

# ***UN DIA MÉS***

*Curtmetratge per #SuperareIBullying*

## Proposta didàctica accessible

basada en el curtmetratge Un Dia Més

per alumnat de cicle superior de primària i, d'educació secundària

# CURTMETRATGE UN DIA MÉS

Carlos Puig Mundó de Vancarl Productions dirigeix el seu tercer curtmetratge, anomenat "Un dia més" i què està basat en la seva experiència com a víctima de l'assetjament a l'institut on estudiava, on va ser discriminat i assenyalat per la seva discapacitat visual. Conta la seva història a través de la protagonista Noa Flores.

"Un dia més" és la segona obra d'una sèrie de projectes que tenen com a objectiu 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. És una oportunitat per sensibilitzar a la població en la discapacitat, la diversitat, la discriminació i altres violències i trobar altres maneres de fer.

## 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 llenguatge 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](#)

# 1. Introducció

## 1.1. OBJECTIUS I ESTRUCTURA DE LA PROPOSTA

Aquesta material compta amb 6 propostes d'activitat dissenyades al voltant del curtmetratge Un Dia Més, amb l'objectiu de treure el màxim profit pedagògic de l'experiència viscuda a través del curtmetratge amb relació als conceptes de discapacitat, diversitat, violències i convivència.

El material és dirigit a l'adult acompanyant, donant eines per facilitar les activitats amb les persones joves, en edat d'educació secundària i endavant.

Hi ha activitats prèvies i posteriors, pensades per a treballar en grup, i que es poden adaptar a altres formats. És important seguir la seqüència i l'ordre proposats per poder assolir els objectius adequadament.

## 1.2. MARC I METODOLOGIA

El contingut d'aquesta proposta està pensat per indagar en profunditat en el món de la discapacitat i la diversitat, les violències entre iguals i la convivència, fent servir el marc de l'educació socioemocional des d'una perspectiva de drets.

La metodologia estructura les propostes per treballar de manera integral la consciència del sentir, l'elecció del benestar i la responsabilitat de cadascú en activar els canvis perquè tothom pugui estar millor.

## 1.3. LA PLATAFORMA PDA BULLYING

Aquesta proposta didàctica ha estat preparada i dissenyada per la Plataforma PDA Bullying en col·laboració amb una de les seves entitats gestores, SEER Salut i Educació Emocional. En conjunt, aquestes entitats compten amb més de 22 anys d'experiència implementant un model propi de promoció de la convivència i abordatge de les violències, aplicat a través de tallers, formacions, assessoraments, acompanyaments i disseny de materials pedagògics per a entitats del món socioeducatiu, sanitari i del tercer sector, entre d'altres.

Si formes part d'un projecte, 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](#) #undiamés per #superarelbullying

Visita el nostre banc de recursos d'accés lliure amb centenars de recursos per treballar el bullying, ciberbullying i altres violències.

## 2. Propostes

### 2.1. PROPOSTA 1 – I TU, QUÈ VEUS?

*Abans de la visualització curtmètratge*

#### 2.1.1. SAPS EL QUE PENSES?

**OBJECTIU:** Fer visibles els coneixements previs sobre els conceptes de discapacitat, diversitat, violència, etc, abans de veure el curtmètratge.

**TEMPS:** 45 minuts.

**ACTIVITAT:** Explica que els hi donaràs l'inici de diferents frases que hauran de completar de manera ràpida, amb aproximadament 30 segons per cadascuna. L'objectiu no és que facin una definició correcta de la paraula proposada, sinó que donin una resposta tan automàtica com sigui possible, que després ajudarà a detectar les seves creences. Recorda'ls que poden completar amb una sola paraula o una frase. Poden apuntar-ho en un paper. Si cal fer adaptacions, també es pot fer de manera oral o amb dibuixos. És interessant que puguin guardar les respostes, ja que es treballaran en activitats posteriors.

**Proposa les següents frases per completar:**

(Exemple) Ser jove és... divertit i complicat.

(Exemple) Els conflictes són... horribles!

