Erlichman, Leonel. Sobreexposició Personal en la Xarxa: Quan compartim massa informació personal en Internet (Spanish Edition) (Posició en Kindle720-744). Edició de Kindle.

veïdors d'accés a Internet així com els llocs web tenen la capacitat de recopilar la informació. Les persones generem en la xarxa molta informació i alguna d'ella sense tindre coneixement que hi està.

Tota esta informació genera una empremta digital que ens exposa a milions d'usuaris de les xarxes. I pot ser que, a esta informació a què hui no dones importància, d'ací a uns anys, repercutisca en la teua vida laboral, afectiva o social. Per esta raó, és important saber gestionar la informació que generem. Recordeu que Internet té memòria d'elefant. I no és difícil rastrejar a través de l'empremta que deixem. Inclús quan decidim compartir informació de forma privada, autoritzant únicament unes poques persones a veure-ho, sempre hi ha una porció d'informació que continua sent pública, perquè no podem restringir-la de forma total.



PER A INVESTIGAR. Sabem diferenciar entre allò privat i públic en les xarxes socials?

Instruccions. Pensa què significa per a tu informació privada o íntima i amb quantes persones comparties esta informació. Contesta a les preguntes següents amb sinceritat comparant els teus comportaments en l'espai virtual i en l'espai presencial (per exemple en classe, amb la teua família o comunitat veïnal).

Afirmació	Virtual		Presencial	
	Sí	No	Sí	No
1.- Revele detalls de la meua vida íntima.				
2.- Mostre fotografia en què aparec en posicions provocatives.				
3.- Parle amb persones desconegudes dels meus sentiments.				
4.- Difonc fotografies dels meus amics i/o amigues fent favades en festes.				
5.- Comente on estic i què estic fent a cada moment.				
6.- Comente com és la meua parella, el que m'agrada i no m'agrada.				
7.- Compartisc informació privada d'amigues i amics.				
8.- Em cite amb persones desconegudes de què no tinc prou informació.				
9.- Intente acaparar l'atenció per a ser popular.				
10.- Deixe que tot el món pugua accedir a les meues coses.				



PER A RECORDAR

Una vegada que qualsevol cosa és publicada en Internet es pot compartir en qüestió de segons en el món sencer i romandrà allí per dècades, i en alguns llocs per sempre. En la xarxa tot queda gravat: notes, fotos, vídeos, comentaris de tercers. Per això, és important ser conscients del que realment volem compartir. Si els límits no estan clars i no diferenciem el que cal situar en cada espai, correm el risc de confondre el nostre jo més íntim, el que preservem d'altres mirades o el que compartim amb persones de confiança, amb el jo públic, sobre el qual no tenim tot el control. **La conceptualització de què és privat, és diferent per a cada persona i cada un i cada una ha de responsabilitzar-se d'aquells aspectes de la seua vida que vulga donar a conèixer. Responsabilitzar-se significa ser conscient del que les nostres decisions comporten i assumir les conseqüències d'estes⁶.**



PER A CONÈIXER

Et preguntaràs per què estem donant tanta importància a la privacitat. Trobaràs la resposta, si penses en els moments en què tanques la porta de la teua habitació per a gaudir d'un temps de soledat. Què ocorre quan sonen uns cops en la porta avisant-te que has de parar taula o atendre els teus germans o germanes? Segurament demanes un temps de pau. És un temps important per a pensar, reflexionar, repassar els moments viscuts. La privacitat ens permet escoltar-nos, conèixer-nos, prendre decisions, facilita els canvis de rumb vitals i la superació d'errors. Ens proporciona seguretat i relaxació. Ens permet resguardar-nos en una zona lliure d'intrusions i mirades externes per a aventurar-nos en la recerca d'experiències que no realitzaríem si estiguérem en un espai públic. Els espais privats són aquells en què podem practicar activitats noves sense por d'equivocar-nos, buscar informació delicada, provar idees noves sense comprometre'ns públicament, inventar lliurement, relaxar-nos sense necessitat de cuidar la nostra aparença o el nostre comportament. **Per això, la privacitat afavoreix la salut mental, la creativitat, el pensament independent i el desenvolupament personal⁷.**

El dret a la intimitat. El dret a la intimitat ens atorga la capacitat de controlar l'accés a la informació sobre la nostra vida privada. Podem decidir a quins elements poden accedir terceres persones i controlar l'extensió, la forma i quan ho poden fer. Quan uses les xarxes socials has de ser conscient que pots deixar una porta oberta a la teua privacitat. Tu eres lliure per a decidir quina informació vols compartir i amb qui, com i quan vols fer-ho. Només cal que sigues conscient i que disposes dels coneixements necessaris per a exercir els teus drets en cada moment⁸.

⁶ Salas Merino, Carlos; Santos Martínez, Inés. Contra l'odi i el radicalisme, som més.

⁷ Véliz, Carissa (2014) Per què és important la privacitat?

