

Efectivitat d'una intervenció infermera per a l'ús saludable de les xarxes socials en adolescents.

Projecte de recerca

Jireh Niquen Tapia
Treball de Fi de Grau
Tutora: Sra. Alba Berenguer i Simon
Grau en Infermeria
Curs acadèmic 2020-2021

AGRAÏMENTS

Primerament vull agrair a cada professor i a cada professora dels quals he estat alumna. Per haver estat els meus instructors al llarg d'aquests quatre anys de formació i haver-me omplert d'aquell coneixement que tant desitjava quan just iniciava la carrera.

Agraeixo de la mateixa manera a cada tutora i tutor pràctic que he tingut durant els pràcticums per la seva paciència amb mi, per contestar a tots els meus dubtes i, sobretot, per carregar-me de ganes de voler ser infermera. A totes les companyes i companys de feina amb els que he tingut el gust de començar en l'àmbit laboral, ja que, han estat ells els que m'han demostrat la importància que té ser un equip i que no és tan dur treballar els caps de setmana. Gràcies per haver-me fet créixer en tots els sentits.

També voldria mostrar el meu profund agraïment a la meva tutora de treball de fi de grau, la Sra. Alba Berenguer i Simon. Gràcies per haver-me acompanyat en aquest últim pas, per haver-me orientat, animat, ajudat i pel seu compromís tant amb mi com en el procés d'elaboració d'aquest projecte.

Gràcies a totes les persones que m'estimen i que, durant aquesta etapa universitària, han dedicat un minut, i de vegades més, per animar-me amb les seves paraules i detalls.

Per últim, vull agrair de manera especial a la meva família. Estic convençuda que aquest camí m'hagués estat impossible de fer sense el seu suport constant i per això, aquest èxit també és d'ells, us estimo molt!

ABREVIATURES

ABS	Àrea Bàsica de Salut
BIK	Better Internet for Kids
CEBRUdG	Comitè d'Ètica i Bioseguretat de la Recerca de la Universitat de Girona
DSM	Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorders
ERA-RSI	Escala de Riesgo de Adicció-adolescente a las Redes Sociales e Internet
ESO	Educació Secundària Obligatòria
ESTUDES	Encuesta Estatal sobre el Uso de Drogas en Enseñanzas Secundarias en España
FFCCSE	Forces i Cossos de Seguretat
FOMO	Fear of Missing Out
INCIBE	Institut Nacional de Ciberseguretat
INE	Instituto Nacional de Estadística
IS4K	Internet Segura for Kids
OMS	Organització Mundial de la Salut
PSEC	Pla Salut, Escola i Comunitat
PSiE	Programa Salut i Escola
TIC	Tecnologies de la Informació i Comunicació

INDEX	Pàg.
RESUM	6
ABSTRACT	7
1. INTRODUCCIÓ	8
1.1 INTERNET I LES XARXES SOCIALS	8
1.2 EPIDEMIOLOGIA	9
1.3 ADOLESCÈNCIA I L'ÚS DE LES XARXES SOCIALS	11
1.3.1 Beneficis del seu ús	12
1.3.2 Conseqüències negatives per a la salut	12
1.4 ADDICCIÓ A INTERNET I LES XARXES SOCIALS	20
1.4.1 Característiques que determinen la capacitat addictiva	21
1.4.2 Factors de risc per desenvolupar addicció i senyals d'alarma ..	22
1.4.3 Factors protectors	25
1.5 PREVENCIÓ I PROMOCIÓ DE LA SALUT EN L'ÚS SALUDABLE D'INTERNET I LES XARXES SOCIALS	27
1.6 JUSTIFICACIÓ DEL PROJECTE	29
2. BIBLIOGRAFIA	30
3. OBJECTIUS	36
4. MATERIAL I MÈTODES	37
4.1 DISSENY DE L'ESTUDI	37
4.2 ÀMBIT D'ESTUDI	37
4.3 POBLACIÓ D'ESTUDI	37
4.4 MOSTRA	37
4.5 CRITERIS D'INCLUSIÓ I EXCLUSIÓ	37
4.6 VARIABLES DE L'ESTUDI	38
4.6.1 Estudi Preintervenció	38
4.6.2 Estudi Postintervenció	39

4.7 INSTRUMENTS	40
4.8 PROCEDIMENT I RECOLLIDA DE DADES	40
4.9 ASPECTES ÈTICS I LEGALS	42
4.10 ANÀLISI DE DADES	42
4.11 LIMITACIONS	42
4.12 IMPLICACIONS PER A LA PRÀCTICA	43
5.CRONOGRAMA	44
6. PRESSUPOST ECONÒMIC	45
7. ANNEXOS	46
Annex 1. Qüestionari Preintervenció	46
Annex 2. Qüestionari Postintervenció	49
Annex 3. Carta informativa del projecte a l'equip directiu	53
Annex 4. Diapositives de la presentació Power Point	54
Annex 5. Tríptic	56
Annex 6. Full informatiu al pare, mare o tutor/a legal i consentiment informat	57
Annex 7. Activitats Fem Bones Xarxes	59
Annex 8. Activitats proposades pel Carnet Jove	78

RESUM

Introducció: L'ús d'Internet i, més concretament l'ús de les xarxes socials, ha augmentat de forma exponencial durant els últims anys. El col·lectiu adolescent és el principal consumidor de les xarxes socials, sovint fent-ne un ús excessiu que pot influir en el seu desenvolupament mental. Les conseqüències que poden tenir lloc arran de l'ús problemàtic van des d'aspectes relacionats amb el rendiment escolar, degut a la disminució de la capacitat de concentració, fins a aspectes relacionats amb la salut mental, per la sobreexposició de contingut a la que es troben sotmesos/es quan són participants de les xarxes socials. Fer un ús saludable d'aquestes ajudaria a disminuir els efectes que pot provocar l'ús excessiu.

Objectiu: Avaluar l'efectivitat d'una intervenció de promoció de la salut per fomentar l'ús responsable i saludable de les xarxes socials en estudiantat d'educació secundària obligatòria.

Material i mètodes: La població d'estudi serà l'alumnat de 1r curs d'educació secundària obligatòria de l'IES de Celrà (Girona). Es durà a terme una intervenció de promoció de la salut formada per 7 sessions que s'avaluarà a través d'un estudi quasi experimental pre-post, mitjançant un qüestionari ad-hoc i el qüestionari *Escala de Riesgo de Adicción-adolescente a las Redes Sociales e Internet* (ERA-RSI). Es durà a terme un anàlisi descriptiu univariant i bivariant tenint en compte els aspectes ètics de tota investigació.

Paraules clau: Xarxes socials, adolescent, trastorn d'addicció a Internet, estudiants, telèfon intel·ligent, educació per a la salut, promoció de la salut.

ABSTRACT

Introduction: The use of the Internet and, more specifically, the use of social networks, has increased exponentially in recent years. The adolescent collective is the main consumer of social media, often making excessive use that can influence their mental development. The consequences that can take place as a result of problematic use range from aspects related to school performance, due to the decrease in concentration capacity, to aspects related to mental health, by the overexposure of content to which they are subjected when they are partakers of social networks. Making healthy use of these would help lessen the effects that overuse can cause.

Objective: To evaluate the effectiveness of a health promotion intervention to promote responsible and healthy use of social media in high school students.

Material and methods: The study population will be the students of the first year of the high school IES Celrà (Girona). A 7 session health promotion intervention will be carried out to be evaluated through an almost experimental pre-post study, through an ad hoc survey and the survey *Escala de Riesgo de Adicción-adolescente a las Redes Sociales e Internet* (ERA-RSI). An univariant and bivariant descriptive analysis shall be carried out taking into account the ethical aspects of all the research.

Key words: Social media, adolescent, Internet addiction disorder, students, smartphone, health education, health promotion.

1. INTRODUCCIÓ

1.1 INTERNET I LES XARXES SOCIALS

Des del 1994, és a dir, en els últims vint-i-sis anys, les Tecnologies de la Informació i Comunicació (TIC), definides segons la Universitat de València (1) com el conjunt de tècniques, desenvolupaments i dispositius avançats que integren funcionalitats d'emmagatzematge, processament i transmissió de dades, han impactat a les nostres vides convertint-se en un element primordial en el dia a dia de l'humà. Les persones utilitzem la tecnologia per l'afrontament i resolució de il·limitades situacions independentment de la seva complexitat (2). A partir de la dècada dels noranta, els desenvolupaments tecnocientífics comencen a transformar el comportament humà, fins i tot la manera de viure. Amb l'aparició d'Internet l'any 1969 també es manifesten fenòmens que fins avui no han parat de créixer: el seu fàcil accés i el seu ús generalitzat ha transformat les formes tradicionals d'accés a la informació, la comunicació i, fins i tot, la manera de relacionar-se (3).

El desenvolupament tecnològic i de la comunicació està produint canvis significatius, tant de manera quantitativa (quantitat de mitjans utilitzats i temps dedicats als mateixos) com qualitativa (influència psicològica i social dels mitjans).

En els últims anys hi ha hagut un augment en la demanda d'Internet i, per tant, del seu ús, que es podria relacionar amb la popularització de les xarxes socials i la possibilitat d'accés des de dispositius mòbils (4). La mitjana d'edat en la que es rep el primer dispositiu mòbil als Estats Units gira al voltant de la transició a l'adolescència (5). Segons les dades de l'*Instituto Nacional de Estadística* (INE), a nivell Espanyol, la presència del mòbil creix segons l'edat, especialment a partir dels 13 anys. Així, l'enquesta exposa que del 100% de nens i nenes de 10 anys, el 22,1% ja disposen de telèfon mòbil; als 11 anys en tenen el 41,4%, als 12 el 68,8% i als 13 el 88%. A partir dels 14 anys, nou de cada deu adolescents en tenen, sobretot les nenes (6).

Internet ofereix milers de serveis per a tot tipus de perfil, entre tots aquests, les eines més demandades són les plataformes web i les xarxes socials, degut al

seu fàcil accés a través dels dispositius mòbils. Pel que fa a les plataformes web, l'any 2020 a Espanya les dues webs més visitades van ser Google i Amazon (7). Les xarxes socials, que consisteixen en llocs web i aplicacions que estan dissenyades per a permetre que les persones comparteixin contingut de manera ràpida, eficient i en temps real, estan formades per perfils de persones amb el desig de relacionar-se, comunicar-se i compartir continguts sobre qualsevol àmbit (3,8).

1.2 EPIDEMIOLOGIA

L'informe realitzat per *We Are Social Media* i *Hootsuite* l'any 2020 va mostrar que el 59% de la població mundial és usuària d'Internet, dada que ha augmentat en un 7% respecte l'any anterior (7).

Si es compara per països, els d'Europa del Nord i d'Europa Occidental resulten ser els que més usuaris d'Internet tenen en comparació amb la població total, amb un 95% i un 92%, respectivament. Seguidament, s'hi troben països de l'Amèrica del Nord (88%) i d'Europa del Sud (83%), mentre que aquells amb menys percentatge d'usuaris i usuàries són els de l'Àfrica Central (22%), Oriental (23%) i Occidental (36%) (7).

Segons un estudi realitzat a Espanya l'any 2020, el 93% de la població espanyola d'entre 16 i 65 anys fa ús d'Internet (9). De mitjana, la població espanyola passa 5 hores i 41 minuts al dia connectada a Internet (7).

La *Encuesta sobre Equipamiento y Uso de Tecnologías de Información y Comunicación en los hogares 2020* de l'INE, relacionada amb l'ús de les TIC en la població adolescent d'entre 10 i 15 anys (Taula 1), mostra que el seu ús en aquesta població és, en general, molt elevat.

L'ús de l'ordinador i d'Internet està molt estès en la població menor d'edat. El 91,5% d'aquesta població ha utilitzat l'ordinador en els últims 3 mesos i el 94,5% ha fet ús d'Internet (10).

Gairebé 7 de cada 10 adolescents disposen de telèfon mòbil. S'observa que aquest fet es va incrementant a partir dels 11 anys, arribant al 95,7% als 15 anys. En l'anàlisi per sexes, les noies utilitzen en major mesura les noves tecnologies,

mentre que si s'analitza per edats, es pot concloure que a més edat, més ús de les TIC, sobretot a partir dels 13 anys (10).

Taula 1: Ús de les TIC en població adolescent 10-15 anys per edat i sexe.

	Ús d'ordinador en últims 3 mesos	Ús d'Internet en últims 3 mesos	Disposició de telèfon mòbil
TOTAL	91,5%	94,5%	69,5%
Per edat			
10 anys	81,5%	86,7%	22,1%
11 anys	88,9%	92,4%	41,4%
12 anys	91,5%	92,8%	68,8%
13 anys	93,4%	95,9%	88,1%
14 anys	95,9%	99,1%	92,8%
15 anys	96,3%	99,2%	95,7%
Per sexe			
Dona	92,3%	95,7%	67,8%
Home	90,8%	93,4%	71,3%

Font: *Instituto Nacional de Estadística* (10)

Segons un informe de l'any 2020, el 49% de la població mundial actualment utilitza les xarxes socials, dada que mostra un augment del 9% respecte l'any anterior (11).

El 62% de la població espanyola és usuària de xarxes socials, un 3,1% més en comparació al 2019 (7).

A Espanya, del total de persones que utilitzen Internet, el 87% també són usuàries de xarxes socials. De mitjana una mateixa persona utilitza 4,5 xarxes socials diferents (9).

Els telèfons mòbils són els principals dispositius per connectar-se a les xarxes socials (97%), seguit de l'ordinador (93%) i les tauletes (58%) (9).

Pel que fa a les xarxes socials més utilitzades a Espanya, en primer lloc s'hi troba *WhatsApp* (85%), seguida de *Facebook* (81%), *YouTube* (70%), *Instagram* (59%) i *Twitter* (51%). Fent referència al seu ús més detalladament, *WhatsApp* i *Instagram* són les dues xarxes socials utilitzades amb més freqüència. Pel que fa a *WhatsApp*, el 87% dels seus usuaris l'utilitzen diverses vegades al dia, mentre que per *Instagram* aquesta dada és del 56% (9).

Durant l'any 2020 s'ha intensificat l'ús de les xarxes socials, passant dels 55 minuts al dia de mitjana l'any 2019, a 1 hora i 20 minuts, augment que s'atribueix al confinament degut a la pandèmia per COVID-19 (9). L'estudi de *We Are Social Media* i *Hootsuite* va obtenir una mitjana de connexió a les xarxes socials de 1 hora i 51 minuts al dia (7).

L'estudi espanyol de l'any 2020 mostra que la franja d'edat d'entre 16 i 24 anys és la que més temps passa connectada a les xarxes socials, amb una mitjana de 1 hora i 27 minuts al dia. Les xarxes socials més utilitzades per aquest grup d'edat són *WhatsApp* (77%), *YouTube* (77%) i *Instagram* (67%) (9).

1.3 ADOLESCÈNCIA I L'ÚS DE LES XARXES SOCIALS

L'Organització Mundial de la Salut (OMS) defineix l'adolescència com una de les etapes de transició més importants en la vida de l'ésser humà on es dona un període de creixement i desenvolupament humà condicionat per diversos processos biològics. També és una etapa de riscos considerables ja que el context social pot tenir una influència determinant. El començament de la pubertat marca el pas de la infantesa a l'adolescència, és a dir, es situa entre els 10 i els 19 anys. A més de la maduració física i sexual, l'adolescència comporta el desenvolupament de la identitat així com l'adquisició de les aptituds necessàries per establir relacions socials a l'edat adulta (12).

Així, els i les adolescents tendeixen a reafirmar la seva pròpia identitat i busquen identificar-se i rebre acceptació pel grup social de referència (13).

Actualment, el jovent accedeix ràpidament a les noves tecnologies perquè és habitual que a cada llar es disposi d'ordinadors, telèfons mòbils i connexió a internet (13).

A partir dels 10 anys, o fins i tot abans, els i les adolescents ja fan un ús regular d'internet. Les principals motivacions que condueix el jovent a utilitzar les xarxes socials són l'entreteniment (mirar vídeos, publicar contingut, veure què fan els seus contactes, seguir comptes, etc.) i la interacció (xatejar, conèixer gent, etc.). Els comptes més seguits pels adolescents són les persones de l'entorn més pròxim (familiars, amics i coneguts) (96%) seguit de *influencers* (77%) i marques (59%) (9).

1.3.1 Beneficis del seu ús

Les recerques existents demostren que la utilització de les xarxes socials per part dels adolescents es relaciona amb el desenvolupament de la seva identitat (5). Gairebé dos terços dels i les adolescents informen que fan noves amistats a través de les xarxes socials, i més del 90% diuen utilitzar les xarxes socials per connectar-se amb amistats tots els dies. També manifesten que aquests mitjans els ajuden a entendre els sentiments de les amistats i a sentir més connexió amb elles durant una etapa de desenvolupament en la qual el suport i l'aprovació entre iguals és fonamental (5).

L'exploració d'identitat, o la cerca d'un sentit coherent de si mateix, es duu a terme tant en línia com fora de línia. El jovent utilitza les xarxes socials per a l'auto-presentació a través de les formes en que opten per representar-se en línia mitjançant la publicació d'imatges i l'intercanvi d'aspectes de les seves vides. A més a més, utilitzen les xarxes socials per a la gestió d'impressions intentant utilitzar aquests mitjans de comunicació per controlar la percepció d'altres persones sobre qui són i com actuen.

Hillier et al. (5) van concloure que els i les adolescents que es comunicaven més en línia tenien més claredat d'autoconcepte, és a dir, capacitat d'entendre clarament qui és un/a mateix/a.

També s'ha trobat que les eines de les xarxes socials són beneficioses pel jovent que pot tenir dificultats o fins i tot que lluita amb la seva identitat sexual. Les investigacions confirmen que, en augmentar la probabilitat que aquests/es adolescents puguin trobar jovent d'idees afins i pensaments comuns, les eines de mitjans socials en línia poden ajudar-los a sentir-se menys sols/es i més segurs/es (5).

