



# PACIFIQUEM

## LES XARXES SOCIALS

### 15 propostes per a promoure un entorn digital més interessant i respectuós

1. Les xarxes són un entorn virtual. Però el que hi fem té conseqüències reals: si conversem respectuosament, creem un clima de respecte; si insultem, ferim; si som constructius, generem un clima positiu. Per què no actuar a les xarxes com ho fariem a la vida real?
2. A les xarxes hi trobem gent amb opinions diferents a les nostres. Fins i tot, molt diferents. És lògic. I inevitable. No té sentit escandalitzar-se per un fet obvi: hi ha gent que pensa diferent.
3. Debatre respectuosament amb qui pensa diferent val la pena. Podem matisar opinions, trobar noves idees o, com a mínim, adonar-nos que les coses tenen diferents punts de vista.
4. En canvi, discutir a base de crits i desqualificacions no aporta res, genera mal rotllo, provoca soroll i fa que la xarxa s'ompli de dinàmiques tòxiques. De fet, cridar molt no vol dir tenir més raó. Si creiem en les nostres idees, les podrem defensar amb arguments i no amb insults.
5. Si discutim fort amb algú, centrem-nos en les idees i arguments. Repliquem-li pel que diu, no per qui ho diu, com ho diu, quina pinta fa, el seu sexe, la seva estètica, el seu origen, etc.
6. Sempre serà millor ignorar insults i desqualificacions que, per voler-los rebatre, enganxar-s'hi i acabar essent dos, enlloc d'un, els que bramen i es llencen els plats pel cap.
7. També és cert: no cal que pontifiquem, matisem, repliquem, etc. tot el que veiem. No som tan importants ni la nostra visió tan essencial pel món com perquè tothom l'hagi de sentir. Podem deixar que les idees dels altres, encara que no les compartim, circulin per la xarxa.
8. Si veiem una broma o crítica cap a les coses que apreciem, no cal que ens ofenguem o escandalitzem. Sense sentit de l'humor i ironia, i sense capacitat de distanciar-nos de nosaltres, la vida es fa molt pesada (i la fem als altres).
9. I a la vegada: quan difonem un missatge que, tot i usar insults o un to despectiu, ens agrada, siguem conscients que nosaltres pensem en la idea però potser altra gent ho rep com un missatge que ataca i fereix.
10. Compte amb els perfils tòxics que només busquen brega per aconseguir notorietat per a idees o accions racistes, xenòfobes, masclistes, etc. O els ignorem o els denunciem. Però replicar-los sol ser contraproductiu: obtenen impacte i ressò, que és el que busquen.
11. Si veiem un missatge o foto que cau en l'odi, la discriminació, el masclisme, el racisme, etc. no el difonguem. I si veiem que aquest perfil sovinteja en aquestes dinàmiques, podem deixar de seguir-lo. No amplifiquem ni, indirectament, donem suport a l'odi, els insults o la bronca.



# PACIFIQUEM

## LES XARXES SOCIALS

12. Davant un titular escandalós, ens alarmem i correm a escampar-lo. Però, a vegades, el titular és poc precís o directament sensacionalista. Si llegim la notícia potser ens adonem que no n'hi ha per tant. No ens refiem del titular escandalós i llegim, abans, la notícia per valorar si, realment, allò ens indigna o el que és indignant és fer un titular tan simplista.

13. De fet, en general, abans de difondre qualsevol cosa podem mirar de verificar-ne l'autoria i la credibilitat. Fer córrer mentides o notícies falses no aporta res, més enllà de desinformar i encendre, innecessàriament, els ànims. La millor inversió és que siguem prudents.

14. Si una notícia ens sembla impresentable, valorem si cal escampar-la. Encara que la critiquem, en el fons la difonem. I hi ha mitjans digitals que tant els fa si qui escampa la notícia la critica o no. Mentre tinguin ressò, continuaran fent notícies escombraria.

15. Arreu, especialment a les xarxes socials, sobren notícies negatives, comentaris agressius i desqualificacions diverses. Però podem usar les xarxes per a promoure idees positives, donar suport a iniciatives interessants i aplaudir bones aportacions. Depèn de nosaltres.

Un projecte de:



Amb el suport de:

