

Identitat digital i personal. Autoestima i imatge corporal a Les Xarxes Socials



Enric Senabre Carbonell
IES Ramón Llull. València

Com funciona l'Instagram?:



SESSIÓ DE VÍDEOS SOBRE L'ÚS D'INSTAGRAM

L'objectiu de la primera sessió és millorar l'ús de l'Instagram, tot i que si l'alumnat n'està avesat es pot saltar tranquilament. Es reforcen les competències digital i la d'aprendre a aprendre i la metodologia és pràctica, es pot utilitzar el mòbil a l'aula o fer-la més teòrica i la part pràctica es deixa a l'alumnat.

1. Deu trucs per millorar el teu Instagram

<https://www.youtube.com/watch?v=uqe2oVwO5A4&t=3s>

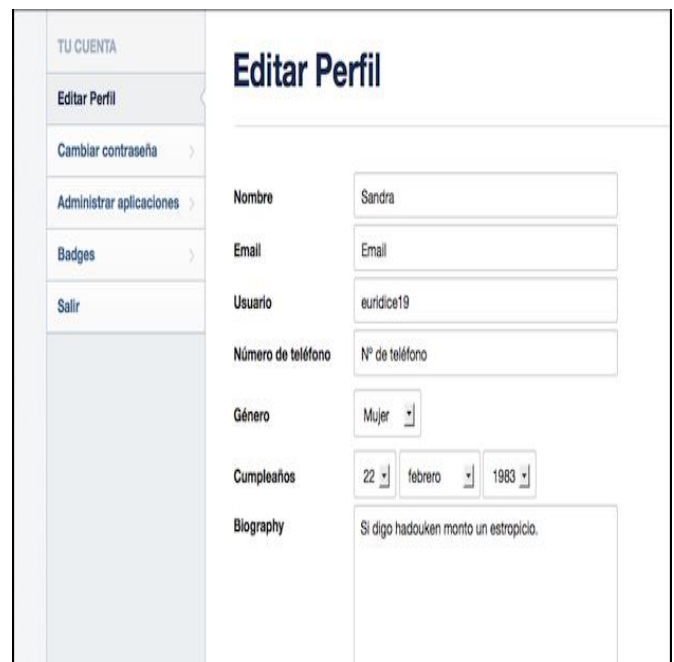
2. Com millorar el teu perfil d'Instagram

<https://www.youtube.com/watch?v=tNdzvGb8dxk&t=779s>

3. Com crear una bona biografia:

<https://www.youtube.com/watch?v=fjU3TFZQuwg>

4. Observeu les següents imatges del Perfil d'Instagram i assenyaieu sobre elles els elements i apartats dels que consten:



5. Aplica el que hem vist ací als vostres compte d'Instagram.



2. ACTIVITAT INSTAGRAM

CREA UN PERFIL D'UN FAMÓS

L'objectiu d'aquesta activitat és conscienciar dels trets que caracteritzen la nostra identitat digital, es reforcen les competències digital i d'aprendre a aprendre i la metodologia és cooperativa i pràctica.

Accedir a la xarxa social que més utilitzem (Instagram) i crear el perfil del personatge que us he assignat. El joc consisteix en amagar la seua imatge personal, és a dir, no posar una imatge clara de la seua identitat, ja que la resta de companys hauràn d'endevinar qui és. Heu de definir, sense mostrar clarament de qui es tracta:



- Una foto de perfil que insinue de qui es tracta, però que no ho diga.

- Un nom simulat però que ens diga alguna cosa del personatge.

- Gènere, edat i altres dades

que demana el perfil

- Una biografia detallada, amb les principals ocupacions professionals, aficions, gustos, preferències, país d'origen, país de residència, llengua, sexe, estat civil...

- Sis fotos que ens donen alguna pista sobre qui és i la seua biografia i dades personals.

- La resta de grups han d'intentar endevinar al Padlet de quin personatge es tracta.



3. ACTIVITAT INSTAGRAM

INVESTIGAR EL NOSTRE PERFIL

L'objectiu d'aquesta activitat és conscienciar dels trets que caracteritzen la nostra identitat digital, es reforcen les competències digital i d'aprendre a aprendre i la metodologia és cooperativa i pràctica.

Definir els altres és fàcil, però i definir-nos a nosaltres mateixos? Com definir-nos?

Revisa el teu perfil d'Instagram i, si no en tens, fes-lo en la llibreta.

La foto.