⁸ Fuentetaja, Ana María; Castro Masó, Ángeles. Adolescència (Alianza Assaig) (Spanish Edition) (Página 134). Alianza Editorial. Edició de Kindle.



PER A REFLEXIONAR

Recordes que parlàvem de la importància de la nostra identitat? Saber qui sóc, què vull i acceptar-me són processos fonamentals per a l'equilibri emocional i el creixement.

Hi ha una part important en el com ens percebem, que depèn de com ens veuen les altres persones. Açò no vol dir que assumim automàticament tot el que ens diuen, però pot afectar-nos en un sentit o un altre. El normal és que si sóc una persona que se sent volguda i valorada, que confie en les meues capacitats, puga arriscar-me i enfrontar-me a situacions noves.

Una adequada autoestima protegeix de la sensació de fracàs davant d'esdeveniments que produeixen frustració o davant dels propis errors . Com en l'etapa de l'adolescència i la joventut estem definint qui volem ser, necessitem treballar la nostra autoestima i acceptació. Com? Ací tens la recepta:

- Aprenent a conèixer-nos
- Acceptant com som
- Desenvolupant l'autonomia emocional
- Sent sincers amb nosaltres mateix
- Relacionant-nos amb altres persones des del respecte i l'autonomia
- Coneixent les nostres emocions
- Comprometent-nos amb ideals i valors socials

Un component molt important d'esta recepta és la capacitat que tenim de relacionar-nos amb els i les altres i és, precisament, una oportunitat que ens brinden les xarxes socials. L'espai virtual multiplica exponencialment les possibilitats de conèixer altres persones, la qual cosa és, sens dubte, una gran oportunitat. No obstant això, gestionar la nostra exposició pública, canalitzar la informació que ens arriba i relacionar-nos amb un nombre important d'usuaris d'Internet requereix de l'aprenentatge d'habilitats que ens ajuden a manejar tant els missatges positius com els negatius, perquè no afecten la nostra forma d'actuar o a la nostra autoestima.

La nostra exposició en les xarxes pot arribar a crear situacions de dependència, perquè ens reforcen quasi instantàniament, però estos missatges són realment importants? Pensem en els 'likes' que rebem al pujar un selfie, un vídeo o un missatge, ens aporten una informació rellevant? Estableixen un vincle sincer? Ens ajuden a créixer? Hi ha una reflexió després del gest de dir que m'agrada o que no m'agrada? Coneixem totes les persones que hi ha en les nostres xarxes? Quan realitzem una activitat la pugem immediatament a les xarxes? Gravem tot el que ens ocorre? Estem més pendents del que ens diuen que del que vivim? Som conscients de l'efecte que fan els nostres comentaris en els altres? Necessitem tindre una actitud crítica que ens ajude a discernir sobre el que és realment important, com regular les nostres emocions davant dels reforços externs i aconseguir una verdadera autonomia que ajude a una autoestima positiva.



PER A INVESTIGAR. La meua autoestima no es construeix a través de la connexió

Instruccions. Depens de les opinions de les altres persones en les xarxes socials per a sentir-te bé? ⁹

Afirmació	Sí	No
1.- Tinc molta angoixa sense el meu telèfon mòbil.		
2.- Done molta importància al número de 'likes' que reben les meues opinions.		
3.- La primera cosa que faig al matí és comprovar qui m'ha escrit en les xarxes.		
4.- M'ofendria o em preocuparia si algú no responguera a un missatge de text en una hora o dos.		
5.- Done la mateixa importància a les opinions de les meues amistats que al que diuen persones estranyes en les xarxes.		
6.- Tinc més amics i amigues en Facebook que en la vida real.		
7.- Prenc fotos quanestic amb les meues amistats de manera que puga posar-les en Facebook perquè les veja tot el món.		
8.- Passe més temps parlant amb gent en línia o per WhatsApp.		
9.- Considere que ser popular és ser algú en les xarxes, encara que el que faces siga només exposar-te.		
10.- Apague el telèfon i l'ordinador per a poder pensar.		

⁹ Adaptat de Giant, Nikki. Ciberseguretat per a la i-generació: Usos i riscos de les xarxes socials i les seues aplicacions (Educación Hoy núm. 206) (Spanish Edition) Narcea Edicions. Edició de Kindle.



PER A RECORDAR

Ens importa l'opinió de les altres persones, però esta no pot invalidar el nostre autoconcepte. Hem de recordar que la recerca de l'aprovació aliena no és més que una preferència o un desig. A tots i totes ens agrada i preferim ser aprovats per les altres persones, guanyar-nos la seua estima. Preferim que, a les persones significatives, els agrade el que fem. Ens agrada que ens aplaudisquen, agradar-li als altres i que ens vulguen. Tot açò és sa i legítim, però la recerca de l'aprovació es converteix en un problema quan esdevé una necessitat absoluta o una exigència en compte d' un desig o una preferència.



