

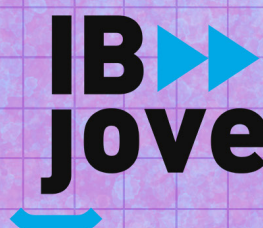
GUIA DE LES PERSONES CIBERMENTORES



DE LES ILLES BALEARS



G CONSELLERIA
O AFERS SOCIALS
I ESPORTS
B



Institut Balear
de la Joventut

Índex

- 4** QUÈ VOL DIR SER CIBERMENTORA?
- 4** QUÈ FAN LES CIBERMENTORES?
- 5** COSES QUE SABEN LES CIBERMENTORES
- 5** EINES I MATERIALS DE LES CIBERMENTORES
- 6** VALORS DE LES CIBERMENTORES
- 7** TÈCNIQUES PER IMPARTIR ELS TALLERS
- 8** TÈCNIQUES DE COMUNICACIÓ
- 12** TÈCNIQUES D'OBSERVACIÓ
- 14** TÈCNIQUES PER ESCOLTAR
- 15** EL CIBERASSETJAMENT ESCOLAR
- 17** QUINA ÉS LA NOSTRA MISSIÓ COM A CIBERMENTORES?
- 18** COSES QUE NECESSITES SABER
 - 18** #Privadesa
 - 20** #Fakes
 - 23** #Control del temps en pantalla
 - 26** #Contrasenya
 - 28** #WIFI
 - 29** #Antivirus
 - 30** #Ergonomia
 - 32** Les xarxes socials
 - 33** #WhatsApp
 - 34** #Instagram
 - 35** #Youtube
 - 37** #Videojocs
- 39** PÀGINES WEB D'INTERÈS
- 39** BIBLIOGRAFIA WEB



NOTA:

Aquesta GUIA, a partir d'aquí, està escrita en femení, perquè quan parlem d'éssers humans ens referim a persones: persones cibermentores, persones responsables, persones víctimes, persones assetjadores, etc



QUÈ VOL DIR SER CIBERMENTORA?

Una cibermentora és una persona que té coneixements i que reflexiona sobre Internet i, a més, és un referent per a les seves companyes sobre com utilitzar la xarxa d'una manera intel·ligent, segura, saludable i ètica.



QUÈ FAN LES CIBERMENTORES?

- #Aprendre:** fan un curs de cibermentora (7 hores).
- #Formar:** formen les persones alumnes de primer d'ESO.
- #Escoltar:** escolten els problemes que les companyes tenen a la Xarxa.
- #Pensar:** pensen i reflexionen sobre la millor manera d'usar Internet.
- #Comunicar:** comuniquen a les responsables els casos d'inseguretat a la Xarxa.
- #Donar suport:** donen suport a les víctimes de ciberassetjament escolar (ciberbulling), ciberassetjament pedòfil (grooming), sèxting i altres problemes greus.
- #Fer xarxa:** fan Xarxa amb totes les cibermentores de les Illes Balears i amb les companyes de mediació.
- #Viralitzar:** viralitzen missatges per tal d'ajudar les companyes a millorar el seu ús de la Xarxa.
- #Liderar:** lideren projectes i accions per a la ciutadania digital.

COSES QUE SABEN LES CIBERMENTORES

- 1- Que Internet és una ciutat invisible que té una població d'uns quatre mil milions d'habitants.
- 2- Que Internet **no** és un lloc segur.
- 3- Que a Internet hi ha **moltes mentides**.
- 4- Que la **privacitat** és molt important i està relacionada amb la **seguretat**.
- 5- Que estar connectat molt de temps no és bo i que Internet no ens ha d'impedir fer coses amb les nostres amistats *en directe*.
- 6- Que la seguretat vindrà amb el **coneixement de les eines** i la **responsabilitat** i el respecte quan les utilitzam.



EINES I MATERIALS DE LES CIBERMENTORES

1. - **La dessuadora**, perquè sigui fàcil que les companyes ens vegin.
2. - **L'indicador**, perquè és més fàcil de portar als esplais i, a part que és més bona de dur, també ens veuen millor així.

3. - **El grup de WhatsApp** de les cibermentores del nostre centre, per comunicar-nos entre nosaltres i amb les responsables del projecte.
4. - **L'Instagram del centre**, per poder difondre els missatges de bon ús.
5. - **Els pòsters d'IBJOVE**, per penjar-los en els taulers de primer d'ESO o de l'institut, sobretot quan passa res i volem donar una resposta per a tothom amb un dibuix.



VALORS DE LES CIBERMENTORES

- 1- La responsabilitat
- 2- El respecte
- 3- La solidaritat
- 4- La compassió
- 5- La imaginació
- 6- La participació



TÈCNIQUES PER IMPARTIR ELS TALLERS

Sempre has de començar presentant-te.

Parla a poc a poc, perquè et puguin entendre bé.

Mira les alumnes als ulls: així veuràs si ho han entès.

Parla una mica més fort del normal, perquè et pugui sentir tothom i no es perdi l'atenció.

No facis preguntes generals: fes-les a algú en concret i, quan les hi facis, assenyala aquesta persona amb el dit.

Tingues en compte la gent que aixeca la mà i dona-li el torn quan puguis: la participació és molt important.

Quan algú faci una pregunta o un comentari intenta integrar-lo en el discurs del taller. Si no ho tens clar, prova de fer-li una pregunta que la faci reflexionar un poc més.



TÈCNIQUES DE COMUNICACIÓ

1- **El canals digitals de comunicació** de les cibermentores són els següents:

GRUP DE WHATSAPP

- Qui hi ha? El conjunt de professorat responsable del projecte, les cibermentores del teu centre i les professionals d'IBJOVE. .
- Què hi feim? Rebem materials, vídeos i imatges, que podem compartir amb les companyes. També ens serveix per comunicar-nos per fer reunions o accions extraordinàries. Finalment, si tens preguntes sobre el tema, tant les professores com el personal d'IBJOVE som al teu costat per respondre i per donar-te suport en la tasca que fas.



INSTAGRAM

- Tenim un compte d'Instagram, **@vidadigitalmessegura**, que pots seguir i on cada setmana trobaràs consells interessants per a tothom sobre l'ús d'Internet. Pots reenviar les imatges a les amistats i als contactes per difondre-les.
- Hi ha centres educatius que també tenen Instagram per difondre les activitats i els temes d'interès dels instituts. Podem col·laborar-hi enviant els posts de **@vidadigitalmessegura**.