Quina foto tens? És teua? Vull dir, feta per tu i de tu mateixa? De quina part del teu cos? No apareixes tú? Què és?

El nom.



Quin nom has posat? És literalment el teu? És un pseudònim? Per què has posat el nom o el pseudònim? Què diu de tu? Has pensat si vols que tot el món sapiga que ets tu qui publica?

La biografia

Què diu? Per què l'has posada? Analitza les dades que has posat i pensa a qui li interessin. La societat en la què vius, té

alguna importància?

Les publicacions.

Quantes en tens? Són moltes o poques? Les fotos que apareixen són les teues, com són? Apareixes tu? Què estàs fent? Què diuen de tu, del que t'agrada? Mostra les

teues aficions? Què diuen de tu les aficions que t'agraden?

Seguidors...

Quants en tens? Són molts? Els coneixes a tots? A quants no en coneixes, aproximadament? Què significa tenir molts seguidors? A quants en segueixes? Per què els segueixes?

Redacta una breu explicació sobre el següent tema: vols mostrar la teua imatge més personal a Instagram, o prefereixes mostrar només una part de tu, la més pública i visible? I influeix sobre nosaltres la imatge que la societat ens marca?

Enregistra un vídeo breu, a l'estil de 50 coses sobre mi, però només amb 10 i penja'l a la teua història.



4. ACTIVITAT INSTAGRAM

CREAR EL PERFIL DEL GRUP

L'objectiu d'aquesta activitat és conscienciar dels trets que caracteritzen la nostra identitat digital, es reforcen les competències digital i d'aprendre a aprendre i la metodologia és cooperativa i pràctica.

Heu de crear-vos un perfil del grup. Recordeu els elements que heu de completar:

La foto.

Una foto que us represente com a grup.

El nom.

El vostre nom de grup

La biografia

Feu una descripció que us abarque a tots.

Les publicacions.

Reviseu les publicacions que heu fet i feu-ne alguna més

Seguidors...

Seguiu els altrs grups i els companys de classe.

Captureu el perfil i penjeu-lo



5. ACTIVITAT INSTAGRAM

TOTS FEM EL MATEIX

L'objectiu d'aquesta activitat és conscienciar dels trets que caracteritzen la nostra identitat digital, es reforcen les competències digital i la social i cívica i la metodologia és cooperativa i pràctica.

Revisem les nostres publicacions:

Tens Selfies? Quants? Captura'n un i mostra'l

Quina foto ha tingut més likes? Captura-la

Repeteixes les fotos amb més likes?

Manifestes la teua orientació sexual en les fotos?

Demostres el teu gènere, si eres xic o xica? Quina repercusió té això sobre la teua manera de ser?

Algunes aplicacions et demanen la ubicació, quina importància té això per ser qui eres?

I la llengua? Això és configura a un altre lloc, però quin idioma tens configurat? Per què? Es poden posar tots? Quins no es poden posar? Et llegeixen més en alguna llengua en concret?



Aquesta caracterització és correcta? som nosaltres els que apareixem ahí? Vull dir, mostra la nostra manera de ser, la nostra identitat, de manera adequada? Per què? O s'assembla

més al que insinua la vinyeta?

Veiem el capítol de Black Mirror sobre les xarxes socials.



6. ACTIVITAT INSTAGRAM

L'AUTOESTIMA A LES XARXES: IMATGE CORPORAL

L'objectiu d'aquesta activitat és conscienciar de les influències dels estereotips socials i de gènere en la nostra identitat digital, es reforcen les competències

digital i la social i cívica i la metodologia és cooperativa i pràctica.



1. Busca fotos de **famoses** que isquen de cos sencer a Instagram i observa-les bé, pes, edat, postura, enfocament.

Captura'n una i penja-la al teu fil d'Instagram però afegeix-li senyals, paraules, emoticones per ressaltar els aspectes que t'hagen cridat l'atenció.

2. Ara busca fotos de **famosos** que isquen de cos sencer a Instagram i observa-les bé, pes, edat, postura, enfocament.

Captura'n una i penja-la al teu fil d'Instagram però afegeix-li senyals, paraules, emoticones per ressaltar els aspectes que t'hagen cridat l'atenció.



3. Penja-les amb un comentari sobre les característiques físiques que mostren.

4. Ara feu una foto **simulant** aquestes en to de **broma** i penja-la a Instagram i Padlet.

5. Fes una foto d'una **part o visió del teu cos** que t'agrada especialment o que penses que agrada als teus amics i penja-la a Instagram i Padlet utilitzant fletxes i/o emoticones.

