

TU NO ETS LA TEVA SELFIE

9 secrets digitals que tothom viu i ningú explica

Liliana Arroyo Moliner

Fitxa tècnica

ISBN: 978-84-1303-175-0

Pàgines: 208

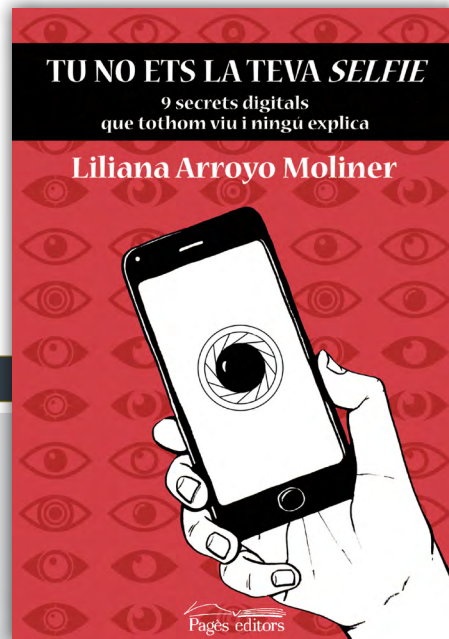
Primera edició: febrer de 2020

Portada: rústica

Format: 14 x 20 cm

Col·lecció: Nandibú Zeta, núm. 2

NANDIBÚ
ZETA



Resum de l'obra

Si alguna vegada has fet bogeries per aconseguir una *selfie* o has sentit que la teva vida no val res al costat del postureig dels altres, aquest llibre és per a tu. Habitar les xarxes socials va junt amb aquesta força que ens obliga a fer viatges perfectes, tenir cossos deu, menjar plats succulents i presumir de mascotes. Alhora, som més conscients que mai de la quantitat d'experiències que existeixen per omplir cada minut. Ens mengen la impaciència, la insatisfacció i la inseguretats. Però sobretot que no es noti! Aquest llibre conté nou càpsules dedicades a l'ego, el postureig i el FOMO, l'afany de col·leccionar amics i la polarització, les apps de la seducció, la dimensió anònima, l'empatx de continguts o la procrastinació. Parlarem de punts de trobada i desencant, plaers culpables i tensions entre realitat i ficció. I ens adonarem que no és un problema meu ni teu, sinó nostre, perquè hi ha una indústria sencera al darrere. Ens fan, literalment, xantatge emocional, dolç i pervers alhora. Algunes situacions incloses al llibre són experiències directes de persones que s'han deixat entrevistar. En direm el Club dels Còmplices, format per dotze nois i noies que tenen entre divuit i vint-i-nou anys. L'objectiu és aportar una visió crítica i constructiva per entendre com les emocions ens governen molt més del que ens pensem. Són la benzina de totes les tensions, angoixes i alegries que ens aporten les xarxes socials. Aquesta és una invitació a comprendre, per deconstruir i qüestionar.

Biografia de l'autora



Liliana Arroyo Moliner (Barcelona, 1985). Doctora en Sociologia i especialista en innovació social digital. Li encanta entendre com les plataformes revolucionen la manera que tenim de comunicar, aprendre, comprar, pensar i estimar-nos. Es defineix com a tecnooptimista i confia que les tecnologies existiran per servir-nos a nosaltres i no a l'inrevés. Actualment és docent i investigadora de l'Institut d'Innovació Social d'ESADE. És una divulgadora activa en jornades i xerrades, escriu en el diari *Ara* i *El Periódico* i ha participat en programes de RAC1 i TV3. En les estones lliures la trobareu fent teatre o experimentant a la cuina.

.....

INTRODUCCIÓ

Si has arribat fins aquí podem deduir sense necessitat de cap algoritme que amb la lectura de *Tu no ets la teva selfie. 9 secrets digitals que tothom viu i ningú explica* has tingut ganes de saber-ne més. Tampoc m'equivoco si et dic que tens un telèfon intel·ligent entre les mans i disposes de la destresa necessària com per saber què és un codi QR, escanejar-lo i interactuar amb el seu contingut. I, si no, no pateixis, que t'ho expliquem **aquí**.

Si filem més prim, m'atreviria a deduir que ets una persona interessada en l'impacte de la societat digital en el nostre dia a dia i llavors potser ja has completat el test que et proposem per conèixer la teva personalitat digital. Si encara no l'has fet, pots clicar **aquí** i descobrir-ho en només 2 minuts.

