



El cine es considera una ferramenta preventiva eficaz davant de les conductes psicosocials de risc, com ara el consum de drogues. Des del PMD/UPCCA-València, CENDOCBOGANI i la FAD, s'ha elaborat la guia *Toca Cine*, en què es plantegen activitats per a realitzar al voltant del visionament d'una pel·lícula.

El DVD es podrà sol·licitar en préstec al

Centre de Documentació sobre Drogodependències i Altres Trastorns Addictius Dr. Emilio Bogani Miquel [www.cendocbogani.org](http://www.cendocbogani.org).

### **FITXA TÈCNICA**

**TÍTOL:** BLOG

**DIRECCIÓ:** Elena Trapé

**ANY:** 2010

**DURACIÓ:** 90 minuts

**GÈNERE:** adolescència/tecnologies/drama

**RECOMANADA:** majors de 12 anys

**REPARTIMENT:** Sara Gómez, Candela Antón, Irene Trullén, Alada Vila, Anna Castillo, Judit Cortina, Clara de Ramón, Lúdia Torrent



<https://www.youtube.com/watch?v=ne0nvkoPvgE>

**Web oficial:** <http://bloglapelicula.com/es/>

### **SINOPSI**

*Blog* conta la història d'un grup de 14 xiques adolescents que cursen 3r d'ESO en un institut de Barcelona. Les protagonistes senten que les seues vides són avorrides i monòtones i compartixen un estat d'ànim: el desig de canviar les seues vides, volen fer alguna cosa diferent i alhora important per a distingir-se de la resta. Per a això, decidixen crear un grup secret que anomenen Makamat. Makamat... "no significa res, però ho significarà tot".

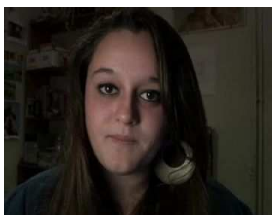
### **VALORS QUE ES PODEN TREBALLAR**

Pressió de grup, pensament crític, presa de decisions, habilitats d'oposició, habilitats d'autoafirmació, habilitats socials bàsiques, expressió emocional i bon ús de les tecnologies.

## PERSONATGES

### Marta

Crea el grup i el lidera. Definix la seua vida com a avorrida i monòtona; de sa mare i son pare diu que no entenen res, segons ella no recorden què és tindre 15 anys i somiar.



### Áurea

És la primera que s'unix al grup que ha creat Marta, s'encarregarà d'enregistrar tot el que fa el grup amb la seua videocàmera. A Áurea no li agrada el seu aspecte físic, no s'estima a si mateixa perquè no és com vol ser.

### Paula

Paula busca en el grup la seguretat que li falta. És una xica romàntica, el sexe la preocupa, per a ella la primera vegada ha de ser especial. Tampoc està contenta amb el seu físic, no li agraden gens els seus cabells rullats, "tindre els cabells rullats és una merda".



### Sandra

Sembla que té les coses molt clares, però només és aparença. Diu que té dos facetes: l'exterior, que és defensiva, i la interior, que és molleta i sensiblera.

### Bea

Bea té molt d'èxit amb els xics, és extravertida, li agrada la festa, els xics, maquillar-se... No li agrada que ningú li diga què ha de fer.



### Laura

Opina de si mateixa que té poca personalitat, necessita que a la resta li semble bé el que fa perquè si no "no em sent bé, no em sent segura, no em sent còmoda". Està acomplexada per la seua alçada, no li agrada el seu nas: "És de bruixa", ni els seus ulls marrons: "Com tants altres".

### María

S'avorrix, està molt estressada, no té ganes d'estudiar, son pare la cansa perquè segons ella és un pesat. La preocupa molt el seu aspecte: els cabells, la roba, el maquillatge. No li agrada com és: "Sóc baixeta i això és horrible".



## Proposta d'activitats

### Activitat prèvia a la projecció

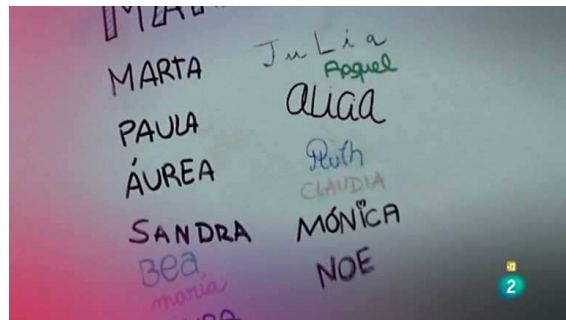
#### "Makamat"

##### Objectiu:

- ✓ Fomentar l'interés per la pel·lícula.

