CONSTRUINT COMUNITATS LLIURES D'ODI I DESINFORMACIÓ

Manual Antara - Ponts contra l'odi

Manual realitzat per:

Amb el suport de:

l'Ajuntament de Barcelona no comparteix necessàriament els continguts d'aquests materials

1. Introducció

Els discursos d'odi i la desinformació formen part de la realitat quotidiana dels joves avui. No són fenòmens aïllats, ni apareixen només en moments puntuals: circulen pels grups de WhatsApp, pels comentaris de TikTok, pels vídeos virals a Instagram o YouTube, a les converses del pati de l'institut, als rumors de barri i, fins i tot, en els silencis quan algú evita dir el que pensa per por de ser ridiculitzat o atacat.

Vivim en un moment històric en què la informació es mou més ràpid que mai, però això no vol dir que circuli millor. La immediatesa, la velocitat i la saturació informativa han creat un entorn on és molt fàcil confondre veritat i mentida, opinió i dada, broma i agressió, humor i violència simbòlica. En aquest context, els joves –i en particular els que viuen situacions de vulnerabilitat social, discriminació o violència estructural– són especialment sensibles a l'impacte d'aquests missatges.

El Programa Vitamina treballa precisament amb joves que viuen en entorns socials i culturals diversos, sovint marcats per desigualtats, estigmatitzacions i manca de recursos. És un programa que aposta per la participació juvenil, el lideratge personal i comunitari, el desenvolupament emocional i la construcció de referents positius. En aquest marc, entendre què són els discursos d'odi i com opera la desinformació és essencial per reforçar la capacitat crítica dels joves, estimular la seva autonomia i acompanyar-los a convertir-se en agents de canvi en els seus entorns.

Aquest manual neix de la necessitat de donar continuïtat al treball realitzat durant el taller "Construïm comunitats lliures d'odi i desinformació". L'objectiu no és només recollir el que s'hi va treballar, sinó aprofundir en els conceptes, donar-los context, ampliar-los amb exemples, i oferir eines concretes perquè els joves puguin entendre més bé el món que els envolta i, sobretot, intervenir-hi de manera transformadora.

A diferència d'altres materials educatius, aquest manual està escrit pensant en les seves realitats i experiències: la diversitat cultural que conviu als seus barris, els estigmes que sovint reben (tant a l'escola com als mitjans), la importància que tenen les xarxes socials en el seu dia a dia, les tensions familiars o comunitàries, les pressions socials que reben i les ganes d'entendre, créixer i actuar amb sentit.

Una de les intencions centrals d'aquest manual és explicar de manera senzilla allò que és complex, i fer visibles les estructures invisibles que sovint afecten la vida dels joves sense que tinguin les paraules per descriure-les. Els discursos d'odi no són només insults, igual que la desinformació no és només mentir. Són mecanismes profunds que modelen la manera com entenem qui som, qui és l'altre i quin lloc ocupem al món.

El manual també vol ser una eina per trencar el silenci que sovint envolta situacions d'odi i discriminació. Moltes vegades, un jove que rep un comentari ofensiu no diu res per por de ser vist com exagerat, per temor a perdre amics o perquè creu que "és normal". Però aquesta normalització és, precisament, el que volem qüestionar. Cap broma que humilia un altre és "només una broma". Cap rumor que fa mal és "innocent". Cap imatge manipulada que estigmatitza un col·lectiu és "un meme més".

Per això, aquest manual vol proporcionar tres tipus d'eines:

1. Eines conceptuals
Per entendre què és l'odi, com es construeix, com es reprodueix, com apareix en formes subtils, i quins mecanismes psicològics i socials el fan tan potent.

2. Eines emocionals
Per reconèixer què passa dins nostre quan rebem o presenciem odi, i per cuidar-nos de manera conscient en entorns digitals que poden saturar-nos, fer-nos mal o desgastar-nos emocionalment.

3. Eines comunitàries
Per saber què podem fer, individualment i col·lectivament, per construir entorns més justos, més respectuosos i més segurs. Per entendre que no estem sols i que la força d'un grup pot transformar narratives senceres.

2. Comprendre el discurs d'odi

Per poder comprendre el discurs d'odi cal, abans de res, reconèixer que es tracta d'un fenomen molt més profund, antic i estructural del que sovint semblen indicar les seves manifestacions quotidianes. Quan pensem en odi, és fàcil imaginar un insult llançat de manera directa, un atac explícit o una agressió verbal visible. Però el discurs d'odi és, en realitat, un mecanisme social que opera en múltiples capes: simbòlica, emocional, política, cultural i relacional. No apareix com un llamp que cau del cel, sinó que es construeix a partir de processos llargs, heretats i repetits en la vida diària de les persones i les comunitats.

El discurs d'odi s'alimenta de la por, de la ignorància, dels estereotips i de les desigualtats. És un llenguatge que no busca comunicar, sinó dividir; no busca explicar res, sinó reduir l'altre a una caricatura, a una etiqueta, a una identitat simplificada i immòbil. Quan algú és objecte d'odi, no ho és pel que ha fet, sinó pel que representa dins d'una estructura de valors, jerarquies i prejudicis. I és aquí on rau el seu potencial destructiu: en el fet que ataca la identitat en la seva essència.

Per als joves, que es troben en un moment vital en què encara construeixen la seva identitat, el discurs d'odi pot penetrar de manera especialment intensa. Quan un jove rep un comentari que ridiculitza la seva manera de vestir, el seu color de pell, el seu origen, la seva orientació o

expressió de gènere, la seva religió o la seva situació econòmica, no només escolta un insult: escolta un missatge que li diu que és “menys”, que “no encaixa”, que “és fora del lloc”. En un grup d’iguals, on la necessitat d’acceptació és tan forta, aquest tipus de missatges poden fer mal de moltes maneres subtils i profundes alhora.

El més complicat és que el discurs d’odi no sempre es manifesta de manera explícita. Hi ha formes molt visibles, com els insults directes o els atacs oberts, però també n’hi ha de molt silencioses i normalitzades. Una broma que busca ridiculitzar una persona pel seu origen, un comentari sexualitzant dirigit a una noia, una imitació burlesca de l’accent d’un company, una etiqueta que generalitza (“vosaltres sou així”), tots aquests gestos formen part del mateix mecanisme: un que classifica, separa i deshumanitza.

Aquestes formes d’odi subtil tenen un efecte devastador perquè s’infiltren en la quotidianitat amb una naturalitat perillosa. Molts joves han après a riure per no quedar fora, a callar per no “semblar susceptibles”, o a fer-se els indiferents per protegir-se emocionalment. Aquest silenci és un dels efectes més perversos del discurs d’odi: aconsegueix que la persona afectada acabi pensant que “potser és normal”, que “potser exagera”, que “no val la pena dir res”. I, mentrestant, la ferida creix.

Quan parlem del discurs d’odi avui, no podem desvincular-lo de les xarxes socials i del món digital. Les pantalles han creat un espai on les paraules circulen sense fre, on la immediatesa desinhibeix, on l’anonimat protegeix, i on la viralitat converteix un comentari ofensiu en una explosió de reaccions en qüestió de minuts. Aquest entorn és especialment intens per als joves, que viuen, s’expressen i es relacionen en aquestes plataformes de manera constant. Les xarxes són espais de creativitat i llibertat, però també són espais on es multiplica l’odi sense que ningú pugui calibrar immediatament el dany que està generant.