Aquesta guia té vocació didàctica i està pensada per a professors, alumnes i joves en general. Ara bé, si ets una persona adulta, tant migrant com nativa digital, i vols esbrinar més sobre la teva petjada digital, et recomano seguir llegint. De fet, pots fer els exercicis i reptes proposats canviant els conceptes “classe” i “alumnes” per “companys” i “companyes de feina”.

Som-hi, doncs!

Holi, soc jo!

- 1.1. En aquest primer capítol, l'autora explora un pilar de la condició humana: la nostra identitat. Ens parla de la metàfora del camerino i reflexiona sobre allò que és i no és real. Afirmar que “la identitat té un component selectiu, i segons la funció, decideixes què mostres i què no, què expliques i què et reserves”. A què creus que es refereix?
- 1.2. Les xarxes socials digitals responen a la mateixa definició que les xarxes socials convencionals: ecosistemes o grups de persones que comparteixen unes inquietuds i/o objectius comuns i que s'agrupen en un lloc i moment concrets, tot relacionant-se de la mateixa manera determinada. Concretament una família o FB, una classe o Instagram, un equip de voleibol o WhatsApp, etc. Podries anomenar-ne 3?
- 1.3. Ara agafa la metàfora del gatet de Twitter i d'Instagram proposada per l'autora i aplica-la al teu comportament: quantes identitats diferents adoptes cada dia? Portar un barret davant de la família i un altre davant de les amistats és una pràctica habitual, però fer-ho entre iguals? Diries que canviés de barret si ets a classe o al pati?
- 1.4. Quantes *selfies* et fas a la setmana? Cap. Menys de cinc. Més de cinc. Prefereixes fer-te-les en solitari o en companyia? Et trenques molt el cap buscant la ubicació perfecta? Et proposo que t'hi facis una ara mateix.

Postureja bé, retoca més

- 2.1. El segon capítol del llibre comença: “El postureig és, amb tota probabilitat, una de les violències més dolces que ens hem exercit mai.” Assumint que tothom hem posturejat alguna vegada, i mirant de definir aquesta pràctica, podries anomenar tres verbs o adjectius que denotin violència i tres que denotin dolçor quan parlem de postureig?

- 2.2. Es parla de com el neoliberalisme aprofita els missatges com: “les oportunitats te les crees tu i si no et van bé les coses és perquè no les aprofites”. Què en penses? Si busquessim en el teu armari de roba trobaríem alguna samarreta amb missatges positius o negatius? Ara posturegem una mica: podries crear alguna frase que defineixi la teva classe de manera positiva i diferent de les altres? Prova de fer el mateix amb una classe que no sigui la teva.
- 2.3. Quantes persones coneixes físicament a la teva vida (aproximadament) i quants contactes tens a les teves xarxes socials digitals? Per què creus que hi ha aquesta diferència tan gran entre un i altre?
- 2.4. Al capítol se'ns parla dels conceptes de Rinsta i Finsta. Els coneixies? Escull una persona de la classe i explica-li tres característiques teves a l'estil Finsta i tres a l'estil Rinsta.
- 2.5. L'autora ens diu que “malauradament, les noies i dones de la història estem molt més familiaritzades amb aquesta pressió d'estar sempre visibles, exposades i en disposició d'aguantar mirades”. Cita cinc exemples pràctics d'aquesta pressió. Si ets noia diries que et sents còmoda amb aquesta pressió? Què fas per evitar-la? Si ets noi, et veus participat d'aquesta pressió? De quina manera?
- 2.6. Què vol dir el concepte de “dismòrfia”? Creus que és una cosa que et pugui passar a tu?
- 2.7. Parlem de filtres. Si poguessis filtrar el teu dia a dia a l'escola o a casa, què o quin escolliries?
- 2.8. Totes les persones tenim algú que ens influencia més o menys. No cal que estiguin a les xarxes. Pensa en algun professor o professora que hagi tingut i explica en què o per què t'ha influenciat.

