



Xarxes socials i adolescència: Disseny i aplicació d'un programa d'intervenció amb alumnat de 2n d'ESO

Social networks and adolescence: Design and implementation of an intervention program with high school students

Ariadna Rodríguez Soler

Anna Sala Bubaré

TFM ESPECIALIDAD DE ORIENTACIÓN PSICOEDUCATIVA EN EDUCACIÓN SECUNDARIA

CURSO 2023-2024



Postgrado
Interuniversitario de
Psicología de la
Educación

Xarxes socials i adolescència: Disseny i aplicació d'un programa d'intervenció amb alumnat de 2n d'ESO

Social networks and adolescence: Design and implementation of an intervention program with high school students

Ariadna Rodríguez Soler

Anna Sala Bubaré

Resum

En aquest Treball Final de Màster s'ha elaborat i implementat un disseny d'intervenció adreçat a l'alumnat de 2n d'ESO de l'escola Sagrat Cor de Jesús de Terrassa. Des de l'escola van detectar que l'alumnat d'aquest curs feia un ús inadequat del grup de Whatsapp de classe, insultant i fent servir la imatge de companys/es per fer-ne mofa. Així doncs, es va plantejar oferir als i les alumnes un major coneixement dels riscos que ens podem trobar al navegar a través d'Internet. És per això que a partir d'una anàlisi de necessitats composta per una entrevista semiestructurada a les tutores dels tres grups de 2n d'ESO i per un formulari de Google passat a l'alumnat, es va dissenyar i aplicar un programa de cinc sessions que treballava les xarxes socials, la identitat i l'empremta digital i el benestar emocional, per tal de mitigar en la major part possible la problemàtica. La intervenció ha resultat profitosa per a l'alumnat, que ha arribat a tenir un nivell de conscienciació major respecte a potencialitats i riscos de les xarxes socials i ha rebut eines tant de gestió emocional com de regulació de l'ús del mòbil. Al final del treball, s'ofereixen una sèrie de pautes dirigides al centre educatiu per continuar amb la proposta d'intervenció, on es tenen en compte tant els coneixements previs de l'alumnat com la creació d'un sistema d'avaluació final més complet.

Paraules clau: Adolescència, Xarxes Socials, Identitat digital, Benestar emocional

Abstract

In this Master's Thesis, an intervention design aimed at 2nd year high school students at Sagrat Cor de Jesús school in Terrassa has been developed and implemented. The aforementioned school detected that students were making an inappropriate use of the Whatsapp group, being rude between them and using the personal image of some classmates to make fun of them. Therefore, it was considered necessary to offer students a greater knowledge of the risks that we can encounter when browsing through the Internet. For this reason, based on needs analysis carried out through a semi-structured

interview with the tutors of the three groups of students, and a questionnaire it was given to the students, a five-session program related to social networks, digital identity and fingerprint, and emotional wellbeing was designed in order to mitigate the problem as much as possible. The intervention has been beneficial for students, who have come to have a higher level of awareness regarding the potential and risks of social networks and has demonstrated both emotional management and regulation of mobile phone use. Furthermore, at the end of this paper there's a proposal directed to school leaders to continue with the proposal and the intervention design, taking into account students' previous knowledge and a more complete evaluation system.

Keywords: Adolescents, Social Networks, Digital identity, Emotional wellbeing

Índex

1. Introducció	3
2. Context	4
2.1. Context General Del Centre	4
2.1.1. Funcionament i Organització Del Centre	4
2.1.2. Context Social, Econòmic i Cultural Del Centre	5
2.1.3. Característiques Específiques De Secundària	5
2.2. Curs En El Qual S'emmarca La Intervenció	6
3. Marc teòric	8
3.1. Potencialitats De Les TIC	8
3.2. Riscos De Les TIC	9
3.2.1. Ciberassetjament	10
3.2.2. Addicció A La Tecnologia	11
3.2.3. Exposició pública de la informació personal	13
3.3. Alfabetització Digital	13
3.3.1. Identitat digital	15
3.4. Objectius I Fases D'elaboració Del Treball	16
4. Anàlisi de necessitats	17
4.1. Objectius De L'anàlisi De Necessitats	17
4.2. Recollida De Dades	17
4.3. Resultats De L'anàlisi De Necessitats	18
4.3.1. Entrevista amb les tutores de 2n d'ESO	18
4.3.2. Formulari de Google	18
4.4. Conclusions de l'anàlisi de necessitats	20
5. Intervenció	22
5.1. Objectius	22
5.2. Aplicació del disseny	22
5.3. Instruments i materials	23
5.4. Avaluació de l'aplicació del disseny	29
6. Resultats i anàlisi	30
6.1. Resultats de les rúbriques	30

6.2. Resultats dels treballs individuals dels alumnes	33
6.3. Resultats de les valoracions que l'alumnat va fer l'últim dia a través de post-its	35
7. Conclusions	36
7.1. Limitacions i línies futures	37
8. Referències	39
Índex d'annexes	44
Annex I: Formulari de Google	45
Annex II: Explicacions detallades de les sessions	51
Annex III: Rúbriques d'avaluació	54
Annex IV: Recull d'exemples d'activitats individuals de l'alumnat	58
Annex V: Diapositives dels PowerPoints fets servir a l'aula	62
Annex VI: Recull d'alguns Post-its de la valoració final	64

1. Introducció

D'entre els reptes actuals de la societat i, consegüentment, de l'educació, es troba l'ús que fan els i les adolescents de les xarxes socials i com aquest ús afecta a la creació de la seva identitat personal. És sabut que l'ús de les TIC tant en el context escolar com en el context personal pot comportar una sèrie de riscos que, sobretot els i les adolescents, no tenen l'habilitat d'evitar (Vanderhoven et al., 2014). D'entre aquests riscos hi trobem la facilitat per a compartir informació personal amb desconeguts, així com l'accés precoç a informació inadequada per edat o la possibilitat de patir cyberbullying (Giant, 2016).

A l'escola Sagrat Cor de Jesús de Terrassa, van identificar que certs usos que feien els i les alumnes a través de les xarxes socials provoquen entre ells problemàtiques emocionals i de convivència. Concretament, van identificar que en tots els grups de 2n d'ESO els i les alumnes s'insultaven a través del grup de WhatsApp de classe i, a més a més, feien usos inadequats de la imatge de companys/es a través de "memes" i "stickers". Arran d'aquesta identificació, van decidir que s'havia de fer quelcom per contrarestar la problemàtica, i és per això que van aprofitar la meua estada de pràctiques per treballar les xarxes socials amb els i les alumnes de l'escola.

Per aquest motiu, a través d'analitzar les necessitats corresponents al voltant de la problemàtica a partir d'una entrevista amb les tutores de 2n d'ESO i d'un formulari que es va passar als alumnes sobre ús, addiccions i emocionalitat a les xarxes socials, s'ha dissenyat i aplicat un programa d'intervenció de 5 sessions amb l'alumnat del curs escolar mencionat de l'escola Sagrat Cor de Jesús de Terrassa, amb l'objectiu de treballar les potencialitats i riscos de les xarxes socials, la identitat digital, el benestar emocional i les addiccions a les noves tecnologies.

2. Context

2.1. Context General Del Centre

2.1.1. Funcionament i Organització Del Centre

El present treball s'emmarca en el context de l'escola Sagrat Cor de Jesús de Terrassa, fundada l'any 1924 per la congregació d'Agustines Missioneres, una branca de l'ordre agustiniana (O.S.A) fundada a Madrid l'any 1890. Concretament, la congregació de les Agustines Missioneres de la Província de Santa Mònica van ser les fundadores de l'escola, fent possible la seva missió educativa a la ciutat de Terrassa. Per tant, l'escola es reconeix com a centre catòlic i agustiniana. Actualment, hi treballen més de 70 mestres i professionals preparats i en formació continuada, amb l'objectiu d'ajudar a assolir les competències necessàries a tots i cadascun dels alumnes de l'escola.

