

VERSIÓ RESUMIDA EN LECTURA FÀCIL

UN DIA MÉS.

Proposta didàctica basada en el curtmetratge “Un dia més” per alumnat d'educació secundària.



PDA BULLYING 
Plataforma

 SEER
Salut i Educació Emocional


Generalitat de Catalunya
Departament de Drets Socials
i Inclusió



De què tracta el curtmetratge “Un dia més”?

“Un dia més” és un curt que explica la història real del director Carlos Puig Mundó.

Quan era adolescent, va patir bullying perquè tenia una discapacitat visual.

La història es veu a través del personatge de la Noa Flores.

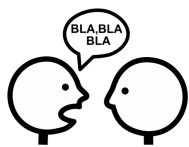
El curt vol ajudar a entendre millor les persones amb discapacitat i promoure el respecte.

Objectiu d'aquesta guia

Aquesta guia té 6 activitats per parlar de:

- Discapacitat
- Diversitat
- Violències (com el bullying)
- Convivència i respecte

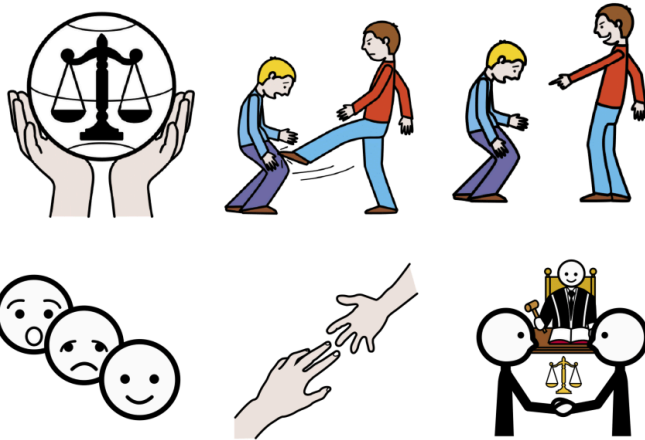
És per a joves de secundària i per a les persones adultes que els acompanyen.



Metodologia

Què aprendreu?

- Entendre com ens sentim
- Revisar què pensem
- Millorar la convivència
- Aprendre a tractar tothom amb respecte



Plataforma PDA Bullying

Aquesta guia l'ha creat la Plataforma PDA Bullying i SEER.

Tenen més de 20 anys d'experiència en educació emocional i convivència.

PROPOSTA 1 - I TU, QUÈ VEUS?

Abans de veure el curt

Objectiu:

Pensar què sabem de paraules com discapacitat, diversitat, bullying o inclusió.



Activitat:

Completar frases ràpidament, sense pensar massa. Per exemple:

- La discapacitat és...
- La diversitat és...
- El bullying és...

Després es parla de:

- Què ha estat difícil?
- Què sorprèn?
- Què voldríem entendre millor?

Opcional:

4 voluntaris veuen el curt amb alguna dificultat: no veure, no sentir, sortir de classe, o estar d'esquena.

Després es parla de com s'han sentit.

PROPOSTA 2 - ENS N'ADONEM?

Després de veure el curt

Activitat 1:

Parlar del curt:

- Què ha passat?
- Amb qui hem empatitzat?
- Com ens hem sentit?

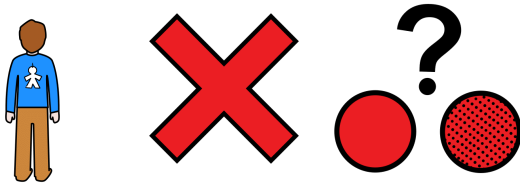
Activitat 2:

Reflexionar sobre la dinàmica dels voluntaris:

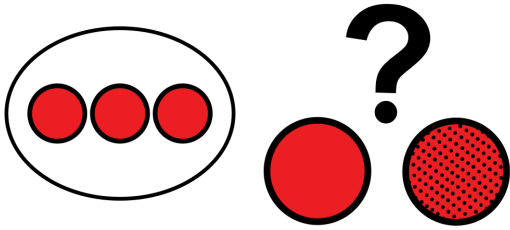
- Com s'han sentit?
- El grup ho ha vist?
- Es podria haver ajudat?

Idees importants:

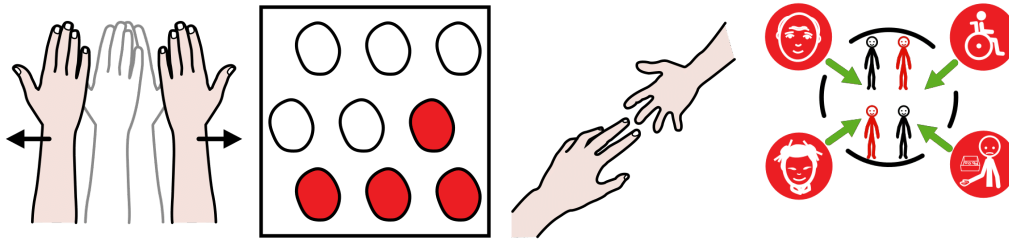
- Les diferències no són una broma.