En contextos digitals, l’odi s’alimenta de la manca de conseqüències directes. Quan no veiem la mirada de l’altre, quan no escoltem el seu to de veu o no percebem el seu dolor, és més fàcil atacar, fer burla o ridiculitzar. Aquesta desinhibició digital crea una falsa sensació d’impunitat que fa que continguts violents, discriminatoris o humiliants es comparteixin amb lleugeresa. I, alhora, els algoritmes de les xarxes premien el que genera emoció immediata —ràbia, indignació, escàndol—, amplificant encara més els missatges que contenen elements d’odi.

L’impacte emocional sobre les persones joves és profund. Alguns joves descriuen sentir que cada comentari ofensiu apunta directament a la seva autoestima, erosionant-la com si cada burla fos un tall repetit. Altres, especialment aquells que formen part de col·lectius vulnerabilitzats, expliquen que després de mesos o anys rebent microagressions, insults velats o comentaris estereotipats, arriben a interioritzar la idea que valen menys. Aquest procés d’auto-odi és un dels efectes més greus del discurs d’odi, perquè ja no cal que ningú atacui des de fora: la persona afectada comença a atacar-se ella mateixa.

El discurs d’odi no només afecta qui el rep; afecta el conjunt del grup. Quan en un grup de joves s’instal·la una cultura en què és acceptable ridiculitzar algú per la seva identitat, tota la convivència es veu afectada. Alguns joves deixen de participar per por, altres adopten un rol agressiu per protegir-se o per guanyar visibilitat, i el grup perd qualitat humana: disminueix l’empatia, augmenta la tensió i s’enforteixen les dinàmiques d’exclusió. L’odi genera clima, i els climes generen relacions.

Un dels aspectes més importants per comprendre el discurs d'odi és que no es tracta d'un fenomen individual sinó col·lectiu. Neix del que els grups pensen, repeteixen i accepten. Quan un grup riu una broma masclista, la valora. Quan un grup calla davant un comentari racista, l'està legitimant. Quan un rumor xenòfob circula sense ser qüestionat, es converteix en "realitat compartida". I quan un grup decideix que certs comentaris "només són humor", contribueix, sense voler, a sostenir un sistema que fa mal.

Així com el discurs d'odi es contagia ràpidament, també pot frenar-se col·lectivament. Les mateixes dinàmiques de grup que poden legitimar-lo poden utilitzar-se per transformar-lo. Quan algú del grup diu "això no em sembla bé", obre una esquerada en la normalitat de l'odi. Quan dues o tres persones decideixen no riure un comentari discriminatori, comencen a desactivar-lo. Quan un grup, en general, aposta per tenir cura de les paraules i de les emocions dels altres, es crea un espai més humà, més segur i més respectuós.

Comprendre el discurs d'odi, per tant, no és només saber identificar-lo. És entendre el seu origen, els mecanismes que el fan possible, els impactes profunds que provoca i la responsabilitat que tenim —com a individus i com a grup— a l'hora de transformar-lo. L'odi és una pràctica social, i només es pot combatre amb noves pràctiques socials: amb més escolta, més respecte, més consciència i més valentia.

3. Què és la desinformació?

Entendre la desinformació és fonamental per a qualsevol jove que creix en un entorn digitalitzat. Avui, una imatge pot donar la volta al món en segons, una història impactant pot arribar a milers de persones en qüestió de minuts i un vídeo manipulat pot generar por, odi o confusió sense que ningú s'aturi a preguntar-se si el que està veient és real. La desinformació no és un accident, ni un error casual, ni el resultat d'un malentès: és una construcció intencionada, emocionalment dissenyada i socialment molt poderosa. Forma part d'un ecosistema comunicatiu que s'ha tornat tan dens i accelerat que sovint no tenim temps de respirar abans de reaccionar.

La desinformació es presenta com una veritat disfressada. Aquesta és una de les seves principals fortaleses: la seva capacitat per semblar creïble en un primer cop d'ull. Però perquè això passi, necessita utilitzar mecanismes molt senzills i, alhora, molt efectius. Un dels més importants és la força de les emocions. Quan un missatge desperta por, ràbia, sorpresa o indignació, la nostra ment té menys capacitat de filtrar-lo racionalment. És com si les emocions ens obrissin la porta i deixessin entrar el contingut abans que el pensament crític tingui temps de reaccionar. Per això molts rumors funcionen tan bé: perquè no apel·len a la nostra intel·ligència, sinó al nostre instint.

Un exemple molt habitual, especialment entre els joves, és la circulació de vídeos fora de context. Un vídeo d'una baralla, d'un robatori o d'una situació violenta, encara que hagi passat en un altre país o fa anys, pot ser presentat com si hagués passat "ahir al barri". Aquesta manipulació temporal transforma completament la percepció de la realitat. De sobte, sense cap evidència, un grup de joves pot començar a pensar que viu en un entorn insegur, que la

delinqüència està augmentant o que un col·lectiu concret és “el problema”. Una imatge, desconnectada del seu context, pot generar pors que acaben tenint conseqüències reals.

Un altre mecanisme molt utilitzat és l’exageració. Moltes notícies falses no inventen completament una història, sinó que en manipulen un detall. Aquest detall, exagerat i presentat com un fet extraordinari, pot convertir un incident puntual en una “prova” que confirma un prejudici. Per exemple, si un jove d’un origen concret fa una falta o comet un error, un relat manipulat pot transformar-ho en un símbol de tot un col·lectiu. Això és profundament perillós perquè alimenta la idea que un grup de persones és homogeni i que totes actuen igual.

Els algoritmes de les xarxes socials juguen un paper central en la difusió de la desinformació. La majoria de plataformes estan dissenyades per mantenir-nos el màxim temps possible connectats, i per aconseguir-ho ens mostren continguts que generen emoció. Això vol dir que si un vídeo manipulador, una notícia falsa o una història sensacionalista genera comentaris, reaccions o polèmica, l’algoritme la promocionarà encara més. No perquè sigui certa, sinó perquè “funciona”. Així, els joves poden acabar exposats repetidament a continguts que reforcen pors, estereotips o falses amenaces, creant una bombolla informativa on la desinformació sembla la norma.

Aquesta bombolla és una de les trampes més subtils. Quan una persona veu constantment continguts que confirmen les seves sospites o pors, comença a pensar que tothom pensa igual o que tots els “fets” apunten en la mateixa direcció. L’algoritme crea una il·lusió de consens que no existeix fora de la pantalla. I així, una mentida repetida o un rumor compartit moltes vegades comença a assemblar-se a una veritat. És aquí on la desinformació es converteix en un perill social: quan acaba influint en la manera com un grup s’explica el món.

La desinformació també opera a través de la confiança. Sovint, els joves tendeixen a donar més credibilitat a allò que comparteix algú proper —un amic, un cosí, un company de classe— que no pas a una font desconeguda. Aquest mecanisme de confiança pot ser positiu en molts contextos, però la desinformació s’aprofita d’aquesta lògica de proximitat. Quan un rumor circula dins un grup, pot créixer com una bola de neu, perquè no es qüestiona qui l’ha creat, sinó qui l’ha fet arribar. El que importa no és l’origen de la informació, sinó el vincle emocional que tenim amb qui la comparteix. Això fa que moltes falsedats circulin fins i tot entre grups que normalment serien crítics amb el seu contingut.