PER A CONÈIXER

Autonomia emocional. L'autonomia emocional es pot entendre com un concepte ampli que inclou un conjunt de característiques i elements relacionats amb l'autogestió personal, entre les que es troben l'autoestima, l'actitud positiva davant de la vida, la responsabilitat, la capacitat per a analitzar críticament les normes socials, la capacitat per a buscar ajuda i recursos, així com l'autoeficàcia emocional¹⁰.

¹⁰ Bisquerra Alzina, Rafael. Psicopedagogia de les emocions (Educar, instruir) (Spanish Edition) (Pàgina149). Síntesi. Edició de Kindle.



PER A REFLEXIONAR

Els grups i les persones que exerceixen delictes d'odi divideixen a les persones en grups estereotipats, cosificant-les i negant-les la seua dignitat i drets. Plantegen que l'ideal és una societat estructurada en uns grups més vàlids que altres, i agiten discursos que encoratgen a la inseguretat, a la invasió, el contagi... o altres barbaritats semblants. Per desgràcia, la forma simplista que tenen estos missatges pot estendre's amb molta rapidesa creant estereotips que categoritzen a les persones pel seu sexe, orientació o identitat sexual, origen, capacitat, cultura, etc., que no responen amb la realitat perquè tots els éssers humans som iguals en dignitat, sí, però únics i diferents.

Els estereotips funcionen ràpidament perquè ens ajuden a simplificar la realitat a través d'una representació mental. Per exemple, si vos dic que dibuixeu ràpidament un astronauta, segurament representeu a un home amb roba espacial, per què no una dona? La raó és que recorrem a la informació bàsica de què disposem sense preguntar-nos si esta respon a la realitat.

Els estereotips se solen construir amb informació que solem adquirir “de segona mà” més que per experiència pròpia, i per tant, sol ser més falsa que vertadera i resistent al canvi. Aplicats als grups humans exageren o distorsionen la creença que tenim de les seues característiques o costums. D'esta manera, a partir de l'opinió que ens transmeten de les persones que pertanyen a un determinat grup humà, justifiquem les nostres actuacions. Quantes vegades ens ha ocorregut que al conèixer una persona de què prèviament ens han parlat, hem exclamat: No eres com t'imaginava!? Segurament ens van aportar un parell de dades sobre la seua edat, estudis, lloc de naixement o gènere i construïm sobre elles tot un perfil, encara sabent que cada un i cada una som d'una gran complexitat. I és que, en general, ens atrevim a donar una opinió sobre qualsevol ésser humà basant-nos en el que ens conten altres persones¹¹.

Els estereotips s'estableixen en l'àmbit de les creences i en les actituds pel que resulta molt difícil de combatre, al pertànyer al món de les percepcions subjectives. Umberto Eco, en un breu text sobre la definició d'intolerància, ens diu *“La intolerància més perillosa és sempre la que naix d'impulsos elementals, al marge de tota doctrina, i allí radica la dificultat per a aïllar-la i refutar-la amb ajuda d'arguments racionals; davant d'una intolerància espontània que avança insidiosament i guanya terreny dia rere dia, tota teoria acaba per debilitar-se. La intolerància espontània funciona gràcies a una reducció categorial que conté en germen totes les teories racistes del futur. Es tracta d'una reducció terrible, perquè cada un/a de nosaltres és susceptible de caure en tal raonament: basta que ens hagen robat una maleta en l'aeroport d'un país perquè estiguem disposats a sostindre que cal desconfiar de totes i tots els habitants del país”*.

11 Martínez Ten, Luz; Tuts, Martina. Guia d'educació intercultural per a associacions juvenils. Consell de la Joventut.

Els estereotips juguen un paper molt important entre les majories i les minories. Se solen aplicar des de la societat majoritària als grups minoritaris fins al punt, com véiem en el discurs racista, que s'utilitza per a justificar comportaments i actituds¹². Les actituds que es mantenen amb un grup determinat es fan extensibles també a cada una i cada un dels seus membres.



PER A INVESTIGAR

Instruccions. Pensa si estàs d'acord en les afirmacions següents i raona el per què. Pensa si la teua resposta es pot contrastar amb dades objectives. Posar en comú en el plenari de classe.

Afirmacions	Sí	No	¿Per què?
Puge acudits sexistes, homòfons o racistes a les xarxes.			
No m'agrada quan hi ha comentaris que ofenen les persones pel seu aspecte, pel seu origen, orientació o qualsevol altra causa.			
Els/les immigrants reben més ajuda de l'Estat que allò que aporten amb la seua contribució a la Seguretat Social.			
No crec que les parelles del mateix sexe puguin ser pares o mares.			
Els xinesos són molt meticulosos.			
Si ets fill o filla de família migrant no pots ser espanyol, encara que hages nascut aquí.			
Hi ha moltes races que defineixen com són els grups humans.			
Els catalans són pesseters.			
Les dones són més cuidadores que els homes.			

