

# NI UN DIA MÉS

*CURTMETRATGE PER #SUPERARELBULLYING*



**Fitxes didàctiques accessibles  
basada en el curtmetratge “Ni Un Dia Més”  
per fer amb alumnat de cicle superior de  
primària i d’educació secundària**

PDA BULLYING   
Plataforma

 SEER  
Salut i Educació Emocional

  
Generalitat de Catalunya  
Departament de Drets Socials  
i Inclusió



## De què tracten la cançó i el videoclip “Ni un dia més”?

La cançó i el videoclip “Ni Un Dia Més” dirigit per Carlos Puig Mundó de Vancarl Productions, està basat en la seva experiència com a víctima d'assetjament a l'institut on estudiava, on va ser discriminat i assenyalat per la seva discapacitat visual.

Aquest curtmetratge dona continuïtat a la història de la protagonista del curtmetratge “Un dia més”, interpretada per l'actriu Noa Flores.



## Objectius del curtmetratge “Ni un dia més”:

Donar a conèixer el dia a dia de la vida de les persones amb alguna discapacitat des d'una perspectiva realista i quotidiana amb la finalitat de reflectir la vivència d'un col·lectiu que té oportunitats limitades per donar a conèixer la seva realitat. Sensibilitzar a la població en la discapacitat, la diversitat, la discriminació i altres violències i trobar altres maneres de fer. Posar el focus en la importància de treballar amb els rols d'espectadors i espectadores. Donar un lloc al seu paper en aturar la violència i reorientar la situació cap a la convivència.

## Curtmetratge accessible:

La proposta del curtmetratge garanteix l'accessibilitat visual i auditiva. També, l'accessibilitat cognitiva a partir de cicle superior d'educació primària.



## Accedeix al curtmetratge:



[Fes clic aquí per veure el curtmetratge amb audiodescripció](#)



[Fes clic aquí per veure el curtmetratge amb llengua de signes](#)



[Fes clic aquí per veure el curtmetratge amb subtítols adaptats](#)



[Fes clic aquí per veure el curtmetratge amb llengua de signes i subtítols adaptats](#)

# Objectius i estructura de la proposta didàctica:

## Què trobareu aquí?

En aquesta guia hi ha 3 activitats sobre la cançó i el videoclip "Ni un dia més", que pots fer de manera autònoma a casa o a classe.

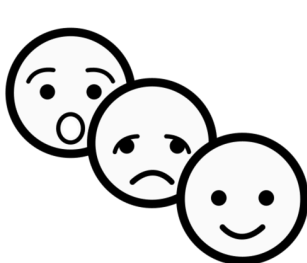
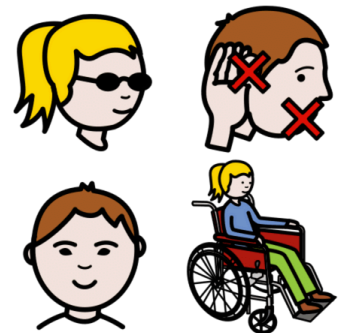
La proposta serveix per:

- Entendre millor la diversitat.
- Entendre que és la discapacitat.
- Entendre les violències entre iguals.
- Pensar com podem millorar la convivència.

## Com es treballa?

Parlem de les emocions.

Respectem els drets de totes les persones.



## Qui ha preparat i dissenyat aquesta guia?

Aquesta guia l'ha preparat i dissenyat la Plataforma PDA Bullying en col·laboració amb l'entitat SEER Salut i Educació Emocional.

Aquestes entitats tenen més de 22 anys d'experiència professional.

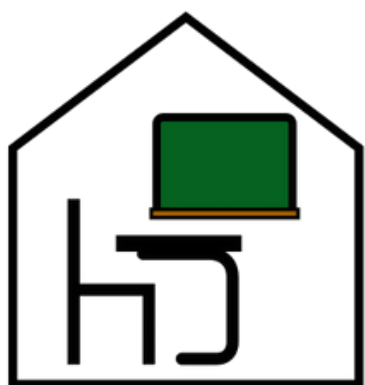
Treballen per millorar la convivència, per prevenir i actuar davant situacions de violència.