L’impacte emocional de la desinformació és profund. Quan un jove rep missatges que parlen de perills imaginaris, de crisis exagerades o de col·lectius presentats com a enemics, aquesta tensió emocional es pot transformar en estrès, insomni, desconfiança o confusió. Alguns joves relaten sensació de vulnerabilitat o inseguretat com si estiguessin “en alerta constant”, fins i tot quan no hi ha cap situació real que ho justifiqui. La desinformació manipula la percepció dels fets i altera l’estat emocional i la sensació de seguretat.

Quan la desinformació es barreja amb el discurs d’odi, els efectes són encara més destructius. Una mentida pot alimentar un prejudici; un prejudici pot convertir-se en un atac; un atac pot fragmentar una comunitat. Per exemple, si un vídeo manipulat associa un grup de joves d’origen concret amb un comportament violent, això pot generar rebuig entre altres joves que, fins aquell moment, no tenien cap problema amb aquell col·lectiu. La mentida es converteix en un pont cap a l’odi, i l’odi, al seu torn, reforça la mentida.

També cal tenir en compte que la desinformació afecta de manera desigual segons la posició social i identitària de cada jove. Els joves migrants, racialitzats, LGTBIQ+ o econòmicament vulnerables són molt més sovint objecte de narratives falses, estereotipades i carregades de prejudicis. Quan una persona ja és objecte de discriminació per altres vies, la desinformació pot convertir-se en una arma encara més efectiva per invisibilitzar-la, assenyalar-la o excloure-la.

Un dels aspectes menys evidents de la desinformació és la seva capacitat per erosionar la confiança col·lectiva. Quan les persones comencen a dubtar de tot, quan no saben què és cert i què no, quan senten que qualsevol informació pot ser una manipulació, apareix un sentiment de "no puc creure en res". Aquesta sensació d'escepticisme total pot conduir al cinisme, a la passivitat o fins i tot a la resignació. I una comunitat que deixa de confiar en les seves pròpies experiències i relacions és una comunitat més vulnerable a la manipulació.

És important entendre que la desinformació és un repte tecnològic i humà. No es tracta simplement de "detectar mentides", sinó de recuperar una mirada crítica, de tenir cura de les emocions, de saber-se aturar, d'aprendre a preguntar i de desenvolupar una actitud dialogant. El repte no és només distingir el que és fals del que és veritable, sinó comprendre per què ens afecta tant allò que veiem i com podem protegir-nos emocionalment i comunitàriament.

En definitiva, la desinformació és un paisatge ple de miralls i distorsions. No n'hi ha prou amb saber que existeix; cal aprendre a caminar-hi sense perdre's. Cal construir un criteri propi, una manera madura d'estar en el món digital, un vincle més saludable amb la informació i una consciència del poder que tenim —com a joves— per frenar-la, no alimentar-la i crear discursos alternatius que donin llum allà on només hi ha soroll.

4. La relació entre odi i desinformació

Quan parlem d'odi i desinformació, és temptador analitzar-los com si fossin dos fenòmens separats. D'una banda, els discursos d'odi: allò que fa mal, que menysprea, que exclou. De l'altra, la desinformació: allò que manipula, que confon, que altera la realitat. Però si observem amb més atenció els processos socials i comunicatius que els envolten, descobrim que són dues cares d'un mateix mecanisme. No actuen de manera independent, sinó que s'alimenten mútuament, es reforcen i es potencien fins a crear un ambient social on la por, la desconfiança i la polarització es converteixen en elements habituals.

La desinformació és sovint l'espurna inicial que encén l'odi. Una imatge descontextualitzada, un rumor que corre pel barri, un vídeo manipulat, una història explicada amb mala fe, o simplement un relat incomplet que circula a les xarxes, pot convertir-se en la base sobre la qual es construeixen percepcions errònies. Quan aquestes percepcions tenen a veure amb identitats —origen, religió, gènere, orientació sexual, condició econòmica— es converteixen ràpidament en combustible per al discurs d'odi.

Aquest procés és subtil però molt efectiu. Una notícia falsa pot fer creure que un grup de joves d'un determinat origen "sempre estan implicats en problemes". Un vídeo d'un sol incident pot

utilitzar-se per presentar un col·lectiu sencer com una amenaça. Un rumor compartit en un xat familiar pot generar sospita cap a persones que formen part de la mateixa comunitat. La desinformació crea un relat emocional que no pretén explicar la realitat, sinó fabricar-la.

Quan aquesta narrativa falsa s'instal·la en la ment d'una persona, l'odi troba un camp fèrtil. Ja no cal que hi hagi proves, ni experiències personals, ni dades reals. La desinformació proporciona un marc interpretatiu que dona "sentit" a l'odi. Permet justificar-lo. Quan algú diu "ho heu vist? són així", encara que allò que ha vist sigui una distorsió, la frase guanya força. El discurs d'odi es construeix sobre aquesta suposada evidència, basada en un relat que, tot i ser fals, és emocionalment convincent.

Aquest fenomen és especialment perillós en entorns juvenils. Els joves, que busquen pertinença, seguretat i identitat, poden absorbir ràpidament narratives que, per acumulació, semblen coherents. Si un grup de joves comença a repetir un mateix rumor o a compartir un mateix vídeo, aquest relat pot convertir-se en la veritat del grup. I aleshores, qualsevol membre del grup que pertanyi a la identitat atacada es troba en una situació de vulnerabilitat immediata.

És important subratllar que aquesta relació no només funciona en una direcció. Si la desinformació alimenta l'odi, l'odi també necessita desinformació per sobreviure. L'odi, per mantenir-se, necessita relats simples, imaginaris clars de "nosaltres" i "ells", i històries que expliquin per què un col·lectiu és perillós, inferior, indesitjable o culpable de qualsevol problema social. La desinformació proporciona exactament això: relats fàcils, narracions emocionals, històries impactants que no conviden a reflexionar sinó a reaccionar. Històries que no demanden pensament crític sinó adhesió emocional.

En moments de tensió social, aquesta combinació es torna explosiva. Una mentida o un rumor que circula per les xarxes pot desencadenar onades d'odi que no només es manifesten a l'espai digital, sinó també al carrer, a les escoles, als barris. Una narrativa manipulada pot fer que un col·lectiu sencer sigui percebut com perillós, i això pot provocar comentaris, actituds, decisions i accions que, d'altra manera, no haurien tingut lloc.

Per exemple, si una persona creu que un grup de joves d'un origen concret "està darrere" d'un incident violent, pot començar a desconfiar de qualsevol jove que pertanyi a aquell origen. Aquesta desconfiança pot convertir-se en rebuig, en burles, en aïllament, i en algun cas extrem, en agressió. El més greu és que això sovint passa sense que la persona que actua amb odi sigui conscient que està reaccionant a una mentida. La desinformació ha construït la seva mirada, i l'odi n'és la conseqüència.

Hi ha un altre mecanisme que uneix odi i desinformació: la simplificació. Tots dos processos simplifiquen la realitat fins a un punt que la deformen completament. L'odi redueix una persona a una sola característica ("és d'aquí", "és d'allà", "és així"). La desinformació redueix un fet complex a una història impactant i emocionalment carregada. Aquesta combinació elimina matisos, diferències, històries personals, contextos i contradiccions, que són elements essencials de la vida real. Quan la realitat es simplifica tant, es torna fàcil de manipular.