Els valors que marquen els objectius educatius del centre es poden consultar a la seva web, i són: la importància del coneixement, el sentit crític i la reflexió, la capacitat de col·laboració amb altres persones, l'obertura a altres realitats, cultures i llengües, la capacitat de ser autònom i autoregular-se amb un coneixement profund i multidimensional d'un mateix, la sensibilitat moral, la compassió i la solidaritat, el domini de les eines comunicatives i l'esperit de recerca (científic) per assolir més coneixement i posar-lo al servei de bones causes.

A nivell d'organització del centre, aquest engloba totes les etapes educatives: d'educació infantil fins a 2n de batxillerat, amb 3 línies a cada curs. L'etapa d'Educació Infantil es divideix en dos cicles: un primer cicle que acull als nens/es des de els primers mesos fins als 2 anys, i un segon cicle que acull a nens i nenes d'entre 3 i 5 anys. L'etapa d'Educació Primària inclou els cursos de 1r fins a 6è, igualment amb 3 línies per curs. L'etapa de l'ESO engloba 12 grups, 3 línies per cada nivell d'aquesta etapa educativa i una aula d'acollida pels nouvinguts i per últim, el Batxillerat -de caire 4 privat- es divideix en dos modalitats: Batxillerat humanístic-social i batxillerat científic-tecnològic.

L'escola compta amb 3 edificis independents molt a prop l'un dels altres. El centre d'educació infantil es troba situat al carrer Torras i Bages 151, el centre de Primària al carrer Pare Font 42 i el centre de Secundària al carrer Pare Font 152. En cada un d'aquests edificis hi cursen les diferents etapes educatives més d'un centenar d'alumnes, més concretament: 373 alumnes a secundària i 137 a batxillerat.

2.1.2. Context Social, Econòmic i Cultural Del Centre

L'escola Sagrat Cor de Jesús es troba ubicada al Districte 3 de la ciutat, concretament al barri del Segle XX. El districte es caracteritza per una marcada activitat industrial i acull, per tant, 9 dels 16 polígons industrials que conformen la ciutat. Tenint en compte aquesta tradició industrial, la població

majoritària de la zona són fills i néts d'immigrants que van arribar a Terrassa a mitjans del segle XX, a més d'immigrants actuals provinents de diversos llocs. En relació al nivell socioeconòmic de les famílies del centre, actualment l'escola té inscrits 332 alumnes amb situació econòmica desfavorida. A més, l'any 2022, la CAEI (Comissió d'Atenció Educativa Inclusiva) formada per les caps d'estudi i psicopedagogues de cada etapa educativa (infantil, primària i secundària) juntament amb les docents de l'aula d'acollida i la directora del centre, van dissenyar un document que recollia tota la informació d'alumnes que compten amb un pla individualitzat, ja sigui per tenir NESE A (per diagnòstic de discapacitat o trastorn mental), B (per vulnerabilitat socioeconòmica o per estar en procés d'acollida) o C (per raons d'origen). Pel fet que el document conté dades personals dels i les alumnes no s'ha pogut adjuntar, però la següent taula recull un resum del nombre d'alumnes amb PI de secundària i batxillerat.

Taula 1

Alumnat amb pla individualitzat de secundària

Curs	Nivell socioeconòmic baix	Trastorns de l'aprenentatge	Trastorns del llenguatge	Trastorns conductuals	Trastorns físics/fisiològics
1r d'ESO	11 alumnes	9 alumnes	16 alumnes	5 alumnes	2 alumnes
2n d'ESO	16 alumnes	23 alumnes	4 alumnes	6 alumnes	2 alumnes
3r d'ESO	6 alumnes	34 alumnes	4 alumnes	8 alumnes	
4t d'ESO	8 alumnes	18 alumnes	1 alumne/a	4 alumnes	1 alumne/a
1r de Batxillerat		10 alumnes			2 alumnes
2n de Batxillerat		7 alumnes			1 alumne/a

2.1.3. Característiques Específiques De Secundària

A l'escola es pretén enfocar l'aprenentatge de l'alumnat al desenvolupament competencial. És per això que a secundària utilitzen les estratègies i metodologies que es detallen a continuació:

- Treball per projectes. Es realitza només a 1r i 2n d'ESO i consisteix en fer treballs en equip a partir de reptes que impliquin que l'alumnat hagi de desenvolupar una sèrie de competències relacionades amb la resolució de problemes i la presa de decisions.
- Atenció individualitzada a alumnes. A banda de l'atenció individualitzada que fa la psicopedagoga del centre, determinats professors i professores busquen espais amb els alumnes per atendre demandes acadèmiques.
- Mediació. El centre organitza una sèrie de comissions orientades al funcionament de l'escola.
- Grups flexibles. Es fa durant la ESO amb l'objectiu d'atendre els diferents ritmes d'aprenentatge de l'aula.
- Aula d'acollida. Degut a l'augment d'alumnes immigrants, l'escola compta amb un espai destinat a aquests alumnes nouvinguts. El recurs s'utilitza durant tota la secundària.
- Docència compartida. És un recurs que s'utilitza únicament a 1r i 2n d'ESO on dos docents cooperen en una mateixa aula.

Pel que fa a les polítiques del centre en relació amb la temàtica de les xarxes socials i l'ús de les noves tecnologies, l'escola restringeix l'ús del mòbil als seus alumnes, sent així com a primera hora del matí els han de deixar al calaix de la seva classe i se'ls hi torna o bé a l'hora de dinar (si van a dinar a casa) o bé quan és l'hora de marxar a casa. A més, cada alumne/a compta amb el seu propi portàtil per dur a terme activitats de totes les àrees curriculars, que estan ubicats al final de les aules. En cas que algun alumne/a se salti les normes d'utilització dels dispositius electrònics i les xarxes socials a l'escola, tant els tutors i tutores de l'alumne/a en concret com la directora i cap d'estudis del centre decideixen les mesures correctives a prendre per tal que no torni a succeir.

Per fer front a les problemàtiques del centre, a banda de l'atenció de la psicopedagoga de secundària i del suport que puguin donar les tutores, l'escola compta amb la CAD (comissió d'atenció a la diversitat), encarregada d'ajustar les necessitats que puguin tenir els i les estudiants a les mesures i suports del centre per tal d'atendre a tot l'alumnat, i la CAEI previament mencionada. A més, darrerament l'escola disposa de la comissió de convivència, una comissió conformada per alguns estudiants i professors/es que vetllen per la bona convivència del centre, on els participants d'aquesta comissió s'hi adhereixen voluntàriament.

2.2. Curs En El Qual S'emmarca La Intervenció

La intervenció s'emmarca al curs de 2n d'ESO, conformat per 93 alumnes. Són alumnes amb certa diversitat cultural i de nivell socioeconòmic majoritàriament mitjà, tenint en compte que és un centre educatiu concertat. Així i tot, hi ha 16 alumnes de nivell socioeconòmic baix. Pel que fa a nivell d'adaptacions curriculars, hi ha 35 alumnes que compten amb un pla individualitzat, 23 per tenir un trastorn de l'aprenentatge, 4 per trastorn de llenguatge, 6 per trastorns conductuals i 2 per

trastorns fisiològics. En relació amb la temàtica que ens ocupa sobre problemàtiques relacionades amb les xarxes socials, el grup en general ha hagut de fer front a certes casuístiques relacionades amb les xarxes socials tals com la distribució de fotos sexuals a través dels grups de WhatsApp (l'any 2022) o l'ús continuat d'insults en aquests mateixos grups (actualment). Problemàtiques que preocupen tant a les tutores com a les famílies dels i les alumnes d'aquest curs. A més a més, és un curs on certs alumnes han patit complicacions greus de salut mental arribant a produir-se conductes autolítiques en diverses ocasions i algun intent de suïcidi. Més concretament, just quan vaig iniciar les pràctiques al centre va sorgir el cas greu d'una alumna que va haver de ser ingressada a l'hospital de dia per haver-se autolesionat en repetides ocasions, a més d'intentar suïcidar-se. Tot això evidencia el fet que és molt important treballar, a banda de les xarxes socials, el benestar emocional i el control de les emocions amb els alumnes del curs mencionat.