¹² Actituds. La predisposició apresada que es manifesta en la conducta d'un individu o grup d'individus davant d'una situació o persones determinades.



PER A RECORDAR

Els prejudis són eixes imatges, normalment desfavorables, que es tenen sobre un grup de persones i que porten a emetre juís negatius sobre elles sense abans verificar els fets. A més, solen justificar-se quan alguns d'estos fets es produeixen. Per exemple, i és enutjosament freqüent, si es tenen prejudis contra la forma de conduir de les dones i s'entropessa amb una incorrecció d'una conductora, s'afirmarà: Dona havia de ser! Amb el que s'ampliarà a tot el gènere femení.

Els prejudis s'autoalimenten a partir de qualsevol acte negatiu d'un membre del grup, fent servir tal acte com a "prova" que tots els membres del grup actuen d'una determinada manera. De vegades, l'estereotip no té cap base fundada, però ha arrelat amb tanta determinació que és molt difícil combatre'l.

El més cridaner dels prejudis és que les mentires poden tindre tant o més efecte que la veritat. En algunes ocasions, el prejudi està tan arrelat que, inclús el conèixer algun membre del grup no és prou.

- En el prejudi se sustenta, la majoria de les vegades, l'interés del grup dominant per mantindre la seua situació de dominació o privilegi. És un instrument gràcies al qual el grup dominant construeix arguments amb què justificar i racionalitzar la seua posició privilegiada.
- El prejudi ajuda a desviar l'atenció dels problemes socials sobre els grups més vulnerables.
- Els prejudis ens parlen de diferències de comportament que, o no existeixen, o si existeixen estan tractats amb exageració o de forma simplificada. Produeixen, abans que res, una sensació de por: por de perdre els costums, a sentir-se envaït o envaïda per nous models de vida, a la desintegració de les societats, etc. Una por infundada que confon amb massa freqüència situacions de precarietat econòmica amb fets culturals.



PER A CONÈIXER

Prejuí. El prejudi és una actitud hostil o preventiva cap a una persona que pertany a un determinat grup simplement pel fet de formar part d'ell. Generalment tenim una actitud negativa respecte al grup que després traslладem a la persona. Estan basats en estereotips i solen sorgir per raons tan diverses com la por d'allò desconegut, la necessitat d'establir categories de la realitat que simplifiquen i economitzen la nostra visió, o en relacions de poder d'uns grups sobre altres. Les afirmacions estereotipades i els prejudis no estan basats en dades objectives: rebutgem o racionalitzem la informació contradictòria que pugua fer trontollar les nostres pautes de comportament.

La causa dels prejudis no es troba en les persones que els pateixen sinó en les persones que els exerceixen; és necessari buscar les raons per les quals tenim certes idees preconcebudes i actituds de rebuig i contrastar-les amb noves experiències afectives, provocant així la reconstrucció del discurs i de les pròpies actituds.



PER A REFLEXIONAR

Internet ens ha facilitat infinites possibilitats de relació, coneixement, informació o participació. Però també està servint de vehicle per a expandir un discurs extrem que té una presència desmesurada en les xarxes socials. El masclisme, l'homofòbia, la xenofòbia, la islamofòbia, l'antigitanisme, l'antisemitisme i altres formes d'intolerància aprofiten Internet i les xarxes socials per a l'insult, la humiliació, l'assetjament o l'amenaça i la incitació a la violència.

A este discurs extrem el denominem “discurs d'odi” i es defineix com les expressions que inciten a la discriminació o la violència per motius d'odi racial, xenòfob, orientació sexual, o altres formes d'intolerància, però també per a referir-se, en termes més amplis, a aquelles expressions que fomenten l'hostilitat a través de prejudis o intolerància¹³.

Quines característiques té el discurs de l'odi?

La primera és la sensació d'impunitat per part de qui l'executa.

- La comunicació és massiva i descentralitzada.
- Les xarxes tenen un enorme potencial multiplicador.
- Els continguts romanen indefinidament si no són esborrats.
- Els continguts poden botar d'una plataforma a una altra.
- L'ús de pseudònims i l'anonimat estan molt estesos.
- Són un mitjà de comunicació “sense fronteres”.
- La sensació de “virtualitat” desinhibeix.

¹³ Controla't en les xarxes. Ajuntament de Barcelona

Quines conseqüències té el discurs de l'odi?

A més de convertir les xarxes socials en un espai de comunicació incivilitzat, el discurs de l'odi té conseqüències danyoses en el món presencial:

- Dany emocional o psicològic a les víctimes d'amenaques o assetjament, per motius d'odi i intolerància.
- Erosió de la dignitat i la reputació d'individus i col·lectius.
- Perpetuació d'estereotips discriminatoris, deshumanització i estigmatització de col·lectius.
- Reducció d'empatia cap als col·lectius deshumanitzats.
- Genera el caldo de cultiu propici perquè es produïsquen delictes d'odi i actes discriminatoris.