També és important entendre que la desinformació i l'odi operen dins d'un entorn mediatitzat per algoritmes. Aquests algoritmes, que decideixen què veiem i què no veiem a les xarxes

socials, són especialment sensibles a continguts que generen emoció. Com més indignació, més clics. Com més ràbia, més comentaris. Com més polarització, més temps de pantalla. És un negoci. Això vol dir que els continguts d'odi i desinformació no només circulen, sinó que són promocionats inconscientment per les pròpies plataformes. L'odi genera trànsit, i el trànsit genera benefici.

Quan un jove passa diverses hores al dia immers en aquest entorn, on l'odi i la desinformació es presenten com a part natural del flux comunicatiu, pot acabar normalitzant-los. Pot deixar de sorprendre's, deixar de qüestionar-los o fins i tot començar a utilitzar-los. El que abans era un comentari extraordinari o xocant, es converteix en un reflex automàtic, en una manera de parlar. I quan una pràctica es normalitza en un grup, és molt difícil revertir-la sense intervenció conscient.

Per això és essencial entendre que l'odi i la desinformació no són només problemes d'informació, sinó problemes de convivència. Quan un col·lectiu és atacat repetidament per relats falsos, es deterioren les relacions socials, es debilita la confiança i s'erosiona la cohesió comunitària. Un barri dividit per rumors, una escola marcada per prejudicis o un grup juvenil fragmentat per narratives falses són espais més febles, més fràgils i més exposats a tensions socials.

Aquesta és la raó per la qual combatre l'odi i la desinformació és una tasca que no pot recaure només en individus. Requereix consciència col·lectiva, capacitat crítica compartida i un compromís amb la convivència que superi els interessos personals. Els joves, com a principals protagonistes d'aquest ecosistema, tenen un paper clau: no només com a receptors d'informació, sinó com a creadors de significat i com a agents actius en la construcció de narratives més justes i humanes.

La relació entre odi i desinformació és, en definitiva, una relació íntima i persistent. Ens obliga a mirar de front com es creen les realitats que consumim, quines emocions les sostenen, quins mecanismes les amplifiquen i com afecten la manera en què ens relacionem amb els altres. Reconèixer aquesta relació és el primer pas per desactivar-la.

5. Gènere i interseccionalitat

Quan parlem d'odi i desinformació, sovint pensem en aquests fenòmens com si afectessin tothom de la mateixa manera, com si fossin muntanyes que tothom puja amb la mateixa dificultat. Però això no és així. Hi ha joves que han d'afrontar pendents molt més pronunciats, pedres més grosses i obstacles que no tenen res a veure amb les seves decisions, sinó amb la manera com la societat percep el seu cos, la seva identitat, la seva procedència o la seva manera de viure. Per això és imprescindible abordar el discurs d'odi i la desinformació amb una mirada de gènere i interseccional.

El gènere és una de les primeres capes que organitza el món. Des de ben petits, nois, noies i persones no binàries reben missatges, expectatives i pressions que els indiquen què poden fer, com s'han de comportar, quins espais els pertanyen i quins no. Aquestes idees, que semblen

invisibles, es converteixen en normes que afecten la vida quotidiana. I quan aquestes normes es barregen amb prejudicis i estructures de desigualtat, apareixen formes d'odi específiques.

Les noies i dones joves, per exemple, són especialment vulnerables a formes d'odi sexualitzat. Moltes han experimentat comentaris, rumors o crítiques que no tenen res a veure amb el que fan, sinó amb com vesteixen, com parlen, com es mouen o amb la seva aparença física. Sovint han de sentir opinions sobre el seu cos, sobre la seva conducta, o han d'afrontar acusacions que busquen controlar-les i limitar-les. A les xarxes socials, aquest fenomen es multiplica: una foto pot convertir-se en una excusa per llançar judicis, insinuacions o humiliacions que tenen per objectiu reduir-les al seu cos i no reconèixer-les com a subjectes complets.

Quan a aquesta dimensió de gènere s'hi suma la racialització, la discriminació es multiplica. Una noia racialitzada pot rebre atacs sexualitzats basats no només en el fet de ser noia, sinó també en prejudicis culturals, colonials i racistes que han circulat durant dècades. La hipersexualització de les noies llatinoamericanes, el control social de les noies musulmanes o l'exotització de les noies africanes són exemples de com el gènere i el racisme s'entrellacen per generar narratives d'odi particularment violentes.

Les dones musulmanes, especialment si porten vel, sovint reben els dos tipus d'atacs simultàniament: el masclista, que qüestiona la seva autonomia i les infantilitza, i el islamòfob, que les presenta com a estranyes, amenaçadores o incapaces de prendre decisions pròpies. Aquest tipus d'odi dual esdevé un mecanisme potent per silenciar-les, invisibilitzar-les o deslegitimar la seva presència en espais socials.

Les persones LGTBIQ+ també són objecte de formes d'odi molt específiques i profundament arrelades en estereotips que qüestionen la seva legitimitat com a persones. En molts entorns juvenils encara es fan servir insults o bromes homòfobes com si fossin inofensives, sense comprendre el dany que provoquen. Una persona que es descobreix a si mateixa, que intenta entendre la seva identitat o orientació sexual, pot trobar-se envoltada de missatges que li diuen que allò que és "no està bé", que "és motiu de burla", o que "mereix ser corregit". Aquestes formes d'odi, quan són constants, poden erosionar profundament l'autoestima, la capacitat d'expressió i fins i tot la salut mental.

Les persones trans, especialment les joves, sovint reben un tipus d'atac que va molt més enllà del comentari ofensiu. La seva identitat és qüestionada, ridiculitzada o invalidada. Són persones que, en ple procés de construcció personal i emocional, escolten que "no existeixen", que "són confuses", o que "fan això per cridar l'atenció". La societat els envia el missatge que el seu cos i el seu nom són "errors", i la desinformació sobre les realitats trans alimenta narratives d'odi que presenten aquestes identitats com una amenaça per a la resta.
És difícil imaginar l'impacte emocional que això té en un jove que només intenta ser ell mateix.

La interseccionalitat és el concepte que ens permet comprendre com totes aquestes dimensions —gènere, origen, racialització, classe, religió, sexualitat, diversitat funcional— no actuen aïlladament, sinó combinades. Un jove pot ser discriminat per ser noi, però al mateix temps, pel color de pell, per la seva situació econòmica o per la seva orientació sexual. Aquestes capes s'acumulen. No és el mateix ser una noia blanca i europea que ser una noia negra, musulmana o migrant; no és el mateix ser un noi heterosexual que ser un noi gai que viu en un entorn on

l’homofòbia encara és forta; no és el mateix ser una persona trans que una persona cisgènere que encaixa en les expectatives socials.

Quan parlem d’odi i desinformació, hem de tenir present que aquestes capes determinen qui rep més violència, qui és més objecte de rumors, qui és més vulnerable a l’hostilitat del grup, i qui necessita més suport. Aquesta mirada és fonamental per evitar caure en discursos que tracten els joves com un col·lectiu homogeni. No hi ha “els joves”. Hi ha joves, cadascun amb les seves experiències, identitats, històries i desigualtats.