La discapacitat és...

El bullying és...

La diversitat és...

La violència és...

L'exclusió és...

La inclusió és...

La discriminació és..

La col·laboració és...

La igualtat és....

Una habilitat és...

Un cop ho hagin completat, pots proposar algunes preguntes que convidin a reflexionar sobre l'exercici. No cal entrar en molta profunditat, la resta d'activitats serviran per això:

Has trobat algun concepte que ha sigut difícil de definir per tu?

Hi ha alguna resposta que cridi la teva atenció?

Hi ha algun concepte del qual t'agradaria saber més?

Tanca la proposta explicant que aquests conceptes son part del relat del curtmetratge. Anima a fer què els tinguin presents durant la reproducció de l'audiovisual i que puguin encerclar la paraula quan detectin la seva presència.

### 2.1.2. UN DIA MÉS, PER A TOTHOM?

**OBJECTIU:** Posar consciència en les creences i la vivència emocional envers la discapacitat i la diversitat. Entendre els conceptes.

**TEMPS:** 50 minuts.

**ACTIVITAT:** Aquesta proposta és opcional i permet treballar més en profunditat els conceptes de discapacitat, diversitat, violències i convivència des de la vivència.

1. Explica que reproduiràs el curtmetratge i que calen 4 persones voluntàries. Avisa que en algun moment els hi donaràs una consigna que sols sabran elles.
2. Comparteix secretament la consigna de manera secreta amb cada persona voluntària quan quedin uns 10 minuts per acabar la peça. Aquestes consignes són:
3. Surt de l'aula (t'avisarem per tornar a entrar) – assegura't que aquesta sortida està avisada i acompanyada per algú del claustre.
4. Posa't taps fins que acabi el curtmetratge. (hauràs de facilitar-ne uns)
5. Tapat els ulls fins que acabi el curtmetratge. (facilita una venda)
6. Seu d'esquena a la pantalla fins que acabi el curtmetratge.
7. Reprodueix el curtmetratge. En acabar, convida que les 4 persones voluntàries tornin al grup com abans i proposa la següent activitat sense entrar-hi directament a l'experiència viscuda a través de les seves consignes.

## 2.2. PROPOSTA 2 – UN DIA MÉS, ENS N'ADONEM?

*Després del curtmétratge*

**OBJECTIU:** Revisar l'impacte de les creences, emocions i comportaments dels individus i grups davant la discapacitat i la diversitat.

**TEMPS:** 45 minuts.

### **ACTIVITAT 1: REFLEXIONA SOBRE EL CURTMETRATGE**

Comença fent preguntes al grup sobre el curtmétratge. L'objectiu real d'aquesta activitat és que algú, en algun moment, pugui expressar la vivència prèvia relacionada amb les 4 persones voluntàries. Potser són elles mateixes o les altres persones del grup qui ho verbalitzin. Està bé si arriben a aquest punt amb certa rapidesa, i si triguen molt, pots interpel·lar amb preguntes.

Alguns exemples de preguntes generals

Reflexionant sobre el curtmétratge: Què us ha semblat la història? Què estava passant en realitat? Amb qui heu pogut empatitzar? Com us sentiu amb l'última escena del curtmétratge?

Interpel·lant a la vivència: Conegueu alguna història semblant? Creieu que hi ha realitats semblants a aquestes en aquest centre? Avui mateix, creieu que hi ha algú que pot estar sentit malestar per haver estat exclòs o exclosa?

### **ACTIVITAT 2: REFLEXIONA SOBRE LA DINÀMICA INICIAL**

En el moment que algú expressi quelcom relacionat amb l'experiència de les persones voluntàries, és un moment d'aturar-se i prendre consciència.

A. En aquest moment, dona veu a totes les persones possibles.

- Per a les persones voluntàries, pots guiar amb preguntes com: Com t'has sentit durant la reproducció del curtmétratge? Què has sentit en no participar igual per la resta? Hi ha alguna cosa que t'ha fet sentir malestar? Aquesta situació es podria haver aturat o alleugerat d'alguna manera?