Aconsegueixen els seus objectius a través de:

- Tallers i formacions
- Assessoraments i acompanyaments
- Creació de materials educatius

Aquestes accions van dirigides a:

- Escoles i instituts
- Entitats socials
- Serveis sanitaris
- Entitats del tercer sector
- Altres projectes educatius i socials

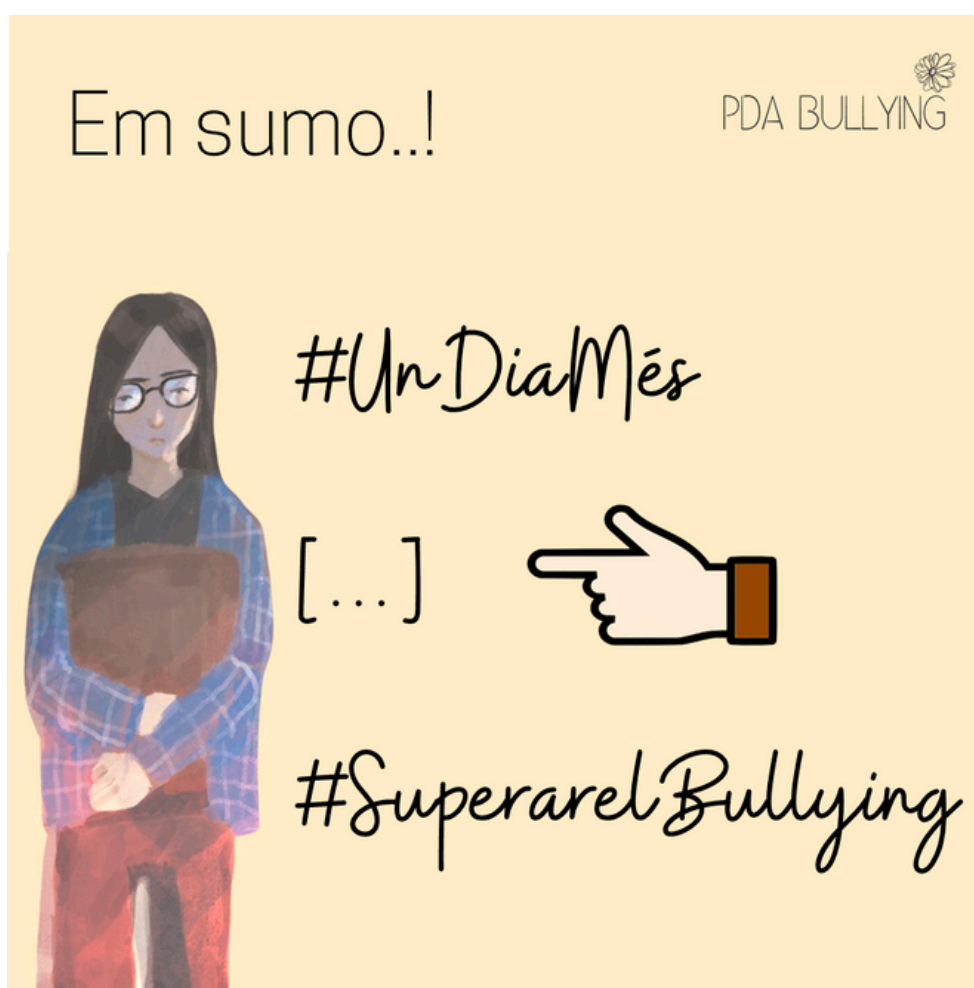


## La plataforma “PDA BULLYING”:

Si formes part d'un projecte o ets una entitat o institució, pots adherir-te a la plataforma i sumar-te al codi de bones pràctiques.