Això també implica reconèixer que alguns joves, tot i ser víctimes de discriminació en uns aspectes, poden reproduir-la en altres. Un noi que ha patit racisme pot, al mateix temps, reproduir masclisme. Una noia que ha patit masclisme pot reproduir LGTBI-fòbia sense ser conscient del dany que provoca. Aquesta realitat, lluny de ser una contradicció, és una mostra de com les estructures d’odi són tan presents en la cultura que qualsevol persona pot acabar reproduint-les, fins i tot sense voler-ho.

La perspectiva de gènere i la interseccionalitat no busquen assenyalar culpables, sinó proporcionar un mapa per entendre com funcionen les desigualtats i com s’acumulen en determinades persones. Aquest mapa permet veure que, perquè una comunitat sigui justa i segura, no n’hi ha prou amb prohibir paraules o censurar discursos. Cal comprendre la complexitat de les experiències i garantir que totes les identitats tinguin espai, veu i respecte.

El treball amb joves mostra constantment com les històries de vida, les emocions, les inseguretats i les aspiracions estan travessades per aquestes estructures. Una noia migrant que ha d’afrontar microagressions diàries necessita un espai segur per expressar-se. Un noi que ha estat objecte d’LGTBI-fòbia necessita referents positius i companys que el recolzin. Una persona trans necessita que el grup respecti la seva identitat i la seva autodeterminació sense qüestionaments. Els joves racialitzats necessiten poder explicar com els afecta el racisme quotidià, des del tracte a les botigues fins als comentaris a classe.

Comprendre aquesta diversitat no és un exercici intel·lectual; és una condició per crear comunitats més humanes i més fortes. Quan el grup entén que les desigualtats no afecten tothom per igual, és més capaç d’actuar amb empatia, de detectar injustícies i de respondre-hi. Una comunitat que incorpora aquesta mirada és una comunitat més preparada per trencar dinàmiques d’odi i per defensar-se de narratives falses que acostumen a simplificar i distorsionar les identitats.

L’interseccionalitat, en definitiva, és una eina per entendre la complexitat del món i per actuar-hi amb responsabilitat. No es tracta de memoritzar categories, sinó de mirar amb més profunditat i humanitat les persones que ens envolten. Quan el grup entén que algunes persones reben més impactes que altres, no per qui són sinó per com la societat les llegeix, la resposta col·lectiva es torna més justa, més solidària i més transformadora.

6. Emocions i autocura digital

Quan pensem en l'odi i la desinformació, sovint ens centrem en el que passa "fora": els comentaris, els vídeos, els rumors, les notícies falses, les paraules que circulen, els conflictes que esclaten. Però hi ha un altre espai, molt més íntim, on tot això es multiplica: dins nostre. En els pensaments que no expliquem a ningú, en les pors que no volem reconèixer, en aquella sensació estranya que apareix a la panxa quan veiem un comentari que ens afecta, en les nits en què no podem dormir perquè alguna cosa ens ha quedat dins i no sabem com treure-la. L'impacte real de l'odi i de la desinformació sempre acaba aterrant en l'espai emocional.

Els joves creixen en un món on el silenci ja no existeix. El telèfon vibra constantment. Hi ha missatges a totes hores, vídeos que arriben sense demanar-los, opinions que esclaten a la pantalla abans que tinguin temps de processar-les. L'atenció es trenca cada pocs segons, i el cervell ha d'aprendre a nedar en un oceà d'estímuls que moltes vegades són massa intensos, massa ràpids o massa dolorosos.
Aquest entorn digital no és només un espai on passen coses: és un espai que entra a dins de la ment. I quan el discurs d'odi i la desinformació hi circulen, poden deixar-hi empremtes profundes.

Molts joves expliquen que, quan reben un comentari ofensiu o quan veuen atacar algú que s'hi assembla, la sensació és com si algú hagués entrat a casa seva i hagués deixat la porta oberta. No és només la paraula en si; és la vulnerabilitat que s'activa. De sobte, la identitat —l'origen, el gènere, el cos, la forma de vestir, el color de pell, la fe, la manera d'estimar— es converteix en un punt de fragilitat exposat al món. I quan això passa repetidament, el pes emocional pot fer-se enorme.

L'odi digital és especialment perillós perquè no desapareix. A diferència d'un comentari ofensiu en persona, que té un moment concret i després s'esvaeix, el que passa a internet queda gravat, circula, es repeteix i pot aparèixer de nou en qualsevol moment. Un meme humiliant, un vídeo manipulat o un comentari racista pot reapareixer mesos després i reactivar el malestar. Aquesta permanència augmenta la sensació de desprotecció.

L'estigma o el rumor que arriba a un jove també pot generar un estat d'alerta constant. Alguns expliquen que, després de veure vídeos o històries negatives, comencen a mirar al seu voltant amb suspicàcia, com si qualsevol persona pogués pensar el mateix. Altres senten que s'han d'esforçar el doble per desmentir una imatge que mai no han generat. Aquesta sensació d'haver d'estar constantment "demostrant" qui ets pot ser molt desgastadora emocionalment.

Molts joves també relaten sensacions de solitud després de rebre odi. Encara que estiguin envoltats de gent, poden sentir que ningú entén el dolor que provoca aquell comentari, aquell meme o aquella frase. La vergonya també hi juga un paper important: hi ha qui prefereix callar per por d'exposar el sofriment i rebre encara més judici. Aquest silenci interior pot acabar convertint-se en tristesa profunda, en ansietat o en un sentiment de no pertànyer enlloc.

També hi ha un altre fenomen subtil però molt estès: la insensibilització emocional. Quan els joves estan contínuament exposats a odi, insults, burles o rumors, poden acabar creient que és normal. Aquest procés d'anestèsia emocional és perillós perquè els roba la capacitat de

percebre la injustícia. Accepten com a quotidianes coses que no haurien de ser-ho. L'humor agressiu, les bromes humiliants, els comentaris sexualitzats o racistes es converteixen en part del paisatge, i el cos deixa de reaccionar perquè està massa cansat per lluitar.

En aquest context, parlar d'autocura digital no és un caprici ni un luxe: és una necessitat. L'autocura digital és una manera de posar límits, de recuperar espai mental i emocional, de protegir-se davant un món digital que no sempre té cura de nosaltres. No es tracta d'abandonar les xarxes, sinó d'aprendre a relacionar-s'hi d'una manera que no destrueixi el benestar.

L'autocura digital comença amb un acte molt senzill i alhora molt difícil: reconèixer com ens fa sentir allò que veiem. Preguntar-nos si un vídeo ens deixa tensos, si un comentari ens ha fet mal, si un rumor ens ha despertat inseguretat, si una imatge ens ha fet sentir petits. Aquesta mena d'escolta interna, que sovint no es fa perquè el ritme de les xarxes és massa ràpid, és el primer pas per recuperar control.

També implica saber aturar-se. No cal contestar-ho tot, no cal involucrar-se en cada discussió, no cal obrir cada vídeo que arriba, no cal estar disponible per a tothom a tota hora. Els joves tenen dret a protegir-se, a silenciar grups, a deixar de seguir comptes que els fan mal, a bloquejar persones que propaguen odi, a desconnectar durant hores sense sentir culpa. Aquest gest de cura és, en realitat, un acte de resistència en un sistema que vol retenir-los davant la pantalla tant temps com sigui possible.