1.3.2 Conseqüències negatives per a la salut

L'ús de les xarxes socials durant l'adolescència també pot afectar negativament la salut i el desenvolupament dels i les adolescents, que suposen un grup vulnerable pel que fa a les xarxes socials, tant per característiques pròpies de l'etapa evolutiva en la que es troben i perquè les xarxes socials els/les atrauen especialment. Tot i que la majoria d'adolescents refereix que les xarxes socials

són una aportació positiva per les seves vides, s'han documentat més associacions negatives que positives.

Els efectes negatius recauen en la persona com a resultat de l'abús d'aquests recursos amb més o menys repercussió en el dia a dia de la persona. Aquestes conseqüències van des del fet d'acostumar-se en excés a les notificacions i avisos del mòbil, a l'impacte del propi usuari en les xarxes socials, fins a efectes més crònics com depressió i ansietat, entre altres.

A continuació s'exposen els efectes amb més rellevància a dia d'avui en els i les adolescents.

- **Trastorns del son:** Molts usuaris i usuàries de xarxes socials en fan un ús nocturn que es pot atribuir a la comoditat i mobilitat dels telèfons intel·ligents. L'accés nocturn a les xarxes socials a través de telèfons intel·ligents pot afectar la higiene del son allargant el període de conciliació del son i disminuint-ne el manteniment. Aquestes alteracions es relacionen amb la llum blava que emeten els dispositius, que condueix a la supressió de la producció de melatonina, el que pot causar patrons de son problemàtics a través d'efectes negatius sobre la qualitat i quantitat del somni (14). El jovent que informa utilitzar els dispositius quan ja és a la seva habitació durant la nit dorm menys que aquell que els apaga (5). Un estudi realitzat l'any 2017 va demostrar que el simple fet que els i les adolescents tinguessin un telèfon intel·ligent a l'habitació i, per tant, disposaven d'accés a les xarxes socials, s'associava amb la reducció del son (15). També s'han portat a terme investigacions sobre la naturalesa dels trastorns del son a causa de l'ús de les xarxes socials i s'ha reportat una forta associació entre tots dos. Comportaments com retardar l'hora d'anar-se'n a dormir a causa de les xarxes socials o despertar-se per revisar els missatges o notificacions noves (interrompre el son) són molt comuns entre usuaris i usuàries. Es coneix que fins al 86% dels i les adolescents se'n van dormir amb els seus telèfons a una distància accessible tot i saber que les alertes de les notificacions causen o augmenten els trastorns del son (15).
- **Problemes acadèmics:** La suma constant de son reduït condueix a resultats negatius com la disminució del rendiment acadèmic (15). S'ha estudiat la relació entre les alteracions del son i l'esgotament escolar.

L'esgotament escolar, definit com el sentiment d'esgotament a causa de les demandes d'estudi, pot conduir a mostrar una actitud indiferent cap a l'estudi i alhora sentir-se incompetent com a estudiant (16). La recerca realitzada per Evers et al. (16), reporta un cercle viciós entre l'esgotament, el somni interromput i el rendiment acadèmic (Figura 1). L'estrès provocat pels baixos assoliments aconseguits pot conduir a la retirada dels estudiants i el despreniment emocional de l'escola, la qual cosa resulta en majors nivells d'esgotament. L'estudi també demostra que els i les adolescents amb esgotament escolar probablement pateixin major dependència de les xarxes socials durant la nit.

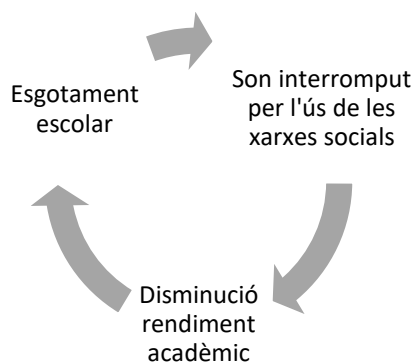


Figura 1: Cercle viciós d'esgotament escolar, son i rendiment escolar.

Font: Evers et al. (16)

- Recerques prèvies suggereixen que les persones poden ser impulsades a passar una major quantitat de temps en les xarxes socials per tal de sentir-se socialment connectats (14).
- S'ha de destacar no sols el temps o la quantitat d'ús de les xarxes socials en la vida quotidiana, sinó també a com i quan s'utilitzen aquestes. Una funció important de les xarxes socials és involucrar als usuaris en l'ús excessiu a través de notificacions repetides i la constant demanda d'atenció i interrompent les activitats quotidianes dels usuaris arribant a pertorbar les hores de descans (15).
- **Malalties i problemes oculars:** L'ús excessiu de telèfons intel·ligents entre infants i joves s'ha convertit en una qüestió de preocupació important degut al consum continu de mitjans digitals, que ha provocat un augment

dràstic en la incidència de problemes oculars. Yang et al. (11) mostra que l'exposició a la pantalla estava significativament i positivament associada amb la miopia preescolar. Un estudi realitzat per Wang et al. (17) ha estimat que cap a l'any 2050 el 49,8% i el 9,8% de la població mundial patirà miopia lleu o miopia alta respectivament.

L'ús de telèfons intel·ligents i tauletes a tot el món està incrementant les molèsties oculars associades, com cefalees, fatiga ocular o la síndrome de l'ull sec (18). Un estudi clínic realitzat per Choi et al. (17) va mostrar que l'ús de telèfons intel·ligents durant 4 hores donava lloc a un índex de malaltia de la superfície ocular més alt que el mesurat en l'inici. Van trobar que l'augment dels símptomes oculars es va estendre a la població general, especialment en adolescents, després de l'expansió de l'ús de telèfons intel·ligents (17). Aquest fet es podria explicar perquè els telèfons intel·ligents es poden utilitzar amb qualsevol freqüència, fent-ne un ús intermitentment i no existeix una hora determinada per utilitzar-lo, a diferència dels ordinadors. Un estudi realitzat a Corea (17) amb infants d'educació primària va concloure que els símptomes de l'ull sec eren més elevats amb l'ús del telèfon mòbil i es reduïen quan es deixava d'utilitzar. S'ha vist que els adolescents coreans tenen el doble de molèsties oculars i símptomes visuals quan utilitzen els telèfons mòbils durant més de dues hores al dia (18).

- **Violència sexual:** L'adolescència constitueix una etapa determinant en el desenvolupament de la identitat, en la qual es produeix majoritàriament l'inici de les relacions afectivosexuals. Els i les adolescents, com a usuaris i usuàries freqüents d'internet poden trobar, a través de l'ús de les xarxes socials o la missatgeria instantània, espais per a pràctiques d'experimentació sexual en línia que són percebudes com a útils en la cerca i en el manteniment de les relacions afectives i/o sexuals (19). Actualment, el creixent abast d'Internet i l'ús generalitzat de les xarxes socials ha donat lloc a l'aparició de noves formes abusives, aprofitant la immediatesa, la disponibilitat, la manca d'informació de context i l'anonimat que ofereix internet (19,20).

A continuació s'expliquen les formes de violència sexual més freqüents amb les noves tecnologies:

- **Ciberassetjament:** És l'assetjament, persecució i control exercit per una persona sobre una altra mitjançant les noves tecnologies. Les investigacions demostren que el ciberassetjament s'associa amb símptomes més depressius que l'assetjament escolar tradicional. Un dels motius d'aquesta diferència pot ser la naturalesa pública i duradora que proporcionen les plataformes en línia. Aquest tipus d'agressió es produeix a través de mitjans electrònics, ja sigui per missatges de text, fotos, àudios o vídeos, expressats en xarxes socials o en jocs de xarxa, i són transmèsos per telèfons mòbils, tauletes o ordinadors amb la finalitat de causar mal a una altra persona de manera repetitiva i hostil (21,22). Una revisió recent va assenyalar que les noies tenen un major risc de victimització, mentre que els nois participen amb més freqüència com a agressors (6).
- **Sèxting i sexreading:** El sèxting és la difusió o publicació de continguts sexuals (fotografies i/o vídeos) d'un/a mateix/a o d'una altra persona, de manera consentida i sense coacció, utilitzant el telèfon mòbil o altres dispositius tecnològics, mentre que el *sexreading* és l'acte de difondre o publicar continguts de caràcter sexual d'una persona sense el seu consentiment (21). Un estudi actual realitzat a Espanya (19) en nois i noies de 14 a 18 anys, va descriure els motius principals pels quals els adolescents practiquen el sèxting. Així, quan parlaven en primera persona sobre les seves conductes de sèxting, les raons que assenyalaven tant els nois com les noies eren motius de caràcter sexual. En canvi, quan raonaven sobre els motius que al·leguen els altres, els més freqüents van ser: flirtejar o cridar l'atenció de la parella, considerar-la com una fase experimental de l'adolescència o per la pressió de la parella o del grup d'iguals. Entre els nois van destacar els motius d'incrementar el nombre de seguidors a les xarxes socials i augmentar el seu ego, mentre que entre les noies es va

destacar l'augment de l'autoestima o la baixa percepció del risc associada al sexting. Aquest estudi va concloure que al voltant d'una cinquena part dels participants dels grups de més edat admeten que envien *sexts* de si mateixos/as, sent les noies les més actives en el sexting. Una qüestió que emergeix en les recerques sobre el sexting és la influència dels estereotips de gènere. Les noies es veuen més afectades per les conseqüències negatives de les conductes, sent jutjades amb major duresa pels seus companys/es. A més, també es posa de manifest que són elles les més pressionades i coaccionades pels nois per a dur a terme aquests tipus de comportaments. De manera unànime, tots/es manifesten que sextejar pot implicar conseqüències negatives per qui ho practica. Entre les conseqüències negatives que assenyalen, inclouen la coacció, les pressions, els xantatges, les amenaces, les burles, la difusió d'aquest contingut per internet sense autorització, i fins i tot assenyalen que les conseqüències es poden arribar a patir en la vida adulta i repercutir també a nivell laboral (19).

- **Sextorsió:** És una forma d'extorsió sexual en la qual una persona rep xantatge o amenaces per part d'una altra per fer públiques imatges o vídeos de contingut sexual.
- **Grooming:** És una conducta de tipus sexual per part d'un adult, desenvolupada normalment a través d'internet, amb la qual, valent-se d'una identitat falsa, busca establir una relació afectiva amb un menor per obtenir imatges de contingut sexual o bé abusar-ne sexualment.
- **Síndrome FOMO:** Són les sigles de *Fear of Missing Out*, i es defineix com la sensació o por de perdre's alguna cosa del que està tenint lloc en qualsevol xarxa social creant una necessitat, en ocasions gairebé compulsiva, d'entrar contínuament a les xarxes socials per a comprovar-ho. És més freqüent entre joves i adolescents, especialment en homes. S'ha descrit que les persones amb més necessitats socials insatisfetes són les que més consulten les xarxes socials i per tant s'observa una major sensació de FOMO. Tot i que la síndrome no es considera una

psicopatologia, és important tenir en compte que hi ha autors que ho han establert com a productors clau de l'ansietat. De moment s'ha establert que és un correlat, és a dir, que apareix lligat a la simptomatologia ansiosa tot i que no és en si mateixa un trastorn. Les plataformes i xarxes socials posen a la nostra disposició una gran quantitat d'informació de tal manera que sempre acabem veient contingut que ens agrada i finalment tenim la sensació de que sempre ens estarem perdent alguna cosa. Cada cop que entrem a les xarxes socials entrem en un espai nou, amb contingut nou, anuncis adaptats segons els nostres gustos, veiem nova informació sobre actualitzacions, veiem fotos noves d'amistats, històries noves, etc., pel que cada vegada que entrem en una xarxa social el contingut sempre serà nou i el nou ens atrau. Els resultats d'un estudi van demostrar que moltes persones enlloc de sentir-se bé després d'haver entrat al *Facebook* acabaven amb una sensació de tristesa, és a dir, que després de sortir d'aquesta xarxa social l'estat anímic era més depressiu (23).

- **Nomofòbia:** Consisteix en la por intensa de no tenir el mòbil a prop i té dues variants. D'una banda, la fòbia de no tenir-lo a una distància accessible però també s'hi inclou el fet de no disposar de suficient bateria o cobertura per poder-lo utilitzar. D'altra banda, existeix la fòbia d'adonar-nos que ens l'hem oblidat quan sortim.
 - o **Vibració fantasma:** És la sensació de que el nostre telèfon mòbil vibra o sona quan en realitat, després d'haver-ho comprovat, no ho ha fet. La trucada fantasma no és cap patologia ni té cap valor clínic, de fet, és més probable que sigui el nostre nivell d'ansietat previ el que provoca que els nostres sentits ens juguin una mala passada (23).
- **Ment erràtica:** Consisteix en el salt d'aplicació a aplicació o de xarxa social a xarxa social amb el pensament de que sempre pot haver-hi una font millor o que encara no hem trobat allò que buscàvem. La hipervinculació en si no és perjudicial, però sí que ho és la incapacitat de saber quan deixar de fer-ho. Si no tenim aquesta capacitat és fàcil que es doni una situació d'ansietat i de saturació mental (23).
- **Efecte Google:** Consisteix en un canvi en la manera de memoritzar la informació i emmagatzemar-la. Cada cop és menys necessari traspasar

informació des de la memòria a curt termini a llarg termini, un procés que, segons els experts, es produeix gràcies al treball continu de centrar atenció en el material que llegim, estudiem o reflexionem. La forma de llegir quan estem connectats/des és molt diferent de llegir material escrit. El treball necessari per portar continguts i coneixements des de la memòria de curt termini fins a la memòria a llarg termini es veu afectat, provocant que l'atenció s'acabi dispersant i que cada cop ens costi més llegir un text en la seva profunditat. Betsy Sparrow (23), explica que Google s'està convertint en una extensió de la memòria de les persones, un gran disc dur compartit on sabem que podem acudir sempre que necessitem per trobar-hi gairebé qualsevol dada que ens interessi en un moment determinat i immediat (23).

- **“Whatsappitis”**: Un estudi preliminar, en el qual van col·laborar la Universitat de Màlaga i la *Gannon University* (24), va concloure que el canvi en l'activitat i ús del polze, sobretot entre el jovent, podria provocar l'aparició de patologies i dolor en la base del dit polze que no eren pròpies en edats tan primerenques. La realització de moviments repetits del polze pel maneig del mòbil, per exemple, s'ha relacionat amb l'aparició de determinades patologies per excés d'ús, com la tendinitis del polze.

La cerca d'emocions fortes i noves sensacions per part dels i les adolescents pot conduir a l'adopció de conductes perilloses (consum de substàncies tòxiques com alcohol i altres drogues o conduir a gran velocitat), i es relacionen amb la baixa percepció del risc que caracteritza aquesta etapa del cicle vital. Per tant, l'adolescència constitueix una etapa vulnerable pel que fa al manteniment de conductes de risc i el desenvolupament d'addiccions, on el context social pot tenir una influència determinant (11,12, 25)

En aquest sentit, els i les adolescents constitueixen un grup vulnerable respecte a l'abús de les xarxes socials, per característiques pròpies de l'adolescència i perquè aquestes sedueixen al jovent per les seves característiques de resposta ràpida, recompenses immediates i interactivitat (12,23).

1.4 ADDICCIÓ A INTERNET I LES XARXES SOCIALS

Existeixen molts termes i definicions en la literatura científica que tracten de determinar aquesta aparent addicció: tecnoaddiccions, ús compulsiu/patològic d'Internet, addicció a les noves tecnologies, addicció a la pantalla, addiccions cibernètiques, etc. Tot i així, una definició universalment acceptada està a punt de ser acordada (2).

L'avenç que està fent la tecnologia porta amb ell problemes en aquelles persones que fan un mal ús d'Internet. L'ús excessiu incita que poc a poc esdevingui una necessitat, que passi a ser l'eix de la persona i ocupi bona part del seu temps fins al punt d'interferir en el compliment de les obligacions personals de la vida diària i transformar-se en una autèntica addicció (2). Les xarxes socials han estat suggerides com potencialment més additives que els cigarrets o l'alcohol per la *Royal Society for Public Health & Young Health Movement* (14).

L'any 1955 el psiquiatre Ivan Goldberg va ser el primer expert en exposar l'addicció a Internet. Ho va fer amb l'ajuda dels criteris que s'utilitzaven per diagnosticar l'abús de substàncies químiques (4). Un any després, la Dra. Kimberly Young, va adaptar els criteris diagnòstics del joc patològic per establir el diagnòstic de la síndrome d'addicció a internet. Ella va definir l'addicció a Internet com un deteriorament en el control del seu ús que es manifesta com un conjunt de símptomes cognitius, conductuals i fisiològics. La persona realitza un ús excessiu d'Internet, el que li genera una distorsió dels seus objectius personals, familiars o professionals (2).

L'última publicació del manual *Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorders* (DSM 5) l'any 2018 (26), no inclou l'addicció a Internet com a diagnòstic de desordre mental, tot i que la seva inclusió va ser recomanada. En aquesta cinquena edició sí que s'ha acceptat com a diagnòstic l'addicció del joc des d'Internet, inclòs a l'apartat 3, dins la categoria de trastorns que requereixen més atenció.

Un estudi realitzat a Madrid per la *Cátedra para el Desarrollo Social* de la *Universidad Camilo José Cela* l'any 2018 en alumnes de quart d'ESO (2), va investigar l'ús i abús de les noves tecnologies i la seva relació amb els indicadors de salut mental, mostrant una elevada prevalença en problemes relacionats amb l'ús inadequat d'aquestes.

L'enquesta realitzada pel Pla Nacional sobre Drogues en la població escolar, ESTUDES 2018-2019 (27) destacava l'ús compulsiu d'internet en estudiants de 14-18 anys en un 20% de la població enquestada. El percentatge més elevat va ser en l'estudiantat de 18 anys (22,3%), i en segon lloc en l'estudiantat de 15 anys (20,3%).