3. Marc teòric

Internet va sorgir a mitjans de l'any 1990 i des de llavors no ha deixat d'evolucionar a un ritme vertiginós, sent així com hem passat de la Web 1.0 a la Web 3.0 (i molt probablement en un període de temps breu a la Web 4.0) en menys de quaranta anys. La Web 1.0 consistia en un espai de només lectura amb molt poca interacció en els llocs web (Firat & Firat, 2020). En canvi, la Web 2.0 va passar a esdevenir un espai que els usuaris utilitzaven no només com a lectura sinó també per escriure, passant a fer un ús més social de la web i participant activament en crear contingut i compartir-lo de manera digital (Grosseck, 2009). Finalment, sobretot a partir que hagi guanyat importància el significat i la personalització de la informació, hem passat a les tecnologies de la Web 3.0, també anomenada web semàntica ((Firat & Firat, 2020). Aquesta web filtra quantitats enormes de “data” per tal que arribem a accedir a informació útil per a nosaltres de forma ràpida i en qualsevol moment (Miranda et al., 2014). D'aquí el seu nom, perquè crea informació significativa per a l'usuari.

Així doncs, en l'actualitat ens trobem immersos en aquesta web semàntica, on les tecnologies de la informació i la comunicació (TIC) formen part de la nostra quotidianitat. En l'àmbit personal pràcticament no concebem el nostre dia a dia sense internet i xarxes socials com el WhatsApp o Instagram i, en l'àmbit escolar, els estudiants cada vegada fan un ús més significatiu de les TIC de forma aplicada a les aules. Però a diferència d'altres formes de socialització o mètodes d'aprenentatge, fer ús d'aquestes tecnologies (o més aviat, fer-ne un ús excessiu o inadequat) pot comportar riscos tant per a adults i nens com pels adolescents. Si ens centrem en aquest últim grup, la majoria d'adolescents actuals són nadius digitals. Ens trobem, per tant, davant alumnes que utilitzen les TIC a l'escola i a casa i les utilitzen tant com a font d'entreteniment com a mitjà de comunicació, però en moltes ocasions tot i aquesta facilitat per accedir i trobar informació a Internet, no tenen tanta habilitat per evitar alguns dels riscos que formen part de les xarxes socials ni són conscients de les possibilitats educatives que poden oferir aquestes eines tecnològiques (Vanderhoven et al., 2014).

3.1. Potencialitats De Les TIC

Si prenem en consideració les potencialitats que ens ofereixen les tecnologies, en primer lloc, trobem la possibilitat d'utilitzar les TIC com a eines de comunicació amb altres persones, a banda de l'opcionalitat que ofereixen per fomentar relacions de treball, donar-se a conèixer professionalment (com per exemple a través de LinkedIn), expressar idees, etc.

Si ens situem en un marc socioconstructivista, un altre argument fonamental per continuar tenint en consideració el seu potencial és comprendre-les com a eines per pensar, sentir i actuar sols i amb altres. Això correspon a entendre les TIC com a instruments psicològics en el sentit vygostkià de l'expressió (Coll et al., 2008). El potencial resideix en el fet que aquestes tecnologies ens permeten

crear entorns on integrar els sistemes semiòtics coneguts i amplien la capacitat que tenim per presentar, representar, processar, transmetre i compartir informació amb poc cost econòmic (Coll et al., 2008). Un exemple d'això podrien ser els fòrums del Moodle que s'utilitzen en moltes escoles o inclús universitats, que s'utilitzen per presentar i compartir informació en un sol clic, a la vegada que rebem informació de companys/es i del docent.

Centrant-nos en l'àmbit de l'educació, sabem que els i les estudiants d'avui en dia aprenen de forma diferent a les generacions prèvies, utilitzant les tecnologies de la Web 2.0 com a fonts d'informació (Alshalawi, 2022). Les noves tecnologies sovint tenen un paper important en el desenvolupament i suport dels processos d'ensenyança-aprenentatge i, per tant, els seus beneficis pedagògics no poden ser subestimats (Alshalawi, 2022). Això s'evidencia en estudis com el de Simon So (2016) dut a terme amb estudiants universitaris de Hong Kong, on es va avaluar l'ús del telèfon mòbil, concretament del WhatsApp, com a suport als processos d'ensenyança-aprenentatge i es va demostrar l'efectivitat de l'ús d'aquesta aplicació per a l'objectiu mencionat.

En la mateixa línia, també poden resultar potenciadores de la personalització de l'aprenentatge. La personalització de l'aprenentatge és una estratègia educativa que planteja promoure en els aprenents la realització d'aprenentatges amb sentit i valor personal (Engel i Coll, 2022). Igual que en els espais d'aprenentatge físics, els espais d'aprenentatge en línia permeten desenvolupar activitats amb formes diferents d'organització social (en grup, individualment, etc.), però els aprenentatges en línia tenen la peculiaritat que permeten realitzar activitats de forma sincrònica i asincrònica, i integrar a més diferents sistemes semiòtics com lletres, llenguatge oral i gràfics (visual) (Engel i Coll, 2022), augmentant les capacitats d'alumnes i professors per presentar, transmetre i compartir coneixements.

És per tot l'anteriorment mencionat que poden esdevenir eines molt útils a introduir en el context d'educació formal.

3.2. Riscos De Les TIC

Respecte als riscos que pot comportar la utilització de les TIC, determinats autors plantegen la presència de conseqüències psicosocials negatives si es fa un ús excessiu dels mitjans digitals, com pot ser l'addicció, el cyberbullying o l'aïllament social (Giant, 2016). Així doncs, els principals problemes amb els quals es poden trobar els adolescents que fan ús de les xarxes socials són l'accés a continguts inapropiats o el contacte amb desconeguts, sent així com durant els últims anys s'ha produït un augment dels nens/es que han patit cyberbullying, suplantació d'identitat, assetjament sexual per part d'adults o grooming, sexting, frau econòmic, etc. (Instituto Nacional de Tecnologías de la Comunicación [Inteco], 2009, com es troba citat a Giant, 2016). Entre d'altres, això podria ser

degut al fet que els adolescents a través de les xarxes comparteixen certa informació de caràcter personal com fotos, la direcció del domicili, l'escola on cursen l'ESO o el número de telèfon (Giant, 2016) amb desconeguts.

Per tant, podem identificar almenys 3 problemàtiques creixents que comporten riscos per als adolescents i que desengranarà a continuació: el ciberassetjament, l'addicció a la tecnologia i, la identitat digital que tenim a les xarxes socials.

3.2.1. Ciberassetjament

El cyberbullying o ciberassetjament és un tipus d'assetjament que duu a terme un individu o grup d'individus de forma intencional, agressiva i repetitiva a través de les TIC, a una persona o grup de persones (Lucas-Molina et al., 2016). És un tema d'interès educatiu si considerem que hi ha estudis que determinen que el ciberassetjament té efectes perjudicials per a les víctimes tals com ansietat, depressió, estrès, soledat i inclús el suïcidi (Martínez-Monteagudo et al., 2020). Partint de la definició del concepte, aquest té certa similitud al bullying tradicional, tractant-se de conductes agressives, repetitives i deliberades on agressor i agredit mantenen una relació de control asimètrica. De fet, els resultats obtinguts en certs estudis empírics mostren que el bullying cara a cara i el cyberbullying tenen una estreta correlació (Cross et al., 2015; Herrera-López et al., 2017). A més, els ciberassetjadors solen triar com a víctimes a nois/es socialment vulnerables que ja estiguin immersos en processos de victimització cara a cara, per tal que tinguin més debilitat per defensar-se (Romera et al., 2016). No obstant, bullying i cyberbullying mantenen certes diferències, ja que el cyberbullying té un abast molt major (Lucas-Molina et al., 2016) si tenim en compte la possibilitat de les xarxes socials de distribuir informació en qüestió de segons. Així doncs, mentre que el bullying tradicional es produeix de forma sovint localitzada (com podria ser a l'escola), el ciberassetjament no té fronteres, ja que es pot seguir produint de manera continuada al llarg del dia. D'altra banda, hi ha l'afegit de l'anonimat, ja que l'agressor pot utilitzar un pseudònim a través d'Internet, fent així encara més difícil la seva identificació. Addicionalment, cal tenir en compte que el contingut que es penja a la xarxa és difícil d'eliminar i això col·loca a la víctima en una situació de major vulnerabilitat (Buelga et al., 2010).

En una investigació duta a terme per la Dra. Elisa Larrañaga i col·laboradors (2018), es va voler indagar en la relació que tenen certes variables sociocognitives i emocionals amb el ciberassetjament, investigant-ho des del punt de vista dels cyberbullies. Així doncs, es van analitzar la relació entre variables cognitives (en concret, la desconexió moral), variables del context social (participació en l'assetjament i emocions) i perpetració de ciberassetjament.

Com a resultats de l'estudi, en primer lloc, es va confirmar la relació existent entre el bullying tradicional i el ciberbullying. No obstant això, només l'assetjament tradicional i la victimització per ciberassetjament van ser significatives per la perpetració del ciberbullying. Pel que fa al suport social (variable del context social), els ciberassetjadors de l'estudi van rebre significativament menys suport que els no agressors. No obstant, es sentien motivats/des si tenim en compte que estaven per sobre la mitjana teòrica. Això es troba en la línia d'estudis previs fets sobre el bullying a les escoles (Salmivalli, 2010), que estipulen que els perpetradors de l'assetjament tenen el suport directe o indirecte dels seus companys/es (per exemple no donant importància al que està passant a l'aula). Tot i així, aquest fet no implica que realment caiguin en simpatia als companys/es, sinó que pot ser que aquests els acceptin per por a ser victimitzats (Romera et al., 2016). En aquest sentit, el fet que el suport social sigui una variable rellevant en la perpetració del ciberassetjament fa que sigui important treballar de forma conjunta a les aules (entre estudiants i també amb el professorat) perquè l'alumnat tingui un suport social i puguin ignorar als agressors (Larrañaga et al., 2018).

En la línia d'estudis previs, els ciberassetjadors justifiquen la violència (Calvete et al., 2010) i mostren nivells més elevats de desconexió moral. La desconexió moral fa referència al procés cognitiu a partir del qual les persones justifiquen el seu comportament agressiu o distorsionen el seu potencial impacte en altres persones (Bandura, 1999). Si bé alguns estudis han demostrat que aquesta característica era significativa únicament en el bullying tradicional, l'estudi de Larrañaga i col·laboradors (2018) demostra que es troba present també en el ciberassetjament i, de fet, és un predictor rellevant del comportament dels ciberassetjadors.

D'altra banda, també s'ha trobat relació entre certs trets de personalitat i els comportaments de ciberassetjament, com el neuroticisme (Balakrishnan et al., 2019), el comportament antisocial, problemes acadèmics i baixa empatia i regulació emocional (Garaigordobil, 2017).

3.2.2. Addicció A La Tecnologia

Un altre dels riscos associats a les TIC és el fet que poden crear addicció si se'n fa un ús excessiu, innecessari i amb poca responsabilitat (Seker et al., 2023). D'acord amb l'Associació Americana de Psiquiatria (APA), una addicció es defineix com "seguir prenent decisions incompatibles inclús davant un desig clarament expressat de prendre una decisió diferent" (APA, 2013). Per tant, les addiccions es poden associar al fet que una persona tingui certa obsessió amb alguna activitat o objecte que interromp el transcurs del seu dia a dia.

Les addiccions al mòbil estan augmentant a conseqüència de la comunicació instantània que permeten aquests dispositius i el fet que puguem estar connectats en tot moment (Pala, 2023). Amb un mòbil, om pot fer trucades, enviar emails, compartir fotos i videos, textejar (per exemple a través de

Whatsapp), i interactuar amb altres a través de les xarxes socials (Samaha & Hawi, 2016). D'entrada tot això no suposa un problema, però si passem moltes hores fent servir el mòbil i/o en cas de no tenir-lo sentim que ens falta quelcom, és molt probable que estiguem creant addicció a aquests dispositius. De fet, existeix un nou concepte per anomenar a l'efecte psicològic que tenen els mòbils sobre nosaltres: nomofòbia. Aquest concepte fa referència a l'estrès, angoixa o atacs psicològics que es poden arribar a patir en cas de no tenir accés al nostre telèfon mòbil (Pala, 2023). Alguns símptomes d'aquesta nomofòbia són: passar molta estona davant el mòbil, tenir més d'un telèfon mòbil, sentir-se angoixat o estressat per tenir poca bateria al mòbil, revisar-lo freqüentment per si hem rebut alguna notificació, etc. (Bragazzi & Del Ponte, 2014).

Certs estudis empírics, com el dut a terme per Maya Samaha i Nair S. Hawi (2016) sobre l'addicció als "Smartphone", mostren com existeix una correlació positiva entre l'addicció al mòbil i l'estrès, i una correlació negativa entre l'addicció al mòbil i el rendiment acadèmic en estudiants universitaris. D'altres, com el que van dur a terme Renan Seker i col·laboradors (2023), mostren que al comparar els nivells d'addicció a la tecnologia entre pre i postpandèmia de la Covid-19, els nivells postpandèmics eren estadísticament significatius i superiors als previs a la pandèmia. Tot això evidencia encara més que la població adolescent és més vulnerable a aquesta addicció si tenim en compte que els adolescents solen tenir menys autocontrol i pitjor autoregulació en comparació amb els adults (Sharma et al., 2016).

En la mateixa línia, diversos estudis mostren que existeix relació entre una mala utilització de les xarxes socials i la salut mental (Martínez-Líbano et al., 2022). Per exemple, en un estudi fet per Fatemeh Aliverdi i col·laboradors (2021) en estudiants de l'Iran es va demostrar que existeix una correlació negativa i significativa entre la qualitat de vida i l'ús de les xarxes socials. En la mateixa línia, altres estudis determinen que un mal ús de les xarxes està relacionat amb patir depressió i estrès (Kramer, 2021). Això resulta de creixent importància si considerem el nombre de casos d'intents de suïcidi o autolesions que s'han produït a l'escola, tal com es troba esmentat en el context.

Finalment, també hi ha recerca al voltant d'un concepte anomenat *phubbing*, que fa referència a la pràctica d'ignorar la companyia cara-cara d'algú per prestar més atenció al mòbil o qualsevol altre dispositiu electrònic (Cebollero-Salinas et al., 2022). Aquest concepte, que està lògicament associat a l'addicció als dispositius electrònics, suposa un repte per als més joves i s'ha demostrat en estudis com el de Cebollero-Salinas i col·laboradors (2022) que el contingut emocional que vivim Online està associat a com ens comportem tant Online com cara a cara i que, per tant, els adolescents que són respectuosos envers els altres a la xarxa, també són capaços de mantenir relacions de qualitat en el món off-line.

3.2.3. Exposició pública de la informació personal

Dins el món virtual existeix un concepte a tenir en compte que fa referència al rastre que deixem les persones a mesura que consumim i creem informació (Sales, 2020) a través de les xarxes: l'empremta digital. Aquest concepte és molt important tenir-lo en compte a l'hora de discriminar la informació a compartir a través de les TIC, perquè en funció de l'ús que fem de les diferents xarxes socials que utilitzem i, per tant, del rastre que deixem, estarem exposats a més o menys riscos dels exposats anteriorment.