Un altre component essencial de l'autocura és demanar suport. L'individualisme digital fa que molts joves visquin les seves emocions sols, com si fos una responsabilitat personal gestionar tot allò que els passa mentalment. Però el mal que fa l'odi i la desinformació és col·lectiu i, per tant, la cura també ha de ser col·lectiva. Explicar a algú del grup de joves que un comentari ha fet mal, compartir amb un amic que un vídeo ha despertat por, o parlar amb un educador quan la situació supera els límits, pot ser alliberador. Quan el dolor es comparteix, perd poder.

L'autocura digital també es relaciona amb la manera de construir la pròpia identitat. Les xarxes projecten models de bellesa, d'èxit i de vida que sovint són irreals. Quan un jove es compara constantment amb aquestes imatges, pot sentir que no és prou. Aquesta sensació d'insuficiència, que s'alimenta d'imatges retocades, de vides aparentment perfectes i de missatges que glorifiquen l'èxit superficial, pot afectar profundament l'autoestima. Aprendre a mirar les xarxes amb distància crítica és una forma de cuidar-se. Saber que allò que es veu no sempre és veritat, que cadascú mostra només una part de qui és, i que la vida real és molt més complexa, diversa i imperfecta, permet respirar.

L'impacte emocional de l'odi i de la desinformació ens obliga a recordar que la salut mental no és només una qüestió individual, sinó una responsabilitat compartida. Els grups de joves poden convertir-se en espais protectors si decideixen, de manera conscient, posar cura al centre. Quan un grup s'organitza per no permetre insults, per escoltar-se, per reconèixer quan algú no està bé, per donar espai a les emocions, es converteix en un grup resilient. I la resiliència, en aquest context, no és només superar dificultats: és aprendre a protegir-se mutuament per evitar que aquestes dificultats facin mal.

En definitiva, parlar d'emocions, salut mental i autocura digital és parlar de dignitat i de drets. És reconèixer que els joves tenen dret a viure sense por, sense vergonya, sense pressió constant, sense haver de justificar la seva identitat. Tenen dret a espais on sentir-se respectats i valorats. Tenen dret a protegir-se, a descansar, a desconnectar, a ser vulnerables i a buscar suport. Tenen dret, sobretot, a construir un món digital —i presencial— on el mal no sigui normal i on la cura sigui una pràctica quotidiana.

7. Lideratge juvenil

Quan parlem de construir comunitats lliures d'odi i desinformació, sovint es tendeix a pensar que el canvi ha de venir "de fora": de les institucions, de les escoles, dels mitjans, dels polítics, dels adults. Però una de les realitats més és que el canvi també pot començar "de dins", en el mateix grup de joves, a través de maneres noves de relacionar-se, de parlar, d'estimar i de posicionar-se. El lideratge juvenil no té res a veure amb tenir més poder que els altres, ni amb dirigir o manar. Té a veure amb ser capaç d'influir positivament, d'obrir camins, de crear espais de seguretat i de dignitat per a tothom.

Els joves, a diferència del que molts adults pensen, tenen una sensibilitat extraordinàriament fina per detectar les injustícies. Potser no sempre tenen les paraules per descriure-les, però les reconeixen amb el cos: quan alguna cosa no quadra, quan una mirada és despectiva, quan una broma fa mal, quan un rumor aixeca sospita, quan un atac soscava un company. Quan un jove sent això —aquest "alguna cosa no va bé"— i decideix no callar, comença el lideratge. Perquè liderar significa tenir el coratge de fer el que és correcte encara que ningú més ho estigui fent.

Moltes vegades, l'odi s'estén perquè ningú diu res. Perquè sembla que fer bromes és més fàcil que posar límits, que riure per no desentonar és més senzill que preguntar-se si aquella broma humilia algú, que ignorar un rumor és menys complicat que frenar-lo. El lideratge juvenil consisteix precisament a canviar aquest automatismes. No cal fer grans discursos: de vegades, un simple "això no em fa riure", o "ei, no parlem així d'aquesta persona", o "crec que aquest vídeo no és veritat", pot transformar l'ambient d'un grup. Quan algú diu això, encara que sigui de manera tímida, està marcant el camí. I quan una segona persona hi dóna suport, el camí comença a obrir-se de debò.

El lideratge no sempre és visible. De fet, una part important del lideratge que transforma comunitats és silenciosa: és la decisió de no participar en un atac, de no escampar un rumor, de no generar més tensió. És aquella mirada que diu "no estàs sol", aquella actitud que diu "aquí et protegim", aquella manera de ser que inspira calma, respecte i confiança. En molts grups, hi ha persones que no parlen gaire però que, amb la seva sola presència, transmeten un tipus de serenitat que ajuda els altres a prendre bones decisions. Aquest també és lideratge. Quan un jove pren consciència que les seves decisions tenen efectes reals en el benestar del grup, comença a actuar amb una responsabilitat diferent. I quan un grup s'adona del poder que té per cuidar-se, es converteix en una força de transformació espectacular.

També hi ha lideratges compartits, que no depenen d'una sola persona. En molts grups, són les petites accions combinades les que creen un ambient de seguretat. Un membre frena una broma discriminatòria; un altre dona suport a algú que ha estat atacat; un altre pregunta si el

rumor que circula és cert; un altre anima a escoltar una història que no coincideix amb els prejudicis del grup. Aquest mosaic d'accions crea una cultura. I la cultura del grup és, al final, la millor protecció contra l'odi i la desinformació.

Els joves també tenen una creativitat impressionant a l'hora de generar narratives alternatives. En comptes de repetir discursos que exclouen, poden crear vídeos que expliquin històries reals; poden fer servir l'humor d'una manera que no humiliï; poden generar mems positius que desmuntin rumors; poden transformar un espai que era hostil en un lloc de trobada. Poden, sobretot, explicar les seves pròpies experiències, que són molt més potents que qualsevol notícia manipulada. Quan un jove parla en primera persona, quan explica el que ha viscut, el que ha sentit, el que ha superat, el grup escolta. I escoltar és el primer pas per transformar.

El lideratge juvenil també implica responsabilitat. No la responsabilitat entesa com una càrrega, sinó com una oportunitat: la possibilitat de ser referent, de posar llum allà on hi ha confusió, de crear espais on totes les persones puguin sentir-se segures. Quan un jove s'adona que pot ajudar els altres a sentir-se més respectats o més acompanyats, el seu sentit de pertinença canvia. Ja no és només part del grup; és part del motor que el fa funcionar.

I cal recordar que el lideratge no és lineal. Hi haurà moments en què un jove tindrà força i seguretat per intervenir i moments en què necessitarà que altres el sostinguin. Aquesta alternança forma part de la vida en comunitat. Ser líder també és saber deixar-se cuidar, reconèixer quan no s'està bé i permetre que el grup faci la seva part.

8. Algoritmes i bombolles informatives

La majoria de joves passen hores cada dia en espais digitals que ja formen part de la seva vida quotidiana: TikTok, Instagram, YouTube, WhatsApp, Discord, Twitch, Twitter… Aquests espais no són neutrals, ni innocents, ni simples eines per comunicar-se. Són ecosistemes immensos, governats per normes invisibles i per sistemes de decisió automàtica —els algoritmes— que defineixen, amb precisió i constància, el que cada jove veu, el que cada jove creu, el que cada jove pensa que és important i, fins i tot, allò que cada jove acaba sentint.