2- Els canals presencials de comunicació:

LES CONVERSES

- Si algú ens ha d'explicar alguna cosa, s'ha de disposar d'un lloc amb un mínim d'intimitat i privacitat.
- Abans de respondre, pensa-hi bé: pots respondre a qüestions molt concretes, sobretot tècniques; si intueixes que són problemes grossos que requereixen assessorament, abans de respondre parla amb la responsable de cibermentores al centre i, en tot cas, ella et dirà si hi pots donar resposta i com fer-ho.
- Si el tema és d'assetjament escolar (bullying) o ciberassetjament escolar (cyberbullying), directament comenta-ho amb la responsable del projecte al centre.
- Personalitza la resposta: no hi ha respostes que vagin bé a tothom.
- Informar més no és informar millor: si dones molta d'informació, de vegades pots crear més confusió.
- Aclareix la informació de què es disposa i procura entendre què ha passat, qui són les participants, etc.

- g) No utilitzis un llenguatge massa tècnic.
- h) Informa amb objectivitat i d'una manera segura.
- i) Pots donar l'opinió sobre el tema, però deixa molt clar que aquesta és la teva opinió i que, evidentment, n'hi pot haver d'altres.



Què podem fer?

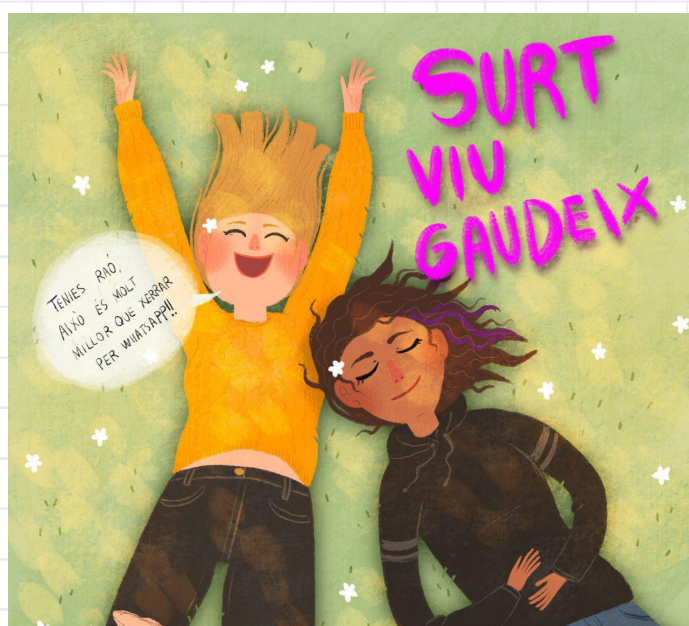
- Ser assertives i empàtiques.
- No jutjar, ironitzar o semblar escèptiques.
- No estar condicionades per creences o sentiments propis.
- Ajudar sense controlar.
- No mostrar irritació ni massa compassió.
- Tenir autodomini i ser coherents.

CONCEPTES IMPORTANTS

#Informar: posar (algú) al corrent d'alguna cosa, donar-li'n notícia. Procurar-se notícies sobre algú o sobre alguna cosa.

#Orientar: informar algú de l'estat d'un afer, etc. perquè sàpiga manejar-s'hi. Adquirir els elements de judici necessaris sobre una qüestió per poder actuar convenientment.

#Assessorar: assistir i donar consell com a assessora (persona que, pel coneixement especial que té d'un assumpte o d'una matèria, és l'encarregada de donar consell, d'il·lustrar, d'assistir a altri en una tasca, en una empresa o en una decisió).



ELS PÒSTERS I ELS POSTS

Els posts d'Instagram del compte @vidadigitalmessegura són petits consells que, amb bellesa i humor, ens ajuden a tothom a recordar com ser unes bones ciutadanes digitals.

Els posts estan pensats perquè en facem difusió, per imprimir-los i penjar-los en el tauler de la classe i de l'institut. En realitat, són una campanya de promoció de la ciutadania digital. N'hi ha més de 150: pots triar els que vagin més d'acord amb les situacions que observis a l'institut i, així, dones una resposta col·lectiva als problemes que vagin sorgint

TÈCNIQUES D'OBSERVACIÓ

1- Coneix la diferència entre observar i veure. Per observar i veure necessites fer servir els ulls, i moltes persones utilitzen els termes indistintament, però són accions molt diferents:

- **Veure** és quan perceps amb la vista les coses sense la intenció de fer-les servir després: no memoritzes res ni intentes cercar un sentit al que veus.
- **Observar** és mirar el que hi ha al teu voltant i recordar-ho per poder cercar-hi un sentit o plantejar preguntes al respecte.

2- Sigues conscient del teu entorn. Una bona observadora capta l'entorn en lloc de limitar-se a donar-lo per fet. Mira al teu voltant mentre camines cap a la botiga o condueixes a la feina. Començaràs a fixar-te en coses; per exemple, quan la botiga de la cantonada ha canviat l'aparador.

Si visites els mateixos llocs cada dia, comença a prestar-hi més atenció. Què notes en aquests llocs? Quins canvis hi ha? Què segueix sent igual? Després, prova de recordar aspectes sobre aquests llocs, per veure quant pots recordar.



3- Presta atenció als detalls. Comença a fixar-te en els detalls de les coses que abans deixaves passar inadvertits. Estigues atenta a les qüestions que podrien semblar insignificants: et fa conscient del teu entorn. Això et fa ser una millor observadora: com més miris a propòsit la realitat, més ràpid es convertirà en un hàbit.

4- No jutgis. Per ser una bona observadora, has de ser neutral. Les observacions no inclouen els sentiments ni judicis personals, perquè aquests es basen en prejudicis. Quan els sentiments personals, les idees preconcebudes i els prejudicis s'involucren, les persones no miren el que hi ha allà: veuen un objecte distorsionat per la seva percepció. Una bona observadora ignora els sentiments personals i veu les coses com són.

Per aconseguir-ho, comença per fer un pas cap enrere. Allunya't del món que t'envolta. En lloc de pensar en l'experiència negativa que vares tenir amb una certa raça de ca, mira el ca pel que és.

5- No corris tant. Per ser una bona observadora, has de disminuir la velocitat. El ritme de vida accelerat durant el dia no et deixa temps per observar el món que t'envolta. Tracta de dedicar certa quantitat de temps cada dia a observar el món del voltant. Fes activitats noves o intenta veure les qüestions familiars d'una manera diferent.

Prova de captar una foto cada dia. Però no qualsevol foto: pren fotografies d'aspectes interessants que miris cada dia. Això et pot ajudar a adonar-te del teu entorn i a prendre't el temps necessari per observar el que t'envolta. Mira també una nova obra d'art cada dia.