1.4.1 Característiques que determinen la capacitat addictiva

És important tenir present que qualsevol conducta que comporti plaer és probable que esdevingui un comportament addictiu. El plaer que genera el gaudi de les xarxes socials pot desencadenar un comportament addictiu per part de l'usuari/a que comporta conseqüències psíquiques i físiques que poden afectar a l'àmbit familiar, laboral i social (4).

La literatura s'ha ocupat d'investigar quines són les característiques de les TIC que les fan tan atractives fins al punt de no poder estar sense elles i, fins i tot, generar dependència. Entre les més comentades es destaquen la facilitat d'accés, la rapidesa i la immediatesa en la connexió, el funcionament les 24 hores del dia, la possibilitat d'accedir a tota mena de continguts i estímuls, la comoditat de les relacions socials, la recompensa obtinguda en un període curt de temps, visibilitat i reafirmació de la identitat de grup, la connexió permanent amb amistats, l'alleujament de les tensions i del malestar emocional, la desconexió de la realitat, la possibilitat de crear personalitats fictícies i l'anonimat (2). Així doncs, es pot dir que les xarxes socials són atractives per dos motius diferenciats. En primer lloc, per les característiques estructurals, és a dir, la composició, la varietat de funcions que es poden fer, la possibilitat de combinar la informació pública i privada i la disponibilitat. En segon lloc, la sensació de benefici i motivació que causa el seu ús. Les xarxes socials ofereixen continguts dinàmics i socials, i la connexió i interactivitat entre els usuaris i usuàries és senzilla i instantània, fent que sigui una plataforma idíl·lica per l'oci (4).

Alguns autors ja van establir un paral·lelisme directe entre l'addicció a les substàncies i als comportaments. La gran majoria de les considerades addiccions comportamentals s'han estudiat prenent com a referent a les substàncies i diferents autors les han arribat a descriure de diferent manera. Una de les formes que més àmpliament s'ha descrit és aquella que defensa que una

conducta no esdevé addictiva segons la freqüència amb què es realitza, sinó segons el tipus de relació que s'estableix amb aquesta. Per tant, la dependència, la necessitat subjectiva de dur a terme la conducta i la supeditació de l'estil de vida al manteniment de l'hàbit, conformarien el nucli que definiria l'addicció comportamental.

S'ha de distingir el consum ocasional d'un comportament d'abús i la pròpia addicció. Aquesta distinció dona lloc a la diferenciació i progressió d'una evolució de l'ús i abús, fins a l'establiment de criteris diferencials tal com s'estratifiquen en els manuals DSM.

En aquest sentit abusar d'una substància no suposa necessàriament patir una addicció, encara que pot comportar importants danys o conseqüències negatives. Per contra, l'addicció implica els conceptes de dependència, tolerància i abstinència caracteritzats per la cerca, amb un consum creixent i compulsiu, pèrdua de control així com l'aparició d'estats disfòrics negatius com ara ansietat i irritabilitat.

Arrel l'explicat anteriorment, el clàssic model de Koob i Volkow defensa l'arribada de l'addicció en dues fases consecutives:

- Comportament impulsiu: Dificultat en el control dels impulsos i caracteritzat per un estat de tensió i activació on l'objectiu final és la consecució d'un reforç positiu gratificant: el consum.
- Comportament compulsiu: Definit per un estat d'ansietat i estrès que portaria a una conducta compulsiva de cerca, però en aquest cas com a reforçador negatiu. Aquesta cerca es converteix progressivament en compulsiva i automàtica progressant des d'aquest automatisme a l'addicció.

1.4.2 Factors de risc per desenvolupar addicció i senyals d'alarma

En la literatura científica estan descrits tot un conjunt de factors de risc que actuen com a factors de vulnerabilitat en el desenvolupament de l'addicció a les noves tecnologies.

El procés de maduració del cervell té lloc a contratemps, és a dir, va des de regions posteriors fins a la zona frontal. Per tant, les àrees implicades en sistema de recompensa, motivació, recerca d'estímuls de plaer maduren abans que la

regió cortical prefrontal que esta implicada en procediments com ara la presa de decisions, la planificació i la inhibició de comportaments addictius. Aquest desequilibri entre les àrees madures que motiven la cerca de recompensa i les àrees immadures que inhibeixen i planifiquen aquest impuls, afavoreix que l'adolescent adopti conductes d'alt risc davant de nous estímuls. És probable que aquest fenomen sigui una de les raons per les quals els i les adolescents tinguin una baixa percepció de risc sobre l'ús de les noves tecnologies (2).

És per aquest motiu que de tots els factors de risc en destaca l'edat, particularment, l'adolescència. És en aquesta etapa de la vida on el sistema nerviós central, el control i el maneig de les noves experiències, la impulsivitat i la presa de decisions comença a madurar. Tenint present que els i les adolescents són el grup que fa ús constant de les noves tecnologies, entenem que aquest desenvolupament mental queda condicionat en gran part per la relació que tenen amb les tecnologies (2).

A més, el fet de desenvolupar addiccions s'incrementa si es compleixen certes variables, com la impulsivitat, que seria un factor de vulnerabilitat que, associat a la cerca de sensacions i novetats, precediria a la conducta addictiva. Lligat a aquesta variable, determinades patologies psiquiàtriques que tenen associades comportaments d'impulsivitat com a símptoma rellevant augmentaria la probabilitat de desenvolupar una addicció. El context associat als moments o llocs de consum també tindria un valor fonamental en la mesura en què és capaç d'activar el consum i reactivar-lo de manera compulsiva (28).

A la Figura 2 es representa el mecanisme de com des del consum es pot desenvolupar addicció, explicant el motiu pel qual no totes les conductes gratificants acaben en una addicció, tenint en compte variables tant personals com contextuals. Des d'aquí, i des de la identificació primerenca d'aquests factors de vulnerabilitat, podria dur-se a terme la prevenció així com el tractament terapèutic corresponent (28).



Figura 2: Quadre d'ús, abús i context.

Font: De Sola et al. (28)

Cal destacar que encara queda molt per conèixer sobre la clínica associada amb aquesta nova patologia. Les diferències en funció de la manera de ser de la persona afectada (edat, gènere, etc.) per tal de poder descriure una síndrome clínica perfectament identificable i amb tota la base de l'evidència científica. No hem d'oblidar, d'altra banda, la possible presència de comorbiditat psiquiàtrica que actuaria com a factor de confusió diagnòstica. Fins al moment, s'han descrit en la literatura símptomes físics com: astènia, desnutrició, cefalea, fatiga ocular, tensió i contractures musculars, insomni/hipersòmia, sedentarisme, sobrepès/obesitat, etc. A nivell psicològic, destaca: empobriment afectiu, ansietat, inestabilitat emocional, depressió, immaduresa, problemes d'aprenentatge, confusió món real-imaginari, ira/agressivitat, etc. Finalment, a nivell social podem trobar: aïllament social, incompliment de les obligacions familiars-acadèmiques-socials, conflictes en l'àmbit familiar, acadèmic i social, problemes legals, etc. (2).

En referència al creixement alarmant de l'ús de les xarxes socials és viable definir l'existència d'una possible dependència a aquestes per molts dels usuaris i usuàries. Per això es poden analitzar i establir uns criteris clínics observables que poden fer pensar en la presència d'un comportament depenent en una persona si s'observa:

- Obsessió constant
- Pèrdua o incompliment de responsabilitats a la vida

- Autoengany o negació
- Continuació de la conducta malgrat les conseqüències negatives

Aquests criteris responen als excessos i a les accions compulsives que tenen algunes persones, aflorant els efectes negatius i amb clars indicis de deteriorament de la salut a causa de l'abús d'aquestes. Alguns exemples poden ser: símptomes de deteriorament social, com allunyament, individualisme i aïllament; dispersió i distracció de l'atenció; canvis sobtats de l'estat d'ànim; reducció de la productivitat; impacte negatiu en habilitats cognitives i clars símptomes de deteriorament de la salut (4). També es pot observar ansietat, inquietud, ira o agressivitat si la persona és obligada a interrompre la sessió. Tot això condueix a un aïllament progressiu i a l'aparició de tot tipus de problemes físics, psicològics i socials (2).

1.4.3 Factors protectors

- **Relació familiar:** És el major i més important factor de protecció. El paper de la família com a agent preventiu de primer ordre és inqüestionable, en l'àrea de les noves tecnologies i en qualsevol altra. Ensenyar a fer un ús raonable i responsable dels recursos i protegir-los amb l'exemple coherent dels propis actes, així com informar dels riscos. Quan els pares i/o mares enforteixen l'autoestima dels fills/es, acorden límits i normes i afavoreixen la comunicació familiar honesta estan realitzant la millor prevenció (29).
- **Habilitats personals:** Com autoestima, assertivitat, habilitats socials i de solució de problemes. La idea de cada persona sobre ella mateixa està en constant canvi en funció de les seves vivències. Durant l'adolescència, l'autoestima experimenta variacions. Una baixa autoestima pot produir sentiments d'inferioritat, angoixa, ansietat, culpa o impotència, sentiments que generaran un descens de la creativitat, conductes agressives o d'aïllament, podent arribar a desenvolupar problemes com depressió, anorèxia, abús de drogues o de les noves tecnologies, entre d'altres. Una bona autoestima fa sentir-se a un/a mateix/a responsable dels propis actes i confiar en les pròpies capacitats. El millor que es pot fer és

conversar amb l'adolescent, conèixer-lo/a i estar al corrent de les seves preocupacions (29).

- **Habilitats de comunicació familiar, normes i límits, alternatives d'oci i temps lliure, exemple donat als fills i filles:** Els infants que no reben normes dels seus pares i mares tendeixen a mostrant-se inconformistes i, amb el temps, cada vegada són més exigents. A mesura que creixen, van mostrant major intolerància davant les negatives i la urgència de satisfer els seus desitjos immediatament. D'altra banda, els i les adolescents es troben en una etapa formativa i madurativa que requereix la pràctica de múltiples activitats per a desenvolupar habilitats i destreses necessàries per a la vida adulta, i és per aquest motiu que el pares i mares són responsables d'establir límits i fixar el temps i el moment d'ús (29).

Les famílies han d'estar atents/es als senyals que puguin indicar un abús en l'ús de les noves tecnologies. No es tracta de prohibir l'exposició als mitjans, es tracta d'ensenyar als fills i filles autocontrol, discerniment i ús apropiat del que la tecnologia ens proveeix. Algunes recomanacions d'accions que generen factors de protecció són les següents (30):

- Adreçar l'adequat ús del temps lliure, passar temps en família, realitzar un passatemps.
- Parlar amb els fills i filles sobre amb qui mantenen comunicació virtual i explicar sobre els riscos.
- Seleccionar els vídeos, programes i pel·lícules que veuen els nens, preferiblement veure'ls amb ells o escollir aquells que són més aptes per ells.
- Fomentar l'esperit crític i la presa de decisions sàvies davant del que veuen o senten.
- Posar especial atenció als jocs de rol, molts infants i adolescents no diferencien adequadament la realitat i la fantasia.

1.5 PREVENCIÓ I PROMOCIÓ DE LA SALUT EN L'ÚS SALUDABLE D'INTERNET I LES XARXES SOCIALS

A Catalunya, el Programa Salut i Escola (PSiE) va ser el programa creat l'any 2004 amb la fi de millorar la salut dels i les adolescents mitjançant accions de promoció de la salut. El PSiE comptava amb l'equip d'atenció primària de salut (principalment els/les professionals d'infermeria), que treballava amb la finalitat d'apropar els serveis de salut als centres docents i als/les adolescents. Aquest programa habilitava un espai confidencial de consulta al centre d'educació secundària anomenat consulta oberta, on els alumnes de 3r i 4t d'ESO podien accedir de manera espontània. Cada centre d'educació secundària havia de tenir un/a professional d'infermeria referent de l'equip d'atenció primària de l'àrea d'influència de l'Àrea Bàsica de Salut (ABS) (31).

En aquest programa es tractaven temes com la detecció de problemes i situacions de risc relacionades amb l'abús de substàncies tòxiques, situacions de risc relacionades amb la conducta alimentària, amb la salut mental, problemes amb la sexualitat entre altres (31).

L'any 2008, partint del PSiE, es va crear un pla transversal de promoció i educació de la salut que inclou la infància i la joventut, i que implica el sector educatiu, sanitari i comunitari, anomenat PSEC (Pla Salut, Escola i Comunitat). Els continguts de salut s'han organitzat en quatre grans eixos: benestar emocional, hàbits saludables, afectivitat i socialització i seguretat i riscos. En les etapes d'educació primària i educació secundària, és en aquest últim eix on s'hi troba l'ús de les TIC (32, 33).

A més, existeixen guies, catàlegs i programes que tenen com a finalitat prevenir i donar consells a famílies, centres educatius i tutors/es per a fer prevenció i un bon ús tant d'internet com de les xarxes socials (31, 32).

A nivell Espanyol existeix *l'Internet Segura for Kids* (IS4K), que és el Centre de Seguretat a Internet per a menors d'edat. Té per objectiu la promoció de l'ús segur i responsable d'Internet i les noves tecnologies entre infants i adolescents. Executa els seus serveis a través de l'INCIBE (Institut Nacional de Ciberseguretat), en col·laboració amb altres entitats de referència. En línia amb

l'estratègia europea BIK (*Better Internet for Kids*), forma part de la xarxa paneuropea INSAFE de Centres de Seguretat a Internet i està cofinançat per la Comissió Europea. Les principals tasques que té encomanades són (34):

- Sensibilitzar i formar a menors, joves, famílies, educadors/es i professionals de l'àmbit del menor, a través del desenvolupament de campanyes, iniciatives i programes d'àmbit nacional.
- Oferir un servei de línia d'ajuda amb el qual assessorar i assistir a menors, famílies, educadors/es i professionals de l'àmbit del menor sobre com afrontar els riscos d'Internet: continguts perjudicials, contactes nocius i conductes inapropiades.
- Organitzar el Dia d'Internet Segur (*Safer Internet Day*) a Espanya.
- Reduir la disponibilitat de contingut criminal a Internet, principalment d'abús sexual infantil, donant suport a les Forces i Cossos de Seguretat (FFCCSE).

"*Sé genial en Internet*", és el programa de formació creat per Google en col·laboració amb la Policia Nacional, per a fomentar un ús d'Internet més segur. La seva estructura multidisciplinària amb la qual ha estat dissenyat pretén ensenyar als/les menors les habilitats que necessiten per a garantir la seva seguretat i actuar amb intel·ligència quan naveguen per Internet. A més, ofereix al professorat les eines i els mètodes necessaris per ensenyar a l'aula els conceptes bàsics de seguretat i ciutadania digital. La planificació de lliçons brinda els coneixements essencials al professorat que prepara a l'estudiantat perquè es converteixin en persones protegides en el nostre món interconnectat (35). Els cinc temes que tracta son:

- Comparteix amb cura (Sigues intel·ligent a Internet)
- No caiguis en els paranys (Estigues alerta a Internet)
- Protegeix els teus secrets (Estigues segur/a a Internet)
- Ser amable és genial (Sigues amable a Internet)
- Si tens dubtes, pregunta (Sigues valent/a a Internet)

Segons la *Guía de Uso Seguro y Responsable de Internet para Profesionales de Servicios de Protección a la Infancia* realitzada per Is4k (36), defensa que la supervisió, l'acompanyament i la comunicació per ensenyar als/les adolescents

a com manejar les TIC és tasca de l'adult. Els i les adolescents no saben utilitzar les TIC de manera segura i responsable, encara que facin un ús instrumental perfecte dels dispositius.

Al llarg de la guia es donen recomanacions per realitzar una correcta gestió de la informació, mesures de protecció dels dispositius, com actuar si s'ha estat víctima d'un frau o virus i, fins i tot, com actuar si circulen imatges íntimes d'un/a menor d'edat a Internet (36).

1.6 JUSTIFICACIÓ DEL PROJECTE

Les TIC s'han convertit en un element primordial en el dia a dia de les persones. Les dades exposades mostren un increment pel que fa a l'ús de les xarxes socials entre la població, sobretot entre el jovent. A més, és durant l'adolescència quan s'adquireix el primer dispositiu.

Tot i que no existeix consens pel que fa a considerar-ho una addicció, sí que hi ha evidència de l'impacte negatiu que suposa l'abús de les xarxes socials. En aquest sentit, el col·lectiu adolescent es troba en una posició vulnerable degut a la influència que poden generar les xarxes socials en les seves vides.

Degut a l'elevada prevalença de l'ús de xarxes socials entre la població, especialment entre els i les adolescents, es creu necessari intervenir en la promoció de l'ús saludable i responsable de les xarxes socials entre el jovent.