Vosaltres posturegeu i la meva vida és una merda

- 3.1. Què és l'enveja? Diries que hi ha una enveja sana i una no sana? Per què?
- 3.2. Descriu amb les teves paraules què és el FOMO. Coneixes alguna persona que ho estigui patint?
- 3.3. L'autora ens diu que “les persones amb baixa autoestima (...) poden ser més vulnerables a l'efecte de les xarxes socials, però sobretot aquelles que no puguin suportar el fet de no tenir o no aconseguir allò que voldrien”. Què vol dir amb això? Hi estàs d'acord? Pensa en alguna cosa que no tinguis i t'agradaria tenir; després fes una llista de les passes que creus que hauries de fer per aconseguir-la. Analitzant la llista, creus que ho aconseguiràs?
- 3.4. Quantes publicacions fas al dia? Practiques el *voyeurisme* digital? Sembla que l'enveja està molt relacionada en com habitem les xarxes. Què diries que fas més, publicar o mirar les publicacions de les altres persones?
- 3.5. Estaríem d'acord a dir que l'enveja és un sentiment molt estès entre els éssers humans i que és una barreja d'admiració i frustració. Així doncs, pensa en una persona per qui sentis enveja. Saps identificar què et fa tenir aquest sentiment? Què fa que l'admiris? Què et frustra? Li has dit? Si ho has identificat, creus que estàs fent alguna cosa perquè desaparegui aquest sentiment?

Estàs amb mi o en contra meu?

- 4.1. El capítol comença amb la metàfora dels tomàquets i del teatre. Has rebut tomàquets alguna vegada pel teu tipus d'activitat a les xarxes socials digitals? Si és així, defineix amb tres adjectius com et vas sentir. Ara bé, n'has llançat alguna vegada? Creus que la persona que els va rebre es va sentir com tu?
- 4.2. Si la vida mai no és de color blanc o negre i, en general, tampoc no funciona el tot o res, per què creus que a les xarxes socials digitals triomfen els conceptes “seguidor” o “odiador” (*follower* o *hater*)?
- 4.3. L'autora diu que “si l'enveja connectava l'admiració i la frustració, l'odi va de la mà de la por i l'amenaça”. Pensa en una situació o persona que odiïs. Escric tres motius pels quals tens aquest sentiment i analitza si et sents amenaçat o amenaçada per cap d'ells. Ara escric tres accions que t'ajudarien a fer desaparèixer aquesta por.
- 4.4. Un experiment. Tenint en compte aquesta frase de l'autora “l'empatia escurça les distàncies d'allò que la ràbia separa” et proposo el següent: anomena cinc coses que realment odiïs (pel·lícules, sèries, menjar, situacions, etc.), després busca en les teves xarxes socials digitals grups de *followers* d'allò que has anomenat. Quan n'hagis trobat algun, uneix-t'hi i mira d'entendre per què li agrada. Posarem un exemple. Odio els gats: m'afegeixo al grup CatsLovers de FB; llegeixo els comentaris i miro de fer-ne algun *post* positiu.

Estàs hipersexi. Ets el meu 'crush'

- 5.1. Ja hem parlat de les diferències entre xarxes socials digitals i xarxes socials convencionals. Creus que aquesta diferència també s'aplica a la manera com vius les relacions afectives? Utilitzes alguna de les *apps* que s'esmenten al capítol?
- 5.2. Creus que els estereotips home/dona es veuen potenciats amb aquestes *apps*? Escric en una piulada (280 caràcters) com et fan sentir aquests estereotips.
- 5.3. Una de les Còmplices afirma que, a l'hora de lligar, els nostres perfils són el nostre aparador. Ara et proposo un repte: podries descriure el teu aparador, però sense donar pistes sobre el teu gènere, físic, mides, etc.? Diries que has sabut captar la teva essència?
- 5.4. Explora els conceptes de “sororitat” i “heteronormativitat”. Saps què volen dir i d'on venen? Pensa en la teva classe: podries citar algun moment en què aquests conceptes s'hagin posat de manifest?
- 5.5. Coneixes alguna persona víctima d'assetjament a través de les xarxes socials digitals? Si és així, pensa en la teva reacció. Vas actuar? Vas denunciar? Si vas assabentar-te'n a posteriori, creus que en aquell moment haguéssis pogut fer-hi alguna cosa?

500 m'agrada? A la conquesta dels 1.000!

- 6.1. A què es refereix l'autora quan diu “m'havia iniciat en la dimensió més capitalista de la cultura, entenent-la com el goig de l'acumulació per l'acumulació”?
- 6.2. Pensant en el canvi climàtic i ara que sabem que el núvol d'emmagatzemar és ben real, analitzem la teva petjada digital. Quantes imatges tens al teu perfil d'Instagram? Quantes fotos tens al teu telèfon? Quants vídeos?