PER A INVESTIGAR.

Instruccions. Has patit o coneixes a algú que haja patit delictes d'odi en les xarxes socials? Llig els comentaris següents. Contesta amb un sí si estàs d'acord o amb un no si estàs en desacord. Poseu en comú en classe i reflexionar sobre els resultats.

Afirmacions	Sí	No
1.- He rebut insults i comentaris d'odi a través de les xarxes.		
2.- Conec persones pròximes que han rebut comentaris d'odi.		
3.- Crec que no té importància que s'insulte per les xarxes.		
4.- Pense que en les xarxes ocorre el mateix que passa en l'espai presencial respecte als delictes d'odi.		
5.- El fet que existisca este tipus de delictes ens mostra que hi ha persones que no comprenen la importància de la diversitat.		
6.- Crec que hi ha uns delictes més greus que altres. Per exemple no és el mateix ser masclista que ser racista.		
7.- Les persones que realitzen delictes d'odi s'amaguen en l'anonimat.		
8.- No passa res perquè t'insulten.		
9.- El que demostren les persones intolerants i violentes que cometen delictes d'odi és que no tenen valors.		
10.- Els delictes d'odi generen que ens tornem més radicals en les nostres idees.		



PER A RECORDAR

Els grecs van descobrir la tolerància i van condemnar com a salvatge, com a falta d'equitat i com a brutal tot el que s'oposa a ella. Esta presència es fa patent en l'arrel mateixa de les paraules: així per exemple, en el cas de “*perdonar*”, els llatins diran *ignosco* que significa “*no vull saber*” mentre que per als grecs és *suggignôscô* que vol dir “*pense, sent amb l'altre*”.

Hi ha una altra paraula més bella encara, la paraula *xenos*. El grec és una de les poques llengües on esta paraula té al mateix temps l'accepció “*estranger*” i “*de l'altre*” I és ben sabut el lloc que l'hospitalitat ocupa en els textos grecs; n'hi ha prou amb recordar la Iliada, eixa mateixa Iliada que no fa cap diferència entre els dos bans, on tot acaba en la tornada a la pau i on resulta evident que esta pau s'aconsegueix gràcies al sentiment d'humanitat comuna d'ambdós adversaris. El vell Priám plora al seu fill i dirigint-se a Aquil•les, li recorda a son pare, que està igualment de dol en l'altre ban. El sentiment de solidaritat humana que marca tan profundament este fi de la Iliada serà el gran descobriment del pensament grec en els segles següents i portarà a esta reflexió de Terencio: “*Res que siga humà pot ser-me alié*¹⁴”.



PER A CONÈIXER

Tolerància. Ser tolerant significa apartar la ignorància i la superficialitat, penetrar en les similituds i en les diferències i, sobretot, acceptar que hi ha individus i societats diferents i que uns i altres solen tindre bons motius per a ser com són. Dit d'una altra forma, tolerar és respectar la diversitat i té com a contrapartida la intolerància que imposa la uniformitat que només comprén i accepta a “l'altre” quan s'ha emmotlat a imatge i semblança seua. Encara que semble paradoxal, aprofundir en la tolerància ens condueix a practicar una intolerància positiva, a no tolerar les injustícies, les marginacions, les violències, les imposicions, les humiliacions, sobre qualsevol que s'exercisquen, sota pretext de raça, nacionalitat, orientació sexual o gènere . La tolerància té certs límits, sense els quals ens podem tornar còmplices d'allò intolerable. Hem de ser conscients dels límits de la tolerància. Més difícil que ser tolerant és saber on i quan hem de ser inflexiblement intolerants. On estan estos límits? Fins a quin punt ens comprometem amb la realitat de les persones que estan vivint situacions de discriminació?

14 de Romilly, Jacqueline. La Grècia antiga contra la intolerància. La intolerància p.29



PER A REFLEXIONAR

El desenvolupament personal i col•lectiu que hem anat assumint al llarg de la història ens defineix com a individus en creixement dins d'un context d'intercanvi social. La consciència de la dignitat inviolable de l'ésser humà, del caminar dret -en paraules del filòsof alemany E. Bloch-, està en la base de la reivindicació dels drets de la persona. I esta dignitat es defén en totes les cultures *“el principi de la igualtat de tots els éssers humans, així com molts altres principis bàsics que són fonament del que hui anomenem drets humans apareixen en quasi totes les cultures i en totes les civilitzacions, religions i tradicions filosòfiques”*¹⁵ (Levins, 1981).

Però no és fins després de la Segona Guerra Mundial, quan encara feien mal les ferides del nazisme i davant de la situació d'injustícies que es viuen en els cinc continents, quan s'arriba a un compromís pel qual tots els governs hauran de respectar i complir una sèrie de normes que ens convertirien en ciutadans i ciutadanes del món, dins d'un marc d'igualtat.