TÈCNIQUES PER ESCOLTAR

Amb disposició psicològica

- Estar amb tota l'atenció en la interlocutora (ell/a és el món): com més informació (útil) es tingui, major possibilitat de conduir millor. Observar la interlocutora.
- Identificar el contingut de les seves expressions verbals. Identificar-ne les emocions.
- Identificar el moment en què la interlocutora desitja que la professional parli i acabi, doncs, el paper d'escoltadora.

Amb gestos i amb el cos

- Assumir una postura activa. Mantenir el contacte visual.
- Adoptar incentius verbals per a qui parla: moure el cap de dalt a baix, etc.
- Prendre notes, si escau.
- Utilitzar el to i el volum de veu adequats.

Amb paraules

- Adoptar incentius verbals per a qui parla: «ja ho veig», «sí, sí», «hum... hum...», «ho entenc», etc.
- Parafrasejar, repetir l'última paraula o utilitzar expressions de resum: «Si no he entès malament...», etc.

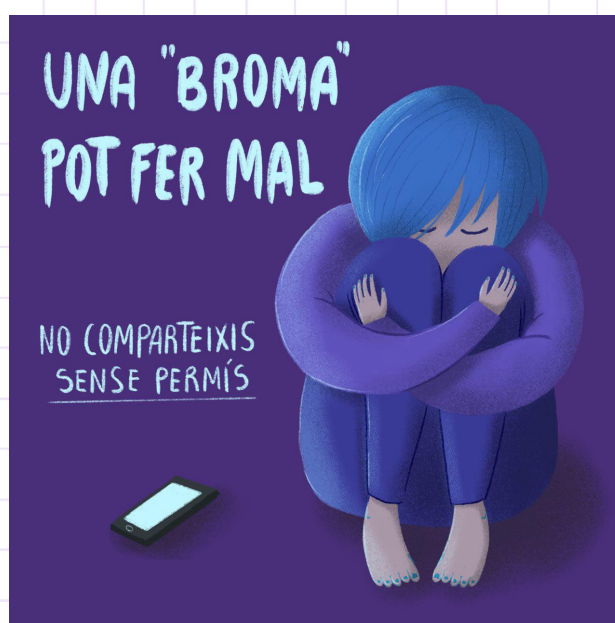
Amb cura

- Sense interrompre qui parla. Sense jutjar.
- Sense oferir ajuda o solucions prematures. Evitar la síndrome de l'expert, és a dir, donar solucions abans que la interlocutora acabi l'exposició.
- Sense rebutjar el que l'altra persona senti (per exemple: «no et preocupis»).
- Sense explicar la teva història mentre la interlocutora necessiti parlar-te. Sense contraargumentar (per exemple: si la persona atesa diu «tenc molts de problemes», no respondre «i jo també»).
- Donar respostes breus.
- Sense fer profecies.
- Sense convertir el cas particular en general.

EL CIBERASSETJAMENT ESCOLAR

Parlam de ciberassetjament escolar (ciberbullying) quan una persona durant la infància o l'adolescència és molestada, humiliada, amenaçada o assetjada per un altre infant o per una altra adolescent mitjançant l'ús d'Internet, del telèfon mòbil o d'altres tecnologies interactives i digitals.

De la mateixa manera que l'assetjament (bullying), aquestes conductes ens poden fer molt de mal. Es tracta que es respectin els nostres drets i de respectar els drets de l'altra gent també en el ciberespai.



Què pot ser considerat ciberassetjament escolar (ciberbullying)?:

- 1-** Amençar: enviar missatges amenaçadors o desagradables per WhatsApp o per Instagram.
- 2-** Robar contrasenyes, suplantar identitats: fer-se passar per una altra persona en els xats, entrar en el seu correu després d'agafar-li la contrasenya...
- 3-** Instagram: publicar-hi fotos reals o trucades amb comentaris ofensius; publicar-hi escrits despectius o insultants.
- 4-** Utilitzar o crear webs amb continguts ofensius.
- 5-** Publicar dades personals d'altres sense el seu permís.
- 6-** Enviar fotografies o vídeos d'altres per WhatsApp sense permís.

- 7- Enregistrar fets d'amagat o contra la voluntat de la víctima, agressions...
- 8- Fer enquestes d'Internet amb voluntat de fer mal; per exemple, «qui és la més grassa de l'institut?» o «qui és el més imbècil de l'IES?».
- 9- En els jocs multiusuari: incloure-hi insults o amenaces, utilitzar un llenguatge obscè o agressiu...
- 10- Enviar programes brossa o virus, subscriure a llistes de pornografia, col·lapsar la bústia d'algú, etc.
- 11- Fer qualsevol manifestació d'odi en línia.
- 12- Fer comentaris discriminatoris per causa de gènere.
- 13- Exercir la violència masclista.
- 14- Controlar el mòbil d'algú.
- 15- Fer micromasclismes.
- 16- Controlar les amistats d'algú.
- 17- Controlar l'aspecte físic d'algú.



QUINA ÉS LA NOSTRA MISSIÓ COM A CIBERMENTORES?

- Formar en la ciutadania digital les persones que fan primer d'ESO.
- Escoltar les persones de primer d'ESO en els problemes que tenguin a Internet i donar-los suport.
- Observar l'entorn i estar atentes a les emocions.
- Donar suport a les persones que se senten perjudicades per assetjament, ciberassetjament o discriminació de qualsevol tipus (racial, de gènere, per edat, per qüestions de salut física o mental, per la situació social, etc.).
- Donar suport a les persones que per alguna raó estan deprimides o tenen ansietat i/o pateixen algun tipus d'estigma de salut mental.
- Quan es percebi un cas clar de discriminació, de bullying o de ciberbullying, cercar l'ajuda d'una persona adulta. La majoria de les víctimes no poden demanar ajuda i, per això, és fonamental que tu en demanis per elles.
- Avisar quan detectem autolesions.
- Avisar quan detectem algú amb un estat d'ànim molt decaïgut.
- Avisar quan detectem violència de qualsevol tipus.
- Avisar quan detectem estafes, virus o continguts inadequats a la web que poden afectar la gent del centre educatiu.
- No jutjar les possibles persones assetjadores (abans de parlar i de mitjançar amb totes les implicades no podem jutjar a ningú: pensa que no som jutges; som companyes de tothom).
- Informar sobre els recursos que hi ha per combatre l'assetjament, el ciberassetjament o la discriminació i sobre les passes que cal seguir per trobar-hi solucions.
- Actuar amb naturalitat.
- Si les persones adultes no responen, insistir-hi!



COSES QUE NECESSITES SABER

#Privadesa

Tothom sap que és molt important tenir coses privades, que només compartim amb les nostres amistats o amb la família. La privadesa ajuda a crear el món personal, que demostra que tots som éssers únics i ens ajuda a créixer sense tenir necessitat de donar explicacions, i moltes altres qüestions. Ara bé, també és la nostra feblesa.



La privadesa està molt lligada a la seguretat. Si gent que no ens aprecia té accés a la nostra intimitat, aquestes informacions sobre nosaltres es poden utilitzar en contra nostra, per fer-nos mal. I, és clar, si compartim informacions personals en obert a Internet, d'alguna manera ens estam posant en perill, perquè les pot veure i guardar molta gent.

Et recomanem que pensis què vols compartir amb les persones que estimes (privat) i el que vols compartir amb tothom (públic).

- Allò que és privat ho compartirem amb un nom que només coneixen les nostres amistats i els familiars. Anirem a xarxes socials que garanteixin que només ho veu aquesta gent. Construirem una identitat digital privada.
- Allò que és públic té més a veure amb els nostres coneixements i habilitats, àmbit que també és rellevant, perquè vol dir que compartim el que sabem i això pot ser interessant per a algunes persones; també és fonamental quan cerquem feina. D'alguna manera, Internet ens ofereix la possibilitat de demostrar el que sabem i facilita la nostra imatge com a professionals.

En general, s'ha de tenir molta cura de compartir amb tothom les dades personals, sobretot el telèfon, l'adreça, el nom, l'edat etc., però també fotos de la nostra intimitat o amb les amistats.

Tan important és que et respectin com respectar allò de l'altra gent. Ens hem d'avesar a no compartir informacions o fotos d'altres sense el seu consentiment.

Tot el que té a veure amb la privacitat és tan important que està regulat per lleis i constitucions. La privacitat és un dret humà i, per això, amb aquest aspecte no hem de banalitzar (no donar-li la importància que té).

Finalment, hem de recordar que, si traspassem els límits de la llei, estarem cometent un delicte.



#Fakes

Tothom sap que a Internet hi ha moltes mentides, perquè, com que és un lloc invisible, fa que mentir sigui molt fàcil.

Per començar, hi ha molta gent que crea perfils falsos i que es fa passar per altres. També hi ha molts perfils que directament són falsos, creats per robots o per les companyies de màrqueting. De fet, un 10 % dels perfils d'Internet no tenen ningú darrere.

Últimament, hem sentit parlar molt de les fake news (les notícies falses). Són aquelles que han estat construïdes amb informació o fotografies falses i que es difonen massivament amb l'objectiu de confondre o enganyar.



És molt important saber detectar-les, perquè sobretot tenen un efecte manipulador: sense adonar-te'n, canvien la percepció que tens sobre altres persones o institucions o sobre fets que passen. Moltes d'aquestes notícies falses pretenen també guanyar doblers a costa de la nostra innocència.

A Internet, ser crític és vital: mai no et refiïs de res sense haver-ho comprovat molt i molt bé. Per exemple, pots trobar la típica fake que el món s'acabarà demà o una altra molt comuna que diu, amb aquest producte, creixen els cabells dels calbs.

D'acord: aquestes són molt fàcils de desmuntar, però n'hi ha d'altres molt difícils de detectar i moltes vegades poden, fins i tot, fer variar l'opinió pública amb l'objectiu de guanyar unes eleccions, i això ja té conseqüències més greus. Per tant, la primera recomanació és contrastar una notícia abans de creure-la i, sobretot, abans de reenviar-la, per no col·laborar innocentment amb les mentides de la xarxa.



Uns quants consells per detectar fakes:

a) Qui signa la notícia? Si una notícia no està signada per ningú no té cap fiabilitat, però, a més, una notícia pot estar signada per algú fals. Per això, també convé molt que cerquis dades a Internet sobre la persona que es presenta com a **autora** de la notícia, per saber si és algú amb una bona reputació o no.

b) És també bàsic que pensem en les **fonts d'informació**: n'hi ha de molt fiables i n'hi ha que no ho són. Les fonts d'informació científiques són molt fiables; l'Administració també ho ha de ser, i els mitjans tradicionals (diaris i televisió) també, encara que en aquest darrer cas t'has de plantejar que tenen sempre un punt de vista determinat i que una mateixa notícia es pot donar de diferents maneres, també amb objectius manipuladors. Està molt bé quan t'interessa comparar les maneres de donar una

notícia i fer una petita reflexió per saber exactament què ha passat.

c) És essencial, abans de compartir, fer tota la feina anterior i, si finalment no ho veus clar: **NO HO COMPARTEIXIS!**

d) No et refiïs de les notícies que tenen titulars molt cridaners i faltes d'ortografia; el format de les notícies també diu coses.

e) Un altre indicador és per a notícies que només surten en un mitjà de comunicació: pot ser perfectament una notícia que has rebut per WhatsApp, però que no surt en els diaris ni res. Això també t'ha de fer sospitar.

f) La data en què s'ha escrit o publicat també és un bon indicador: les notícies vertaderes solen sortir immediatament després del succés.

h) Les imatges també poden ser manipulades (per exemple, s'agafen imatges d'un altre fet que ha passat anteriorment), i sempre pensa que els vídeos són també fàcils de manipular. Per tant, posa en dubte les imatges i el vídeos que vegis.

i) De vegades també pots rebre notícies o missatges que semblen de fonts oficials; fins i tot, del banc. Les adreces són molt semblants a les reals: mira sempre bé l'adreça de la notícia o del missatge.

j) Tothom ens podem equivocar; o sigui, que encara que la notícia te l'envii una amistat o un familiar, no té per què ser veritat.



#Control del temps en pantalla

Les pantalles són realment atractives: ens agraden molt, ens ajuden a passar el temps d'espera, ens allunyen dels problemes, ens ajuden a estar comunicats amb moltes persones alhora, i també ens van bé per mostrar-nos al món. Són, a més, molt pràctiques: tenim a la butxaca tot el coneixement del planeta, totes les amistats i persones conegudes, i un munt de jocs fantàstics. En realitat, són tan atractives que de vegades ens oblidam de la resta: les converses en directe, les excursions i la natura, els moviments, les olors, la passió... La vida presencial és molt més arriscada: de vegades pot fer por dir segons què a la cara, o passar una entrevista de feina, o pujar a l'Everest, però aquestes sensacions són molt més fortes, emocionants i vitals. Per això, val la pena viure-les amb totes les conseqüències!



CONSELLS PER CONTROLAR EL TEMPS EN PANTALLA

- 1- Intenta fer-te un espai i un temps sense mirar el mòbil.
- 2- Quan estàs amb amistats, gaudeix de les converses, observa-les, i intenta entendre-les i connectar amb elles. Oblida't del mòbil i viu el moment.
- 3- Als restaurants o bars, concentra't en el menjar, assaboreix-lo, pensa en els gustos i compara'ls...
- 4- A la natura, respira, olora, observa el cel i els niguls...
- 5- A la nit, procura dormir com un tronc: és un plaer genial, i somia coses bones.
- 6- Jugar és molt divertit, però si ho fas per fugir dels *mals rotllos* no funciona. En general, quan acabes de jugar, els problemes segueixen.