Un clar exemple de configuració de la nostra empremta digital és el fet de triar el tipus de perfil que fem servir en cadascuna de les xarxes socials (privat vs públic), ja que és probable que en funció de quin triem tinguem un comportament o un altre dins d'Internet. A més, l'elecció de la configuració de privacitat que fem en cada una de les xarxes socials pot servir per tenir més abast o menys. Per exemple: posem el cas que triem tenir el perfil públic, tenim 400 seguidors/es i pengem un "Reel" (un vídeo amb música a Instagram); en cas que aquest vídeo es faci viral, pot arribar a tenir més de 10.000 visualitzacions i fer que els nostres 400 seguidors/es es converteixin en 800 o més que seran a més a més persones desconegudes. En canvi, si el nostre perfil és privat, aquest vídeo el veuran com a màxim les 400 persones que tenim com a seguidors/es. Per tant, tenir més abast també implica estar més exposat a certs riscos com el ciberassetjament prèviament esmentat o altres experiències incòmodes per a l'usuari (Alemany et al., 2020).

Per tots els riscos anteriorment esmentats, i recuperant el que mencionava a l'inici sobre que els i les adolescents sovint no tenen l'habilitat per evitar alguns dels riscos que ens podem trobar a l'utilitzar les xarxes socials (Vanderhoven et al., 2014), és molt important alfabetitzar digitalment als i les adolescents perquè puguin ser capaços d'identificar tant les potencialitats de les TIC com els seus riscos.

3.3. Alfabetització Digital

Alfabetitzar és el procés de capacitar un subjecte per tal que sigui capaç d'accedir i comprendre els continguts i les formes simbòliques a través de les quals es transmet el coneixement i la cultura, així com dominar les eines i codis que li permetin expressar-se i comunicar-se socialment (Area-Moreira, 2008). Durant els últims segles, alfabetitzar es corresponia a ensenyar a llegir i escriure (i de fet així surt definit el concepte a la RAE), però avui en dia aquest concepte s'hauria d'ampliar donant lloc a altres tipus d'alfabetitzacions com la visual, audiovisual o digital, ja que ens trobem davant d'eines comunicatives cada vegada més complexes i diverses (Area-Moreira, 2008).

Per promoure un ús crític i segur de les xarxes socials, governs i investigadors han emfatitzat el rol que pot tenir l'educació a l'hora d'ensenyar als adolescents a interactuar de manera segura amb

els altres a través d'Internet (Alemany et al., 2020). Per tant, és imprescindible el desenvolupament de la competència digital dins el context educatiu (López-Fernández, 2014). Aquesta competència es troba recollida en el Decret 175/2022 de 27 de setembre d'ordenació dels ensenyaments de l'educació bàsica, com a competència clau. Es considera, per tant, un assoliment imprescindible per tal que l'alumnat progressi amb garanties d'èxit i afronti els reptes i desafiaments globals i locals (RDL 175/2022, de 27 de setembre). En el Decret esmentat, aquesta competència es troba definida de la següent manera:

La competència digital implica l'ús segur, saludable, sostenible, crític i responsable de les tecnologies digitals per al desenvolupament i benestar personal, per a l'aprenentatge, per a la feina, per a l'oci i per a la participació en la societat. Inclou la gestió de dispositius i aplicacions digitals (maneig, configuració, manteniment), l'alfabetització en informació i dades, la comunicació i la col·laboració, l'educació mediàtica, la creació de continguts digitals (inclosa la programació), la seguretat (inclòs el benestar digital i les competències relacionades amb la ciberseguretat), assumptes relacionats amb la ciutadania digital, la privacitat, la propietat intel·lectual, la resolució de problemes i el pensament computacional i crític.

Els indicadors operatius que es tenen en compte en l'educació bàsica de l'alumne/a al finalitzar l'etapa educativa per tal de determinar si la competència ha estat assolida són:

- CD1. Fa cerques avançades a Internet atenent a criteris de validesa, qualitat, actualitat i fiabilitat, seleccionant-les de manera crítica i arxivant-les per recuperar, referenciar i reutilitzar aquestes cerques respecte a la propietat intel·lectual.
- CD2. Gestiona i utilitza el seu propi entorn personal digital d'aprenentatge permanent per construir nou coneixement i crear continguts digitals, mitjançant estratègies de tractament de la informació i l'ús de diferents eines digitals, seleccionant i configurant la més adequada en funció de la tasca i de les seves necessitats en cada ocasió.
- CD3. Participa, col·labora i interactua mitjançant eines i/o plataformes virtuals per comunicar-se, treballar col·laborativament i compartir continguts, dades i informació, gestionant de manera responsable les seves accions, presència i visibilitat a la xarxa i exercint una ciutadania digital activa, cívica i reflexiva.
- CD4. Identifica riscos i adopta mesures en utilitzar les tecnologies digitals per protegir els dispositius, les dades personals, la salut i el medi ambient i per prendre consciència de la importància i necessitat de fer un ús crític, legal, segur, saludable i sostenible d'aquestes tecnologies.

- CD5. Desenvolupa aplicacions informàtiques senzilles i solucions tecnològiques creatives i sostenibles per resoldre problemes concrets o respondre a reptes proposats, i mostra interès i curiositat per l'evolució de les tecnologies digitals i pel seu desenvolupament sostenible i ús ètic.

En aquest cas, l'indicador que més ens interessa és el 4, ja que fa referència a saber surcar els riscos de les TIC, sent-ne competent i fent-ne un ús segur i responsable. Així doncs, més enllà de treballar la competència digital a través d'utilitzar les TIC per a diferents processos tant de buscar i recollir informació, com de presentar-la o avaluar-la (entre d'altres), és important treballar amb els i les alumnes de manera explícita les potencialitats i els riscos que es poden trobar a l'hora de fer servir les xarxes socials, ja que d'aquesta manera s'aconsegueix crear un espai segur i alhora formatiu dins de l'escola en el qual els i les alumnes puguin exposar i debatre dubtes o incerteses sobre experiències tant pròpies com vicàries relacionades amb les xarxes.

Hi ha certs exemples empírics d'investigacions relacionades amb treballar aspectes de la competència digital amb adolescents com la consciència de privacitat. Un d'ells és utilitzar la gamificació com a eina educativa per aprendre a tenir comportaments segurs de privacitat a les xarxes socials (Alemany et al., 2020). L'objectiu de l'estudi consistia a analitzar l'efecte d'introduir la gamificació en una xarxa social per tal que els estudiants poguessin anònimament aprendre la funcionalitat de la xarxa social i les opcions i conseqüències de les diferents opcions de privacitat. Els resultats van mostrar com la gamificació és útil per ensenyar/aprendre aspectes de privacitat a les xarxes socials i com els adolescents que utilitzaven la xarxa social gamificada tenien comportaments més restrictius a l'hora de divulgar informació; fet que pot estar potencialment relacionat amb reduir les pràctiques amb conseqüències negatives que desenvolupen Online alguns adolescents (Alemany et al., 2020).

Si bé és cert que estudis com aquest evidencien que hi ha certes estratègies útils per augmentar la consciència sobre els riscos que podem patir Online, els investigadors consideren que aquesta consciència no necessàriament promou que realment es disminueixin les conductes de risc entre els més joves (Schilder et al., 2016).

3.3.1. Identitat digital

Una altra eina que pot resultar d'interès per a treballar la competència digital amb adolescents i fer-los conscients dels diferents riscos exposats, és el concepte d'identitat digital. La identitat digital fa referència a la identificació i atribució de trets singulars a una persona (Dans, 2016), derivats de l'ús que fa del ciberespai a través de la creació de perfils personals, comentaris, fotos, textos o vídeos visibles a la xarxa (González-Ramírez & López-Gracia, 2018). Per tant, aquesta identitat es forja a

través de la utilització de xarxes socials, webs, pàgines de compra, etc., així com a través de la interacció amb els altres a través d'Internet. Una forma de construir aquesta identitat seria a través de la creació d'un perfil d'usuari i enllaçant aquest usuari amb més contactes (Giones-Valls i Serrat-Brustenga, 2010) sovint coneguts però també desconeguts com poden ser influenciadors/es o altres perfils socials.