Subratllem tres idees fonamentals de la Declaració:

- El concepte de Drets Humans fa referència al sentit de la dignitat humana abans que a qualsevol formulació jurídica o política. És a dir és una condició de tot ésser humà sense cap tipus de limitacions, siguen estes culturals, econòmiques, ètniques, sexuals, etc.
- Els Drets Humans se sostenen sobre dos pilars essencials de la humanitat: la llibertat i la plena igualtat entre tots els éssers humans.
- La Declaració promou un conjunt de valors, principis i normes de convivència que han de conformar eixa dignitat humana i la vida en societat. És a dir, són els mínims en què s'ha d'assentar la dignitat i la convivència. El mínim inexcusable de justícia i humanitat.

Finalment, en paraules Xesús R. Jares¹⁶ recordeu que tant el concepte de democràcia com el de Drets Humans són distintes expressions d'un mateix univers conceptual i valoratiu. Com indica Bobbio *“Drets Humans, democràcia i pau són tres elements necessaris del mateix moviment històric: sense drets humans reconeguts i protegits no hi ha democràcia; sense democràcia no hi ha les condicions mínimes per a la solució pacífica dels conflictes”*.

¹⁵ Citat per Xesús R. Jares. Educació i Drets Humans. Editorial Popular. Madrid 2002. Pàg. 21.

¹⁶ Xesús R. Jares. op. cit. p. 46 i 47

I és en este punt on hem de reflexionar sobre este nou continent que és Internet. És possible construir una democràcia basada en els Drets Humans en l'espai virtual? Internet i l'accés als mitjans de comunicació ens ha donat la possibilitat de viatjar a qualsevol lloc del món, ens ha facilitat enormement la trobada entre persones i l'intercanvi cultural entre els pobles. I ha fet possible que les reivindicacions de col·lectius de persones que històricament han sigut excloses o marginades per la seua orientació o identitat sexual, origen ètnic, sexe, capacitat, cultura o creences accedisquen a una plataforma amb un gran potencial per a visibilitzar la seua situació, reclamar la igualtat de drets i participar en una societat més justa i equitativa¹⁷. Si sabem participar com a ciutadans i ciutadanes 3.0, compromesos amb la democràcia, la justícia i la solidaritat, és molt possible que portem a l'espai virtual el somni del respecte a la dignitat de tots els éssers humans.

Així, les xarxes socials s'han convertit en una gran plaça pública, on totes i tots estem concernits per a participar en la defensa dels Drets Humans, evitant la propagació del discurs de l'odi i els radicalismes¹⁸.



PER A INVESTIGAR

Instruccions. Pensa si estàs d'acord amb les afirmacions següents i raona per què. Pensa si la teua resposta es pot comprovar amb dades objectives. Poseu-ho en comú al plenari de classe.

Afirmacions	Sí	No	¿Per què?
Som responsables de garantir la dignitat de totes les persones en les xarxes.			
És possible construir una democràcia que respecte els drets humans en les xarxes socials.			
No puc fer res si hi ha gent que s'amaga en l'anonimat per a insultar.			
El tallafocs per als discursos de l'odi és el silenci.			
Internet pot donar veu a persones, col·lectius i pobles que han viscut la discriminació.			
No crec que siga segur mostrar-te com eres en Internet perquè pots patir atacs xenòfobs, racistes, sexistes, homòfobs, etc.			
És més important la llibertat d'expressió que els drets humans.			
Els drets humans en Internet és una utopia.			
Cal perseguir els delictes d'odi en les xarxes socials.			

17 Erlichman, Leonel. Sobreexposició Personal en la Xarxa: Quan compartim massa informació personal en Internet (Spanish Edition) (Posició en Kindle 696-712). Leonel Erlichman. Edició de Kindle

18 Ibidem.



PER A RECORDAR

Declaració Universal dels Drets Humans constitueix un procés històric basat en la conquesta de la llibertat i la plena igualtat entre els éssers humans. Una conquesta ratificada per pràcticament tots els països del món, que li confereix un caràcter universal. En ella s'acorden una sèrie de drets i valors des dels que s'ha de regir la convivència dins dels estats i entre estos.

Actualment, es troba en debat nacional i internacional la configuració d'una quarta generació de drets humans, entenent que els drets han evolucionat junt amb les persones per a cobrir altres necessitats que han sorgit amb el temps i que no han sigut cobertes pels drets de primera, segona o tercera generació.