##### Tècnica utilitzada:

- ✓ Posada en comú.



##### Desenvolupament:

**FASE 1.** L'activitat començarà amb l'exposició de l'argument de la pel·lícula. Per a crear més expectació es llançaran a l'aire dos preguntes: creieu que les protagonistes compliran el desig de canviar les seues vides? I, si és així, com ho faran? A continuació s'explicarà que sí que van canviar les seues vides, però com ho van fer només se sabrà al final de la pel·lícula, i encara que sembla poc creïble o impossible, la pel·lícula està basada en fets reals, que es van produir a la localitat de Gloucester, a l'estat de Massachusetts (Estats Units), el 2008.

**FASE 2.** Després d'esta introducció, el grup es dividirà en subgrups de cinc persones, i una serà la portaveu. L'objectiu serà pensar i proposar alguna cosa que ha de ser diferent del que fa la resta i alhora important per a poder canviar la vida de les persones que ho facen.

**FASE 3.** La portaveu o el portaveu de cada grup exposarà a la resta la seua proposta, i a continuació se'n triarà la que més s'aproxime a l'objectiu de les protagonistes de la pel·lícula.

## Activitats posteriors a la projecció

### “Un únic cor, una sola ment i un únic pensament”

#### Objectius:

- ✓ Reconèixer la pressió de grup per a poder afrontar-la amb èxit.
- ✓ Treballar habilitats d'oposició: dir “no” adequadament, formular crítiques constructivament i amb respecte, resoldre problemes sense crear-ne d'altres.
- ✓ Treballar habilitats d'autoafirmació: defensar les nostres decisions en un marc de diàleg, saber rebre crítiques.



#### Materials:

- ✓ Pissarra, bolígraf i paper.

#### Desenvolupament:

**FASE 1.** En l'adolescència, la necessitat de pertànyer a un grup és de vital importància: estar amb un grup d'iguals, compartir dubtes, pors, experiències i sentir la protecció que el grup els proporciona està per damunt de moltes coses. Esta necessitat afavorix la falta d'anàlisi dels comportaments que el grup proposa, que es porten a terme sense sotmetre's a la pròpia decisió i al propi judici. L'activitat començarà amb esta reflexió sobre l'adolescència i la pressió de grup.

En la pel·lícula, la pressió de grup i la necessitat de pertinença al grup han quedat molt ben reflectides. L'objectiu de Makamat: quedar-se embarassades totes alhora; este objectiu havia de ser acceptat si volien formar part del grup i cap xica se'n va plantejar les conseqüències (tant en l'àmbit físic com en el personal i familiar): no hi van dubtar, senzillament ho van fer perquè així ho havia decidit el grup.

Únicament Paula i Sandra es van plantejar dubtes sobre això, i la resposta de cada una d'elles davant de la pressió de grup va ser molt diferent:

Paula. Tenia dubtes, pensava que la primera vegada que es gitara amb un xic havia de ser especial, romàntic, però no es va plantejar la possibilitat de dir que no per por de quedar fora del grup, per a ella el grup ho era tot.

Sandra. Des d'un principi no ho tenia clar; de fet, és la que més va costar de convèncer perquè entrara a formar part del grup (recordeu l'escena al bany de l'institut). Sandra deia en tot moment que no ho tenia clar i que la gent es plantejava les coses abans de fer-les, però va cedir davant del xantatge emocional a què va ser sotmesa ("Tu no eres com la resta de la gent", "Nosaltres podem ajudar-te", "Així no demostres que som superimportants per a tu", "Et necessitem, tia", "No ens faces això"). El temps va passant i Sandra no se sent a gust, i per això decidix parlar amb Paula i explicar-li els motius pels quals ha de deixar Makamat a pesar seu, cosa que fa d'una manera educada i tranquil·la sense crear conflictes.