Aquest concepte és important si tenim en compte que els i les adolescents configuren part de la seva identitat a través de l'ús que fan de les xarxes socials, sovint acabant de consolidar comportaments adquirits offline (Walter-Linne & Florencia-Angilletta, 2016). Per tant, sovint hi ha certa relació entre les identitats presents en la vida fora de les xarxes i la identitat digital, ja que utilitzem Internet per continuar estant en comunicació amb aquelles relacions que establim en el món offline (Reich et al., 2012). Tot i això, aquesta identitat pot no coincidir amb la identitat analògica perquè a vegades els individus volem mostrar la millor versió de nosaltres mateixos/es a les xarxes.

Però, hi ha una sola identitat digital? La qüestió és que la identitat digital es pot configurar de moltes maneres, i una sola persona pot tenir diferents identitats en funció de les eines tecnològiques que faci servir (Giones-Valls & Serrat-Brustenga, 2010), com per exemple blogs, Xarxes socials específiques com LinkedIn, el Gmail, Youtube, WhatsApp, etc. Per tant, la identitat digital mostra com de múltiple pot arribar a ser la pròpia identitat (Giones-Valls & Serrat-Brustenga, 2010).

3.4. Objectius I Fases D'elaboració Del Treball

Per tot l'anteriorment mencionat, l'objectiu del present treball ha estat dissenyar, implementar i avaluar un breu programa d'intervenció amb la finalitat d'aprofundir en els riscos i les potencialitats que ens ofereixen les xarxes socials amb alumnat de 2n d'ESO.

Les fases que s'han seguit per arribar a aquest objectiu final van ser les següents: en primer lloc, es va fer una avaluació de necessitats per tal de detectar els aspectes necessaris a tractar en la intervenció en el context de les classes de 2n d'ESO. Aquesta fase es va realitzar a partir de dos vessants: una entrevista semiestructurada a les tutores del 2n cicle d'ESO i la creació d'un formulari de Google que es va passar als i les estudiants. Un cop rebuts els resultats i extretes les conclusions de l'anàlisi, vaig passar a dissenyar el programa. El disseny va consistir a distribuir les diferents temàtiques que vaig considerar que eren necessàries a tractar a partir dels resultats, en 5 sessions diferents totes elles relacionades entre si.

Per avaluar la intervenció, vaig dissenyar una rúbrica per cada una de les sessions, que havien de ser contestades per les mestres de les 3 classes i per mi, i vaig recollir les intervencions individuals que els alumnes feien en paper. Addicionalment, l'última de les sessions vaig recollir també les valoracions de l'alumnat sobre la intervenció en general, amb format de post-its.

4. Anàlisi de necessitats

4.1. Objectius De L'anàlisi De Necessitats

Objectiu 1: Detectar problemàtiques del centre relacionades amb les xarxes socials.

Objectiu 2: Especificar les àrees a tractar en relació a les xarxes socials o problemàtiques trobades.

4.2. Recollida De Dades

La recollida de dades per detectar les necessitats a cobrir envers la temàtica escollida, ha estat a partir de dos vessants. Una primera recollida de dades es va fer a partir d'una entrevista semiestructurada en format presencial amb les tutores de les tres línies de 2n d'ESO (A, B i C), en la qual se'ls va demanar que identifiquessin quina o quines problemàtiques havien detectat respecte a l'ús de les xarxes socials per part dels seus alumnes i què creien que s'havia de treballar més envers aquestes. Concretament, els hi vaig preguntar si havien viscut algun cas en què algun dels seus alumnes hagués fet un mal ús de les xarxes socials que els hauria portat conseqüències negatives i si creien que hi havia algun tema que fos de vital importància tractar amb ells. La durada de l'entrevista va ser de 20 minuts aproximadament.

A partir de l'entrevista de les professores, vaig decidir contrastar el que elles mencionaven que havien detectat amb les opinions i vivències dels i les alumnes, a través de passar-los un formulari de Google, orientat també a detectar possibles temàtiques que poguessin haver passat desapercibudes en l'entrevista. Aquest formulari va consistir en una sèrie de preguntes relacionades amb l'ús de les diferents xarxes socials existents, les addiccions al mòbil, les emocions lligades a les xarxes socials i el malestar generat per possibles insults a través del Whatsapp, etc. Les preguntes van ser tant d'opció múltiple com obertes. Com a exemple de preguntes amb opció múltiple els vaig preguntar quantes hores passaven amb el mòbil en un dia (amb les opcions d'elecció: menys d'1 hora, entre 1 i 3, entre 3 i 5, entre 5 i 7 i més de 7) o si tenien WhatsApp (amb opció de triar entre Si o No). Com a exemple de pregunta oberta, després de preguntar'ls-hi si tenien un grup de WhatsApp de classe, els preguntava per a què s'utilitzava el mencionat grup, posant els següents exemples entre parèntesis per donar-los una idea del format de resposta que podien utilitzar: passar fotografies de deures, preguntar coses de l'escola, etc. L'instrument complet utilitzat es pot trobar a l'*Annex I*.

Per tal d'analitzar les dades obtingudes, en primer lloc es va fer un buidatge de l'entrevista feta a les tutores dels 2n d'ESO i es van identificar les principals problemàtiques que mencionaven. En segon lloc, es va fer un anàlisi de les respostes tant quantitatives com qualitatives del qüestionari, contrastant els interessos i problemàtiques dels diferents grups.

4.3. Resultats De L'anàlisi De Necessitats

4.3.1. Entrevista amb les tutores de 2n d'ESO

Les professores expliquen (a partir d'alumnes que els hi mostren converses de WhatsApp, sobretot) que han detectat que els grups de WhatsApp que tenen creats els alumnes de cada classe es fan servir per a aspectes que no estan relacionats amb l'escola. Concretament, s'insulten constantment, utilitzen Stickers pornogràfics i fan "memes" sobre alguns alumnes. En relació a aquest últim aspecte, una de les tutores comenta que el que més li preocupa és la poca consciència que sembla mostrar l'alumnat sobre la importància de tenir el consentiment d'algú en el moment de fer servir la seva imatge a les xarxes socials, ja que els "memes" o Stickers que fan amb les cares de nens i nenes de l'aula, els creen i distribueixen sense tenir el consentiment de la persona que hi apareix. D'altra banda, comenten que tot això que a elles les preocupa, també és font de preocupació per part d'algunes famílies d'alumnes sobretot a partir que en una de les classes de 2n, segons m'especifica una de les tutores, durant l'any passat va sorgir un cas problemàtic on un alumne va enviar fotografies sexuals seves a través de WhatsApp.

Al preguntar-los concretament per les temàtiques que volen que treballi amb els alumnes, em reafirmen que estaria bé treballar el tema dels insults perquè han vist a través de captures de pantalla la quantitat i la gravetat d'alguns d'ells. A més, una de les tutores menciona que no només seria interessant tractar els riscos de les xarxes socials sinó enfocar-ho desde una vessant més positiva parlant de les potencialitats que poden oferir les xarxes socials si s'utilitzen de forma correcta. Una altra de les tutores menciona que també seria d'interès treballar l'ús de la imatge dels altres ("la teva llibertat acaba on la de l'altre comença").

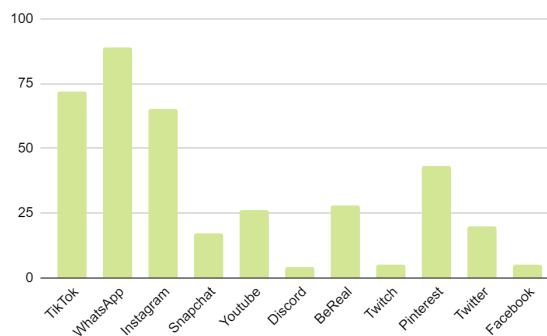
4.3.2. Formulari de Google

A tall de resum es presenta la freqüència de respostes en les preguntes tancades més rellevants, així com les respostes més significatives de les preguntes obertes del formulari. Un total de 90 alumnes van respondre al formulari. Cal tenir en compte que no es va recollir informació sociodemogràfica per garantir l'anonimat i reduir el temps de resposta.