PER A CONÈIXER

Dignitat. La dignitat és la qualitat de les persones per la qual totes són mereixedores de respecte i estima pel només fet de ser-ho, contrària a la comissió d'actes que les degraden o avergonyisquen, i que no consent cap humiliació en la seua condició de persona. La dignitat o qualitat de digne, derivada de l'adjectiu llatí '*dignus*', es tradueix per '*valuós*'. Fa referència al valor inherent i intrínsec a l'esser humà quant a ser racional, dotat de llibertat i creativitat. Quelcom és digne quan és valuós per si mateix, i no per la seua utilitat per a això o d'allò altre. El que és digne, perquè té valor, ha de ser sempre respectat i ben tractat. En el cas de l'esser humà, la seua dignitat resideix en el fet de que cada u és no un "*què*" sinó un "*qui*", un ser únic, insubstituïble, dotat d'intimitat, intel·ligència, voluntat, llibertat, capacitat d'amar i d'obrir-se als altres.

GLOSSARI

Internauta. És un neologisme resultant de la combinació dels termes Internet i del grec ναύτης (nautes, navegant), utilitzat normalment per a descriure els usuaris habituals d'Internet o xarxa. Un internauta és qui navega constantment en la xarxa.

Empremta digital. L'empremta o identitat digital és el rastre que deixa la nostra participació en les xarxes i les referències que altres persones fan sobre nosaltres. Esta identitat crea la imatge digital, és a dir com ens veuen els altres a través de la Xarxa. De la mateixa manera que elegeixes altres característiques d'expressar la teua personalitat, és important que penses la projecció que vols donar en la Xarxa. I recorda que l'important no són els 'likes' que aconseguixes, sinó la coherència entre la teua forma de pensar, expressar-te i actuar.

Internet. Xarxes de comunicació interconnectades a les que podem accedir a través dels diferents dispositius. Els seus orígens es remunten a 1969, quan es va establir la primera connexió de computadors, coneguda com Arpanet, entre tres universitats a Califòrnia i una a Utah, Estats Units.

Aplicacions (Apps). Eines que podem instal·lar en els nostres dispositius i que ens permeten realitzar una o diverses operacions. Una App pot permetre diverses accions: des d'accedir a música debades (com Spotify), llegir diaris com el New York Times, jugar o ubicar-nos en el lloc exacte on estem i donar-nos la millor ruta cap al lloc a què anem. Són ràpides i satisfan una demanda. Existeixen per a maximitzar la comoditat, la velocitat i l'eficiència. Es troben sota el nostre control i quan volem les utilitzem, tanquem o eliminem.

Xarxes socials. Mitjans de comunicació funcionals a través de dispositius i connexió a Internet que ens permeten trobar gent i relacionar-nos amb ella en línia (o de manera virtual, no presencial).

Discriminació. Actitud que concedeix un tracte d'inferioritat a persones o col·lectius per motius polítics, econòmics, culturals, ideològics, socials o individuals.

Estereotip. Conjunt de característiques que s'atribueixen a un grup humà: el seu aspecte, la seua cultura, els seus costums, que serveix de factor generalitzador per a categoritzar a les persones, negant la seua identitat individual.

No són fets comprovats, són imatges mentals la funció del qual és la de justificar la nostra conducta en relació a un grup determinat. És un concepte simple i resistent al canvi. Rumors, suposades experiències alienes, mi-

tjans de comunicació, ens tornen una imatge exagerada o distorsionada d'una realitat, d'altra banda, mal coneguda. Hi ha estereotips racistes i xenòfobs, homòfons, sexistes, dirigits a persones amb distintes capacitats.

Prejuí. Idea preconcebuda respecte a quelcom o alguna persona basada en els estereotips. Els prejudis s'autoalimenten a partir de qualsevol acte negatiu d'un membre del grup, fent servir tal acte com a "prova" que tots els membres del grup actuen d'una determinada manera.

Autoestima. El concepte positiu de nosaltres mateixos.