Els algoritmes són com finestres que es van adaptant a la mirada de cadascú, però aquestes finestres no mostren el món: mostren una selecció del món. Una selecció que no està dissenyada per educar, ni per informar, ni per protegir, sinó per retenir. Com més estona hi estem, més diners generen les plataformes. Per això, el seu objectiu principal és capturar atenció, no promoure convivència. I capturar atenció no vol dir oferir continguts de qualitat, sinó continguts que generin emoció immediata.

Aquest mecanisme explica per què els vídeos que ens fan riure, els que ens indignen, els que ens sorprenen o els que ens remouen tenen tanta visibilitat. Les plataformes saben que les emocions fortes enganxen. Per això, quan un jove fa un "m'agrada" a un vídeo de broma, li mostraran més vídeos de broma. Quan interactua amb un vídeo de conflicte, li mostraran més vídeos de conflicte. Quan es queda mirant una discussió, li mostraran més discussions. Quan veu un vídeo masclista per curiositat, encara que no estigui d'acord amb el contingut, l'algoritme pot

interpretar que aquest tipus de material li interessa i continuar alimentant-lo. És un cercle que es retroalimenta.

Aquest funcionament crea les bombolles informatives: espais digitals on cada persona només rep els continguts que coincideixen amb les seves emocions, creences o pors. I això té conseqüències profundes. Quan un jove comença a rebre molts vídeos d'un mateix estil, pot acabar creient que "tot el món és així". Si un algorisme li mostra vídeos de delinqüència cada dia, pot acabar pensant que viu en un entorn insegur. Si li mostra vídeos que ridiculitzen un col·lectiu concret, pot acabar normalitzant aquesta burla. I si li mostra rumors repetits sobre un grup, pot acabar pensant que són veritat.

Els algoritmes, per tant, no només organitzen el que veiem. Organitzen el que pensem del que veiem. Una part important de la nostra percepció del món està filtrada per aquest mecanisme invisible que tria, filtra, descarta i amplifica continguts constants. És un procés tan subtil i tan silenciós que la majoria de joves no s'adona que està passant.

Això no vol dir que els joves siguin víctimes passives, però sí que viuen en un entorn construït perquè reaccionin, no perquè reflexionin. Quan l'objectiu és generar reaccions, els continguts que divideixen, que polaritzen, que escandalitzen o que insulten són especialment útils. Els vídeos que mostren disputes, ruptures, insults o conflictes generen molts comentaris. Els memes que ridiculitzen un col·lectiu es comparteixen amb facilitat. Les notícies falses amb titulars impactants corren molt més que les informacions matisades. I els discursos d'odi, que provoquen emocions immediates, es propaguen com un virus digital.

Aquesta dinàmica esdevé encara més perillosa quan afecta identitats. Si un jove racialitzat veu contínuament vídeos que reforcen estereotips sobre el seu col·lectiu, pot començar a viure amb por o amb vergonya. Si una noia veu constantment continguts que sexualitzen el seu cos o que qüestionen la seva validesa, pot veure afectada la seva autoestima. Si una persona LGTBIQ+ rep vídeos que ridiculitzen la seva existència, pot sentir que el seu espai en el món es redueix. L'algoritme, sense voler-ho —però tampoc sense evitar-ho— pot convertir-se en un generador constant d'angoixa.

Aquesta realitat explica per què molts joves expressen sensació d'esgotament emocional. La saturació d'estímuls, la velocitat de la informació, la impossibilitat de desconnectar i la presència permanent de missatges hostils fan que la ment estigui en estat d'alerta contínua. L'odi i la desinformació que circulen pel món digital no es queden a la pantalla: entren dins de les persones, modelen les seves pors, intensifiquen les seves inseguretats i, en alguns casos, debiliten la seva salut mental.

El més perillós de les bombolles informatives és que eliminen la complexitat del món. Tot sembla simple: hi ha "els bons" i "els dolents", "els nostres" i "els altres", "els que tenen raó" i "els equivocats". Aquesta simplificació extrema és el terreny ideal perquè creixi el discurs d'odi. Quan una persona només veu un tros de la realitat, és molt més fàcil convèncer-la que un col·lectiu és culpable de tot, que una identitat és perillosa o que un grup mereix ser exclòs.

Els algoritmes també tenen un efecte sobre la identitat. Molts joves acaben definint-se a través del contingut que consumeixen: els vídeos que miren, els influencers que segueixen, els

hashtags que els emocionen. Aquesta associació pot ser positiva quan troben comunitats que els fan sentir vistos o representats, però pot ser molt nociva quan els arrosseguen cap a espais on la violència simbòlica i la manca de respecte són normals. Les identitats digitals poden reforçar o desestabilitzar les identitats personals.

Tanmateix, els joves no estan condemnats a ser víctimes dels algoritmes. Una de les coses més impressionants és veure com els joves, quan entenen com funciona aquest mecanisme, recuperen una sensació de control. Quan comprenen que allò que veuen no és la realitat, sinó un fragment seleccionat, comencen a preguntar-se què hi ha més enllà. Quan entenen que un vídeo viral no és sinònim de veritat, però sí d'emoció, són capaços de mirar-lo amb més distància. Quan descobreixen que l'algoritme els mostra continguts basats en les seves reaccions, poden decidir reaccionar de manera diferent.

Aquesta consciència tecnològica és una forma de llibertat. No elimina el poder dels algoritmes, però el limita.
Permet que els joves es converteixin en usuaris actius, no en consumidors passius. I això és crucial per construir comunitats més lliures d'odi i de mentides.

Els joves també tenen un paper transformador dins dels espais digitals. Poden denunciar continguts que fan mal, poden crear vídeos que expliquin la realitat des d'una mirada justa, poden compartir històries que trenquin estereotips, poden aturar rumors, poden generar tendències positives. Les plataformes digitals, tot i els seus perills, també poden ser espais de resistència i de creació de noves narratives.

Els algoritmes no són invisibles: són influenciables. I els joves tenen el poder de fer-los treballar a favor de la convivència si decideixen crear i compartir contingut que humanitzi, que expliqui, que connecti, que inspiri i que desactivi la violència. Tot comença amb un canvi de mirada: amb entendre que el món digital no és un espai neutral, sinó un espai que cal aprendre a habitar amb consciència, cura i criteri.

9. Acció comunitària i compromís col·lectiu

Quan parlem d'odi, desinformació i convivència, sovint tenim la sensació que estem davant d'un problema immens, massa gran, massa profund, massa antic com per poder-lo transformar. Semblaria que només les institucions, els governs o els grans moviments socials poden fer-ne front. Però, després d'anys treballant amb joves, sabem una cosa fonamental: els canvis més profunds no sempre comencen en espais immensos, sinó en llocs petits, concrets i íntims. Sovint comencen en un grup de joves que decideix fer les coses d'una manera diferent.

trobades, les converses, les dinàmiques compartides i els espais de confiança que els joves creen entre ells són llavors de transformació. Quan un grup aprèn a escoltar-se de veritat, quan s'atreveixen a parlar de temes difícils, quan s'adonen que la diversitat del grup és una riquesa i no un problema, quan aprenen a reconèixer les seves emocions i a cuidar les dels altres, estan construint una comunitat diferent. I aquesta comunitat no és una idea abstracta: és una força real que pot canviar vides, relacions i entorns.