- Per a les persones del grup, pot preguntar: Us heu adonat que hi havia persones que no podien participar com vosaltres? Com us heu sentit amb això? Has sentit o notat malestar en algun moment? Creus que podries haver fet alguna cosa per aturar o alleugerar aquesta situació?

B. A través dels relats de l'alumnat, comparteix 3 idees clau que ajudin a fer transferència del viscut:

- **Les diferències no són una broma.** Potser algunes persones han rigut amb la dinàmica, inclús les persones voluntàries. Avui era un joc i si tothom reia de veritat, aleshores era una broma. Però alerta, no sempre és un joc ni una broma! Quan les diferències ens sobten com a estranyes, potser riem per nervis... i què hi ha al darrere dels nervis? Potser curiositat, admiració, rebuig, i fins i tot, por.

→ *Revisa les teves emocions, pregunta't què es mou dins teu i sobretot, adona't que les teves reaccions poden crear malestar a l'altra persona.*

- **No hi ha persones normals.** En la nostra societat hi ha coses que canvien tota l'estona, i moltes vegades busquem seguretat i certeses en allò que es repeteix i que és familiar. Això acaba creant normes no escrites sobre com esperem que cadascú senti, pensi o actuï. Quan una persona compleix aquesta norma o expectativa, no és que sigui normal: és que s'ajusta a la norma (d'aquí el terme normatiu, normativitat). La vida sols existeix perquè és diversa, i segurament tu pots identificar coses en tu que són més "normatives o habituals" i altres que són més "úniques o originals".

→ *Revisa les teves creences sobre la normalitat, la normativitat, la diferència i la diversitat!*

- **Obrir-se a les diferències és incloure a tothom.** Les creences rígides sobre el que és i no és normal deixen fora moltes realitats diferents, i potser tu també et quedes fora en alguns moments. Això crea malestar a la persona o grup que es queden fora, i quan hi ha manca d'empatia i de comprensió, poden aparèixer violències com l'exclusió, la discriminació i la humiliació.

→ *Revisa si estàs fent tot el possible perquè la diversitat de persones i les seves diferents capacitats i coneixements siguin benvingudes a un espai on tenen dret a ser-hi!*

## 2.3. PROPOSTA 3 – REVISEM-NOS!

### 2.3.1. REVISA LES TEVES CREENCES

1. Configura petits grups de 3 i 4 persones, i que tinguin a mà les seves respostes a l'exercici 2.1.1.
2. Dona'ls uns 10-15 minuts per compartir les definicions de diversitat, discapacitat, inclusió, col·laboració i habilitat. Recorda'ls que activin l'escolta atenta, empàtica i sense judici. Un cop hagi compartit tothom, demana'ls que puguin debatre sobre quines creences apropen al benestar i quines poden portar al malestar.
3. Dediqueu uns minuts a posar-ho en comú amb el grup-classe.
4. Per tancar, motiva a reflexionar sobre les creences que potser han detectat al curtmetratge. A l'activitat 4 treballaran com aquestes creences poden convertir-se en, per exemple, estereotips, que portats a l'acció poden traduir-se en violències com l'exclusió o la humiliació.

### 2.3.2. REVISA LES TEVES EMOCIONS

1. Reparteix diferents targetes d'emocions\* als mateixos grups de l'exercici anterior. Dona'ls uns 10-15 minuts per anar descobrint-les i conversant amb les següents consignes:
  - Pots identificar aquesta emoció concreta en alguna de les creences que heu apuntat en l'exercici 1.1?
  - És una emoció de benestar o de malestar? De què parla aquesta emoció, identifiqués algun valor o creença al darrere?
  - Connectar amb emocions de benestar pot ajudar a transformar algunes creences. Quines emocions escolliríeu per transformar aquelles creences de malestar?
2. Dediqueu uns minuts a posar-ho en comú amb el grup-classe.
3. Per tancar, motiva a reflexionar sobre les emocions que potser han detectat al curtmetratge. A l'activitat 4 treballaran com aquestes creences poden convertir-se en, per exemple, prejudicis, que portats a l'acció poden traduir-se en violències com la discriminació o el menyspreu.