- 6.3. Defineix amb les teves paraules què és l'avarícia. Exposa'n tres exemples.
- 6.4. Seguint la regla del 3 proposada per l'autora, escriu tres motius pels quals t'està resultant útil la lectura d'aquest llibre.
- 6.5. Defineix amb les teves paraules què és un *bot*. Ara imagina-li 3 aplicacions més que no pas repiular missatges: una relacionada amb el medi ambient; una altra, amb l'educació i, una altra, amb la salut. Per exemple: m'agradaria crear un *bot* que em permetés rebre a la meva xarxa només arxius relacionats amb la solidaritat.
- 6.6. Ara redefinim la nostra xarxa relacional. Quants contactes tens a les teves xarxes? Més de 100, 300, 500? Si apliques el mètode de Marie Kondo i confies en el teu instint, series capaç d'esborrar-ne el 10%? Fes el mateix amb els arxius del punt 6.2.
- 6.7. Repte de classe. #onlyonelikedaychallenge. Poseu aquest *hashtag* al vostre Instagram seguit de les instruccions: durant una setmana només podré donar un *like* per dia als meus contactes. Al final de la setmana, fareu una *storie* amb les vostres sensacions, comentaris rebuts i analitzareu en què us heu basat per prendre les decisions de donar o no el *like*. Intenteu viralitzar-ho.

Un vídeo, un altre, un altre i un altre més

- 7.1. L'autora ha fet un treball de recerca i ens diu que a les xarxes socials digitals només 1 de cada 10 persones mira un vídeo fins al final. Llavors, per què creus que una persona (tu mateixa o algú que coneguis) dedica temps a pensar, crear i penjar una història d'Instagram? Exposa'n tres motius.
- 7.2. Has comptat el nombre de vegades al dia que interactues amb el teu telèfon? Un repte: quantifica les hores que passes al dia interactuant amb una pantalla i compara-ho amb les hores que ho fas interactuant cara a cara amb una persona. Creus que serà més o menys? Comparteix la teva opinió.
- 7.3. Creus que és necessària la figura de moderació de continguts a les xarxes socials digitals? Raona'n la resposta. Si al món hi ha més de dos-cents països amb totes les seves diversitats culturals i ideològiques, per què creus que Instagram aplica els mateixos filtres de censura?
- 7.4. Si parlem de *fake news*, totes les persones en som una mica responsables de la difusió llevat que hi apliquem filtres de veracitat. L'autora parla d'exemples d'eleccions presidencials condicionades. Creus que el teu vot ha estat o pot estar condicionat? Què en penses? Creus que hi ha diferència entre una *fake new* i un anunci?
- 7.5. Pots donar una definició de la gula? Quantes sèries has vist aquesta setmana? Quants llibres has llegit? Ara, aplicat el mètode del 5 que proposa l'autora: si penses en l'últim *skroll* que hagis fet en xarxes socials digitals defineix cinc perfils que t'hagin cridat l'atenció.

Ara no... després ho faig

- 8.1. Si la mandra és no tenir ganes de fer res, la procrastinació seria...
- 8.2. L'autora diu que el contrari de la mandra és la implicació. Hi estàs d'acord? Raona-ho.
- 8.3. Si entenem que la responsabilitat assertiva és el grau de responsabilitat que tu mateixa et dones com a persona respecte dels diferents problemes que sacsegen la nos-

tra societat (canvi climàtic, assetjament i patriarcat, etc.) i el tipus de resposta que manifestes (#metoo, #fridays4future, etc.)..., diries que ets una persona mandrosa o implicada?

- 8.4. Què és el “clicktivisme”? Escriu tres arguments a favor i tres en contra d'aquesta pràctica.
- 8.5. Tot i que la mandra és un sentiment molt humà, a vegades les xarxes socials digitals ens la fan portar al límit. Per exemple, quantes vegades has mirat el telèfon mentre llegies aquesta guia? Potser amb les dades del telèfon desconnectades haguessis trigat menys a llegir el llibre... T'has plantejat mai fer una desconnexió intermitent?
- 8.6. A Instagram o YouTube trobem consells i tutorials de tota mena. Com seria un tutorial per desconectar? Escriu els cinc passos principals.



Sensibilización 3.0