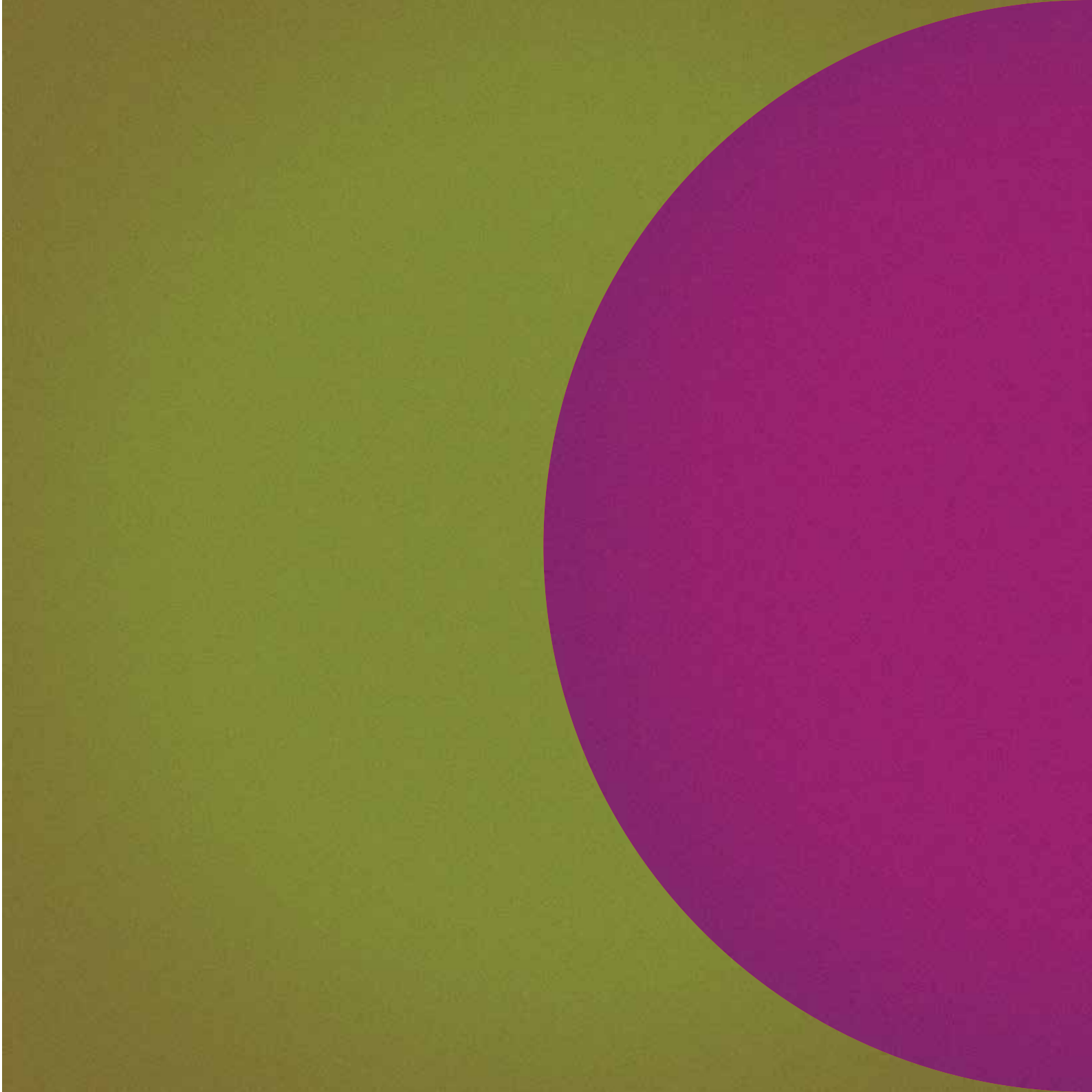
Empatia. La capacitat per a sentir-nos com se sent la persona que tenim davant evita que duguem a terme una acció danyosa per a eixa persona. En Internet no veiem la cara del nostre interlocutor o interlocutora però podem imaginar com se sent al rebre els nostres missatges.

Regulació emocional. Que evitarà les conductes disruptives i ajudarà a comprendre les emocions.

Humanitat. En el context de l'humanisme clàssic, el concepte d'humanitat feia referència al patrimoni comú de característiques físiques, mentals i culturals que converteixen tots els membres de l'espècie humana en portadors d'una dignitat inalienable. Més endavant, el pensament modern, a l'adonar-se de que l'elenc de virtuts humanes podia variar amb el temps i excloure's certs grups humans de la seua possessió, va triar, amb Kant al cap, convertir el concepte d'humanitat en un ideal normatiu. Este ideal va fer a totes i tots els membres de l'espècie humana partícips de la raó que els permetria donar-se una legislació comuna, per a protegir eixa dignitat també depositada en totes les persones, però amb la protecció de les quals s'han de vincular activament la ciutadania que viu sota l'imperi de la llei.

Intolerància. Circumstància que es dóna en algú o quelcom de no poder tolerar o resistir una certa cosa. La intolerància és un tret que trobem en la vida quotidiana, es fa evident en accions i actituds que fereixen amb la seua insensibilitat als sentiments, drets i dignitat de les altres persones. Com moltes actituds irracionals, la intolerància està sovint arrelada en la por: por d'allò desconegut, por d'allò diferent, por dels altres. En l'arrel de tals pors es troben la ignorància i falta d'educació.

Responsabilitat. Concepte fonamental que consisteix en la capacitat moral de tot subjecte de dret per a reconèixer i acceptar les conseqüències, en la mesura que la seua acció o omissió es tradueixca en agressió o dany per a un altre individu. Esta noció és el vincle entre els dos sistemes de protecció jurídica internacional de la persona que actualment existeixen: el dels tribunals penals internacionals i el dels organismes de protecció dels drets humans, que es basa en la responsabilitat de l'Estat.





GENERALITAT
VALENCIANA

Vicepresidència i Conselleria
d'Igualtat i Polítiques Inclusives



PER SOLIDARITAT

ALTRES FINS D'INTERÉS SOCIAL

iSCOD^{UGT} - País Valencià

Instituto Sindical de
Cooperación al Desarrollo



País
Valencià