6. Fes-te una foto teua, però passa-la per algun filtre d'instagram que faça difícil reconèixer-te i penja-la al teu fil i a padlet.

7. Mira el perfil dels teus companys i dona-li a m'agrada a alguna de les fotos que té. Mira'l bé i pensa algun aspecte que t'agrada d'ell o ella. Comenta-li a l'instagram aquest aspecte. Com et sents? És una sensació agradable?

6.1. ACTIVITAT D'AMPLIACIÓ

L'AUTOESTIMA A LES XARXES: IMATGE CORPORAL

1. Saps què és l'autoestima? Llegeix el text següent al Padlet i/o al blog i comenta els aspectes més interessants:



“Autoestima és una paraula molt de moda actualment. Però no vol dir solament mirar-se a l'espill i dir-se *m'agrada*. Comporta el compromís amb un mateix d'autoprotegir-se, d'estimar-se suficientment per a dir *sí* o *no*, per a posar límits, per a no deixar-se pressionar o per a desinhibir-se. La vivència positiva de la sexualitat té a veure amb la capacitat d'autoprotegir-se, amb

l'autoestima i l'autorespecte. “

Sanchis, R. i Senabre, E. Què tinc ací baix?. Ed. Del Bullent. València.2005, p.46

2. Anota els elements que, segons el text, comporta l'autoestima. Posa un exemple de la vida quotidiana que ilustre cada un d'aquests elements, per exemple, d'autoprotegir-se; “anar amb casc amb la moto”.

3. Mirem els següents vídeos i reflexionem sobre l'autoestima:

Dove Evolution: <https://www.youtube.com/watch?v=iYhCn0jf46U>

Modelo cambiada photoshop: <https://www.youtube.com/watch?v=ON-F-c01oFM>

Por eso no tienes novio: <https://www.youtube.com/watch?v=TrhTMHOLbbs>

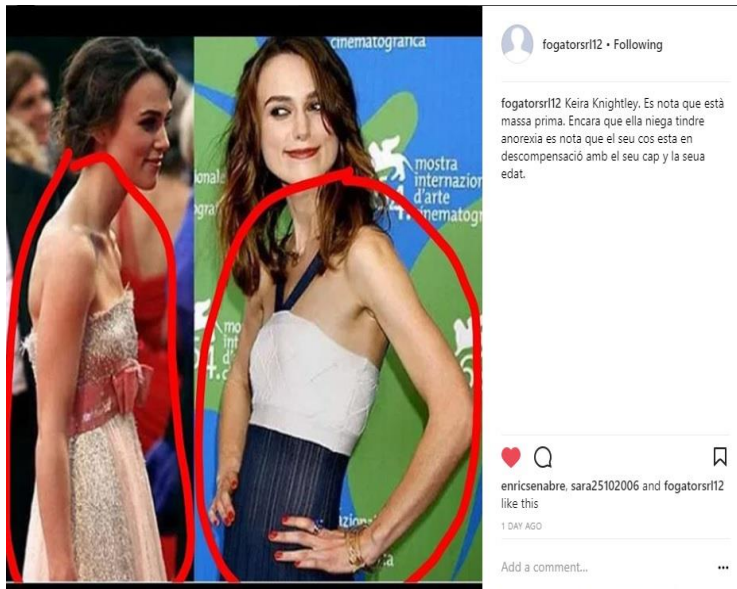
El maltrato sutil: <https://www.youtube.com/watch?v=0y9zJ5J2bWA>



7. ACTIVITAT INSTAGRAM

TRANSTORNS ALIMENTARIS: Anorèxia, vigorèxia i bulímia

L'objectiu d'aquesta activitat és conscienciar de les influències dels estereotips socials i de gènere en la nostra identitat digital i en la nostra alimentació, així com donar a conèixer els trastorns alimentaris més freqüents. es reforcen les



competències digital i la social i cívica i la metodologia és cooperativa i pràctica.

1. Busca algun perfil d'instagram d'algun famós o famosa que mostre un cos massa prim o malaltís, amb manifestacions de rebuig al menjar o orgull per

menjar, captura-les i penja-les al teu fil d'instagram o al Padlet.

2. Fes el mateix amb perfils que mostren **obsessió pels músculs**, moltes hores de gimnàs, prendre pastilles per afavorir la musculació o complexos vitamínics... captura-les i penja-les al teu fil d'instagram o al Padlet.