\* Material de suport:

**Les targetes de les emocions** pots projectar-les, escriure-les a la pissarra o fer-les en paper. Algunes de les emocions clau a incloure són:

|            |             |              |
|------------|-------------|--------------|
| por        | inseguretat | desconfiança |
| nervis     | decepció    | angoixa      |
| tristesa   | pena        | rebuig       |
| sorpresa   | ràbia       | motivació    |
| frustració | tendresa    | amor         |

**ATENCIÓ!** Les persones voluntàries continuaran participant de les propostes de la guia sense haver vist tot el curtmetratge. Recorda demanar compromís al grup per acompanyar a aquestes persones en la participació de les propostes. És una oportunitat per treballar la inclusió, assignant referents d'acompanyament, que estiguin disponibles per explicar o completar la informació que els hi falta.

### 2.3.3. REVISAR EL QUE SAPS

1. **Escriu la paraula discapacitat a la pissarra.** Pregunta'ls quins tipus de discapacitat han identificat al curtmetratge. Aprofita per demanar que diguin altres tipus de discapacitat que coneguin, i suma les paraules a la pissarra.
  - Aprofita l'exercici per seguir identificant creences connectades al malestar, i per corregir el llenguatge perquè aquest sigui impecable i inclusiu. Alguns exemples: Si diuen "cec" apunta "discapacitat visual"; si diuen "sord", apunta "discapacitat auditiva". Les persones amb una o diversos tipus de discapacitat, són molt més que això. Quan diguem "És discapacitada" o "És cega" limitem la seva identitat. Separem la persona de la seva condició.
2. **Afegeix la paraula diversitat funcional en la pissarra.** Interpel·la l'alumnat perquè pugui dialogar sobre el seu significat, connectant-lo amb el de discapacitat. Proposa algunes preguntes que ajudin a reflexionar.

- Quina relació hi ha entre discapacitat i diversitat funcional? Com aquest altre concepte ajuda a veure a la persona en la seva integritat (en totes les seves parts)?
3. **Una persona és molt més que la seva discapacitat.** A més a més, la discapacitat sovint implica que la persona desenvolupa altres habilitats importants i inclús, extraordinàries. Demana que puguin pensar en quines poden ser aquestes habilitats.
  4. **Tanca l'activitat fent transferència sobre els aprenentatges:** Acollir i entendre les diferències pot ser un repte. Tenir informació i coneixements sobre la diversitat ajuda a entendre la seva importància per a la vida.

→ *El concepte de discapacitat ajuda a visibilitzar les barreres amb què es troben aquestes persones i a interpel·lar a la responsabilitat de tothom per fer les adaptacions necessàries perquè puguin gaudir dels seus drets.*

→ *El concepte de diversitat funcional permet ampliar la perspectiva i recordar que les persones amb discapacitat també tenen moltes altres habilitats i, per tant, molt que donar i contribuir en societat.*

### El concepte de **discapacitat**

ajuda a visibilitzar les barreres amb què es troben aquestes persones i a interpel·lar a la responsabilitat de tothom per fer les adaptacions necessàries perquè puguin gaudir dels seus drets.

### El concepte de **diversitat**

**funcional** permet ampliar la perspectiva i recordar que les persones amb discapacitat també tenen moltes altres habilitats i, per tant, molt que donar i contribuir en societat.

## 2.4. PROPOSTA 4 – DETECCIÓ DISCRIMINACIÓ!

**OBJECTIU:** Detectar prejudicis i estereotips que poden traduir-se en actituds violentes cap al col·lectiu de persones amb discapacitat

**TEMPS:** 45 minuts.

**ACTIVITAT:** Identifica l'escalada cap a la violència.

1. **Dibuixa o projecta un triangle a la pissarra.** Al vèrtex inferior dret escriu “Emocions”, al vèrtex inferior esquerre escriu “Pensaments”. Recorda'ls com al llarg dels exercicis anteriors han indagat en com senten la diferència i quines creences tenen sobre la diversitat i la discapacitat. Explica que senten i pensen condicionarà allò que fan: i escriu al vèrtex superior la paraula “Accions”.
2. **Assenyala el vèrtex de les emocions.** Explica que sentir emocions de malestar envers altres persones que considerem diferents o diverses, pot crear PREJUDICIS. Els prejudicis porten càrrega emocional. Demana exemples de prejudicis en el món de la discapacitat, i que identifiquin l'emoció o emocions al darrere.

Si no surten, pots donar aquests:

- Uff, quin rotllo tenir aquesta malaltia! → Potser al darrere d'aquest prejudici hi ha l'emoció de la POR (*i si algun cop soc jo?*) o de l'ENUIG (*veig com l'exclouen i no se parar-ho!*)
- No entén res! → Potser al darrere d'aquest prejudici hi ha l'emoció de l'ANGOIXA (*em costa trobar la manera de fer-me entendre o d'entendre la persona?*) o del REBUIG (*el malestar que sents et fa voler allunyar-te?*)
- No és per a tant! → Potser al darrere d'aquest prejudici hi ha l'emoció de NEGUIT (*et costa reconèixer el malestar?*) o de la CULPA (*vols ajudar i no saps com?*)
- Pobra, quina pena ser així! → Potser al darrere d'aquest prejudici hi ha l'emoció de la PENA (*sents la seva dificultat?*) o de la INSEGURETAT (*no saps com comportar-te?*)

3. **Continua explicant que tenir creences que limiten la identitat d'altres persones a característiques concretes, pot crear ESTEREOTIPS.** Demana exemples d'estereotips en el món de la discapacitat, per identificar les creences que hi ha al darrere, i comenteu cadascuna per ampliar la mirada i contribuir a trencar l'estereotip. Si no surten, pots donar aquests, relacionats amb els prejudicis anteriors:
- *La discapacitat és una malaltia.*
  - *Les persones amb discapacitat són totalment dependents, no poden fer res per elles mateixes.*
  - *Les persones amb discapacitat són dèbils.*
  - *Cap persona amb discapacitat podrà ser feliç.*
4. **Explica que quan les persones es deixen portar pels prejudicis i estereotips, poden acabar tenint actituds i comportaments de DISCRIMINACIÓ cap als altres.** La discriminació és una violència. Demana exemples de discriminació. La discriminació cap al col·lectiu de persones amb discapacitat va acompanyada d'altres violències com: Humiliació, burla, insults, fer el buit, aïllar, atemorir, culpabilitzar, excloure, marginar, menysprear, ridiculitzar...
5. **Ara demana que recordin escenes del curtmetratge on identifiquin diferents tipus de violències.** Acompanya la reflexió d'aquestes escenes connectant amb possibles estereotips i prejudicis que hi ha al darrere d'aquestes actituds.
6. **Això és bullying?** Acaba l'activitat preguntant si això és assetjament o bullying. Treballa una definició compartida en la pissarra, amb els conceptes que vagin sortint. Explica com, per considerar-se bullying, hi ha algunes claus:
- Hi ha presència repetida i continuada d'una o més violències que creen dolor.
  - Les persones s'han conegut en l'àmbit educatiu.
  - Hi ha la presència d'un grup i els rols de víctima, agressor/a, observador/a.
  - Hi ha intencionalitat de fer mal, tot i que no en siguin conscients.

## 2.5. PROPOSTA 5 – QUI FA DE QUI?

**OBJECTIU:** Identificar els diferents rols presents en una situació d'assetjament

**TEMPS:** 30 minuts.

**ACTIVITAT:** Identifica els rols.

En la definició de bullying a l'exercici anterior es parla dels 3 rols que han d'estar presents. Torna al triangle dibuixat a l'exercici 2.4 per explicar que les persones mostrem una petita part de nosaltres a través del que fem (vèrtex superior) i que el nostre món intern de pensaments i emocions és més gran i menys visible. Per tant, som molt més que allò que fem, i molt més que el rol que ocupem en un moment concret. Això vol dir que la protagonista és molt més que la seva discapacitat visual i que els seus companys i companyes són molt més que les seves actituds. Depèn del moment de vida i del context, cadascú pot passar per aquests rols, perquè són canviants. Saber identificar-los ajuda a alertar que potser no estem relacionant-nos des d'un lloc saludable.