Si tens una iniciativa particular o ets una persona a títol individual, pots sumar-te a la campanya “UnDiaMésper#SuperarElBullying”.

També pots visitar el banc de recursos d'accés lliure amb molts materials per treballar el bullying, el cyberbullying i altres tipus de violència.



# Proposta 1. MIRAR I ENTENDRE LES VIOLÈNCIES:

## Què farem?

- Relacionar diferents tipus de violències amb les seves definicions.
- Identificar les emocions que apareixen al videoclip.

## Durada de la proposta:

La proposta està pensada per durar 20 minuts.

## Com es pot fer?

La proposta es pot fer individualment o en parella.

## Estructura de la proposta:

La proposta 1 es divideix en les dues activitats següents:

1. Tipus de violències
2. Emocions i clima emocional



# Proposta 1. MIRAR I ENTENDRE LES VIOLÈNCIES:

## Estructura de l'activitat 1. TIPUS DE VIOLÈNCIES:

### 1. Relaciona cada tipus de violència amb la seva definició:

Ridiculitzar / Burlar-se	Fer una acció que promou riure-se'n d'algú, sovint menyspreant l'altre, deixant-lo en una posició de grotesc, extravagant, estúpid, etc.
Excloure	Treure algú d'una situació, d'una cosa, etc. Privar l'admissió o l'entrada d'algú, refusar-li la participació.
Intimidat	Generar una acció per fer agafar por a algú
Coaccionar	Delicte contra la llibertat de la persona, que consisteix a emprar, sense estar-hi legítimament autoritzat, violència material o moral sobre un altre per a obligar-lo a fer el que no vol o impedir-li el que la llei no prohibeix.
Happy slapping	Gravació d'una agressió física, verbal o sexual i la seva difusió online mitjançant les tecnologies digitals (xarxes socials, xats, blogs, etc)

### 2. Després de relacionar-los, reflexiona responent les següents preguntes:

- Al videoclip, has detectat alguna d'aquestes violències?
- Quina diferència hi ha entre un conflicte puntual i un maltractament continuat?
- En el teu dia a dia, veus alguna d'aquestes violències?



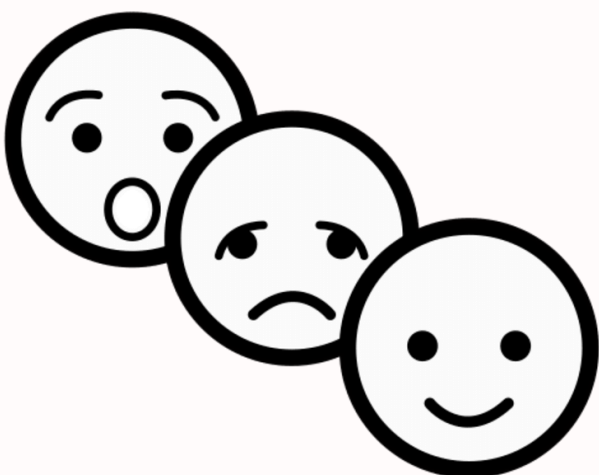
# Proposta 1. MIRAR I ENTENDRE LES VIOLÈNCIES:

## Estructura de l'activitat 2. EMOCIONS I CLIMA EMOCIONAL:

1. Torna a mirar els següents fragments del videoclip i escriu quines emocions perceps en cada un. Pots escriure més d'una emoció.
  - Exemples d'emocions:
    - Felicitat, amor, alegria, ràbia, tristesa
    - Por, vergonya, culpa, nervis
2. Reflexiona responent les següents preguntes:
  - Creus que hi ha dolor en una situació de bullying?
  - Creus que el dolor pot ser emocional encara que no hi hagi cops?

## Fragments del videoclip proposats:

- Minut 0:43 – 0:52
- Minut 1:32 – 1:44
- Minut 2:25 – 2:30
- Minut 4:01 – 4:15



## Proposta 2. VALORS I CONVIVÈNCIA:

### Què farem?

- Reflexionar sobre els valors que ens envolten i quins ajuden a millorar la convivència.