3. I **tú, com menges?** Fes fotos de les menjades que fas al dia, desdijuni, esmorzar, dinar, berenar i sopar en un dia normal i penja-les a les històries de l'instagram durant un dia.

4. **Compara** les fotos que has trobat i classifica-les per sexes. De quin sexe n'hi ha més? Es parla de que l'anorèxia i la bulímia afecten més a les xiques (un 80% front al 20% de xics), mentre que la vigorèxia afecta més als xics. Per què creus que es dona açò?

7.1. ACTIVITAT D'AMPLIACIÓ AL BLOG



TRANSTORNS ALIMENTARIS: Anorèxia, vigorèxia i bulímia

1. Saps què signifiquen els conceptes de: bulímia, anorèxia i vigorèxia? Busca

informació a aquest web i explica-ho : <http://www.acab.org/ca> Llegeix les definicions i comenta si són malalties perilloses, si poden arribar a produir la mort.

2. Ara llegeix el text següent i contesta a les preguntes al Padlet i/o blog:



“Doctora Ann: L’anorèxia pot causar la mort?

Estimada <<persona que vol saber si l’anorèxia mata>>: la resposta més simple és que sí, que les persones poden morir a causa de l’anorèxia: literalment, es maten de fam elles mateixes. Una de cada cinc persones amb anorèxia severa que ingressen en els hospitals, mor per aquest motiu. Si et preocupa aquesta idea perquè creus que tens anorèxia, no cregues que es tracta d’un problema sense importància: comenta-ho amb la teua mare o el teu pare, amb un metge o amb qualsevol adult a qui tingues confiança. És possible que necessites ajuda urgent. “

Macfarlane, A. I McPherson, A. Guia per a joves maniàtics. Ed. Bromera. València. 2003. p. 161.”

3. Efectivament, es tracta de malalties molt perilloses, així que cal prevenir-les i evitar-les.

4. Després de fer-ho compara la teua alimentació amb el que diu el següent text:

“No necessitem ser experts en nutrició per a menjar bé. Només cal que mengem de tot, incloses les fruites, els llegums i les verdures. Per exemple, cinc racions de fruites o de verdures cada dia són molt recomanables. Una ració pot ser una poma, una pera, una taronja, un grapat de pèsols o qualsevol llegum, una tomaca gran... També hem de menjar carn, si és possible poc grassa; el pollastre, el titot i el peix són saludables. Millor si no és fregit amb oli abundant i si a la planxa. La pasta també és molt sana sempre que no tinga excés de mantega o formatge. “

Macfarlane, A. I McPherson, A. Guia per a joves maniàtics. Ed. Bromera. València.

2003. p. 162”

5. Potser que influeixi la pressió social i de la publicitat. Fes una recerca a revistes i publicitats d'Instagram. Busca productes per a la bellesa corporal per a xics i xiques. Busca també productes per aprimar o “light” i analitza amb quin tipus de persona apareixen associats, si són dones o homes. Penjeu al Padlet aquestes imatges de publicitat i assenyaieu aquestes diferències entre homes i dones i els efectes que pot tenir aquest fet sobre les malalties associades a l'alimentació.

Vídeos: Funny diet: <https://www.youtube.com/watch?v=3Cii8J81Va8>,
https://www.youtube.com/watch?v=_OBPWUijk4M



8. ACTIVITAT INSTAGRAM

DE MENUTS EREM...

L'objectiu d'aquesta activitat és conscienciar de les influències dels estereotips socials i de gènere en la nostra identitat digital, es reforcen les competències digital i la social i cívica i la metodologia és cooperativa i pràctica.



1. Busca fotos de la teua infància i penja-les al teu Instagram.

2. Assenyala amb símbols gràfics aspectes de les fotos, com color de la roba, joguines amb les que apareixes, actitud dels pares amb tu si apareixen...

8.1. ACTIVITAT D'AMPLIACIÓ

REELABORA EL TEU PERFIL

1. Llegeix i comenta els següents texts al blog:

Text 1: Homes, dones i educació emocional

“[...] Als xiquets se'ls potencia des de ben xicotets, que siguen capaços d'actuar i de dominar el món exterior al familiar, i que reprimesquen el món dels afectes. Se'ls anima a explorar el món, a eixir fora. La separació de la mare i la individualització estan íntimament lligats al desenvolupament de la masculinitat; se'ls estimula la independència i l'autonomia respecte dels altres; se'ls fa saber que el que valguen dependrà del que facen en la vida, del que siguen capaços d'actuar. La seua intimitat serà prompte respectada, la seua disponibilitat afectiva no es considera permanentment i, per tant, els límits que ells vagen establint per a controlar aquesta disponibilitat són detectats i considerats pels altres. El jo masculí es configura com una identitat basada en l'aconseguiment.”

