

# **NI UN DIA MÉS**

## **Videoclip per #SuperarElBullying**

Fitxes didàctiques accessibles  
basades en el videoclip Ni Un Dia Més  
per alumnat de cicle superior de primària i d'educació secundària



Logo Plataforma PDA Bullying

# Cançó i videoclip “Ni un dia més”

Aquesta cançó i videoclip, anomenades “Ni Un Dia Més” dirigides per Carlos Puig Mundó de Vancarl Productions son la continuació del curt “Un dia més” 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.

Una proposta que posa 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.

## Cançó i videoclip 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 videoclip amb audiodescripció](#)



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



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



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

# 1. Introducció

## 1.1. Objectius i estructura de la proposta

Proposem 3 activitats principals que pots fer de manera autònoma a casa o a classe!

Aquesta proposta serveix per **entendre millor la diversitat**, la discapacitat i les **violències entre iguals**, i per pensar com podem millorar la convivència. Treballem des de les **emocions** i des del **respecte als drets de totes les persones**.

## 1.2. 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, cyberbullying i altres violències.

## 2. Propostes

### ACTIVITAT 1: "Mirar i entendre les violències"

Per fer individualment o en parella. 20 minuts aproximadament.

#### Què farem?

Relacionar diferents **tipus de violències** amb les seves definicions i identificar **emocions** que apareixen al videoclip.

#### 1a part: Tipus de violències

Relaciona cada tipus de violència amb la seva definició:

<b>Tipus de violència</b>	<b>Definicions</b>
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., com no devent participar-hi més. 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.

<b>Tipus de violència</b>	<b>Definicions</b>
Happy slapping	Gravació d'una agressió física, verbal o sexual i la seva difusió online mitjançant les tecnologies digitals (xarxes socials, xats, blogs, etc)

Després de relacionar-los, **reflexiona:**

- 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?

## **2a part: Emocions i clima emocional**

Torna a mirar els fragments del videoclip i escriu quines **emocions** perceps en cada un. Pots posar-ne més d'una.

### **Fragments:**

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

### **Emocions (pots afegir-ne d'altres):**

Felicitat · Amor · Alegria · Ràbia · Tristesa · Por · Vergonya · Culpa · Nervis

### **Reflexiona:**

- Creus que hi ha dolor en una situació de bullying?
- Creus que el dolor pot ser emocional encara que no hi hagi cops?

## ACTIVITAT 2: Valors i convivència

20 minuts aproximadament

### Què farem?

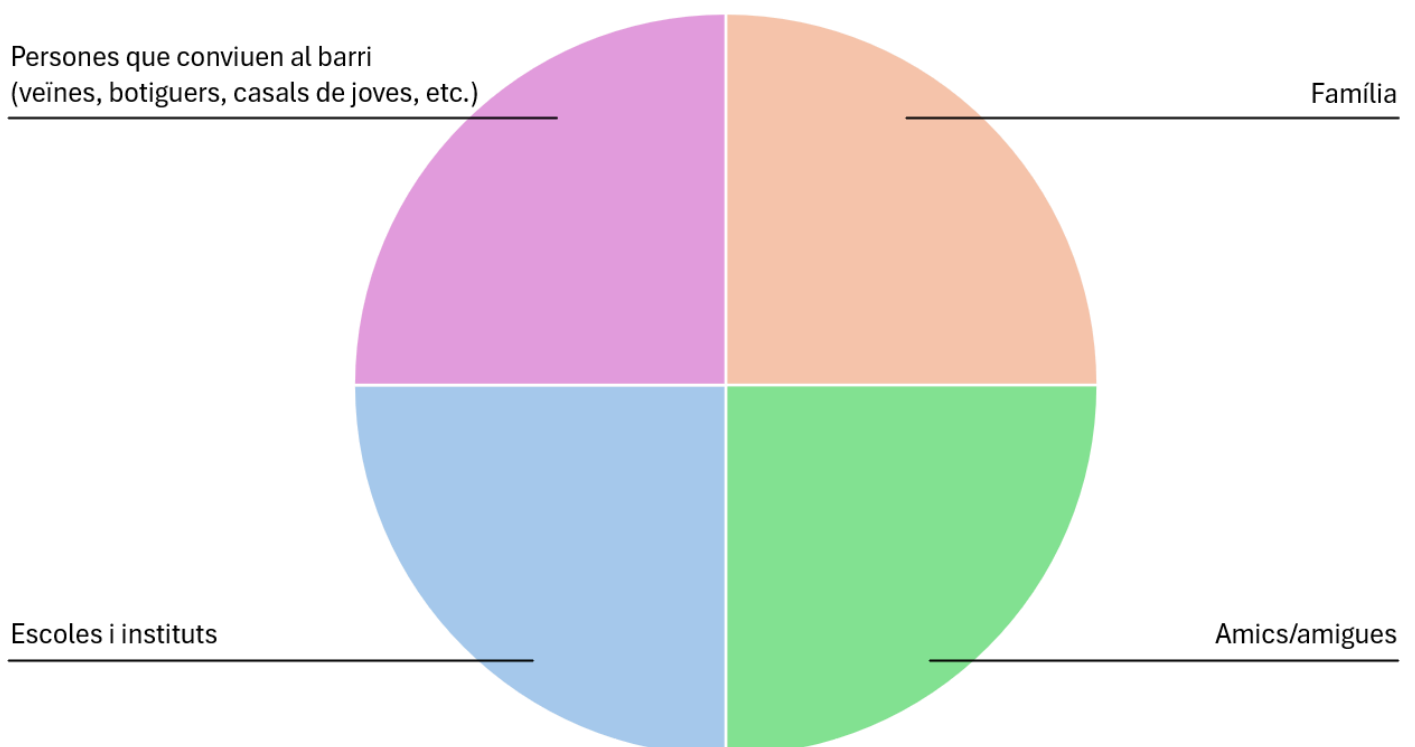
Reflexionar sobre els valors que ens envolten i quins ajuden a millorar la convivència.

### Desenvolupament de l'activitat

Trobaràs un diagrama on trobaràs els diferents grups que hi ha la teu. Defineix 2 valors que et trasmet cadascun. Per exemple: Grup d'amics/amigues: confiança, solidaritat.

Et proposem un llistat de valors (els posem com a exemples, però pots afegir-ne d'altres que coneguis).

Respecte, solidaritat, honestedat, responsabilitat, justícia, llibertat, compassió, empatia, tolerància, confiança, seguretat, bondat.



## **Reflexiona**

- Quins valors transmet la lletra del videoclip?
- Quins valors ajuden més a una bona convivència?
- Quin valor creus clau per aturar el bullying?

## **Pensa una mica més enllà**

- 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?

## **ACTIVITAT 3: Passar a l'acció**

40 minuts aproximadament

### **Què farem?**

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

### **1a part: Cançons amb missatge**

A partir del videoclip i dels valors que transmet, escriu dues cançons que coneguis amb un missatge semblant.

Cançó 1:

Cançó 2:

Escriu una frase important de cada cançó (i del videoclip) que et sembli útil per afrontar el bullying.

### **2a part: Completa les 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...

## **Reflexiona**

- 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?

## **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/espectadora a respectador/respectadora és un pas possible. I necessari.
- Tothom mereix estar bé

# Crèdits

## 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:

Joan Sánchez

Facilitador expert en abordatge de la violència (Equip SEER)

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 2025, Barcelona.

### **Dipòsit legal:**

Llicència Creative Commons

**2505091691604**

### **Proposta de cita bibliogràfica:**

Plataforma PDA (2025). *Proposta didàctica curtmetratge Ni Un Dia Més.*