També és important cuidar el llenguatge per no identificar la persona amb el seu rol o característiques concretes. Cal evitar expressions com a "persona discapacitada" (perquè és molt més que això) i també expressions com "és un agressor" o "la víctima és...". Per això optem per dir "persona amb discapacitat", "persona en rol d'agressor/a", "persona en rol de víctima..."

1. **Divideix la classe en 3 grups.** Un grup treballarà el triangle del rol de víctima, altre del rol agressor i altre d'un rol de persona agressora. Han de treballar amb el triangle de la personalitat que dibuixat a l'exercici 4.1, poden dibuixar-lo a un foli amb la idea d'anar completant quins comportaments, creences i emocions detecten en aquest rol.
2. Quan ho tinguin, demana que puguin compartir amb el grup classe i acompanya amb preguntes com:
  - *Hi ha alguna cosa que cridi la vostra atenció?*
  - *En quin rol detecteu emocions de malestar?*
  - *En quin rol detectes comportaments que no ajuden a millorar la situació?*

- *En quin rol detectes pensaments que dificulten la convivència i la inclusió?*
- *Què pot fer cada rol per apropar a la persona i al grup al benestar?*

Aprofita aquest moment per assenyalar que realment, en una situació de violència, tothom pateix i tothom sent malestar, tot i que la intensitat i la percepció del dolor és diferent en cadascú. És important veure que al darrere d'un conflicte, per molt greu que sigui, hi ha una oportunitat per aprendre, superar-nos i apropar-nos a la nostra millor versió. Tothom mereix estar bé.

## 2.6. PROPOSTA 6 – UN DIA MÉS, FEM-HO DIFERENT!

**OBJECTIU:** Proposar alternatives a les escenes de discriminació i altres violències, activant la persona en rol d'espectador/a.

**TEMPS:** 30 minuts.

**ACTIVITAT:** Canvia la història!

1. En aquesta última activitat, fes grups de 3 o 4 persones. Cada grup ha d'escollir una escena que canviaria, un moment del curtmètratge on intervindrien per fer-ho diferent, i per aportar en la resolució d'una situació de malestar. Poden escollir si ho volen escriure, dibuixar o representar davant la resta. Aquesta nova escena haurà de portar un títol que doni continuïtat a la frase "Un dia més, fem-ho diferent..." i que posi en relleu els valors grupals per superar com a grup les violències i caminar cap a la convivència, on tothom formi part. Alguns exemples:
  - *Un dia més, fem-ho diferent! No tolerem cap actitud de discriminació*
  - *Un dia més, fem-ho diferent! Revisem el que sentim, pensem i fem!*
  - *Un dia més, fem-ho diferent! Acol·lim i cuidem les nostres diferències.*
2. Al final de la sessió es poden recollir aquests títols i fer un cartell que es pengi als corredors del centre educatiu.

## Coordinació:



Plataforma PDA Bullying

## Amb el suport de:



Generalitat de Catalunya – Departament de Drets Socials i Inclusió



Vancarl Productions – Carlos Puig Mundó



Associació Inclús

## Autoria:

Mónica R. Donnellan.

*Cap del Departament de Desenvolupament Pedagògic i Investigació (Equip SEER)  
Coordinadora de projecte artístic per #superarelbullying (Plataforma PDA)*

## Continguts i disseny creatiu a càrrec de:



Salut i Educació Emocional SL.

1a Edició: Desembre 2024, Barcelona.

## Dipòsit legal:

Llicència Creative Commons

**2505091691604**

## Proposta de cita bibliogràfica:

Plataforma PDA (2024). *Proposta didàctica curtmetratge un dia més per superar el bullying.*