### Durada de la proposta:

La proposta està pensada per durar 20 minuts.

### Com es pot fer?

La proposta es pot fer individualment o en parella.

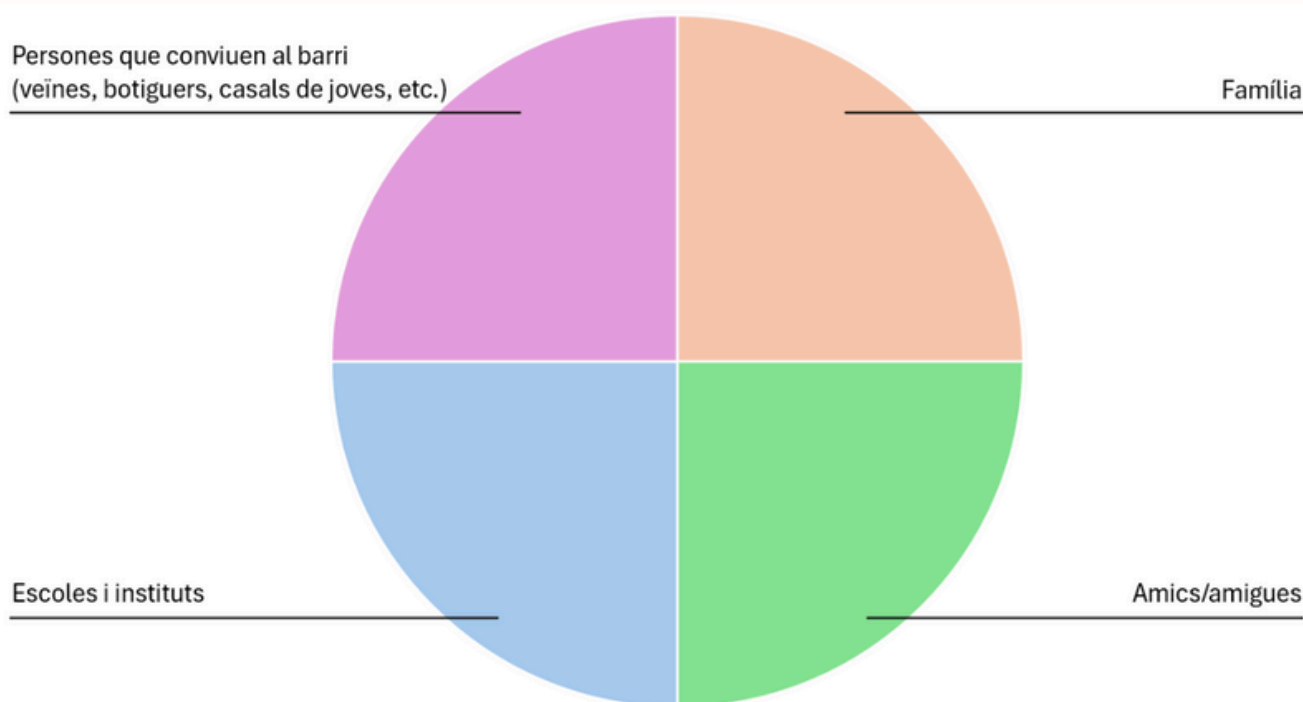


## Proposta 2. VALORS I CONVIVÈNCIA:

### Desenvolupament de la proposta:

1. Trobaràs un diagrama on trobaràs els diferents grups que hi ha al teu voltant. Defineix 2 valors que et transmet cadascun.
2. Et proposem un llistat de valors (els posem com a exemples, però pots afegir-ne d'altres que coneguis):
  - Respecte, solidaritat, honestat, responsabilitat
  - Justícia, llibertatm compassió, empatia, tolerància
  - Confiança, seguretat, bondat
3. Reflexiona responent les següents preguntes:
  - Creus que hi ha dolor en una situació de bullying?
  - Creus que el dolor pot ser emocional encara que no hi hagi cops?
4. Pensa una mica més enllà responent aquestes preguntes:
  - Quins quatre valors creus que formen part de la teva manera de ser?
  - Quin valor t'agradaria potenciar i amb quina acció concreta podries fer-ho?