“[...] Les dones solen romandre més lligades al món de la mare, al món dels afectes, ja que una de les funcions principals que se'ls exigirà és la de ser cuidadores emocionals d'un futur nucli familiar. Se les educa en què allò que aconseguisquen no serà tant per mèrits propis com per la capacitat que tinguen de ser simpàtiques, de seduir, de ser afectuoses. La identitat femenina es va configurant al voltant de les relacions afectives. El jo de les dones és sempre un jo en relació.”

Garaizabal. “Sexualidad, género y amor” T.E, núm.151. març 94

Activitats al text

1. Anota a doble columna les característiques de l'educació dels homes i de les dones.
2. Posa algun exemple que hages viscut o hages sentit que corrobore les característiques que has anotat.
3. Creus que són veritat? Per què?

Text 2: Educació emocional dels xics

“Els xiquets xicotets volen a les seues mares i estan més units a elles que a cap altra persona. La mare és la dona amb qui tenen més intimitat: els ha besat, ha

vist el seu cos, han sentit els seus braços al voltant, coneix els seus costums en el bany. És la que sap tots els seus secrets, els ha donat de menjar i els ha vestit, els ha tocat i abraçat.

En canvi, durant la pubertat, se li diu al xiquet que ha de “créixer”, “deixar de ser un mariquita” i “no quedar-se aferrat a les falces de sa mare”. [...] Se suposa que els xics han de mostrar una nova “imatge dura”, ridiculitzar les seues mares i distanciar-se d’elles, sobretot davant d’amics, pares i germans barons. [...] Aquesta pressió social sobre els barons, que, en ocasions comença amb les intimidacions a l’escola, moltes vegades produeix una prolongada crisi moral i emocional, un període durant el qual el xic intenta canviar la seua personalitat, parèixer dur i impassible.”

“La majoria dels barons se senten culpables quan exhibeixen el seu nou domini sobre la mare, deslleials respecte a una persona que estimen i que els estima, i, al mateix temps, pensen que no tenen més remei. A més, tenen una sensació de terror i buit en confiar en el nou grup, que sembla fred, perillós i insensible.

Shere Hite. “Edip estima i odia sa mare” EPS

Activitats al text

1. Per què diu el text que els xics volen ser durs i impassibles? Quan els passa això? Com actuen? Com se senten actuant així?
2. A les xiques també els passa? Per què?

Text 3: Educació masculina

“Entre mon pare i jo no existia intimitat, mai el vaig conèixer prou, mai vaig parlar amb ell sobre els meus sentiments ni sobre temes personals. M’hauria agradat tenir una experiència més intensa de comunicació i acceptació.

L’únic contacte que teníem era mentre vèiem partits de futbol junts. Al principi no m’agradava, però era l’única manera que tenia de sentir-me a prop, de que mon pare em reconeguera, em vera, i em parlara de tu a tu.

Crec que aquesta relació incompleta m’ha afectat posteriorment. La meua dona s’enfada amb mi perquè no m’obric, perquè no sóc comunicatiu, perquè no

em done, perquè no la veig. A la fi he aconseguit assemblem-me a mon pare.”

ENTRAR EN EL MÓN DELS HOMES

“Per a molts xics, entrar en el nou món masculí és una experiència aterradora”.

“Quan els xics traspassen la seua lleialtat de la mare al pare, durant la pubertat, és freqüent que se senten sols i insegurs, que es vegen de sobte en un món nou, més fred i competitiu, un món que els seus pares distants no els varen explicar. És un món en el qual la mare ja no pot protegir-los ni salvar-los, i això augmenta el seu odi i el seu menyspreu cap a ella, la seua ràbia per la impotència que els mostra...”

Shere Hite. “Els xics i els seus pares: distància i incomunicació” EPS

Activitats al text

1. Si els pares foren més comunicatius amb els fills, a aquests els resultaria més fàcil fer-se homes?
 2. A les xiques els passa el mateix que als xics amb les seues mares? Per què?
-