2. BIBLIOGRAFIA

1. Simón Triviño E. Programa D#SCONECT@ Intervención enfermera para la prevención de la adicción a las TIC e Internet en alumnos de educación secundaria. [Internet]. Lleida: Universitat de Lleida. Facultad de Enfermería y Fisioterapia; 2019 [citad 11 gener 2021]. Disponible a: <https://repositori.udl.cat/handle/10459.1/66622>
2. Prieto Terán A. Adicción a las nuevas tecnologías. Congr Pediatría AEPap [Internet]. 2019;3:131-41. Disponible a: https://www.aepap.org/sites/default/files/pags._131-142_ciberadicciones.pdf
3. Vivas WJ. Uso seguro y responsable de las TIC: una aproximación desde la tecnoética. Scielo [Internet]. 2018 [citad 9 desembre 2020];57:235-55. Disponible a: http://www.scielo.org.ar/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1851-17162018000200010&lang=es
4. José Prieto Gutiérrez J, Moreno Cámara A. Las redes sociales de internet ¿Una nueva adicción? Rev Argentina Clínica Psicológica [Internet]. 2015 [citad 18 novembre 2020];24(2):149-55. Disponible a: <https://www.redalyc.org/articulo.oa?id=281946783007>
5. Uhls Y, Ellison N, Subrahmanyam K. Benefits and costs of social media in adolescence. Pediatrics [Internet]. 1 novembre 2017 [citad 19 novembre 2020];140(2):67-70. Disponible a: www.aappublications.org/news
6. Los menores y las nuevas tecnologías, en datos y gráficos [Internet]. Epdata. España; 2019 [citad 11 gener 2021]. Disponible a: <https://www.epdata.es/datos/uso-jovenes-internet-datos-graficos/271>
7. We Are Social ES [Internet]. Madrid: Statista; 2020 [citad 10 gener 2021]. Disponible a: <https://wearesocial.com/es/digital-2020-espana>
8. Social Media: What Is It? [Internet]. New York: Small Buisness; 2020 [citad 11 gener 2021]. Disponible a: <https://www.thebalancesmb.com/what-is->

9. Estudio Redes Sociales [Internet]. IAB Spain. Madrid; 2020 [citad 11 gener 2021]. Disponible a: <https://iabspain.es/estudio/estudio-redes-sociales-2020/>
10. Instituto Nacional de Estadística. Uso de ordenador, internet y móvil por sexo, edad, hábitat, tamaño del hogar, tipo de hogar e ingresos mensuales netos del hogar [Internet]. INEbase. España; 2020 [citad 11 gener 2021]. Disponible a: https://www.ine.es/jaxi/Tabla.htm?path=/t25/p450/base_2011/a2020/I0/&file=04065.px&L=0
11. El uso de las redes sociales abarca casi la mitad de la población mundial [Internet]. España: We are the social; 2020 [citad 11 gener 2021]. Disponible a: <https://wearesocial.com/es/blog/2020/01/digital-2020-el-uso-de-las-redes-sociales-abarca-casi-la-mitad-de-la-poblacion-mundial>
12. Desarrollo en la adolescencia [Internet]. Ginebra: World Health Organization; 2015 [citad 11 gener 2021]. Disponible a: https://www.who.int/maternal_child_adolescent/topics/adolescence/dev/es/
13. Echeburúa E, Requesens A. Adicción a las redes sociales y nuevas tecnologías en niños y adolescentes. Guía para educadores [Internet]. Madrid: Ediciones Pirámide; 2012. 157 p. Disponible a: <http://omextad.salud.gob.mx/contenidos/investigaciones/Guiaparaeducadores.pdf>
14. Tandon A, Kaur P, Dhir A, Mäntymäki M. Sleepless due to social media? Investigating problematic sleep due to social media and social media sleep hygiene. *Comput Human Behav* [Internet]. 1 diciembre 2020 [citad 6 diciembre 2020];113. Disponible a: <https://doi.org/10.1016/j.chb.2020.106487>
15. Scott Holly M, Biello SM, Woods HC. Identifying drivers for bedtime social media use despite sleep costs: The adolescent perspective. *Sleep Heal*

- [Internet]. 1 desembre 2019 [citat 19 desembre 2020];5(6):539-45.
Disponible a:
<https://www.sciencedirect.com/science/article/pii/S2352721819301457>
16. Evers K, Chen S, Rothmann S, Dhir A, Pallesen S. Investigating the relation among disturbed sleep due to social media use, school burnout, and academic performance. *J Adolesc* [Internet]. 1 octubre 2020 [citat 19 desembre 2020];84:156-64. Disponible a:
<https://linkinghub.elsevier.com/retrieve/pii/S0140197120301391>
 17. Wang J, Li M, Zhu D, Cao Y. Smartphone overuse and visual impairment in children and young adults: a systematic review and meta-analysis. *J Med Internet Res* [Internet]. 29 juny 2020 [citat 19 desembre 2020];22(12). Disponible a: <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/33289673/>
 18. Jaiswal S, Asper L, Long J, Lee A, Harrison K, Golebiowski B. Ocular and visual discomfort associated with smartphones, tablets and computers: what we do and do not know. *Clin Exp Optom* [Internet]. 2019 [citat 19 desembre 2020];102(5):463-77. Disponible a:
<https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/30663136/>
 19. Alonso Ruido P, Rodríguez Castro Y, Lameiras Fernández M, Martínez Román R. Sexting through the Spanish adolescent discourse. *Saude e Soc* [Internet]. 1 abril 2018 [citat 9 desembre 2020];27(2):398-409. Disponible a:
http://www.scielo.br/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0104-12902018000200398&lng=en&nrm=iso&tlng=es
 20. Cyber violence against women and girls [Internet]. Lithuania: European Institute for Gender equality; 2017 [citat 11 gener 2021]. Disponible a:
<https://eige.europa.eu/publications/cyber-violence-against-women-and-girls>
 21. Gencat.cat: Ciberassetjament [Internet]. Barcelona: Generalitat de Catalunya; 2019 [citat 11 gener 2021]. Disponible a:
<https://mossos.gencat.cat/ca/temes/joves/Ciberassetjament/index.html>

22. De Souza Costa Ferreira TR, Deslandes SF. Cyberbullying: Concepts, dynamics, characters and health implications. *Cienc e Saude Coletiva* [Internet]. 1 octubre 2018 [citad 6 desembre 2020];23(10):3369-79. Disponible a: <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/mesh/?term=cy->
23. Armayones M. El efecto smartphone, conectarse con sentido. Barcelona: UOC; 2016. 111 p.
24. Cantero Tellez R. WhatsAppitis: El uso continuado del móvil nos está cambiando el pulgar. *The conversation* [Internet]. 2020 [citad 13 gener 2021]; Disponible a: <https://theconversation.com/whatsappitis-el-uso-continuado-del-movil-nos-esta-cambiando-el-pulgar-140866>
25. Uvidia Velez MV. Las redes sociales y sus factores de riesgos. *Pro Sci* [Internet]. 2017 [citad 11 gener 2021];1(5):10. Disponible a: <http://www.journalprosciences.com/index.php/ps/article/view/27/39>
26. American Psychiatric Association. Manual Diagnóstico y Estadístico de los Trastornos Mentales (DSM–V) [Internet]. 5ª. Madrid: Editorial Médica Panamericana; 2014 [citad 16 maig 2021]. Disponible a: <https://psychiatryonline.org>.
27. Ministerio de Sanidad. Alcohol, tabaco y drogas ilegales en España. Encuesta sobre uso de drogas en Enseñanzas Secundarias en España (ESTUDES). [Internet]. Espanya: Ministerio General de Sanidad; 2020 [citad 25 novembre 2020]. Disponible a: <https://pnsd.sanidad.gob.es/>
28. De Sola Gutiérrez J, Rodríguez De Fonseca F, Rubio Valladolid G. El uso problemático del teléfono móvil: desde el abuso a su consideración como adicción comportamental. Madrid: Universidad Complutense de Madrid; 2018. 1 p.
29. Labrador Encinas F, Requesens Moll A, Requesens Moll M. Guía para padres y educadores sobre el uso seguro de Internet, móviles y videojuegos. Vol. 39. Madrid: Fundacion Gaudium; 2015. 72 p.
30. Pérez Rivera C. Uso y abuso de la tecnología en niños y adolescentes.

- Factores de protección. Psicopedia.org Información y Recursos sobre Psicología [Internet]. 2016 [citad 13 gener 2021]; Disponible a: <https://psicopedia.org/5234/uso-y-abuso-de-la-tecnologia-en-ninos-y-adolescentes/>
31. Plasència i Taradach A, Darder I. Programa salut i escola [Internet]. Barcelona: Generalitat de Catalunya; [citad 6 abril 2021]. Disponible a: www.gencat.cat/salut
 32. Del Programa Salut i Escola (PSiE) al Pla Salut, Escola i Comunitat (PSEC). Catalunya: Gencat; 2010.
 33. Educació i Promoció de la salut (0-6 anys): Infantil, afectivitat i socialització. Catalunya: Departament d'Educació; 2010.
 34. Internet Segura for Kids [Internet]. Espanya: Instituto Nacional de Ciberseguridad de España; 2017 [citad 11 gener 2021]. Disponible a: <https://www.is4k.es/>
 35. Sé genial en Internet [Internet]. Espanya: Instituto Nacional de Ciberseguridad; 2020 [citad 11 gener 2021]. Disponible a: <https://www.is4k.es/de-utilidad/recursos/se-genial-en-internet>
 36. Guía de uso seguro y responsable de Internet para profesionales de servicios de protección a la infancia [Internet]. Espanya: Instituto Nacional de Ciberseguridad; 2019 [citad 11 gener 2021]. 1-84 p. Disponible a: https://www.is4k.es/sites/default/files/contenidos/guia_para_profesionales_de_servicios_de_proteccion_a_la_infancia.pdf
 37. El municipi en xifres. Celrà [Internet]. Catalunya: Institut d'Estadística de Catalunya; 2020 [citad 20 febrer 2021]. Disponible a: <https://www.idescat.cat/emex/?id=170499#t25>
 38. IES de Celrà [Internet]. Catalunya: Departament d'Educació; 2021 [citad 20 febrer 2021]. Disponible a: <https://agora.xtec.cat/iesdecelra/>
 39. Peris M, Maganto C, Garaigordobil M. Scale of risk of addiction to social

- networks and Internet for adolescents: reliability and validity (ERA-RSI). Rev Psicol Clínica con Niños y Adolesc [Internet]. 2018 [citad 23 novembre 2020];5:30-6. Disponible a: www.revistapcna.com
40. Llei orgànica 3/2018, de 5 de desembre, de protecció de dades personals i garantia dels drets digitals. Boletín Oficial del Estado, núm. 294, (06-12-2018) [Internet]. [citad 12 maig 2021]. Disponible a: https://www.boe.es/boe_catalan/dias/2018/12/06/pdfs/BOE-A-2018-16673-C.pdf
 41. Top Think. How Social Media Is Destroying Our Brains [Video] [Internet]. 2020 [citad 15 maig 2021]. Disponible a: <https://youtu.be/fouSmgZBXsU>
 42. Orange España. Las princesas no comen [Video] [Internet]. 2019 [citad 15 maig 2021]. Disponible a: [https://www.youtube.com/watch?v=WHoXAw5_gcw&ab_channel=Orange España](https://www.youtube.com/watch?v=WHoXAw5_gcw&ab_channel=OrangeEspana)
 43. Orange España. Tu vida en las redes sociales tiene público [Video] [Internet]. 2020 [citad 15 maig 2021]. Disponible a: [https://www.youtube.com/watch?v=cojLhNcBdBU&ab_channel=Orange España](https://www.youtube.com/watch?v=cojLhNcBdBU&ab_channel=OrangeEspana)
 44. Pensar antes de sextear. Diez razones para no realizar sexting [Internet]. Espanya: Pantallas Amigas; 2016 [citad 15 maig 2021]. Disponible a: <https://www.pensarantesdesextear.mx/prevencion-10-razones-no-sexting/>
 45. Orange España. ¿Eres la misma persona en redes sociales? [Video] [Internet]. 2019 [citad 15 maig 2021]. Disponible a: [https://www.youtube.com/watch?v=6K0wtyDI2u4&ab_channel=Orange España](https://www.youtube.com/watch?v=6K0wtyDI2u4&ab_channel=OrangeEspana)
 46. Recursos educatius. La Caseta-Serveis Educatius [Internet]. Catalunya: Ajuntament de Girona; 2021 [citad 16 maig 2021]. Disponible a: <https://web.girona.cat/caseta/recursoseducatius>

3. OBJECTIUS

Objectiu general:

- Avaluar l'efectivitat d'una intervenció de promoció de la salut per fomentar l'ús responsable i saludable de les xarxes socials en estudiantat d'educació secundària obligatòria.

Objectius específics:

- Analitzar els hàbits d'ús de les xarxes socials dels i les adolescents abans i després de la intervenció.

- Estudiar el risc d'addicció de l'estudiantat a les xarxes socials abans i després de la intervenció.

- Analitzar la satisfacció de l'alumnat envers la intervenció després d'aquesta.

- Recollir propostes de les persones participants per a la millora de la intervenció portada a terme.

4. MATERIAL I MÈTODES

4.1 DISSENY DE L'ESTUDI

Estudi quasi experimental pre i postintervenció sense grup control que es realitzarà amb metodologia quantitativa.

4.2 ÀMBIT D'ESTUDI

L'estudi es durà a terme al centre educatiu IES de Celrà. El poble de Celrà pertany a la comarca del Gironès i compta amb una població de 5.561 habitants segons dades de l'any 2020, 380 habitants dels quals tenen una edat de 10 a 14 anys segons l'INE (37).

4.3 POBLACIÓ D'ESTUDI

La població d'estudi serà l'estudiantat de 1r curs d'ESO de l'IES de Celrà. Cal destacar que aquest centre no és únicament receptor d'alumnat de Celrà, sinó que rep estudiants dels pobles delimitants com Juià, Bordils, Sant Joan de Mollet, Flaçà, Sant Martí Vell, Madremanya, Medinyà, Cervià de Ter i Sant Jordi Desvalls (38), essent la població total d'uns 11.500 habitants.

4.4 MOSTRA

Es tractarà d'un mostreig no probabilístic, és a dir, no aleatori i de conveniència. Actualment, l'institut compta amb sis línies de 1r d'ESO amb 22 alumnes per classe, sumant un total de 133 estudiants en total.

4.5 CRITERIS D'INCLUSIÓ I EXCLUSIÓ

Criteris d'inclusió:

- S'inclourà a l'estudi tot l'alumnat que estigui matriculat al curs de 1r d'ESO que hagi acceptat participar i que compti amb el document signat de consentiment i d'autorització per part de la família.

Criteris d'exclusió:

- S'exclourà l'alumnat que, tot i estar matriculat a 1r d'ESO, superi l'edat de 14 anys.

- S'exclourà l'alumnat que, tot i tenir l'autorització signada, no hagi assistit a la recollida de dades.
- S'exclourà l'alumnat que no hagi assistit a la totalitat de les sessions programades.

4.6 VARIABLES DE L'ESTUDI

4.6.1 Estudi Preintervenció

- Sexe (qualitativa): indica el sexe de la persona enquestada (Masculí, Femení, Intersex).
- Edat (quantitativa): anys complerts al moment de completar el qüestionari.
- Nombre de germans/germanes (quantitativa): nombre de germans/es que té l'enquestat/da.
- Usuari/a de videojocs (qualitativa): si l'alumnat és usuari de joc (Sí/No).
- Nom de les xarxes socials on l'alumne/a té un compte d'usuari/a creat (qualitativa): aplicacions on es disposa de compte, mitjançant el qual es pot fer ús de l'aplicació.
- Tenir telèfon mòbil propi (qualitativa): Aquesta variable mesura el fet de tenir un telèfon mòbil (Sí/No).
- Edat amb que es va rebre el primer telèfon intel·ligent (quantitativa): edat que tenien els/les enquestats/des en el moment de rebre el primer telèfon intel·ligent.
- Mitjana de temps dedicat al telèfon mòbil durant la setmana anterior (quantitativa): temps d'ús del dispositiu calculat pel mateix (Hores/Minuts).
- Mitjana de temps dedicat a l'ús de xarxes socials durant la setmana anterior (quantitativa): temps d'ús de xarxes socials calculat pel dispositiu (Hores/Minuts).
- Portar el telèfon mòbil a l'escola (qualitativa): freqüència que s'ha portat el dispositiu a l'escola en l'últim mes (mai/gairebé mai, esporàdicament, alguns dies a la setmana, cada dia).
- Ús d'altres dispositius electrònics de connexió a Internet i xarxes socials (ordinador, tauleta, consola...) (qualitativa): si l'alumnat utilitza altres dispositius electrònics com ara tauletes o ordinadors (Sí/No).

- Ordre dels dispositius utilitzats segons aquell més utilitzat a menys utilitzats (qualitatiu).

4.6.2 Estudi Postintervenció

- Usuari/a de videojocs (qualitativa): si l'alumnat és usuari/a de joc (Sí/No).
- Nom de les xarxes socials on l'alumne/a té un compte d'usuari/a creat (qualitativa): aplicacions on es disposa de compte, mitjançant el qual es pot fer ús de l'aplicació .
- Tenir telèfon intel·ligent propi (qualitativa): Aquesta variable mesura el fet de tenir un telèfon mòbil (Sí/No).
- Edat amb que es va rebre el primer telèfon intel·ligent (quantitativa): edat que tenien els/les enquestats/des en el moment de rebre el primer telèfon intel·ligent.
- Mitjana de temps dedicat al telèfon mòbil durant la setmana anterior (quantitativa): temps d'ús del dispositiu calculat pel mateix (Hores/Minuts).
- Mitjana de temps dedicat a l'ús de xarxes socials durant la setmana anterior (quantitativa): temps d'ús de xarxes socials calculat pel dispositiu (Hores/Minuts).
- Portar el telèfon mòbil a l'escola (qualitativa): freqüència que s'ha portat el dispositiu a l'escola en l'últim mes (mai/gairebé mai, esporàdicament, alguns dies a la setmana, cada dia).
- Ús d'altres dispositius electrònics de connexió a Internet i xarxes socials (ordinador, tauleta, consola...) (qualitativa): si l'alumnat utilitza altres dispositius electrònics com ara tauletes o ordinadors (Sí/No)
- Ordre dels dispositius utilitzats segons aquell més utilitzat a menys utilitzats (qualitatiu).
- Valoració global del curs *Fem Bones Xarxes* (quantitativa).
- Valoració del curs a nivell d'aportació personal respecte a les xarxes socials (quantitativa).
- Valoració de la participació personal al curs (quantitativa).
- Valoració de la recomanació del curs a altres companys/es (quantitativa).
- Valoració de l'horari en el que es realitzi el curs (quantitativa).
- Valoració de la freqüència en la es realitzi el curs (quantitativa).
- Valoració del període en el que es realitzi el curs (quantitativa).

- Aspectes de millora respecte el curs (qualitativa).
- Altres valoracions i comentaris personals respecte el curs (qualitativa).