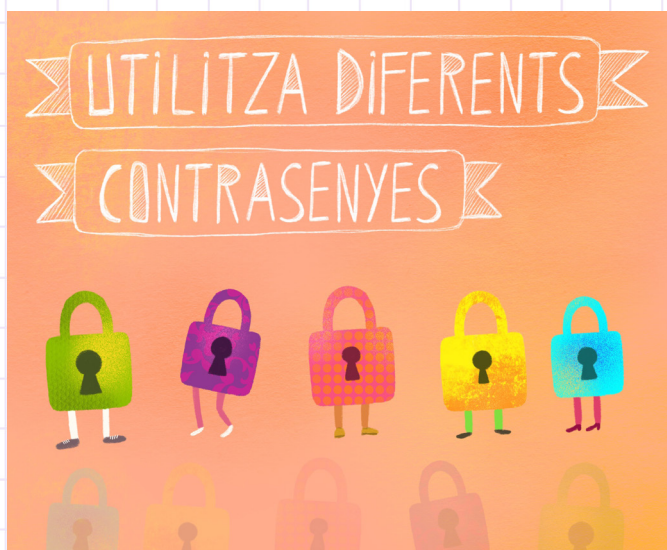
- 7- Encara que tothom està enganxat a les pantalles, grans i petits, està molt bé tenir temps per xerrar i per fer activitats en companyia. No esperis que ton pare i ta mare et diguin que deixis el mòbil: al contrari, de vegades pots ser tu qui els ho diguis.

- 8-** Fes cas del teu cos: quan et comenci a fer mal l'esquena o el cap o et piquin els ulls, atura, tanca el dispositiu (mòbil, tauleta o ordinador) i ves a la cuina i menja una fruita, fes estiraments o xerra amb algú. Pensa que el mal d'esquena o de cervicals torna crònic i això significa tenir dolors per a tota la vida.
- 9-** Pensa que ets tu la propietària d'aquests dispositius: no deixis que et comandin. Apaga i encén quan vulguis: estar enganxada és com una presó!
- 10-** Sortir de casa sense mòbil és fantàstic: et farà estar pendent de tot el que passa al teu voltant i connectaràs molt millor amb l'ambient.



#Contrasenya

- La contrasenya és bàsica: és la porta a les nostres coses d'Internet i és responsabilitat nostra gestionar-la perquè protegeixi bé els nostres continguts i dades i no puguin ser usats en contra nostra.
- La contrasenya és el primer gran secret de tothom. Durant la infància només l'han de tenir ton pare i ta pare; després, ja no cal, però és primordial que no la comparteixis mai ni amb la teva millor amiga.
- Recorda sempre tancar la sessió dels llocs a Internet, sobretot quan utilitzis un dispositiu que no sigui el teu.



- Una bona contrasenya ha de tenir lletres majúscules i minúscules, números i signes de puntuació.
- Una contrasenya robusta ha de tenir, com a mínim, vuit dígit, i l'has de tenir apuntada dins una llibreta especial.
- És crucial que no repeteixis la contrasenya en totes les xarxes socials i, a més, recorda canviar-la cada mes i mig.
- Has de saber que, si entres en un lloc d'algú sense el seu permís i fas servir les seves dades o la seva identitat digital, estàs cometent un delicte i pots ser denunciado o, si t'ha passat, pots denunciar-ho.

ÉS IMPORTANT DISTINGIR AQUESTS DOS CONCEPTES:

*Un **furoner o una furonera** (en anglès, *hacker*) és una persona apassionada per la informàtica que té un gran coneixement de les xarxes i els sistemes informàtics i un viu interès per explorar-ne les característiques i per posar a prova les seves habilitats en aquest àmbit. Pot, entre d'altres, introduir-se en un sistema informàtic per demostrar-ne la vulnerabilitat, sigui de manera legal, encarregat per una empresa o servei públic per provar-ne la seguretat, sigui d'una manera espontània o il·legal, per exhibir les seves habilitats. Es distingeix del **pirata informàtic** perquè aquest segon opera amb ànim criminal.

Un **pirata informàtic** és una persona que s'introdueix il·legalment en un sistema de seguretat informàtic amb la voluntat de produir-hi un perjudici o de treure'n un profit. El pirata es distingeix del **furoner** (en anglès, *hacker*) perquè aquest darrer és una persona apassionada de la informàtica que, entre altres habilitats, pot fer d'intrús sense ànim de profit o de perjudicar. Ambdós poden utilitzar les mateixes tècniques i aptituds, però ho fan amb una motivació totalment diferent.

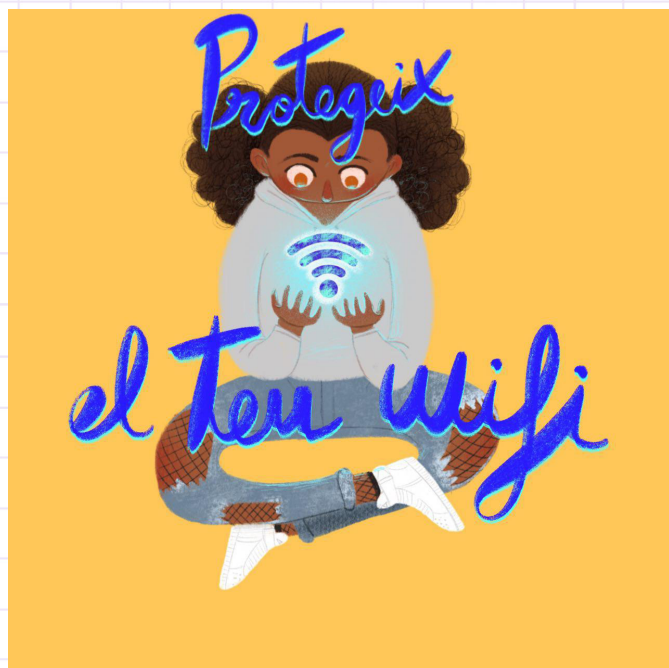


#WIFI

La **wifi** és una tecnologia de xarxa local sense fil que permet a un dispositiu electrònic intercanviar dades o connectar-se a Internet (Viquipèdia). Has de tenir en compte que hi ha programes que poden esbrinar la contrasenya de la teva wifi i, per això, és molt convenient canviar la contrasenya que ens dona la companyia telefònica.