- No hi ha persones normals: totes són diferents.



- Obrir-se a la diversitat ajuda a incloure tothom.



PROPOSTA 3 – REVISEM-NOS!

3.1 Revisem les creences

En grups petits, es comparteixen definicions de:

diversitat, discapacitat, inclusió, col·laboració, habilitat.

Quines creences ajuden al benestar? Quines creen malestar?

3.2 Revisem les emocions

Es treballen emocions com por, tristesa, ràbia, pena, rebuig.

Quines emocions hi ha darrere de les creences?

Quines emocions ajuden a transformar-les?

3.3 Revisem el que sabem

Es parla de tipus de discapacitat i del llenguatge respectuós:

Dir “persona amb discapacitat”, no “discapacitada”.

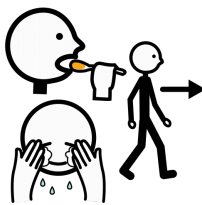
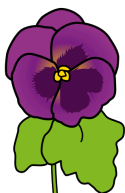
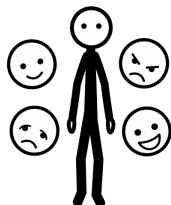
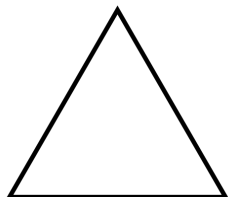
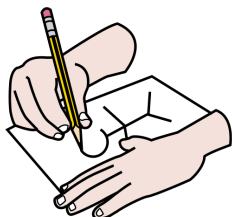
Diferències importants:

- **Discapacitat: visibilitza les barreres i la necessitat d'adaptacions.**
- **Diversitat funcional: recorda totes les habilitats que també té la persona.**

PROPOSTA 4 - DETECCIÓ DE DISCRIMINACIÓ

Es dibuixa el triangle:

Emocions → Pensaments → Accions



Prejudicis = emocions de malestar cap a persones diferents.

Estereotips = idees rígides sobre un grup.

Exemples de prejudicis:

- “Quin rotllo tenir aquesta malaltia”.
- “No entén res”.

Exemples d'estereotips:

- “Les persones amb discapacitat són dèbils”.
- “No poden ser felices”.

Discriminació:

Quan prejudicis i estereotips es converteixen en accions injustes.

Exemples: burles, insults, aïllament, menyspreu.

També es parla de quan hi ha bullying:

- Violència repetida**
- Intenció de fer mal**
- Rols: víctima, agressor i observador**

PROPOSTA 5 - QUI FA DE QUI?

Els rols del bullying:

- **Persona en rol de víctima**
- **Persona en rol d'agressor**
- **Persona observadora**

En grups es fa un triangle per cada rol:

Quines emocions tenen?

Què pensen?

Què fan?

Idees:

Tothom pot sentir malestar.

El comportament no defineix tota la persona.

Tothom pot canviar.

PROPOSTA 6 - FEM-HO DIFERENT!

Els grups trien una escena del curt que volen millorar.

La reescriuen, la dibuixen o la representen.

Ha de començar per:

“Un dia més, fem-ho diferent...”

Exemples:

- Un dia més, fem-ho diferent: no permetem la discriminació.**
- Un dia més, fem-ho diferent: cuidem les diferències.**

Al final, es pot crear un cartell amb els títols del grup.

Aquesta guia està dissenyada per a:

Professionals de joventut (educació formal i no formal)

Els continguts i les propostes es basen en:

**Model ADS (Acompanyament al Desenvolupament Socioemocional)
Curtmetratge “Un Día Más” de Carlos Puig (Vancarl Productions)**

Amb el suport de:

Departament de Drets Socials i Inclusió de la Generalitat de Catalunya

Associació Inclús

Carlos Puig Mundó de Vancarl Production

Autoria:

Mónica R. Donnellan.

Cap del Departament de Desenvolupament Pedagògic i Investigació (Equip SEER)

Coordinadora de projecte artístic per superar el bullying (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). *Un dia més per superar el bullying. Proposta didàctica.*

Pictogrames

Els símbols pictogràfics utilitzats són propietat del Govern d'Aragó i han sigut creats per Sergio Palaoper ARASAAC (<http://arasaac.org>) que els distribueix sota llicència CreativeCommons(BY-NC-SA).