4.7 INSTRUMENTS

- **Qüestionari preintervenció:** L'instrument que s'utilitzarà per a la recollida de dades serà un qüestionari format per dues parts. La primera part estarà formada per un qüestionari ad-hoc que contempla preguntes en relació a tres apartats: dades sociodemogràfiques, ús del telèfon mòbil i altres dispositius i ús d'Internet i xarxes socials.

La segona part serà el qüestionari *Escala de Riesgo de Adicción-adolescente a las Redes Sociales e Internet (ERA-RSI)* de Peris et al. (39). Aquest qüestionari consta de 29 ítems dividits en els quatre grups següents: símptomes-addicció (ítems 1 al 9), ús-social (ítems 10 al 17), trets-frikis (ítems 18 al 23) i nomofòbia (ítems 24 al 29). Cada pregunta es pot respondre mitjançant una escala tipus Likert, on les respostes van des de 1: Mai o gairebé mai; 2: Algunes vegades; 3: Bastantes vegades a 4: Moltes vegades o sempre. La puntuació de cada apartat s'obté sumant els ítems corresponents i dividint pel nombre d'ítems. Finalment, la puntuació total s'obtindrà sumant les puntuacions de cada un dels quatre apartats. El resultat mínim que es pot obtenir és de 29 punts i el màxim és de 116 punts, augmentant el risc d'addicció a mesura que incrementa la puntuació (Annex 1).

- **Qüestionari postintervenció:** Es tractarà del mateix qüestionari preintervenció però s'hi afegeixen les preguntes que pretenen analitzar la satisfacció de l'alumnat envers la intervenció i recollir propostes de millora d'aquesta per part de l'estudiantat (Annex 2).

4.8 PROCEDIMENT I RECOLLIDA DE DADES

En primer lloc, es presentarà el projecte al Comitè d'Ètica i Bioseguretat de la Recerca de la Universitat de Girona (CEBRUdG) i es sol·licitarà l'aprovació per a poder dur-lo a terme.

Després que el projecte estigui aprovat pel CEBRUdG, es presentarà el disseny, objectius, metodologia i procediment del projecte i tota la informació necessària respecte a aquest a l'equip directiu de l'IES de Celrà (Annex 3).

Un cop obtingut el permís per part de l'equip directiu es procedirà a presentar el projecte a l'alumnat de 1r curs d'ESO en horari de tutoria. Durant aquesta presentació s'exposarà un PowerPoint explicatiu del projecte (Annex 4) i es repartirà a cada estudiant el tríptic informatiu (Annex 5) i el full informatiu amb el consentiment informat (Annex 6) que hauran de signar els pares/mares o tutors/es legals, en un termini màxim de 10 dies.

Transcorreguts els dies per a la recollida dels consentiments informats signats, i per tant, obtingudes les autoritzacions, s'acordarà el dia de recollida de dades amb l'equip directiu del centre. L'investigador/a assistirà a les aules en horari de tutoria per tal que l'alumnat emplei el qüestionari preintervenció (Annex 1) de forma anònima, amb el suport dels tutors i tutores del curs. Per mantenir l'anonimat, els qüestionaris seran identificats amb un codi format per la lletra de la línia de la classe de l'alumne/a i les quatre últimes xifres del DNI (per exemple: B-9806). Aquesta activitat, a diferència de les següents sessions, només ocuparà uns 30 minuts ja que l'objectiu és només la recollida de dades abans de la intervenció.

La primera setmana de novembre es procedirà a l'inici de la intervenció. Les sessions dissenyades pel projecte sumen un total de 7, on cadascuna té una durada d'una hora i es realitzaran en l'horari de tutoria, amb freqüència setmanal.

En l'Annex 7 s'exposen els objectius a assolir a cadascuna de les sessions així com les activitats que es realitzaran.

A la part final de l'última sessió es sol·licitarà a l'alumnat participant que emplei el qüestionari postintervenció (Annex 2) per poder avaluar l'efectivitat de la intervenció.

Es realitzarà una primera avaluació al finalitzar el programa (desembre 2023) i al cap d'un any (desembre 2024). S'acordarà amb l'equip directiu de l'IES Celrà una hora de tutoria per poder administrar el qüestionari (Annex 1) a l'alumnat per poder avaluar l'efectivitat en el temps. En aquest moment es podrà comptar amb

la participació d'una gran majoria d'alumnat que haurà participat al programa ja que llavors estaran escolaritzats a 2n curs d'ESO.

4.9 ASPECTES ÈTICS I LEGALS

Com s'ha especificat anteriorment, per poder portar a terme l'estudi és necessari que compti amb el vist i plau de l'equip directiu del centre IES de Celrà. A més a més, tindrem en compte que el projecte haurà estat aprovat pel Comitè d'Ètica i Bioseguretat de la Recerca de la Universitat de Girona (CEBRUdG).

Tal com dicta la Llei orgànica 3/2018, de 5 de desembre, de protecció de dades personals i garantia dels drets digitals (40), es garantirà l'anonimat i la confidencialitat de les dades de l'alumnat en tot moment i una vegada finalitzada la investigació.

Per poder participar a l'estudi caldrà que cada alumne/a tingui signat el consentiment informat (Annex 6) per part del pare/mare o tutor/a legal, que es troba juntament amb el full informatiu del projecte. En aquest document també s'explica el dret d'abandonar l'estudi en qualsevol moment.

4.10 ANÀLISI DE DADES

Les dades s'analitzaran amb el programa IBM SPSS Statistics versió 25 per a Windows. En l'anàlisi univariant, les variables categòriques es mostraran en freqüències i percentatges, mentre que les quantitatives s'exposaran en mitjana i desviació estàndard. En l'anàlisi bivariant s'utilitzarà la prova khi-quadrat per estudiar la relació entre dues variables qualitatives, considerant-se significativa una p-valor $\leq 0,05$.

4.11 LIMITACIONS

Una limitació de la recerca pròpia dels estudis d'enquesta és el biaix de desitjabilitat social i el fet que no es podrà garantir la sinceritat de les respostes que s'obtidran.

El fet de tractar-se d'un estudi quasi experimental pre-post farà que no sigui possible la comparació de grup control. És per això que no es podrà assegurar que els canvis que s'obtinguin seran deguts a la pròpia intervenció.

Com que es tractarà d'una mostra de conveniència no es permetrà extrapolar els resultats.

L'èxit i l'obtenció de bons resultats dependrà de la motivació del grup.

No s'ha inclòs la família de forma directa a l'hora de dissenyar la intervenció per qüestions de compatibilitat horària.

Pel que fa a l'avaluació de l'efectivitat de la intervenció un any després d'haver-la finalitzat, podria donar-se el cas que alguns/es alumnes ja no estiguin escolaritzats al mateix centre.

4.12 IMPLICACIONS PER A LA PRÀCTICA

Actualment, el col·lectiu adolescent està constantment exposat a Internet, ja sigui de manera voluntària a través dels telèfons mòbils o bé perquè, a nivell educatiu, és un requisit indispensable per a l'elaboració de tasques. Al marge dels efectes positius que aporta el gran avenç tecnològic, existeixen impactes negatius que poden afectar, de manera parcialment desconeguda, en el desenvolupament dels/les adolescents. Els impactes que sí que es coneixen afecten, en gran part, a la salut mental d'aquests/es. A la societat actual, el jovent està creixent amb aquesta exposició contínua, pel que cal actuar des de la prevenció abans que aparegui la conducta de risc i, sobretot, des de la promoció de la salut, aprofitant que les infermeres i infermers ja compten amb accés a les escoles i els centres educatius.

5.CRONOGRAMA

	Oct. 2020	Nov. 2020	Gen. 2021	Maig 2021	Juliol 2021	Sept. 2023	Sept. 2023	Octb.2023	Octb.2023	Nov.2023 Primera Set.	Nov.2023 Segona Set.	Nov.2023 Tercera Set.	Nov.2023 Quarta Set.	Dec.2023 Primera Set.	Dec.2023 Segona Set.	Dec.2023 Tercera Set.	Dec.2024	
Fase Prèvia																		
Fase Primera	Presentació al Comitè d'Ètica i Bioseguretat de la Recerca de la Universitat de Girona (CEBRUdG)																	
	Contacte amb IES Celrà																	
	Aprovació del projecte per l'IES Celrà																	
	Presentació al alumnat + entrega d'autoritacions i tríptic informatiu																	
	Recollida d'autoritacions																	
Fase Segona	Recollida de dades i anàlisi de dades a partir de Qüestionari Preintervenció																	
	Sessió 1. Xarxes Socials, Què són?																	
	Sessió 2. Els efectes negatius de les Xarxes Socials																	
	Sessió 3. Ciberviolència de gènere																	
	Sessió 4. Ciberassetjament																	
	Sessió 5. Repàs																	
	Sessió 6. Utilitzem bé les Xarxes Socials																	
	Sessió 7. Vida més enllà de les Xarxes																	
	Recollida i anàlisi de dades a partir de Qüestionari Postintervenció																	
	Recollida i anàlisi de dades a partir de Qüestionari Preintervenció																	

6. PRESSUPOST ECONÒMIC

Taula 2. Despeses del projecte

Concepte	Preu (unitat)	Total
➤ Desplaçament		
Combustible	1,23 €/L	
Girona – Celrà	22 km (anada i tornada)	x 10 dies 263,54 €
➤ Impressió		
Fotocòpies Annex 1 (3 fulls)	0,05€/u	x 280 42€
Fotocòpies Annex 2 (3 fulls)	0,05€/u	x 140 21€
Fotocòpies Annex 6	0,05€/u	x 140 7€
Fotocòpies Activitat sessió 6	0,05€/u	x 140 7€
Fotocòpies color Annex 5	0,10€/u	x 140 14€
Fotocòpies color Annex 8	0,10€/u	x 140 14€
➤ Material		
Paquet fulls blancs (Pack 500)	4,70 €/u	x 1 4,70€
Caixa de bolígrafs BIC (Blau)	5,50 €/u	x 1 5,50€
Guixos pissarra	2,20 €/u	x 1 2,20 €
Projector + Pantalla projector	122, 25€ + 109€	231,25€
Ordinador portàtil	350€	350€
Llicència <i>Kahoot</i>	59€/any	x 1 59,00€
		1.021,19€

7. ANNEXOS

Annex 1. Qüestionari Preintervenció

Fem bones xarxes: Qüestionari Preintervenció

Aquest qüestionari és anònim. Necessitem que el contestis amb total sinceritat per poder dur a terme el treball d'investigació. Moltes gràcies per la teva col·laboració.

Codi identificatiu:

1. Sexe Dona Home Intersex

2. Edat:

3. Quants germans/germanes tens?

4. Actualment jugues a videojocs? ? Sí No

5. Indica el nom de les xarxes socials on tens un compte d'usuari/a creat:

6. Tens telèfon mòbil propi? Sí No

Si no tens telèfon intel·ligent propi, continua a la pregunta 11.

7. A quina edat vas rebre el primer telèfon intel·ligent propi?

8. Indica el temps d'ús total que et marca el telèfon mòbil durant la setmana passada (hores/minuts):

9. Indica el temps d'ús de les xarxes socials durant la setmana passada que et marca el telèfon mòbil (hores/minuts):

10. Amb quina freqüència has portat el teu telèfon mòbil a l'institut durant l'últim mes?

Mai/gairebé mai

Esporàdicament

Alguns dies a la setmana

Cada dia

11. Utilitzes altres dispositius electrònics (ordinador, tauleta, consola...) per connectar-te a Internet i xarxes socials? Sí No

12. Si utilitzes altres dispositius, ordena'ls de més a menys utilitzats.

Escala de Riesgo de Adicción-adolescente a las Redes Sociales e Internet (ERA-RSI)

Algunas personas de tu edad se conectan a internet a través de teléfonos inteligentes smartphone, iPhone, tablets, portátiles u otros nuevos dispositivos. Pasan prácticamente todo el día conectados por diversas razones: les divierte, les da seguridad, se comunican entre amigos, etc. Sin embargo, en ocasiones puede crear ansiedad prescindir de la conexión a internet o de las redes sociales. En esta parte del cuestionario responde cómo es tu conexión a internet o redes sociales y cuál es el uso que realizas de ellas. Es importante que contestes a todas las afirmaciones que vienen a continuación y que lo hagas con sinceridad, marcando la respuesta que consideres adecuada de acuerdo a estos valores

1 = Nunca o nada; 2 = Alguna vez o poco; 3 = Bastantes veces o bastante; 4 = Siempre o Mucho

¿Cuánto y cuándo utilizo las redes sociales e internet? (Síntomas-adicción)	1	2	3	4
1. Teniendo en cuenta todas las veces que visito las RSI y el WhatsApp, sin estar dedicadas al estudio, el tiempo que paso diariamente en ellas es: (1) Alrededor de 1 hora; (2) Unas 2 horas; (3) Entre 3 y 4 horas; (4) Más de 4 horas				
2. Utilizo las RSI en mis horas de estudio y / o trabajo				
3. Ahora mismo sentiría rabia si tuviera que prescindir de las RSI				
4. Accedo a las RSI en cualquier lugar y a cualquier hora				
5. Creo que conectarme a las RSI ha interferido en mi trabajo académico/laboral				
6. He perdido horas de sueño por conectarme a las redes sociales y por ver series				
7. Oculto en mi casa el tiempo que me conecto a las RSI				
8. Si no tengo acceso a internet me siento inseguro				
9. Actualizo mi estado				
Total síntomas de adicción				
El uso más habitual que realizo de las redes sociales es: (Uso-social)	1	2	3	4
10. Consulto los perfiles de mis amigos / as				
11. Utilizo el chat				
12. Subo fotografías y / o videos				
13. Comentamos las fotografías entre amigos/as				
14. Veo lo que mis contactos están haciendo en las últimas horas				
15. Encuentro a antiguos amigos				
16. El número de fotografías que he publicado en las RSI e internet es: (1) <100; (2) 101 a 1000; (3) 1001 a 3000; (4) > 3000				
17. Hacer nuevos amigos/as				
Total uso social				
Paso tiempo en las RSI para: (Rasgos-frikis)	1	2	3	4
18. Jugar a juegos virtuales y / o de rol				
19. Unirme a grupos de interés				
20. Buscar información sobre sexualidad				
21. Entrar en páginas eróticas				
22. Tener encuentros sexuales				
23. Uso el móvil para escribir mensajes eróticos				
Total rasgos frikis				
Tengo un móvil, Smartphone, iPhone y... (Nomofobia)	1	2	3	4
24. Me siento más seguro o acompañado sabiendo que en cualquier momento me puedo comunicar con alguien				
25. Creo que es más seguro mandar una fotografía por móvil que colgarla en otras RSI				
26. Si no responden inmediatamente a mis mensajes siento ansiedad y angustia				
27. Me pondría furioso si me quitarán el móvil				
28. Necesito saber si el destinatario ha leído o no mi mensaje				
29. Me inquieto si nadie me habla cuando estamos conectados				
Total nomofobia				
Total escala de adicción				

Annex 2. Qüestionari Postintervenció

Fem bones xarxes: Qüestionari Postintervenció

Aquest qüestionari és anònim. Necessitem que el contestis amb total sinceritat per poder dur a terme el treball d'investigació. Moltes gràcies per la teva col·laboració.

Codi identificatiu:

1. Actualment jugues a videojocs? Sí No

2. Indica el nom de les xarxes socials on tens un compte d'usuari/a creat:

3. Tens telèfon intel·ligent propi? Sí No

Si no tens telèfon intel·ligent propi, continua a la pregunta 8.