En la pregunta d'opció múltiple on els alumnes havien de triar les xarxes socials que utilitzen, van respondre el següent:

Figura 1

Freqüència d'elecció de les xarxes socials que utilitza l'alumnat

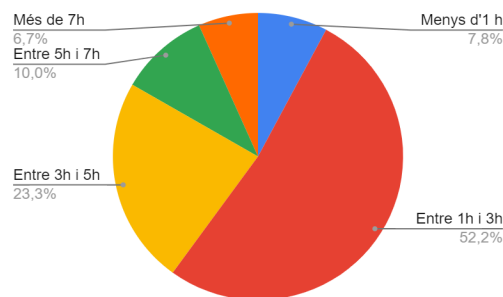


Per tant, la xarxa social més utilitzada per part dels alumnes amb diferència (seguida de Tik Tok i Instagram) és WhatsApp. Concretament, 89 alumnes van contestar que l'utilitzaven.

A la pregunta sobre quantes hores utilitzaven el mòbil (també d'opció múltiple), els resultats van ser els següents:

Figura 2

Hores d'utilització del mòbil



Veiem, per tant, com la majoria d'alumnes diuen utilitzar el mòbil entre 1 hora i 3 hores (47 alumnes), seguit de 21 alumnes que creuen que l'utilitzen entre 3 i 5 hores. Pocs alumnes l'utilitzen menys d'1 hora i més de 5 i 7.

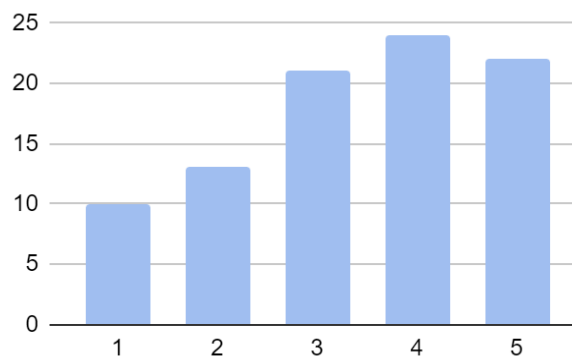
Després de preguntar als alumnes en el mateix formulari si tenien grup de WhatsApp de classe (pregunta a la qual tots van respondre que si), els vaig preguntar per a què es feia servir concretament el grup de classe. Algunes de les respostes van constatar que el grup es feia servir majoritàriament per ajudar-se entre companys i companyes preguntant els deures i parlant de sortides extraescolars o aspectes relacionats amb l'institut. No obstant això, hi va haver una gran majoria de respostes que feien referència a les constants baralles que hi havia dins el grup, així com al contingut

sexual (sobretot “stickers”) que es passaven dins el grup i “memes” sobre companys/es de classe. De fet, són més d’un els alumnes que diuen ja no estar al grup pel contingut inapropiat d’aquest.

D’altra banda, també els vaig preguntar com de competents creien que eren fent servir les xarxes socials de l’1 al 5 (sent 1= gens competent i 5= molt competent). Les freqüències de resposta a la pregunta van ser:

Figura 3

Grau de percepció per part de l’alumnat de la seva competència a l’utilitzar les xarxes socials



Per últim, dues preguntes finals que vaig fer als alumnes relacionades amb l’emocionalitat lligada a les xarxes socials, van ser si alguna vegada havien tingut algun problema a les xarxes socials (estafes, difusió de fotos, etc.), i si alguna vegada els havien fet sentir malament a través d’alguna de les xarxes socials. En la primera pregunta, 15 alumnes (13,5%) van respondre que havien tingut problemes a les xarxes. Alguns d’ells referien que més d’una vegada havien utilitzat fotografies o vídeos personals (en alguns casos de caràcter sexual) per mofar-se d’ells/es. En la segona pregunta, 29 alumnes (26,1%) van respondre que els havien fet sentir malament a través d’alguna XXSS. Alguns d’ells van constatar que aquest fet era degut a amenaces o insults per part d’amics (i en alguns casos també de desconeguts) a través sobretot de WhatsApp.

4.4. Conclusions de l’anàlisi de necessitats

Tant la reunió amb les tutores com el formulari passat als i les alumnes permeten relacionar i agrupar els resultats obtinguts en 3 principals aspectes: riscos de les xarxes socials, malestar emocional associat a les xarxes (on entraria també tot el tema dels insults) i l’addicció a la tecnologia.

Iniciant pel primer aspecte, segons els resultats del formulari veiem que diversos alumnes han patit alguns dels riscos associats a les xarxes com la distribució de fotos privades sense consentiment amb motiu de burla o ser insultats/ades Online. Aquest fet, també ha estat corroborat en l’entrevista feta a les tutores, on una d’elles comentava que en el seu grup s’havia distribuït un video sexual d’un

dels seus alumnes a través del grup de classe de WhatsApp. Això podria demostrar, a més, que hi ha certa dificultat per part d'alguns alumnes en identificar el risc que implica fer i distribuir fotos personals a través de les xarxes.

En relació amb el segon dels aspectes, el malestar emocional a través de les xarxes, veiem que els insults i les baralles que es produeixen en el grup de WhatsApp de la classe fan sentir malament als alumnes que són atacats. Aquest aspecte estaria en la línia d'estudis que determinen que un mal ús de les xarxes està relacionat amb patir depressió i estrès (Kramer, 2021).

Per últim, pel que fa a l'últim dels aspectes referent a l'addicció a les tecnologies veiem com, tot i que la gran majoria dels i les alumnes de 2n d'ESO utilitzen el mòbil entre 1 i 3 hores, 21 alumnes l'utilitzen entre 3 i 5 hores i 15 alumnes més de 5 hores. A tall d'exemple, si comptem que l'institut l'acaben la majoria dels dies a les 15:00 aproximadament i a l'escola no disposen del mòbil com mencionava al context, un alumne/a que se'n vagi a dormir a les 22:00 que utilitzi el mòbil unes 5 hores implica que estarà un 70% del seu temps extraescolar amb aquest dispositiu electrònic. Aquest fet, com mostren estudis com el dut a terme per Maya Samaha i Nair S. Hawi (2016) pot implicar una disminució en el rendiment acadèmic.

5. Intervenció

La intervenció consta de 5 sessions d'1 hora de durada aproximada, cadascuna enfocada a treballar diferents aspectes detectats en l'anàlisi de necessitats, però amb un objectiu final comú: la millora en la gestió de les xarxes socials i, de retruc, la millora del benestar emocional dels i les alumnes de l'escola Sagrat Cor de Jesús de Terrassa. A causa de canvis d'última hora en la intervenció planificada, les dues primeres sessions es van fer de forma individual a cadascun dels tres 2n d'ESO, però les tres últimes sessions es van dur a terme a les hores que tenen reservades per als projectes que fan a l'escola els divendres, de forma continuada i conjunta amb tots els 2ns d'ESO junts (90 alumnes), tal com es pot veure recollit al cronograma de la pàgina 30.