Per fer-ho, hem d'anar al panell de configuració de l'encaminador (*router*) i, normalment, escriure **192.168.1.1** a la barra d'adreces del navegador. Si no funciona, hem de prémer les tecles **Windows + R** i escriure **CMD**; aleshores premem la tecla **Intro** i, dins la línia de comandaments, hem d'escriure **IPCONFIG**. Aquí trobarem quina és la porta d'enllaç predeterminada, que cal escriure al navegador.

De vegades ens connectam a una wifi que no té contrasenya, pel carrer o en un bar. Això no és segur perquè els que hi tenen accés podrien introduir-se als nostres dispositius i veure i manipular la nostra informació.



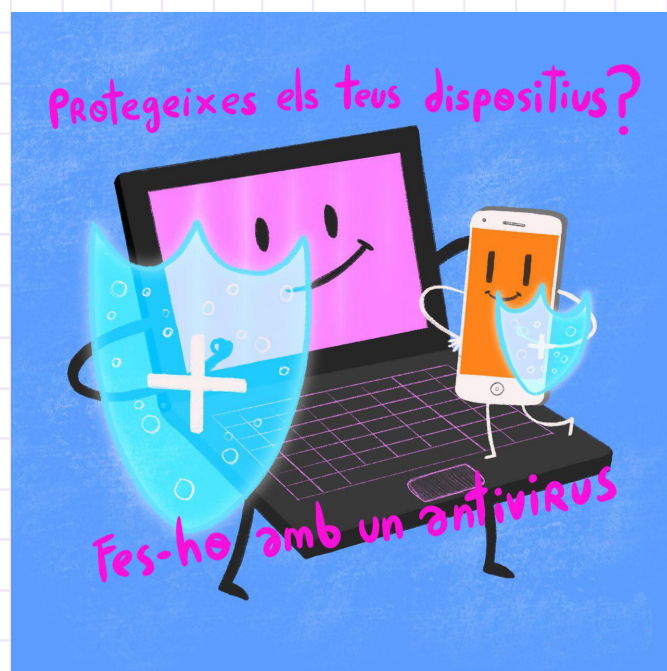
#Antivirus

Tothom sap que és fonamental tenir instal·lat un antivirus en tots els dispositius, sense excepció (ordinadors, tauletes, mòbils), però és important, a més, tenir-lo actualitzat, perquè els virus van canviant. També és vital tenir referències de l'antivirus que ens davallam per instal·lar, perquè de vegades et poden enganyar i fer que descarreguis un virus pensant que et davalles un antivirus!

També és essencial estar informada dels tipus de virus i d'antivirus. Per això, aquí tens aquesta informació, amb enllaços, de la Viquipèdia:

- Un **antivirus** és un programa informàtic utilitzat per prevenir, detectar i eliminar virus informàtics maliciosos. La majoria d'aquests programes també estan capacitats per detectar altres amenaces com eines d'intrusió, enregistradors de teclats, troians, cucs, dialers i programari espia.

- Un **virus informàtic** és un segment de línia de codi que altera el funcionament normal de l'ordinador, sense el permís o el coneixement de la persona usuària. Encara que popularment s'inclou el programari maliciós dins els virus, en el sentit estricte d'aquesta ciència els virus són programes que es repliquen i s'executen per si mateixos. Els virus, habitualment, reemplacen arxius executables per uns altres, infectats amb el codi del virus. Els virus poden destruir, d'una manera intencionada, les dades emmagatzemades en un ordinador, encara que també n'hi ha altres de més benignes, que només es caracteritzen per ser molestos.



#Ergonomia

Tothom sap que, quan fa una estona que estam davant l'ordinador, ens fa mal l'esquena; de vegades, el cap, i ens piquen els ulls. És indispensable que seguem bé i que protegim els ulls, ja que són per a tota la vida.

Consells bàsics per evitar els mals derivats de les males postures en fer servir els dispositius digitals (mòbils, ordinadors, tauletes, etc.):

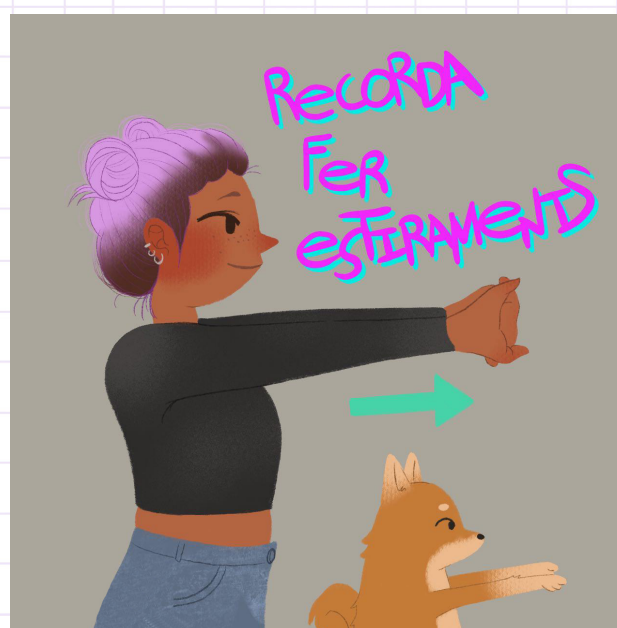
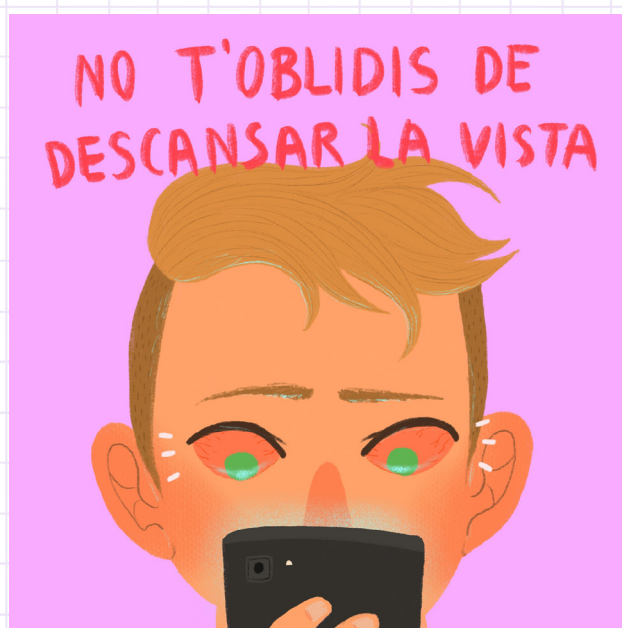
- 1- Seure amb l'esquena recta i recolzada al respatller, amb els peus tocant en terra i sense creuar les cames.
- 2- Utilitzar una taula i una cadira amb les dimensions apropiades.
- 3- Tenir el teclat a l'altura dels colzes.
- 4- Tenir la pantalla separada uns 60 cm i fer un descans cada hora.
- 5- Disposar d'una bona il·luminació de la sala.