4. A quina edat vas rebre el primer telèfon intel·ligent propi?

5. Indica el temps d'ús total durant la setmana passada que et marca el teu telèfon mòbil (hores/minuts):

6. Indica el temps d'ús de les xarxes socials durant la setmana passada que et marca el teu telèfon mòbil (hores/minuts):

7. Amb quina freqüència has portat el teu telèfon mòbil a l'institut durant l'últim mes?

- | | |
|---|---|
| <input type="checkbox"/> Mai/gairebé mai | <input type="checkbox"/> Esporàdicament |
| <input type="checkbox"/> Alguns dies a la setmana | <input type="checkbox"/> Cada dia |

8. Utilitzes altres dispositius electrònics (ordinador, tauleta, consola...) per connectar-te a Internet i xarxes socials? Sí No

9. Si utilitzes altres dispositius, ordena'ls de més a menys utilitzats.

10. Valora el curs de forma global, **essent 1 la mínima puntuació i 10 la màxima.**

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

11. Creus que el curs t'ha aportat nous coneixements i visions en relació a les xarxes socials? **Valora de l'1 al 5 essent; 1: No m'ha aportat nous coneixements i 5: M'ha aportat molts coneixements nous.**

1 2 3 4 5

12. Valora la teva participació al curs de l'1 al 5, **essent; 1: Gens participatiu/va i 5: Molt participatiu/va.**

1 2 3 4 5

13. Aconsellaries a les teves companyes i companys fer aquest curs? **Valora de l'1 al 5 essent; 1: No ho aconsellaria gens i 5: Ho aconsellaria molt.**

1 2 3 4 5

14. Creus que l'horari (hora de tutoria) en el que s'ha realitzat aquest curs és adequat? **Valora de l'1 al 5 essent 1: Gens adequat i 5: Molt adequat.**

1 2 3 4 5

15. Creus que la freqüència amb què s'ha realitzat el curs (1 sessió a la setmana) és adequada? **Valora de l'1 al 5 essent; 1: Gens adequada i 5: Molt adequada.**

1 2 3 4 5

16. Creus que el període en el que s'ha realitzat el curs (novembre-desembre) és adequat? **Valora de l'1 al 5 essent; 1: Gens adequat i 5: Molt adequat.**

1 2 3 4 5

17. Escriu els aspectes a millorar que consideris en relació al curs.

18. Anota qualsevol altre comentari o aportació que vulguis fer.

Escala de Riesgo de Adicción-adolescente a las Redes Sociales e Internet (ERA-RSI)

Algunas personas de tu edad se conectan a internet a través de teléfonos inteligentes smartphone, iPhone, tablets, portátiles u otros nuevos dispositivos. Pasan prácticamente todo el día conectados por diversas razones: les divierte, les da seguridad, se comunican entre amigos, etc. Sin embargo, en ocasiones puede crear ansiedad prescindir de la conexión a internet o de las redes sociales. En esta parte del cuestionario responde cómo es tu conexión a internet o redes sociales y cuál es el uso que realizas de ellas. Es importante que contestes a todas las afirmaciones que vienen a continuación y que lo hagas con sinceridad, marcando la respuesta que consideres adecuada de acuerdo a estos valores

1 = Nunca o nada; 2 = Alguna vez o poco; 3 = Bastantes veces o bastante; 4 = Siempre o Mucho

¿Cuánto y cuándo utilizo las redes sociales e internet? (Síntomas-adicción)	1	2	3	4
1. Teniendo en cuenta todas las veces que visito las RSI y el WhatsApp, sin estar dedicadas al estudio, el tiempo que paso diariamente en ellas es: (1) Alrededor de 1 hora; (2) Unas 2 horas; (3) Entre 3 y 4 horas; (4) Más de 4 horas				
2. Utilizo las RSI en mis horas de estudio y / o trabajo				
3. Ahora mismo sentiría rabia si tuviera que prescindir de las RSI				
4. Accedo a las RSI en cualquier lugar y a cualquier hora				
5. Creo que conectarme a las RSI ha interferido en mi trabajo académico/laboral				
6. He perdido horas de sueño por conectarme a las redes sociales y por ver series				
7. Oculto en mi casa el tiempo que me conecto a las RSI				
8. Si no tengo acceso a internet me siento inseguro				
9. Actualizo mi estado				
Total síntomas de adicción				
El uso más habitual que realizo de las redes sociales es: (Uso-social)	1	2	3	4
10. Consulto los perfiles de mis amigos / as				
11. Utilizo el chat				
12. Subo fotografías y / o videos				
13. Comentamos las fotografías entre amigos/as				
14. Veo lo que mis contactos están haciendo en las últimas horas				
15. Encuentro a antiguos amigos				
16. El número de fotografías que he publicado en las RSI e internet es: (1) <100; (2) 101 a 1000; (3) 1001 a 3000; (4) > 3000				
17. Hacer nuevos amigos/as				
Total uso social				
Paso tiempo en las RSI para: (Rasgos-frikis)	1	2	3	4
18. Jugar a juegos virtuales y / o de rol				
19. Unirme a grupos de interés				
20. Buscar información sobre sexualidad				
21. Entrar en páginas eróticas				
22. Tener encuentros sexuales				
23. Uso el móvil para escribir mensajes eróticos				
Total rasgos frikis				
Tengo un móvil, Smartphone, iPhone y... (Nomofobia)	1	2	3	4
24. Me siento más seguro o acompañado sabiendo que en cualquier momento me puedo comunicar con alguien				
25. Creo que es más seguro mandar una fotografía por móvil que colgarla en otras RSI				
26. Si no responden inmediatamente a mis mensajes siento ansiedad y angustia				
27. Me pondría furioso si me quitarán el móvil				
28. Necesito saber si el destinatario ha leído o no mi mensaje				
29. Me inquieto si nadie me habla cuando estamos conectados				
Total nomofobia				
Total escala de adicción				

Annex 3. Carta informativa del projecte a l'equip directiu

Benvolgut/da Sr./a director/a de l'Institut IES de Celrà,

Soc Jireh Niquen, estudiant de quart d'infermeria de la Universitat de Girona.

El motiu d'aquesta carta és presentar-vos el projecte del curs *Fem Bones Xarxes* i demanar-vos el vostre suport en la seva realització.

Aquest projecte té interès en estudiar i investigar quins són els hàbits dels/les adolescents de primer d'ESO respecte les xarxes socials. En els últims anys s'ha incrementat significativament l'ús de les xarxes socials entre aquest col·lectiu i es coneix que són molts els efectes negatius que poden produir-se a causa de l'ús excessiu d'aquestes i afectar en el desenvolupament del jovent.

És per aquest motiu que, des d'una visió infermera, es vol incidir en aquest problema des de l'enfocament de la promoció de la salut.

L'objectiu principal del projecte és avaluar l'efectivitat d'una intervenció de promoció de la salut per a l'ús saludable i responsable de les xarxes socials en adolescents.

Així, es proposa iniciar un curs anomenat *Fem Bones Xarxes*, en el qual es faran tallers i activitats explicatives a les aules del centre i alhora es farà prevenció d'hàbits poc saludables a les xarxes socials. Els alumnes hauran de respondre un qüestionari abans d'iniciar el projecte, una vegada finalitzat i al cap d'un any d'haver-lo realitzat. S'ocuparia una hora de la setmana lectiva que correspondria amb la tutoria per tal d'interferir el mínim possible amb les assignatures.

Per poder exposar-vos el projecte i concretar diferents aspectes més detalladament us demanaria poder concertar una reunió.

Mentre espero la vostra resposta, us dono les gràcies per endavant.

Ben cordialment,

Jireh Niquen

Annex 4. Diapositives de la presentació Power Point





Sessions

1 <i>Xarxes Socials, Què són?</i>	2 <i>Els efectes negatius de les Xarxes Socials</i>	3 <i>Ciberviolència de gènere</i>	
4 <i>Ciberbullyng</i>	5 <i>Repàs</i>	6 <i>Utilitzem bé les Xarxes Socials</i>	7 <i>Vida més enllà de les xarxes</i>



Annex 5. Tríptic



PROGRAMA *FEM BONES XARXES*


El programa Fem bones Xarxes té per objectiu conscienciar als adolescents del seu propi ús de les xarxes socials, conscienciar-los dels perills i beneficis d'aquestes i per últim, fomentar un bon ús de les xarxes socials.

*** ON?**
A les aules de l'IES Celrà durant les hores de tutoria.





*** QUAN?**
El programa s'iniciarà al Novembre de l'actual curs i tindrà una durada de 2 mesos aproximadament.

*** A QUI?**
El programa es centrarà en l'alumnat que cursa 1r d'ESO de l'IES Celrà.



*** MOTIU?**
En els darrers anys s'ha estès de forma exponencial l'ús de les xarxes socials en adolescents. Des de l'àmbit de la salut ens interessa saber de quina manera pot afectar que en edats primerenques, com és l'adolescència, els i les adolescents estiguin influenciats per l'impacte que és internet i les xarxes socials.



Annex 6. Full informatiu al pare, mare o tutor/a legal i consentiment informat

Full d'informació al pare, mare o tutor/a legal i consentiment informat

Benvolguts/des pares, mares i/o tutors/es legals,

Soc estudiant d'infermeria de la Universitat de Girona.

Donat l'increment de l'ús de les xarxes socials en adolescents, actualment estic portant a terme un projecte que té per objectiu estudiar l'efectivitat d'una intervenció per a l'ús saludable i responsable de les xarxes socials en adolescents.

L'estudi tindrà lloc a l'IES de Celrà amb l'alumnat de 1r d'ESO i es farà durant tres mesos (octubre - desembre). Es faran sessions amb tallers i activitats orientades a com influeixen les xarxes socials en els/les adolescents. Per tal de poder realitzar-lo és necessari que els/les estudiants responguin un qüestionari abans de començar el curs, després d'acabar-lo i al cap d'un any d'haver-lo finalitzat. El qüestionari tracta sobre hàbits d'ús d'Internet, xarxes socials i dispositius mòbils i, a través d'aquest, es podrà conèixer el risc d'addicció a les xarxes socials i Internet.

La participació a aquest estudi és totalment voluntària, podent renunciar a la participació en qualsevol moment sense cap tipus de repercussió.

La informació que es recollirà serà tractada de forma confidencial i anònimament, i s'utilitzarà només per l'estudi estadístic.

Per a més informació podeu posar-vos en contacte a la següent adreça de correu electrònic: fembonesxarxes@gmail.com

Si teniu interès en que el/la vostre fill/a hi participi, cal que ompliu i signeu el següent document de consentiment informat.

Jo, _____, com a pare/mare/tutor/a responsable, amb DNI _____, autoritzo la participació a l'estudi *Fem Bones Xarxes* de l'alumne/a _____, que tindrà lloc a l'IES de Celrà durant els propers mesos.

Declaro que:

- He rebut el tríptic informatiu a l'alumne/a
- He rebut tota la informació referent a l'estudi i he pogut fer preguntes en cas de no comprendre-la
- La seva participació és voluntària
- Pot abandonar el projecte quan ho vulgui i sense cap repercussió

Signatura Pare/ Mare/Tutor/a legal

Signatura Investigador/a

Lloc i data:

De conformitat amb el que estableix la Llei Orgànica 3/2018, de 5 de desembre, de protecció de dades de caràcter personal i garantia de drets digitals, les vostres dades personals no seran facilitades a tercers i la persona responsable del tractament d'aquestes dades és la persona investigadora del projecte.

Compteu amb la possibilitat d'exercir els vostres drets d'accés, rectificació, supressió i la resta de drets, a través d'un escrit a l'adreça: fembonesxarxes@gmail.com

Annex 7. Activitats *Fem Bones Xarxes*

Sessió 1. Xarxes Socials: Què són?

- Objectius

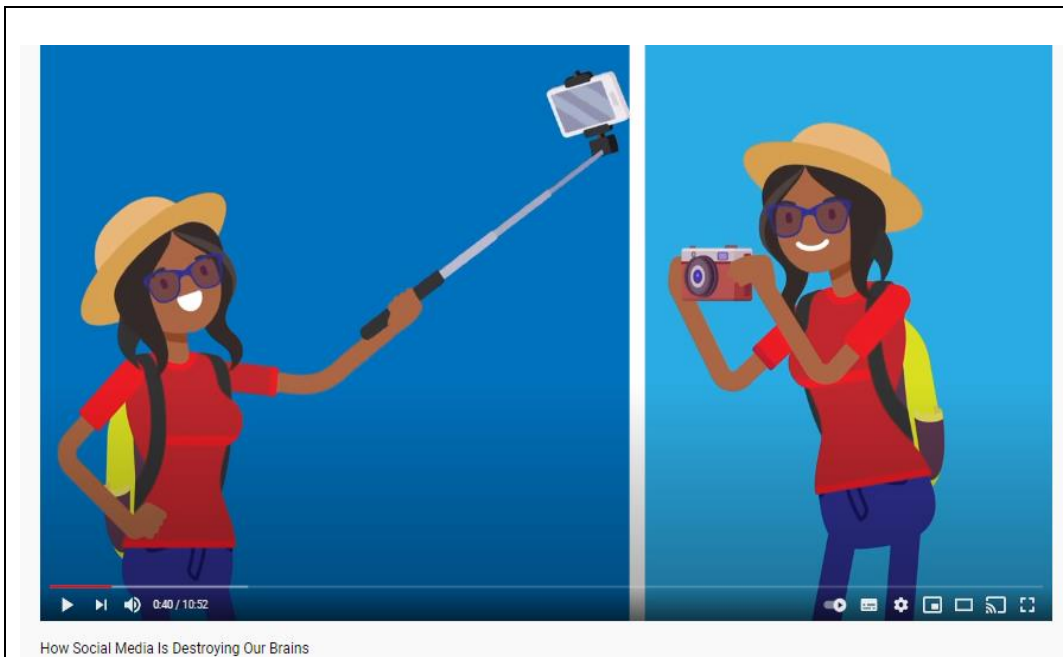
- Conèixer la percepció que té l'alumnat sobre les xarxes socials.
- Conèixer quin és el concepte que tenen sobre les xarxes socials.
- Identificar els aspectes positius i negatius sobre les xarxes socials.

- Activitat

◆ Carta als besavis i besàvies

Es faran grups de quatre alumnes aleatòriament. Entre els/les quatre hauran d'escriure una carta com si l'haguessin de llegir al seu besavi o besàvia per tal d'explicar-los què són les xarxes socials. A les cartes s'ha d'explicar com s'utilitzen, per a què serveixen, quan s'utilitzen i on s'utilitzen. Aquestes indicacions s'escriuran a la pissarra per tal que l'alumnat ho tingui present a mesura que vagin redactant l'escrit. Es donarà un total de 20 - 30 minuts per poder escriure. Un cop hagi passat el temps pactat, cada grup escollirà un/a representant per llegir la carta que el grup haurà redactat, es donaran 5 minuts i, mentrestant, l'investigador/a dibuixarà una taula que ocupi tota la pissarra, on hi hauran dues columnes: una d'aspectes positius i l'altra d'aspectes negatius. Mentre l'alumnat vagi llegint, l'investigador/a l'anirà omplint.

◆ Vídeo introductori - *How Social Media Is Destroying Our Brains* (41)



How Social Media Is Destroying Our Brains

- Reflexió de l'activitat Carta als besavis i besàvies

L'objectiu principal d'aquesta activitat és conèixer quina és la percepció que té l'alumnat sobre les xarxes socials. És per aquest motiu que cal fixar-se en si l'alumnat:

- Ha comentat els aspectes negatius de les xarxes socials (Si no els haurem de fer sortir per fer la reflexió).
- Ha respost les indicacions escrites a la pissarra (Si no les haurem de fer sortir per fer la reflexió).

- Reflexió de Vídeo - *How Social Media Is Destroying Our Brains*

L'objectiu del vídeo és que l'alumnat comenci a fer una reflexió interna sobre la seva conducta personal amb els telèfons mòbils. Amb el vídeo es fa una introducció del que es parlarà a les futures sessions. Si l'investigador/a ho veu oportú, es pot anar pausant el vídeo a mesura que apareguin temes que siguin d'interès.

Un cop conclusa l'activitat, l'investigador/a recopilarà tots els aspectes, tant negatius i positius, que han sorgit durant l'hora de l'activitat i comprovarà que tots o almenys la majoria d'aspectes, es tracten durant les sessions següents.

- **Material**

Fulls blancs i bolígrafs. Projector i pantalla de projecció. Pissarra i guixos.

Sessió 2. Els efectes negatius de les Xarxes Socials

- **Objectius**

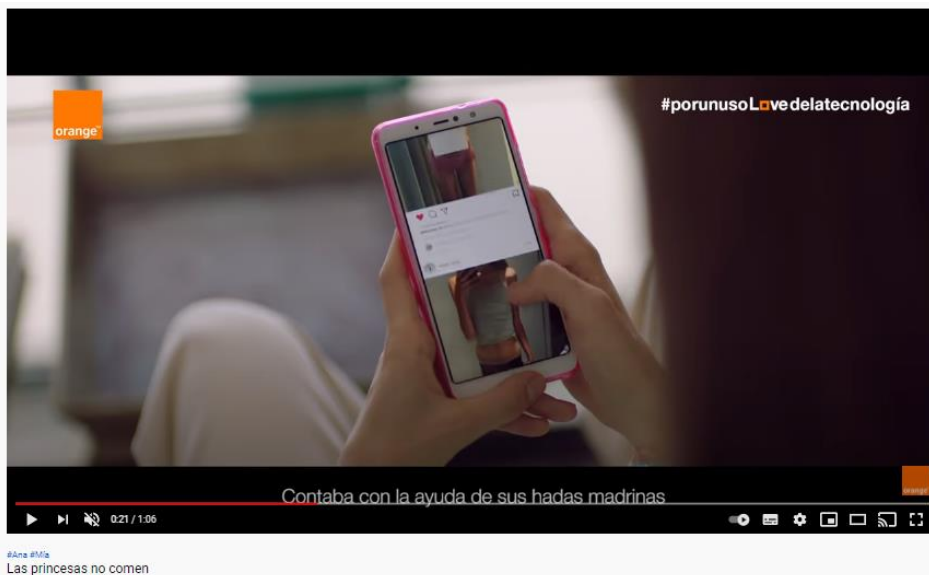
- Conscienciar de l'ús nocturn dels telèfons mòbils per estar connectat/da a les xarxes socials.
- Conèixer els efectes negatius que es deriven de l'ús nocturn dels dispositius mòbils.
- Fomentar accions per regular l'ús nocturn de les xarxes socials.
- Identificar estereotips que s'exposen a les xarxes socials.
- Conèixer quina és la percepció de l'alumnat envers els estereotips.
- Conèixer la influència que tenen en els usuaris i usuàries d'Internet.
- Reflexionar sobre el motiu pel qual els/les adolescents són un grup molt susceptible i vulnerable a aquests.
- Fomentar la deshabitació dels estereotips.
- Conscienciar sobre la informació que s'exposa quan es fa una publicació a les xarxes socials.
- Identificar els problemes que poden sorgir a partir del contingut que es comparteix a les xarxes socials.
- Fomentar la importància de la privacitat en alguns aspectes de les xarxes socials (ubicació, companyia, etc.)

- **Activitat**

◆ Analitzem-nos

Cada alumne/a que disposi de telèfon mòbil propi haurà de buscar l'apartat de la gestió del temps d'ús. L'alumnat que no tingui telèfon mòbil o bé no el porti a l'institut, podrà fer grups amb aquells estudiants que sí que en tinguin. Especialment, ens fixarem en el temps d'ús entre les 23:00h, les 00:00h i passades les 00:00h. Cada alumne/a escriurà en un full els dies de la setmana anterior i a cada dia hi posarà els intervals d'hores d'ús nocturn. A partir d'això es farà una reflexió sobre com es senten física i anímicament després d'haver estat fins a altes hores de la nit amb el telèfon. Pot estar relacionat o no amb com es van sentir la setmana que han escrit en el full. En aquesta activitat no caldrà que comparteixin amb la resta de companys i companyes les hores que han escrit al full, tot i que si alguna persona si ho vol, ho podrà compartir de manera voluntària. S'explicarà el cicle d'Evers i ens assegurem que ho han entès mitjançant un temps de Pregunta-Resposta amb tota la classe.

