



FORMACIÓ A PROFESSIONALS

Acompanyar joves davant la violència digital

Relacions digitals saludables, benestar i eines d'acompanyament socioeducatiu

Aquesta formació proposa una mirada socioeducativa i emocional per acompanyar les persones joves en la construcció de relacions digitals més saludables, conscients i segures. El punt de partida no és la por a la tecnologia, sinó la pregunta educativa: des d'on ens connectem, què mostrem de nosaltres, com ens relacionem i què fem quan apareix el malestar o la violència?

La proposta parteix dels materials elaborats al voltant de l'acompanyament socioemocional, les relacions digitals saludables i l'abordatge de situacions complexes amb joves. Es treballarà des d'una metodologia vivencial, pràctica i reflexiva, combinant eines d'autoobservació, anàlisi de casos, detecció de senyals d'alerta i disseny de respostes educatives.

Objectiu general

Oferir eines pràctiques per comprendre, detectar i acompanyar situacions de malestar, conflicte o violència digital entre joves, promovent relacions digitals saludables, l'autoconeixement, la protecció, la responsabilitat i la reparació del dany.

Metodologia

La formació combina exposició breu, dinàmiques vivencials, debat guiat, anàlisi de casos i treball en petits grups.

Es farà servir una metodologia VRT que es basa en tres moments:

- **Vivència:** activitats que permeten connectar amb experiències, emocions i situacions properes al món digital juvenil.
- **Reflexió:** preguntes facilitadores per comprendre què passa, què sentim, què pensem i què fem.
- **Transferència:** aplicació dels aprenentatges a la pràctica professional i als contextos reals d'acompanyament.

Sessió 1. Relacions digitals, identitat i malestar 4h

En aquesta primera sessió es treballarà la mirada preventiva i d'autoobservació. Es partirà de la pregunta “**Em CONNECTo?**” per explorar com les persones joves es relacionen amb el món digital i quines emocions, necessitats i formes d'expressió apareixen en aquests espais.

Continguts principals:

- Relacions digitals saludables i no saludables.
- Ús conscient de xarxes socials i aplicacions de comunicació.
- Autoobservació: des d'on em connecto?
- Emocions presents en les relacions digitals: vergonya, por, ràbia, tristesa, inseguretat, soledat, culpa, necessitat de reconeixement o pertinença.
- Identitat digital: què mostro de mi a internet?
- Diferència entre realitat, realitat digital, imatge, reputació i jo autèntic.
- Tecnoaddiccions, desconexió emocional i ús evitatiu de pantalles.
- Primers senyals de malestar, risc o alerta.

Sessió 2. Violència digital: detectar, protegir i reparar 4h

La segona sessió se centrarà en l'abordatge socioeducatiu quan les relacions digitals deriven en conflicte, violència o vulneració de drets. Es treballarà com actuar davant situacions com humiliacions, rumors, exclusió digital, control, amenaces, difusió no consentida de continguts, suplantació d'identitat, ciberassetjament o altres formes de violència digital.

Continguts principals:

- De la relació digital no saludable a la violència digital.
- Escalada: situació de risc, conflicte, violència no confirmada, violència confirmada i maltractament.
- Focus a les violències digitals de gènere.
- Com acollir una alerta sense revictimitzar: preguntes que acompanyen i preguntes que poden fer mal.
- Mesures inicials: escoltar, protegir, conservar informació rellevant, evitar la difusió i activar canals adequats.
- Paper del grup: espectadors, reforçadors, silencis, aliances i possibilitats de reparació.
- Fases de resposta: parar i protegir; activar i implicar; reparar i restaurar.
- Construcció d'un decàleg de bones pràctiques per a relacions digitals saludables.
- Mapatge de recursos per derivar l'acompanyament.

Ponents:

Professionals de l'entitat Salut i Educació Emocional (SEER)

Persones destinatàries:

professionals de la XNEJ i altres professionals de joventut que acompanyin persones joves.

Modalitat:

Presencial

Llocs i dates:

Girona: 9 i 16 de juliol. Aula de formació 3, Casa de Cultura. Pl. De l'Hospital, 6, 17002, Girona

Terres de l'Ebre: 22 i 29 de setembre. Sala Gerard Vergés dels Serveis Territorials de Cultura, c. Jaume Ferran, 4, Tortosa

Barcelona: 13 i 20 d'octubre. Aula a confirmar. c/ Aragó 244, 08007. Barcelona

Tarragona: 25 de setembre i 7 d'octubre Sala Pau Casals, c. Sant Francesc 3, Tarragona

Lleida: 27 i 29 d'octubre. Alberg de Lleida. Rambla d'Aragó, 11, Lleida

Horari:

de 10 a 14 h

Cost:

activitat gratuïta

Inscripció:

cal inscripció prèvia en aquest [Formulari](#)

Termini d'inscripció:

5 dies abans de l'inici de cada formació.

Organitzen:

Agència Catalana de la Joventut i Direcció General de Joventut.

Programes d'Emancipació, àmbit de Salut.

Departament de Drets Socials i Inclusió.

Tècnica responsable:

Xènia Pascual. Tècnica de salut de l'ACJ. xpascuals@gencat.cat