El compromís col·lectiu no és una paraula gran ni una responsabilitat inassumible. És, sobretot, una manera de mirar l'altre. Implica reconèixer que no vivim sols, que el que diem importa, que el que fem afecta els altres i que cadascú té un paper en la construcció del clima del grup. És decidir, de manera conscient, que el respecte serà la norma, no l'excepció; que la cura serà un valor compartit; que la diversitat serà celebrada, no tolerada; que l'humor no servirà per fer mal; que els rumors no circularan sense preguntes; que les paraules no s'utilitzaran per destruir.

Una comunitat lliure d'odi no és una comunitat perfecta. No existeix cap grup humà que no comet errors, que no tingui moments de tensió, que no reprodueixi algun prejudici. El que diferencia una comunitat sana d'una que no ho és, no és l'absència de conflicte: és la manera com l'afronta. Una comunitat que ha decidit comprometre's amb la convivència és una comunitat que s'atreveix a parlar, a revisar-se, a reconèixer quan s'ha fet mal, a reparar-lo i a aprendre. És una comunitat que sap que la responsabilitat és compartida.

Aquest compromís no es construeix en un dia. És un procés que creix amb la pràctica. Cada vegada que un jove decideix no riure un comentari ofensiu, està aportant. Cada vegada que frena un rumor, està protegint el grup. Cada vegada que dona suport a algú que ha estat objecte d'atac, està enfortint la comunitat. Cada vegada que comparteix informació de manera responsable, està contribuint a un ecosistema digital més just. Cada vegada que diu "això no em sembla bé", encara que sigui amb veu suau, està obrint una porta perquè altres s'atreveixin a dir-ho també.

Sempre hi haurà moments en què semblarà que és més fàcil quedar-se callat, deixar passar una injustícia o mirar cap a una altra banda. Però l'experiència ens diu que el silenci no és neutral. El silenci sovint reforça les formes de poder i d'odi que ja existeixen. En canvi, quan un grup de joves es posiciona i actua, encara que sigui de manera petita, la realitat comença a moure's. Les paraules tenen pes. Els gestos tenen impacte. Les mirades tenen força.

També és important entendre que el compromís col·lectiu no només transforma el grup, sinó que transforma cada jove individualment. Quan una persona s'adona que pot contribuir a la seguretat emocional d'algú altre, el seu sentit de valor i identitat es reforça. Quan un jove participa en la construcció d'un espai segur, descobreix que ell mateix mereix viure en espais segurs. Quan veu que les seves accions tenen conseqüències positives, entén que té poder. No un poder de domini, sinó un poder relacional, un poder de cura, un poder transformador.

Annex 1. Dinàmiques per a joves

1. "El mirall emocional"

Aquesta activitat convida els joves a explorar com els afecta personalment allò que veuen i viuen a les xarxes. Es tracta de projectar o mostrar diferents tipus de contingut: un comentari ofensiu, un rumor típic, un meme humiliant, un vídeo viral que genera polèmica. Cada jove escriu en un paper, de manera privada, què ha sentit en veure'l. No cal compartir-ho si no volen. El simple fet de reconèixer l'emoció, d'identificar-la i posar-li nom, és un exercici potentíssim d'autoconsciència digital.
Després, en grup, es parla no del contingut, sinó de com ens afecta. Això trasllada la conversa

del “què passa a fora” al “què passa dins meu”, fent que els joves s’adonin que no estan sols i que el malestar digital és compartit.

2. “Desmuntem un rumor”

Es tracta de portar al grup un rumor típic (inventat o real, però sense que afecti directament cap jove del grup) i preguntar-los què en pensen, d’on podria haver sortit, qui hi guanya, per què pot semblar creïble i a qui pot fer mal. El grup construeix una petita “investigació col·lectiva”, buscant els buits, les incongruències o les preguntes que normalment ningú fa.
El que és transformador d’aquesta activitat no és “trobar la veritat”, sinó **descobrir com un rumor es construeix**, com apel·la a les emocions i com pot dividir un grup o un barri. És una manera de donar eines crítiques sense que els joves sentin que se’ls moralitza.

3. “El cercle del respecte”

El grup es col·loca en cercle. Una persona entra al centre i explica, en una frase curta, una situació en què s’ha sentit jutjada, exclosa o ferida. No cal que sigui digital.
Quan acaba, el grup fa un pas endavant, físic o simbòlic, per mostrar suport. És una dinàmica molt poderosa perquè genera empatia immediata. El cos reacciona, no només la ment. Els joves descobreixen que darrere de cada identitat hi ha fragilitats que sovint no es veuen.
Aquesta activitat ajuda a construir comunitats que escolten i que no deixen sol qui pateix.

4. “Creem la nostra contra-narrativa”

A partir d’un contingut d’odi o d’un relat desinformador (sempre triat de manera segura), el grup crea una resposta positiva, humana i creativa. Pot ser un vídeo curt, una frase, un cartell, un meme positiu, una història, un testimoni. Els joves es converteixen en creadors de narratives alternatives.
Aquesta activitat és especialment poderosa perquè els dona poder simbòlic: no només aprenen a defensar-se, sinó també a proposar discursos que desactivin l’odi.

5. “Espai silenciat: qui no parla?”

Es demana al grup que reflexioni sobre quines veus no s’escolten habitualment a classe, al barri, al grup, al país o a les xarxes. No és una dinàmica d’exposició personal, sinó una reflexió col·lectiva sobre les absències.
Quins joves no se senten còmodes parlant? Quins col·lectius reben atacs però no tenen espai per respondre? Quines històries mai es conten?
Aquesta activitat és essencial per treballar l’interseccionalitat d’una manera concreta i accessible.

Annex 2. Eines d'autocura i convivència

1. **<u>Escoltar el propi cos:</u> Quan un contingut ens fa mal, el cos sempre ho sap abans que la ment. La tensió a l'estómac, el nuset a la gola, el cor accelerat, l'angoixa lleu. Aprendre a reconèixer aquests senyals és la primera forma d'autocura digital. Quan el cos parla, toca aturar-se.**

2. **<u>Fer una pausa abans de reaccionar:</u> Les xarxes es mouen ràpid, però les emocions necessiten més temps. Una pausa de deu segons pot marcar la diferència entre reaccionar amb impuls o actuar amb criteri. Aquest petit hàbit desacelera l'algoritme emocional.**
3. **<u>Crear un cercle de confiança:</u>** Cada jove hauria de tenir almenys dues o tres persones amb qui compartir el que sent quan un contingut el desestabilitza. La cura és més efectiva quan és compartida.
4. **<u>Silenciar no és fugir</u>:** Silenciar un grup de WhatsApp, deixar de seguir un compte o bloquejar una persona no és debilitat: és protecció emocional. És prendre control sobre l'espai digital.
5. **<u>Jugar a ampliar perspectives</u>**: Quan un vídeo o un rumor sembla massa emocional, ajudar a ampliar la mirada: qui més ho explica? Quins altres punts de vista hi ha? Què falta en aquest relat? És pràctica de pensament crític, però també d'apertura mental.
6. **<u>Convertir la cura en cultura:</u>** Quan un grup decideix que cuidar-se és important —no riure insults, no permetre humiliacions, recolzar-se quan algú pateix—, això es converteix en un hàbit. El més important és que aquests hàbits es mantinguin encara que no hi hagi educadors presents. Aquest és el cor del lideratge juvenil.