Paula s'ofereix a ajudar-la, parla amb la resta i s'accepten els motius de Sandra per a no seguir endavant amb el pla sense que haja de deixar Makamat.

**FASE 2.** Després de recordar els fets de la pel·lícula es plantejarà esta situació:

**"Imagineu que el vostre grup d'amics i amigues ha decidit que el grup ha de tindre un senyal d'identitat que el distingisca dels altres. Per a això, s'ha decidit vestir sempre que quedeu amb vaquers, camiseta blanca i caçadora negra de pell; la roba ha de ser exactament igual i de la mateixa marca."**

El grup es dividirà en dos: el que estiga situat a la dreta pensarà cinc maneres d'oposar-se a esta decisió i el que estiga situat a l'esquerra, cinc maneres d'autoaferrar-se davant d'esta decisió, que ni es compartix ni s'accepta.

Les respostes han de complir els requisits següents:

- ✓ **Oposar-se:** dir "no" adequadament, formular crítiques constructivament i amb respecte, resoldre problemes sense crear-ne d'altres.
- ✓ **Autoaferrar-se:** defensar les nostres decisions en un marc de diàleg, saber rebre crítiques.

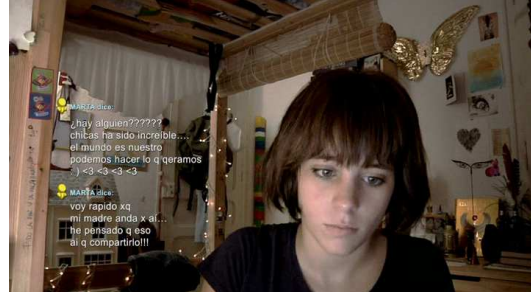
**FASE 3.** Les persones que exercisquen la funció de portaveu llegiran en veu alta els resultats del seu grup. Al mateix temps que es lligen, la persona que dirigix l'activitat anirà anotant en la pissarra les respostes, en una columna les possibles maneres d'oposar-se i en una altra columna les possibles maneres d'autoaferrar-se.

Una vegada anotades totes les respostes en la pissarra, s'analitzaran una a una amb l'objectiu de veure si complixen la seua funció o si es poden plantejar d'una altra manera.

## “Emocions compartides”

### Objectius:

- ✓ Treballar la necessitat d'expressar emocions i sentiments.
- ✓ Reconèixer la importància del bon ús de les tecnologies.

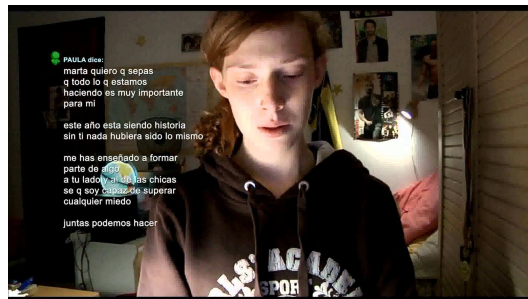


### Tècniques utilitzades:

- ✓ Reflexió i debat.

### Materials:

- ✓ Fitxa 1.



### Desenvolupament:

**FASE 1.** Les persones som éssers emocionals, tenim i sentim emocions, i estes emocions poden ser tant positives (alegria, felicitat, il·lusió, llibertat, pau, plaer etc.) com negatives (aversió, tristesa, ira, por, vergonya, gelosia, enveja, soledat etc.) i les utilitzem per a comunicar-nos i relacionar-nos amb les altres persones a través de la seua expressió.

L'expressió de les emocions és innata en les persones, i la seua repressió pot repercutir negativament tant a escala física com psicològica i social, ja que aïlla les persones del seu entorn.

**FASE 2.** Després d'esta introducció i utilitzant la fitxa 1 (la fitxa s'ha elaborat amb l'objectiu de facilitar el treball de la persona que dirigisca l'activitat –no es repartix al grup–), es recordaran diverses escenes de la pel·lícula en què les protagonistes expressen les seues emocions i sentiments en la soledat de la seua habitació utilitzant una càmera web.

Resulta curiós el fet que les xiques, que estaven tots els dies juntes a l'institut, eixien a divertir-se al *bowling*, sopaven i dormien en casa d'una d'elles, reien, feien broma i comentaris sobre xics, per contra, cap d'elles compartia les seues emocions i sentiments.