◆ Visualització de vídeo - *Las princesas no comen* (42)



◆ Visualització de vídeo - *Tu vida en las redes sociales tiene público* (43)



#PorunusoLove delatecnología
Tu vida en las redes sociales tiene público

- Reflexió de l'activitat *Analitzem-nos*

Interessa que surtin símptomes originats per aquest ús nocturn com ara estrès, angoixa, falta/dificultat de concentració, somnolència durant el dia, mal de cap, picor d'ulls, entre altres. A més, interessa que el Cicle d'Evers aclareixi signes i símptomes que hagin pogut sentir en relació a l'ús dels telèfons.

- Reflexió de l'activitat *Vídeo - Las princesas no comen*

L'objectiu del vídeo és exposar explícitament quines poden ser les conseqüències d'estar amb una exposició continuada a estereotips socials degut a un consum abusiu de les xarxes socials. La idea principal és incidir en que no s'han de seguir estàndards de bellesa sigui quina sigui la moda en tendència. Fomentar que cada cos és diferent i que sí que és bo i saludable seguir una dieta equilibrada i fer exercici sigui del tipus que sigui però sense arribar a comportaments obsessius.

Durant la visualització i la darrera reflexió d'aquesta activitat cal tenir en compte la possibilitat que algun/a alumne/a hagi passat per alguna de les situacions que s'estan tractant. És per això que l'investigador/a haurà de tenir especial tacte i observació per a poder-ho detectar.

- Reflexió de l'activitat Vídeo - *Tu vida en las redes sociales tiene público*

La finalitat del vídeo és que l'alumnat s'adoni de la quantitat d'informació que inconscientment ells/es mateixos/es proporcionen quan pengem publicacions, histories, vídeos etc. a les xarxes socials, no només al seu grup d'amics sinó a més públic. Cal recordar que cada dada que es penja a Internet, en concret a les xarxes socials, no podem rastrejar amb exactitud fins a quina ni fins a quanta gent pot arribar.

- **Material**

Fulls blancs i bolígrafs. Pissarra i guixos. Projector i pantalla de projecció

Sessió 3. Ciberviolència de gènere

- **Objectius**

- Identificar els actes de violència sexual que es donen a les xarxes socials.
- Identificar si som participants dels actes de violència sexual a les xarxes socials.
- Entendre i aprendre el significat dels conceptes: *Sexting*, *Sextorsió*, *Grooming*, *Ciberviolència de gènere*.

- **Activitat**

♦ **Visualització de vídeo – pàgina web** *10 razones para no sextear* (44)



Pensar antes de sextear

10 Razones para NO realizar SEXTING

"Pensar antes de sextear. 10 razones para no realizar sexting" tiene como principal misión la sensibilización sobre los potenciales riesgos derivados de la práctica del sexting, así como fomentar el respeto a la intimidad y vida privada de otras personas. Programa desarrollado por PantallasAmigas e impulsado por Google, con la colaboración del INAI, REDIM, Canal del Congreso, DIF Nacional, InfoDF y SIPINNA.



Pensar antes de sextear

10 Razones para NO realizar SEXTING

"Pensar antes de sextear. 10 razones para no realizar sexting" tiene como principal misión la sensibilización sobre los potenciales riesgos derivados de la práctica del sexting, así como fomentar el respeto a la intimidad y vida privada de otras personas. Programa desarrollado por PantallasAmigas e impulsado por Google, con la colaboración del INAI, REDIM, Canal del Congreso, DIF Nacional, InfoDF y SIPINNA.

10 RAZONES PARA NO REALIZAR SEXTING



Razón 1



Razón 2



Razón 3



Razón 4



Razón 5



Razón 6



Razón 7



Razón 8



Razón 9



Razón 10

Després de cada vídeo d'un minut i mig aproximadament, es farà una reflexió sobre el que s'ha visualitzat. En els últims segons de cada vídeo es mostra una pregunta reflexiva a partir de la qual es pot iniciar la reflexió o debat. Tot i així, es comptarà amb un parell de preguntes per poder reflexionar.

Durant la visualització i la darrera reflexió d'aquesta activitat cal tenir en compte la possibilitat que algun/a alumne/a hagi passat per alguna de les situacions que s'estan tractant. És per això que l'investigador/a haurà de tenir especial tacte i observació per poder detectar-ho.

A continuació s'exposen les preguntes a partir de les quals es pot iniciar la reflexió o debat:

Vídeo 1. *Piénsalo: existe otra persona implicada de quien ahora dependes.*

Si tu t'estimes bé, creus que hauries d'exposar-te als riscos del sexting?

Si algú t'estima bé, creus que pot demanar-te que facis sexting?

Vídeo 2. *Piénsalo: las personas y las relaciones pueden cambiar.*

Creus que les persones pensen igual sempre?

Coneixeu d'algun amic/amiga que tenia un comportament diferent del que té ara?

Vídeo 3. *Piénsalo: la protección de la información digital es complicada.*

Ja sigui per Bluetooth, per connexions a Internet o perquè existeixen *hackers* molt bons, tenir imatges compromeses és perillós. Què en penseu?

Exemple: Filtració de fotografies de persones famoses.

Vídeo 4. *Piénsalo: la distribución de información digital es incontrolable.*

Què penseu que és pitjor, fer una captura de pantalla o bé fer-ho a través d'un altre dispositiu? No podem saber quan s'ha pogut donar la segona situació. Ja sigui per un error en penjar una foto, enviar-la o fins i tot només per fer-la, es gairebé impossible saber si algú ha fet una fotografia de la

nostra foto tot i havent-la enviat de forma que s'elimini automàticament o bé havent-la publicat durant només 5 segons.

Vídeo 5. *Piénsalo: una imagen puede aportar mucha información*

Creieu que es pot reconèixer a amics d'amics per detalls com els del vídeo?
Creieu que aquest risc és difícil que es doni o més aviat és senzill de donar-se?

Vídeo 6. *Piénsalo: existen leyes que penalizan acciones ligadas al sexting.*

Coneixíeu aquestes lleis en contra del reenviament d'imatges d'altres?
Quina seria la vostra reacció si fóssiu l'amic/ga a qui li arriba la foto?

Vídeo 7. *Piénsalo: se produce sextorsión si la imagen cae en manos de chantajistas.*

Si ja hem de vigilar quan parlem i enviem fotografies a persones que coneixem, quina precaució haurem de tenir amb persones que acabem de conèixer?

Quina és l'actitud que hauríeu tingut vosaltres en aquesta situació?

Vídeo 8. *Piénsalo: Internet es rápida y potente.*

Potser l'exemple del vídeo ja no es dona tant, però alguna vegada heu tingut por de penjar una història equivocada? Un cop penjada es poden fer captures de pantalla i no assabentar-te de que s'han fet.

Teniu alguna captura de pantalla per si mai us fa falta alguna prova? Amb les imatges pot passar el mateix?

Vídeo 9. *Piénsalo: las redes sociales facilitan la información a las personas cercanas.*

Com hem dit abans, les xarxes socials permeten difondre ràpidament el contingut que es publiqui. Tothom pot arribar a un vídeo penjat, el coneguis o no i et coneguin o no.

Vídeo 10. *Piénsalo: existe riesgo de cyberbullying si la imagen se hace pública en Internet.*

No saps en quin context es pot utilitzar una fotografia enviada per tu mateix/a.

Creieu que aquesta situació passa habitualment?

- **Material**

Projector i pantalla de projecció.

Sessió 4. Ciberassetjament

- **Objectius**

- Conèixer la percepció i definició de l'alumnat sobre el ciberassetjament.
- Identificar quines són les diferències entre l'assetjament escolar i el ciberassetjament.
- Fomentar el rebuig al ciberassetjament.
- Identificar els aspectes positius i negatius sobre les xarxes socials.

- **Activitat**

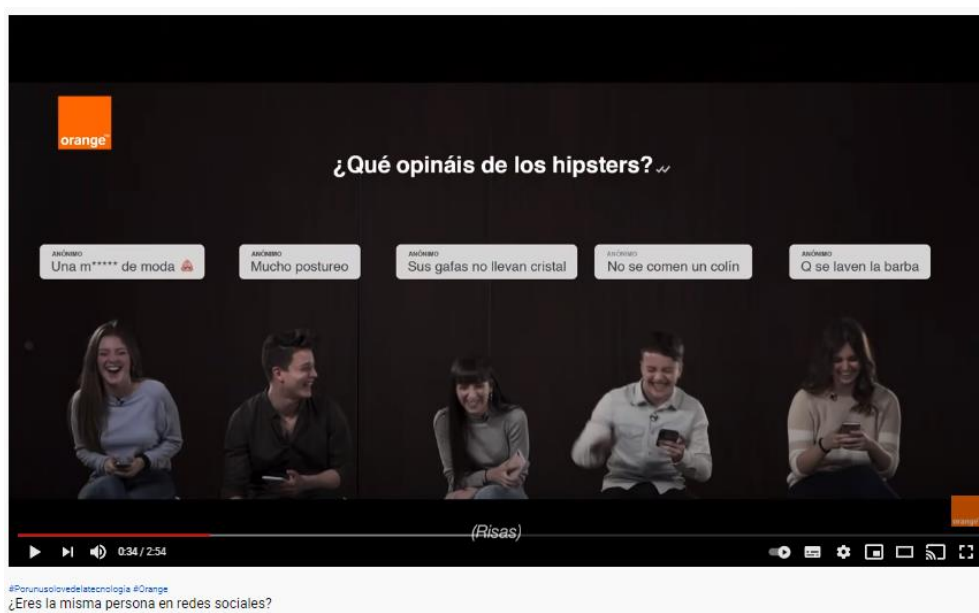
◆ **Aclarim-nos!**

Per realitzar aquesta activitat caldrà fer grups de quatre alumnes, a qui escollirem aleatòriament assignant un número de l'1 al 8 i posteriorment agrupant-se aquells/es que tenen el mateix número. Entre l'alumnat han de donar una definició del ciberassetjament i dir una diferència entre el l'assetjament escolar i el ciberassetjament en un temps de 10 minuts. Un cop completat el temps, un/a representant de cada grup llegirà en veu alta les definicions. L'investigador/a anirà teclejant les definicions en un document projectat a la pantalla per tal que tota la classe pugi veure les

definicions dels companys/es. Un cop recollides totes les definicions es tractarà de veure les similituds i les diferències de les definicions. Es formarà una definició conjunta a partir de les que els diferents grups han donat i posteriorment es procedirà a la visualització d'un vídeo.

♦ **Visualització de vídeo** - *¿Eres la misma persona en redes sociales?*

(45)



Un cop visualitzat, es començarà a encaminar una reflexió a la classe. Farem una comparació entre l'assetjament i el ciberassetjament. Si és necessari, durant la reflexió grupal, es farà una distinció entre el que és el dret de lliure expressió de cadascú i el que és faltar el respecte als demés.

S'exposaran les següents preguntes:

- Ens aprofitem de la màscara que ens podem posar a les xarxes socials?
- Expressaríem la nostra opinió de la mateixa manera en persona que a les xarxes socials?
- Com pensem que pot afectar a la salut mental d'una persona rebre comentaris despectius de forma constant?

- Per què creieu que es dóna el ciberassetjament?

- **Material**

Fulls en blanc. Projector i pantalla de projecció.

Sessió 5. Repassem

- **Objectius**

- Comprovar els coneixements adquirits per l'alumnat després de les sessions fins al moment.
- Conèixer quina és la percepció actual de l'alumnat sobre les xarxes socials.
- Identificar els aspectes positius i negatius sobre les xarxes socials.

- **Activitat**

- ◆ ***Kahoot***

Després d'haver fet un resum amb el títols de cada sessió i haver repassat el que s'ha explicat fins ara, es farà una valoració de coneixements a través d'un *Kahoot*. Per realitzar aquesta activitat l'alumnat haurà de treure el telèfon mòbil o ordinador i seguir les instruccions per a poder-hi participar. Després de cada pregunta es veurà si la majoria de la classe ha encertat o bé no ha sabut dir la resposta correcta. Segons el resultat, l'investigador/a esclarirà el motiu pel qual les respostes incorrectes ho són i les respostes certes són les correctes.

- ◆ **Discussions A | B**

Es dividirà el grup classe en dos grups: el grup A i el grup B. A cada grup se li assignarà la defensa d'una idea i l'altre grup haurà d'anar en contra

d'aquesta mateixa idea. És a dir, un grup haurà de buscar els aspectes positius de la idea i l'altre grup haurà de buscar els negatius. L'objectiu de l'activitat és que l'alumnat raoni motius del bàndol que els ha tocat, que es generin nous dubtes i que s'adonin del motiu pel qual la idea exposada és positiva o negativa. Es donaran 15 minuts aproximadament per cada idea.

Qüestions a discutir:

- Qüestió 1:

Grup A: Les xarxes socials estan fetes per distreure'ns si estem avorrits.

Grup B: Les xarxes socials estan fetes per guanyar diners dels publicitaris.

- Qüestió 2:

Grup A: El sexting no és dolent si coneixes bé a la parella.

Grup B: El sexting és perillós independentment de la parella.

-Qüestió 3:

Grup A: Els ciberassetjament i l'assetjament escolar són similars.

Grup B: Els ciberassetjament és molt diferent a l'assetjament escolar.

-Qüestió 4:

Grup A: Conèixer gent per les xarxes socials és divertit.

Grup B: Conèixer gent per les xarxes socials és perillós.

-Qüestió 5:

Grup A: Les xarxes socials s'haurien de limitar a una quantitat determinada de temps.

Grup B: Les xarxes socials s'han de fer servir segons cadascú cregui convenient.

- **Material**

Kahoot. Projector i pantalla de projecció.

Sessió 6. Utilitzem bé les Xarxes Socials

- Objectius

- Identificar els aspectes positius de les xarxes socials.
- Identificar aquells moviments que realment es requereixen fer amb els telèfons mòbils.
- Identificar esdeveniments positius que s'han viscut a través de les xarxes socials.
- Fomentar el bon ús de les xarxes socials.

- Activitat

◆ Què t'agrada?

En aquesta activitat interessa que surtin aspectes com: editar documents a través d'aplicacions del mòbil, buscar informació sobre algun tema, escoltar música, veure la nostra sèrie preferida, fer fotos o vídeos, etc.

◆ Situacions: Què hauríem de fer?

En un full, es repartiran diferents situacions que poden haver viscut o haver vist en el dia a dia. En grups, es donaran 5 minuts per tal que redactin una altra forma de poder gaudir de les situacions que s'exposen, és a dir, un ús del telèfon mòbil sense abús d'aquest. Les situacions que s'exposaran són les següents:

1. L'Anna és una estudiant de segon curs d'ESO i està de setmana d'exàmens. Mentre estudia història va comparant alguns fets del llibre amb pàgines web de Google. Al buscar aquesta informació està utilitzant el mòbil i degut a això li salten notificacions al capçal que fan que es desconcentri. Quina solució hi posaríeu?

2. En Marc i la seva colla han quedat per passar la tarda al parc del barri. Són amics des de petits i tenen bon rotllo. A en Marc sempre li ha agradat la música però últimament sempre que es veuen té els auriculars posats i no presta gaire atenció a la colla. Quina solució hi posaríeu?

3. La Laia i les seves amigues han fet una quedada per anar fer un tomb a la plaça. La Laia ha començat una sèrie de 3 temporades amb 20 capítols d'una hora cadascun. Ella està molt enganxada i decideix no anar-hi per poder veure més capítols. La següent setmana les seves amigues tornen a fer una quedada però aquest cop per anar a berenar a casa d'una de les amigues. La Laia segueix estant molt enganxada a la sèrie i recorda que la setmana passada va fer el mateix però tot i així decideix continuar mirant la sèrie. Quina solució hi posaríeu?

4. En Miquel té un telèfon que li quantifica el temps d'ús diari i li arriben notificacions setmanals dient si hi ha hagut un augment o una disminució de l'ús del telèfon mòbil. La primera setmana del mes d'octubre li va arribar una notificació dient que l'ús havia augmentat un 10%, essent de 1h i 40 minuts. La següent setmana li havia augmentat un 25%. En Miquel va eliminar la notificació i no va fer cap canvi. Quina solució hi posaríeu?

5. Una colla de sis amics ha fet una quedada per anar a prendre alguna cosa al bar. Mentre demanen n'hi ha dos que no deixen el mòbil fent fotos i mirant les xarxes socials. Els altres quatre mentrestant, una mica incòmodes per la no participació d'aquests dos, van xerrant de com els hi van les classes a l'institut. Quina solució hi posaríeu?

6. La Mireia té compte d'*Instagram* i de *WhatsApp*. Sempre veu que pel carrer la gent està mirant el mòbil i llegint les notificacions que li arriben. Ella, comparant-se, pensa que no importa a ningú perquè no li arriben tantes notificacions al telèfon mòbil. Quina solució hi posaríeu?

7. L'Eric comença l'escola a les 8:00h del matí de dilluns a divendres. És dimarts a la nit i a les 22:00h se'n va al llit però es queda mirant *TikTok*

durant una estona. Quan mira l'hora son les 22:30h però decideix seguir. Segueix així fins les 23:30h i se'n recorda que l'endemà té classe de matemàtiques a primera hora. A les 00:00h se'n va a dormir realment. El dia següent li torna a passar el mateix per quedar-se mirant *Twitter*. Quina solució hi posaríeu?

- Reflexió activitat Què t'agrada?

L'objectiu és esclarir que tenir constantment el telèfon per realitzar aquestes activitats que ens agraden pot fer-nos acabar depenent massa d'ell. Com a investigadors/es caldrà fomentar que ells/es mateixos/es han de tenir el control de quan utilitzar el mòbil. L'alumnat s'hauria de quedar amb la idea de com saber utilitzar el mòbil de manera segura i intel·ligent.

- Reflexió activitat Situacions, que hauríem de fer?