D'aquesta manera, evitarem un desgast excessiu i aconseguirem un rendiment més alt.



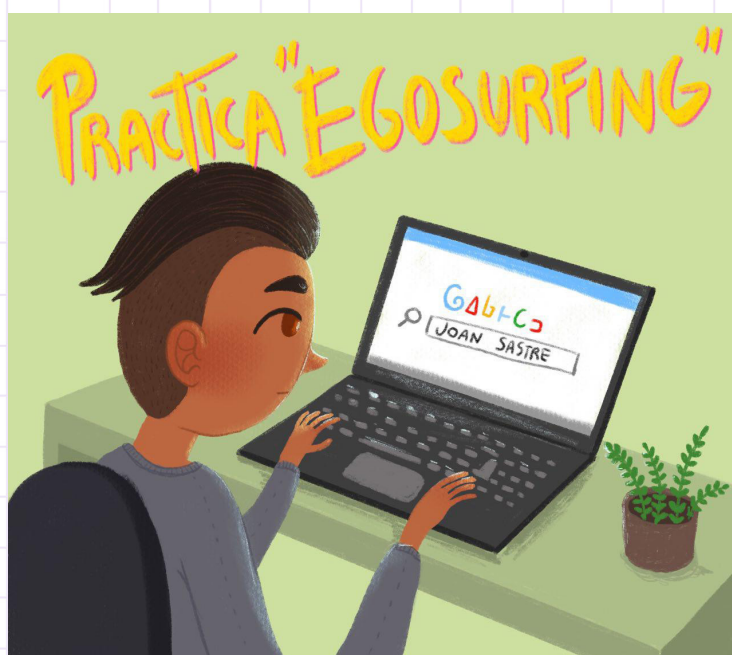
Síndrome visual informàtica

Com es pot evitar, especialment en èpoques en què no et pots desenganxar de la pantalla? Doncs, mirant de parpellejar més i millor, i apartant-ne la vista a intervals freqüents i enfocant-la a indrets allunyats, per deixar descansar l'ull. També cal justar la brillantor de les pantalles. Idealment, la llum ha de ser similar a l'ambiental, ja que l'ull s'adapta a la il·luminació general de l'ambient. Informa-te'n a [Ara, Ciència](#).



#Egosurfing

De tant en tant cal esbrinar què diu Google quan hi posam el nostre nom; així podrem comprovar el que les altres persones hi troben sobre nosaltres. Val la pena que ho controlem, perquè tenim dret a mostrar-nos com volem als altres. També és molt rellevant que distingim el que volem compartir en privat, amb les amistats, del que volem mostrar en públic, que serà sobretot per trobar feina o per compartir els nostres coneixements.



Les xarxes socials

Avui en dia les xarxes socials són el primer mitjà per comunicar-nos amb les nostres amistats, i són molt útils i divertides, però d'alguna manera hi estam exposant la nostra informació més privada. Per això, et recomanem:

- a)** Abans de donar-te d'alta en qualsevol xarxa social, mira molt bé com funciona, les condicions de privacitat que té i les opcions que t'ofereix.
- b)** Estudia i reflexiona sobre el que poses al teu perfil; pensa en com ho veurà l'altra gent.
- c)** Intenta ser tu mateixa quan et mostris a l'altra gent.

d) El respecte a la privacitat de les altres persones t'aporta molt de valor com a amiga i companya. Això és el que et farà ser més popular: no hi ha res com una bona confident.



#WhatsApp

Probablement sigui la xarxa que en aquests moments feim servir més. És fabulosa, però hi ha un parell de qüestions que et seran d'utilitat per no tenir-hi problemes:

- 1-** No hi discuteixis: les discussions sempre s'han de fer en directe i a la cara, sobretot si estàs enfadada amb algú. Pensa que, de vegades, el que has escrit en un moment d'irritació pot ser usat en contra teva; fins i tot, tu mateixa et pots avergonyir o penedir-te del que has dit i, a més, les coses per escrit es magnifiquen i és molt més difícil fer les paus després.
- 2-** Mai no enviïs ni reenviïs fotos d'algú a un grup sense el permís exprés de les persones que hi surten.
- 3-** Procura no ser massa insistent, de vegades hi ha gent que abusa dels missatges.
- 4-** Procura no ser massa insistent: de vegades, hi ha gent que abusa dels missatges.

- 5- Sigues discreta: procura no explicar tafaneries per aquest mitjà; es podrien compartir i fer mal a algú.
- 6- Les qüestions importants no les hem de dir per WhatsApp: quan has de donar una mala notícia, o una de bona, o de complicada, és molt millor dir-la en persona. Així pots observar la reacció de l'altra persona, que ens aporta molta informació sobre el que sent.
- 7- Usa les emoticones, però fes-les servir bé: fes que tinguin sentit. Atreveix-te a usar-ne de noves. Les emoticones són determinants per evitar els malentesos.



#Instagram

Instagram és genial: poder compartir els teus moments i idees amb imatges i vídeos és un plaer; les respostes i els comentaris de les amistats poden ser molt gratificants. De totes maneres, convé tenir en compte alguns aspectes per evitar-hi problemes:

- 1- Si el que comparteixes són autofotos (selfies) i coses de la teva vida privada, selecciona-hi l'opció de privat i deixa que les vegi només la gent de màxima confiança.
- 2- No hi publiquis fotos que no aprovarien ton pare ni ta mare; després, si alguna vegada tens problemes, no els podràs demanar ajuda.

3- No facis comentaris ofensius a ningú: la que quedarà en evidència seràs tu; ningú no vol amistats que t'ofenguin.

4- No facis estadístiques en què el resultat et pugui fer sentir malament: aquestes estadístiques no són gens serioses i, si el resultat no és com tu esperaves, et sabrà greu i et farà baixar l'autoestima. Tampoc no et pots prendre seriosament els èxits totals: els éssers humans sempre podem ser millors; totes les persones tenim defectes i virtuts: som úniques!!!!



#Youtube

Youtube és el primer lloc on miram vídeos estranys, divertits, interessants, musicals; hi aprenem, hi cercam informació i, sobretot, també hi tenim canals. Tenir un canal de Youtube, si tens temes interessants per difondre, és fantàstic: hi pots aprendre moltes coses, com parlar en públic, estar davant una càmera, etc. Però aquí tens unes recomanacions que et poden ser d'utilitat:

1- Youtube és vist per molta gent, per milions; és important que et plantegis fins on vols exposar la teva imatge. És un tema molt seriós, que cal pensar bé.