Tot el que contaven a través de la càmera web ens mostrava el seu món interior (inseguretats, pors i dubtes), seria allò que contaríem a la nostra millor amiga o amic.



**FASE 3.** L'activitat finalitzarà amb un debat que constarà de dos parts:

- ✓ En primer lloc, es debatrà la necessitat d'expressar i compartir emocions i sentiments.
  - És necessari expressar emocions i sentiments?
  - Què pot passar si no ho exterioritzem?
  - Solem expressar el que sentim?; és difícil fer-ho?; per què?
  
- ✓ En segon lloc, es debatrà l'ús de les xarxes socials com a mitjà per a l'expressió d'emocions i sentiments.
  - Les xarxes socials faciliten l'expressió d'emocions i sentiments?; per què?
  - És més difícil fer-ho cara a cara?; de què tenim por?: defraudar, avergonyir-nos, perdre una amistat, provocar un enfrontament...
  - Què no s'ha de contar o no és convenient contar a través de les xarxes socials?
  - En el moment en què compartim alguna cosa a través de les xarxes socials perdem el control sobre això mateix. A què ens arisquem?
  - Coneixeu cap cas de ciberassetjament escolar (*ciberbullying*)?



**Pla Municipal de Drogodependències (PMD/UPCCA-València). Ajuntament de València  
Centre de Documentació Dr. Emilio Bogani Miquel (CENDOCBOGANI)  
Fundació d'Ajuda contra la Drogoaddicció (FAD)**

c/ Amadeu de Savoia, 11. Planta baixa, pati D

46010 - València

Tel. 962 082 09

Fax 963 981 808

[www.valencia.es/pmd](http://www.valencia.es/pmd)

[www.cendocbogani.org](http://www.cendocbogani.org)

[www.tutoriasenred.com](http://www.tutoriasenred.com)

## Activitat: “Emocions compartides”

### Fitxa 1

<b>MARTA</b>	“La meua vida és avorrida i és monòtona, sempre passa el mateix. Els meus pares no entenen res mai, no recorden què és tindre quinze anys i somiar, somiar i tindre una altra visió del món, no ho entendrien.”
<b>ÁUREA</b>	“La roba que es posen les meues amigues no m’entra ni de broma, elles usen talles normals i jo he d’anar a botigues de talles grans. Em fot no poder estimar-me a mi mateixa, això és el que se suposa que cal fer i no puc fer-ho perquè no sóc com vull.”
<b>PAULA</b>	“Hui hem vist una pel·lícula porno, estic traumatitzada, ha sigut molt desagradable. La gent que mira això jo no sé si es posa calenta o què però és que és fastigós. Només pensar que jo he de fer això... Espere que no siga així, perquè si no.... Ho he passat malament... Jo vull que siga més romàntic, amb amor.”
<b>SANDRA</b>	“Ahir ma mare em va preguntar que si m’havia embolicat amb algun xic i jo li he dit: sí, mare, clar, que estem bojós o què, clar que sí..., però tampoc no és res que crec que m’haja d’agradar a muntó..., jo què sé..., no sé..., tampoc pense capficar-me per això.”
<b>BEA</b>	“Este estiu, al poble on passe l’estiu vaig conèixer un xic i vaig estar tota la nit parlant amb ell, em va semblar molt simpàtic i molt guapo. Em va dir que l’endemà em buscaria i que estaríem junts, total, que em va buscar i em va trobar. Em vaig enamorar molt d’ell, supose que com que era més major sabia què havia de dir perquè jo caiguera als seus peus. Ell feia poc que ho havia deixat amb l’exnòvia i esta xica, quan va saber que estava una altra, no li va fer gens de gràcia i va decidir tornar amb ell, una nit vaig eixir amb les meues amigues i els vaig veure junts... Que fàcil que va ser per a ell que jo desapareguera.”
<b>LAURA</b>	“Els meus ulls són marrons com tots, com tants altres igual de lletjos, m’encantaria tindre’ls verds o blaus, i el meu nas és de bruixa. A vegades em pregunte si tinc personalitat, perquè no sóc capaç de comprar-me res sense saber si agradarà als altres, em sent insegura... Necessite sempre que a algú li semble bé el que jo faig.”