La idea de l'activitat no és únicament que es responguin de manera correcta sinó que responguin amb la seva percepció real i que exposin el motiu pel qual ho farien de una manera diferent o ho farien de la mateixa manera que el que s'ha exposat. En aquesta segona situació s'aprofitaria per veure diferents opinions dels companys/es i en el cas que tots/es arribessin a la mateixa visió s'indagaria i es portaria a la reflexió.

- **Material**

Fulls en blanc i bolígrafs. Fotocòpies d'activitat *Situacions, que hauríem de fer?*

Sessió 7. Vida més enllà de les xarxes

- Objectius

- Fomentar alternatives a les xarxes socials en el temps d'oci.
- Fomentar un ús adequat de les xarxes socials directa i indirectament.
- Transmetre eines a les famílies per poder incidir de manera correcta i efectiva en l'ús abusiu de les xarxes socials i dispositius mòbils.

- Activitat

• ♦ Què es pot fer a Girona?

Es donarà a cada alumne/a un imprès (Annex 8) on hi ha descomptes per fer activitats amb el Carnet Jove i es comentaran aquestes activitats. A continuació es farà una ullada a la pàgina web de Serveis Educatius de Girona i es donarà a conèixer aquesta eina als alumnes per tal que sàpiguen i coneguin on poden trobar activitats adaptades a la seva edat. Ho podem trobar a: La Caseta. Serveis Educatius (46).

The screenshot shows the website 'La Caseta. Serveis Educatius' with the following elements:

- Header:** Logo of Girona, navigation links (L'Ajuntament, Transparència, Turisme, Seu electrònica), language options (CAT, ESP*, ENG*, FRA*), and a search bar.
- Hero Section:** A banner image with the title 'La Caseta. Serveis Educatius'.
- Left Sidebar (Menu):**
 - Inici
 - Presentació
 - Notícies
 - Recursos educatius
 - Oferta de recursos 20-21 (highlighted)
 - Sol·licituds
 - Condicions
 - Valoracions
 - Subvencions
 - Activitats per a la ciutadania
 - Jornades
- Main Content Area:**
 - Breadcrumbs: GIRONA.CAT > LA CASETA. SERVEIS EDUCATIUS > RECURSOS EDUCATIUS > OFERTA DE RECURSOS 20-21
 - Title: **Recursos educatius 2020-2021**
 - Text: 'El programa de Recursos Educatius, gestionat pel servei municipal La Caseta-Serveis Educatius, és una concreció de la voluntat de la ciutat de Girona com a Ciutat Educadora i, per tant, en la idea de la corresponsabilitat social en l'Educació. La ciutat és una font d'educació per ella mateixa, filosofia que segueix la Carta de Ciutats Educadores.'
 - Section: **Vegeu la nostra oferta de Recursos Educatius**
 - Button: [Imprimir recursos educatius](#)
 - Warning: 'La realització de les activitats estarà condicionada a la normativa socio sanitària vigent en relació a la COVID-19'
 - Filters: Nivell educatiu, Temàtica, Calendari, Text

La pàgina web proposa més de 50 activitats diferents que es duen a terme durant tot l'any. A continuació es veuen uns exemples del que es pot trobar a la pàgina web. Durant l'activitat s'explicaran aquelles que més cridin l'atenció tant de l'investigador/a com de l'alumnat.

La Caseta- Llistat de recursos educatius

Resultats del cercador: es mostren 351 activitats, de 351 disponibles.

6 - Visites a serveis ciutadans: el Teatre Municipal

És una visita guiada per dins el teatre que fa possible conèixer el valor artístic i històric de l'edifici, i apropar els nois i les noies al fet teatral. La visita es farà des de la perspectiva de la persona espectadora, de les persones que hi treballen i de les que hi actuen, i s'adequarà al nivell del grup.

Amb aquesta activitat es volen treballar els valors de creativitat, treball en equip i empatia.

Objectiu:	Conèixer el fet teatral com a expressió cultural i social. Descobrir la història i l'arquitectura del Teatre Municipal. Conèixer i valorar els oficis i elements que fan possible el teatre. Respectar i apreciar la incidència d'aquest teatre en la vida cultural de la ciutat.
Adreçat a:	Educació primària, educació secundària obligatòria i postobligatòria i adults
Condicions:	Durada aproximada: 1 hora 30 minuts Nombre d'alumnes per grup: grup/classe Condicions: Hi ha un límit de grups per participar en aquesta activitat en el cas que no es puguin atendre totes les demandes s'establen uns criteris de prioritització
Calendari:	Els dilluns, a partir de gener de 2021
Lloc:	Teatre Municipal. Pl. del Vi, 1. Com arribar-hi: L1 i L9
Preu:	Gratuit per als grups de Girona 71.5€ per als grups de fora de Girona Ingressa al cc de l'Ajuntament de Girona núm. ES40 2100 0002 54 020065087 una setmana abans de l'activitat.
Inscripcions:	Cal trucar a la Caseta-Serveis Educatius per reservar dia i hora, amb un mínim de 15 dies d'antelació sobre la data prevista per a la realització de l'activitat.
Per a més informació:	La Caseta-Serveis Educatius. Tel. 972 221 866. Teatre Municipal www.girona.cat/teatremunicipal
Ho organitza:	Ajuntament de Girona - Teatre Municipal

10 - Visites a serveis ciutadans: les biblioteques municipals de Girona

P4 i P5. Es fa una visita guiada a la biblioteca per tal de mostrar-ne de forma amena el funcionament i com s'organitza: activitats i serveis. Durant la visita s'explica un conte per fomentar la lectura. **3r i 4t de primària.** Es fa una visita a la biblioteca i a partir d'una dinàmica els i les alumnes fan de crítics literaris i valoren diferents àlbums i il·lustrats. **1r i 2n d'ESO.** Es fa una visita guiada a la biblioteca i s'aprèn a utilitzar el catàleg de la biblioteca a partir d'una dinàmica en què cal posar en pràctica les habilitats de cercar informació per resoldre un misteri.

Amb aquesta activitat es volen treballar els valors de respecte i participació.

Objectiu:	Promoure el coneixement i l'ús de les biblioteques públiques de Girona i del seu fons. Entendre que la biblioteca és un espai de formació i lleure. Promoure l'hàbit lector.
Adreçat a:	P4 i P5 d'educació infantil, 3r i 4t d'educació primària, 1r i 2n d'educació secundària obligatòria. Per als grups no indicats, posar-se en contacte amb la biblioteca corresponent
Condicions:	Durada aproximada: 1 hora Nombre d'alumnes per grup: grup/classe Condicions: Hi ha un límit de grups per participar en aquesta activitat, per la qual cosa s'establen uns criteris de prioritització en el cas que no es puguin atendre totes les sol·licituds
Calendari:	Durant el curs escolar, de dilluns a divendres de 9.30 h a 12.30 h (Biblioteca Ernest Lluch només dimarts)
Lloc:	Biblioteca Antònia Adroher. Can Sunyer, 48. 17007 Girona (L5). Biblioteca Ernest Lluch. Carrer Saragossa, 27. 17003 Girona (L1, L2 i L9). Biblioteca Just M. Casero. Plaça de l'Om, 1. 17007 Girona (L5). Biblioteca Salvador Alenda. Carrer de baix, 2. 17006 Girona (L3 i L4)
Preu:	Gratuit per als grups de Girona. 47.75€ per als grups de fora de Girona.

25.2 - Itinerari: llegendes de Girona durada 1 hora 30 minuts

1,30 hores - opció 1: 7 Llegendes: Inici de l'itinerari: Pl. del Vi, 1 - Fi itinerari: Passeig Arqueològic (davant Banyes Àrabs)

1- El cap de l'Ajuntament	5- La Lleona
2- En Banyeta	7- Sant Feliu i el Iadre (entrada St. Feliu)
3- El vampir de la Rambla	8- La Majordoma
4- El Tàrric de l'Argentina	

* Per poder entrar a l'Església de Sant Feliu, cal confirmar-ho a La Caseta en el moment de fer la inscripció. **Els dilluns, l'Església de St. Feliu romandrà tancada.** (l'entrada és gratuïta pels centres educatius de municipis que pertanyen al Bisbat de Girona).

1,30 hores - opció 2: 7 Llegendes: Inici de l'itinerari: Pl. Apòstols - Fi itinerari: Jardins de la Francesa (dalt de la muralia)

9- El bou d'or	13- La campana Beneta
10- La seip de la font d'en Pericot	14- El Falcó d'en Cap d'Estopes (entrada Catedral)
11- La bruixa de la Catedral	15- La cadira de Carlemany (entrada Catedral)
12- L'espasa de Carlemany	

* Per poder entrar a la Catedral, cal confirmar-ho a La Caseta en el moment de fer la inscripció. (l'entrada és gratuïta pels centres educatius de municipis que pertanyen al Bisbat de Girona).

Es recomana el material didàctic i jocs que proposa el projecte guanyador de la Beca Josep Pallach. *Girona aprèn, Girona em diverteix* - <http://www.gjaorc.cat/>

Objectiu:	
Adreçat a:	P5 d'educació infantil i cicles inicial i mitjà d'educació primària
Condicions:	Durada aproximada: 1 hora 30 minuts Nombre d'alumnes per grup: en cas de ser conduït, grup/classe Condicions: Hi ha un límit de grups per realitzar l'itinerari conduït en el cas que no es puguin atendre totes les demandes s'establen uns criteris de prioritització
Calendari:	Durant el curs escolar
Lloc:	Els carrers del Barri Vell on hi ha elements referents a llegendes
Preu:	En cas de ser conduït: 60€/grup per als de Girona i 71.5€/grup per als grups de fora de Girona Per als grups que siguin reduïts per situació COVID 19 (màxim 20 alumnes) dels centres de la ciutat de Girona, el preu serà de 36€/grup Ingressa al cc de l'Ajuntament de Girona núm. ES40 2100 0002 58 0201704535 una setmana abans de l'activitat
Inscripcions:	Cal trucar a la Caseta-Serveis Educatius per reservar dia i hora, amb un mínim de 15 dies d'antelació sobre la data prevista per a la realització de l'activitat
Per a més informació:	La Caseta-Serveis Educatius. Tel. 972 221 866
Ho organitza:	Ajuntament de Girona - La Caseta-Serveis Educatius

25.3 - Itinerari: llegendes de Girona durada 1 hora

1 hora - opció 1: 5 Llegendes: Inici de l'itinerari: Pl. del Vi, 1 - Fi itinerari: Pl. St. Feliu,

Objectiu:	
------------------	--

370 - Xerrades i tallers de tecnologia

L'Escola Politècnica Superior posa a disposició dels centres de secundària el seu coneixement, així després de la vocació tecnològica conjunta. Hem creat un llistat de xerrades preparades per als alumnes d'ESO i Batxillerat, dutes a terme pel professorat de la Politècnica. Enllaços de la llista a l'apartat "Més informació".

Podem demanar que vinguem al vostre centre a fer-les de manera gratuïta. Només heu d'enviar un correu electrònic especificant: El títol de la xerrada, el nombre d'alumnes i el curs, i un parell de dates que us vagin bé. La Tècnica d'Atracció de Talent gestionarà la vostra petició.

Objectiu:	Fomentar les peticions tecnològiques
Adreçat a:	Segon cicle d'educació secundària obligatòria i educació secundària postobligatòria
Condicions:	Durada aproximada: 1 hora Nombre d'alumnes per grup: Grup/classe
Calendari:	Durant el curs escolar
Lloc:	A l'aula
Preu:	Gratuit
Sol·licituds:	Cal inscripció amb dues setmanes d'antelació a: talent.patronat@eps.udg.edu - Tel. 650 80 65 14
Per a més informació:	https://patronat@eps.udg.edu/serveis/ocasions/xerrades-i-tallers-subjuntats/
Ho organitza:	Escola Politècnica Superior i Patronat Politècnica. Col·labora Consell Social de la Universitat de Girona, Diputació de Girona i Ajuntament de Girona

371 - El ciberassetjament i el maltractament entre iguals

Internet cada cop està més present a les nostres vides. L'augment de la comunicació constant per aquest mitjà i l'ús de les xarxes socials ha aportat molts avantatges, inqüestionables i d'una gran transcendència. Ara bé, també ha augmentat i multiplicat l'abast d'altres fenòmens nocius i tòxics, com ara l'assetjament i el ciberassetjament.

És per això, que expliquem que el ciberassetjament no és un joc, ni una broma sinó que pot constituir un delicte i sobre la importància d'empendorar la persona que el pateix i no a qui el realitza. També, que és indispensable ser valents, vencer els porcs, explicar-ho i sobretot, mai quedar-se indiferent i actuar.

Aquesta activitat s'ofereix en format virtual i interactiu amb l'alumnat.

Amb aquesta activitat volem treballar el foment de valors com l'autoestima, el respecte i l'altreisme.

Objectiu:	La responsabilitat legal és de TOTES les persones implicades en el maltractament (autor, coautor, còmplice...). Introduir-los dintre les sensacions de la víctima. Maneres d'intervenir per aturar els maltractaments.
Adreçat a:	Educació secundària obligatòria
Condicions:	Durada aproximada: 1 hora Nombre d'alumnes per grup: A partir d'un grup/classe
Calendari:	Durant el curs escolar
Lloc:	A l'aula
Preu:	Gratuit
Inscripcions:	Cal inscriure's enviant un correu electrònic a jordibaromeu@gencat.cat
Per a més informació:	Oficina de Relacions amb la Comunitat. Telèfon: 972 161 600, extensió 60910 jordibaromeu@gencat.cat www.gencat.cat/mossa
Ho organitza:	Cos de Mossos d'Esquadra. Col·labora Fundació Catalana de la Generalitat de Catalunya i Ajuntament de Girona.

- **Material**

Fotocòpies de l'Annex 8. Ordinador i projector.

Annex 8. Activitats proposades pel Carnet Jove

LLEURE

Bowling Diverland
2x1 dues partides al preu d'una, de diàlums a diàlums

PACK 2x1
Vàlid fins 16 DESEMBRE 2021
Tiquets mínim 2,25€

DISPONIBLE

TECNOLOGIA

Tecnoparc
2x1 per l'Star Wars Experience a Tecnoparc

PACK 2x1
Vàlid fins 16 DESEMBRE 2021
Tiquets mínim 2x1€

DISPONIBLE

PROMOCIÓ CARNET JOVE

CLIMBAT
2x1 en l'entrada de dia

PACK 2x1
Vàlid fins 16 DESEMBRE 2021
Tiquets mínim 4,00€

DISPONIBLE

DEPORTES

Kàrting Cardedeu
2x1 al Kàrting Cardedeu. Dues tandes al preu d'una

PACK 2x1
Vàlid fins 16 DESEMBRE 2021
Tiquets mínim 18€

DISPONIBLE

DEPORTES

Marina Diving Center - Mar Natura
2x1 en el bany de submarinisme.

PACK 2x1
Vàlid fins 16 DESEMBRE 2021
Tiquets mínim 40€

DISPONIBLE

GRATUÏT

CaixaForum
Invitació per a 2 persones a una visita concertada a les exposicions vigents.

PACK 2x1
Vàlid fins 16 DESEMBRE 2021
Tiquets mínim 0€

DISPONIBLE

CULTURA

CosmoCaixa
Invitació per a 2 persones per entrar el cap de setmana al museu i al Planetari en 3D.

PACK 2x1
Vàlid fins 16 DESEMBRE 2021
Tiquets mínim 20€

DISPONIBLE

DEPORTES

Montseny Aventura
50% en l'activitat de Paintball.

PACK 50%
Vàlid fins 16 DESEMBRE 2021
Tiquets mínim 9€

DISPONIBLE

CULTURA

Teatreneu
2x1 en l'entrada, compra d'entrades a taquilles del teatre.

PACK 2x1
Vàlid fins 16 DESEMBRE 2021
Tiquets mínim 12€

DISPONIBLE

DEPORTES

The Indoor Jumping Club
50% en l'entrada per saltar al The Indoor Jumping Club

PACK 50%
Vàlid fins 16 DESEMBRE 2021
Tiquets mínim 5,7€

DISPONIBLE

CULTURA

Teatre Gaudí Barcelona
2x1 en l'entrada per a l'obra del Teatre Gaudí Barcelona que tu tris d'aquest 2021

PACK 2x1
Vàlid fins 16 DESEMBRE 2021
Tiquets mínim 10€

DISPONIBLE

LLEURE

CityPlay - Room Escape
2x1 en qualsevol joc de Room Escape

PACK 2x1
Vàlid fins 16 DESEMBRE 2021
Tiquets mínim 10€

DISPONIBLE

CULTURA

MACBA - Museu d'Art Contemporani de Barcelona
Entrada Gratuïta per a tu i un acompanyant al MACBA Museu d'Art Contemporani de Barcelona

PACK Gratuït
Vàlid fins 16 DESEMBRE 2021
Tiquets mínim 0€

DISPONIBLE

CULTURA

Microteatre Barcelona
25% 25% en el pack entrada + beguda en les obres de dimecres i dijous

PACK Tarifa Reduïda
Vàlid fins 16 DESEMBRE 2021
Tiquets mínim 1,75€

DISPONIBLE

CULTURA

Palau de la Música
50% en una selecció de 10 concerts del 2021

PACK 50%
Vàlid fins 16 DESEMBRE 2021
Tiquets mínim 9€

DISPONIBLE

FORMACIÓ

Cookiteca
2x1 Dos tallers de cuina i rebosteria al preu d'un

PACK 2x1
Vàlid fins 16 DESEMBRE 2021
Tiquets mínim 48€

DISPONIBLE

CULTURA

Sala Versus Glòries
2x1 en l'entrada per a l'obra de la Sala Versus Glòries que tu tris d'aquest 2021

PACK 2x1
Vàlid fins 16 DESEMBRE 2021
Tiquets mínim 10€

DISPONIBLE

LLEURE

Parc d'Atraccions Tibidabo
2x1 en l'entrada al Parc d'Atraccions TIBIDABO

PACK 2x1
Vàlid fins 16 DESEMBRE 2021
Tiquets mínim 28,50€

DISPONIBLE