2- Quan comencis, pensa que Youtube et dona tres opcions per publicar-hi un vídeo: públic, privat o ocult. Aquesta darrera opció et permet fer vídeos i compartir-los amb les amistats i els familiars; així, els podran valorar i donar-te consells per millorar.

3- Si vols posar música de fons, escull-ne una de les que t'ofereix Youtube quan edites els vídeos; si no, corres el perill que la música tengui copyright i no te la deixin pujar.



4- Fes vídeos curts: no ens agraden els vídeos massa llargs; són avorrits i ningú no els mira fins al final.

5- No facis vídeos ofensius per a ningú; et pot costar una denúncia.

6- Al principi, desconnecta els comentaris: hi ha molts enemics (*haters*), que et podrien criticar sense raó i et sentiries molt malament.

7- Sempre hi ha la possibilitat que un vídeo dels teus es viralitzi: la fama és molt difícil de controlar i et pot destrossar la vida.

8- No pensis a ser *youtuber*, pensa a ser una bona comunicadora: amb el temps, potser Youtube desapareixerà, però saber comunicar bé serà una habilitat molt interessant per al teu futur.



#Videojocs

Els videojocs són extraordinaris. Representen gran part del temps d'oci de tothom, ens ho passam molt bé i, a més, hi aprenem moltes coses: treball en equip, idiomes, estratègies, etc. També adquirim moltes habilitats, com rapidesa mental o agudes visual; milloram els reflexos, etc. Però els videojocs comporten alguns aspectes que hem de tenir en compte:

- 1- Hi jugam de vegades massa temps i això ens perjudica el cos: prova de posar-te un límit de temps; hi ha aplicacions que t'ajuden a gestionar-lo. De tant en tant, quan s'acabi la partida, aixeca't i fes alguna cosa, si penses seguir.
- 2- Els jocs poden ser de moltes maneres: procura jugar a temes que siguin propis de la teva edat; és important.
- 3- Si notes que jugar et fa posar nerviosa i agressiva, és que tal vegada no et va bé. Deixa-ho anar: hi ha moltes més activitats que pots fer.
- 4- Els jocs **enganxen**: quan vegis que hi passes tant de temps que t'oblides de menjar i de dormir; ja no tens amigats reals; quan no pots jugar, et trobes molt malament i et desesperes... estàs **ENGANXADA!** La millor manera de desenganxarte és desinstal·lar el joc, però no esperis fins a aquest límit: juga a coses diferents, i fes que la teva vida sigui equilibrada i que el temps en pantalla sigui, com mínim, igual al que dediques a les activitats a l'aire lliure o amb amigats reals.

#Comprar a Internet

- Tant amb l'ordinador com amb el mòbil o la tauleta, controla que tinguis els programes i les aplicacions actualitzats i l'antivirus sempre al dia.
- Utilitza una connexió segura: mai no compres des d'una wifi que no coneguis.
- Cerca botigues en línia on l'adreça comenci per https i es mostri un cadenat a la barra d'adreces.
- Revisa la informació que proporciona la botiga en línia: qui són, on tenen el domicili fiscal, quines dades recopilen de les usuàries i amb quina finalitat, les formes de pagament que permeten, la política d'enviament i de devolució...
- Demana a les xarxes socials quina opinió té la gent sobre aquest lloc.
- Si tens dubtes sobre la fiabilitat d'una botiga en línia, passa: no t'hi arrisquis.

#Criptomoneda

És un mitjà virtual d'intercanvi de béns i serveis, en què les transaccions es duen a terme exclusivament per Internet. Funciona com una unitat monetària, bé que, en no ser reconeguda per les autoritats econòmiques de cap país ni per les internacionals, no és de curs legal. Els intercanvis amb criptomonedes, per tant, només són vàlids entre les persones usuàries que les accepten mútuament com a mitjà de pagament. Les criptomonedes, a diferència de les monedes de curs legal, funcionen d'una manera totalment descentralitzada, és a dir, no depenen de cap autoritat que registri i certifiqui les operacions per evitar els fraus o la duplicació d'operacions. La descentralització és possible gràcies a la tecnologia de cadena de blocs, que registra totes les operacions de la transacció i les transfereix a la xarxa, on són emmagatzemades d'una manera permanent en una còpia. Els anomenats miners, que poden ser els mateixos agents de la transacció, s'encarreguen de validar les operacions a través d'un sistema criptogràfic.

Aquestes característiques diferencien les criptomonedes de les monedes digitals, les quals, tot i ser també vehiculades per la xarxa, així com les operacions que duen a terme, estan regulades per una autoritat central.

La primera criptomoneda, i la més estesa, és el bitcoin, que començà a funcionar el 2008, i posteriorment se n'han impulsat de noves. Entre els avantatges i beneficis que



GUIA DE LES PERSONES CIBERMENTORES DE LES ILLES BALEARS

presenten les criptomonedes s'acostuma a esmentar l'absència d'interferències entre els agents de la transacció per part d'intermediaris (entitats financeres) o reguladors (bancs centrals, governs). Tanmateix, aquesta mateixa característica és l'argument adduït pels crítics de les criptomonedes, els quals sostenen que facilita l'evasió fiscal i el blanqueig. Com a contrapartida de la seguretat contra els robatoris convencionals, s'ha assenyalat també la vulnerabilitat de les criptomonedes a les pràctiques dels furoners amb finalitats delictives (Enciclopèdia.cat).

PÀGINES WEB D'INTERÈS

En totes aquestes pàgines web trobaràs més informació i recursos per seguir aprenent sobre Internet d'una manera segura:

Vida digital: <https://www.vidadigital.eu>

Internet segura: <https://internetsegura.cat/>

Edu 365: <https://www.edu365.cat/internetsegura/>

Mossos d'Esquadra (Internet segura): <https://mossos.gencat.cat/ca/temes/joves/>

Tú decides en Internet: <https://www.tudecideseninternet.es/>

Oficina de Seguridad del Internauta: <https://www.osi.es/es>

Internet segura 4 kids: <https://www.is4k.es/>

Incibe: <https://www.incibe.es/>

BIBLIOGRAFIA WEB

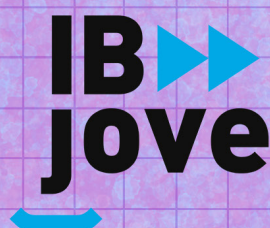
Per preparar aquesta GUIA hem fet servir les fonts d'informació següents:

- Viquipèdia (és ver que no és fiable 100 %, però té moltíssima informació sobre el tema que ens interessa; en endavant, si cercam a la Viquipèdia, hi trobarem totes les paraules que tenen a veure amb el món digital).
- Enciclopèdia.cat.





G CONSELLERIA
O AFERS SOCIALS
I ESPORTS
B



Institut Balear
de la Joventut