### Diagrama:



## **Proposta 3. PASSAR A L'ACCIÓ:**

### **Què farem?**

- **Pensar què podem fer, com a persones i com a grup, per ajudar a aturar el bullying.**

### **Durada de la proposta:**

**La proposta està pensada per durar 40 minuts.**

### **Com es pot fer?**

**La proposta es pot fer individualment o en parella.**

### **Estructura de la proposta:**

**La proposta 3 es divideix en les dues activitats següents:**

- 1. Cançons amb missatge**
- 2. Completa les frases**

### **Idees clau finals:**

**Davant el bullying hi ha diferents rols: qui agredeix, qui ho pateix i qui ho veu.**

**El silenci manté la violència.**

**Activar-se com a espectador o espectadora pot marcar la diferència.**

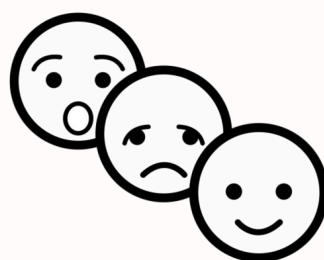
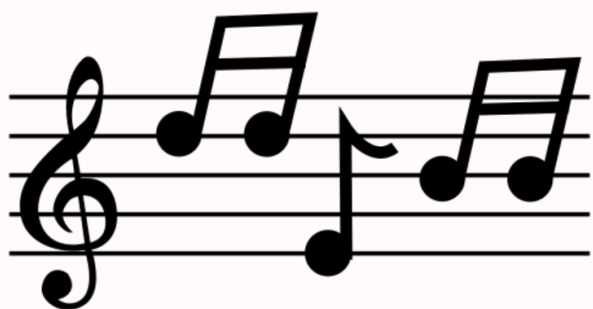
**Passar d'espectador/a a respectador/a és un pas possible i necessari.**

**Tothom mereix estar bé.**

## Proposta 3. PASSAR A L'ACCIÓ:

### Estructura de l'activitat 1. CANÇONS AMB MISSATGE:

1. A partir del videoclip i dels valors que transmet, escriu dues cançons que coneguis amb un missatge semblant.
2. Escriu una frase important de cada cançó (i del videoclip) que et sembli útil per afrontar el bullying.



## Proposta 3. PASSAR A L'ACCIÓ:

### Estructura de l'activitat 2. COMPLETA LES FRASES:

#### 1. Completa les següents frases:

- Parlar de bullying a l'institut és important perquè...
- Per ajudar a aturar una situació de bullying, jo puc...
- Parlar amb persones de confiança m'ajudarà a...

#### 2. Reflexiona responent les següents preguntes:

- Quines accions petites però reals pots fer davant d'una situació de bullying?
- Després d'aturar una violència, què ajuda a reconstruir una bona convivència?



## Qui ha creat i coordinat aquesta guia?

L'entitat Plataforma PDA Bullying ha creat i coordinat la guia.



## Amb el suport de:

Departament de Drets Socials i Inclusió de la Generalitat de Catalunya



Vancarl Productions



Associació Inclús



## Autoria:

- Joan Sánchez:
  - Professional expert en violència – Equip SEER
- Mònica R. Donnellan:
  - Coordinadora de projectes – Plataforma PDA i Equip SEER

## Continguts i disseny:

SEER Salut i Educació Emocional



## Informació de la publicació:

Primera edició: Desembre de 2025

Lloc: Barcelona

Llicència: Creative Commons

Dipòsit legal: 2505091691604

## Proposta de cita bibliogràfica:

Plataforma PDA (2025).

Proposta didàctica del curtmetratge “Ni Un Dia Més”