5.1. Objectius:

- **Objectiu general 1:** Conscienciar a l'alumnat en quant a les potencialitats i perillositats de les xarxes socials
 - **Objectiu específic 1.1:** Reflexionar sobre l'ús de les xarxes per distribuir o rebre hate.
 - **Objectiu específic 1.2:** Disminuir ús de baralles i insults a través de les xarxes (sobretot per WhatsApp)
- **Objectiu general 2:** Augmentar el benestar emocional de l'alumnat
 - **Objectiu específic 2.1:** Proporcionar als alumnes eines de gestió emocional
- **Objectiu general 3:** Proporcionar eines als alumnes per una millor regulació de l'ús del mòbil

5.2. Aplicació del disseny

Inicialment, es va plantejar fer 5 sessions de forma separada amb les tres classes d'alumnes de 2n d'ESO, però per una qüestió de disponibilitat les últimes tres sessions es van fer de forma conjunta amb tots els i les alumnes a l'edifici de primària, en una sala molt espaiosa que disposava d'un projector i on els alumnes van poder distribuir-se per l'espai per fer les diferents activitats. Així doncs, el cronograma de la intervenció va ser el següent:

Taula 2

Planificació de l'aplicació de la intervenció

1a sessió- Potencialitats i riscos XXSS	22 de novembre de 2023
2a sessió- Empremta digital (amb 2A i 2C)	29 de novembre de 2023

2a sessió- empremta digital (amb 2B)	30 de novembre de 2023
3a, 4a i 5ena sessió- Emocions, Insults i gestió del mòbil	1 de desembre de 2023

5.3. Instruments i materials

- PowerPoints (com a suport per a les explicacions i les activitats que es fan a l'aula)
- Activitats i debats (propis i trets de recursos externs)

A continuació es detallen les descripcions, objectius i avaluació de cada sessió, així com algunes de les activitats utilitzades. Per consultar els continguts més extensos de les explicacions es pot consultar l'Annex II.

1a Sessió

TÍTOL	Potencialitats i riscos de les xarxes socials
CURS (Nivell educatiu)	2n d'ESO

Descripció:

En aquesta primera sessió es va fer la devolució de l'anàlisi de necessitats als alumnes, presentant què s'havia detectat en aquest i, en conseqüència, quins objectius m'havia marcat per treballar amb els i les alumnes. Tenint en compte que un dels 5 aspectes que van sorgir de l'anàlisi van ser les potencialitats i els riscos de les xarxes socials, aquesta primera sessió va estar enfocada a fer una primera aproximació sobre què ens poden oferir de positiu les xarxes socials, així com quins són els possibles perills que ens podem trobar al navegar per aquestes (fent èmfasi en l'ús d'imatges d'altres sense consentiment i en el "hate" que es rep sovint través d'aquestes).

Objectius	Que l'alumnat compregui què treballaré amb ells durant la intervenció
	Conscienciar a l'alumnat sobre les possibilitats que ens ofereixen les xarxes socials de forma positiva i transformadora

	Conscienciar a l'alumnat sobre els riscos que poden comportar les xarxes socials
--	----------------------------------------------------------------------------------

Material i activitats:

Una de les activitats principals de la sessió va consistir en respondre (i compartir després amb tot el grup classe), les següents preguntes:

- Quina informació de la que compartiu creieu que dóna massa informació sobre vosaltres?
- Canviaries la teva privacitat en alguna de les xarxes socials? Continuaries compartint la mateixa informació que comparteixes ara?
- Què creus que no s'hauria de compartir mai?
- Fes una llista de recomanacions que faries a algú que no sap res sobre identitat/empremta digital

Avaluació de la sessió 1:

Per a l'avaluació d'aquesta sessió es van recollir les aportacions en petits grups que els alumnes van realitzar en paper sobre l'activitat última de reflexió. Addicionalment, les tutores de cada grup van avaluar la sessió, mitjançant una rúbrica relacionada amb els objectius de la sessió. Tant la rúbrica com alguns exemples escrits de l'activitat es troben recollits als *Annexes III i IV*.

2a Sessió

TÍTOL	Empremta digital
CURS (Nivell educatiu)	2n d'ESO

Descripció:

Sabent que les xarxes socials son gratuïtes a partir de tota la informació nostra que reben, és molt important ser conscients de la nostra empremta digital per evitar els riscos que poden tenir implícites les xarxes socials de les quals es van parlar a la sessió 1. En aquesta sessió, per tant, es va seguir treballant l'empremta digital a partir de 2 dinàmiques (la visualització d'un breu vídeo amb el seu debat corresponent i la realització d'un iceberg individual).

Objectius	Comprendre la importància de ser conscients de la informació que compartim a les Xarxes Socials.
	Comprendre el risc de compartir informació personal

Activitats:

Les activitats de la sessió, extretes del PDF “DiNàMiQuEs per treballar les pantalles amb joves” trobat a la pàgina web de la Generalitat de Catalunya (Tarrés et al., 2023), van consistir en primer lloc en visualitzar el vídeo “No seas estrella” D’unicef (https://www.youtube.com/watch?v=iAXBtkL_alM) i un cop visualitzat, en veu alta i amb tot el grup classe, es van anar responent les següents preguntes:

- Creieu que ens hem preguntat mai perquè compartim informació?
- Sabem realment què compartim a les XXSS?
- Com trieu la informació que publiqueu?
- Ens mostrem com som o com volem que ens vegin?

Una vegada fet el debat anterior de forma oral, se’ls hi va donar als alumnes la consigna que havien de dibuixar un iceberg en un full en blanc, on a la punta havien de referenciar què mostren d’ells mateixos a les xarxes socials i a la part de l’iceberg que es troba dins l’aigua havien d’escriure com creuen que són realment o què mostren d’ells mateixos al món tangible. Es va posar èmfasi en que tant a la part de dalt com la de baix podien dibuixar tantes capes com visibilitat mostraven a cada una de les xarxes socials o contextos. És a dir, si a WhatsApp mostraven absolutament tot del seu dia a dia però en canvi a Instagram no penjaven ni compartien res, ho havien d’especificar. De la mateixa manera, si a casa es mostraven de diferent manera que a l’escola també ho podien plasmar al dibuix. Alguns exemples de l’iceberg dels alumnes es poden consultar recollits a l’*Annex IV*.

Avaluació de la sessió 2:

Per avaluar la sessió es va valorar tant la participació i implicació del grup com els resultats de la dinàmica individual de l’iceberg. Addicionalment, tant les tutores de cada classe com jo vam respondre la rúbrica relacionada amb els objectius de la sessió, que es troba recollida a l’*Annex III*.

3a Sessió

TÍTOL	Identifiquem les nostres emocions
CURS (Nivell educatiu)	2n d'ESO

Descripció:

En aquesta tercera sessió es va parlar de les diferents emocions que podem arribar a sentir, de forma relacionada amb les XXSS. Primer, es va fer una presentació breu de PowerPoint, explicant quines emocions podem sentir i com podem identificar cadascuna d'elles. Després, es van realitzar diferents dinàmiques tant grupals com individuals on els alumnes havien de relacionar diferents emocions amb el que ens fan pensar, sentir i fer, amb una part addicional que tenia explícita relació amb les XXSS: quin fet que haguem viscut/vist a les xarxes pot desencadenar aquesta emoció.

Objectius	Conèixer les diferents emocions així com les reaccions corporals o mentals que les acompanyen
	Relacionar les xarxes socials amb les emocions que ens poden fer sentir
	Prendre consciència de diferents eines de gestió de les emocions

Activitats:

En aquesta sessió es va visualitzar el tràiler de la pel·lícula *Inside Out 2*, per després fer una pluja d'idees sobre les emocions principals i secundàries que podem arribar a sentir. Un cop tractats els 3 components de les emocions (cognitiu, conductual i fisiològic) d'algunes de les emocions, havien de pensar i dir de forma oral què ens fan pensar, sentir i fer les emocions que vaig exposar a la pantalla (Diapositiva que es pot consultar a l'*Annex I*).

Com a guia per la sessió vaig fer servir una taula extreta de la plataforma "Projecte Greta", que té gran quantitat de material dirigit a alumnes que s'autolesionen. La taula esmentada es pot consultar a l'*Annex II*.

Un cop acabats els 3 punts inicials (què et fa pensar, què et fa sentir i què et fa fer), vaig demanar als alumnes que responguessin l'últim punt, que consistia en pensar què activava o desactivava l'emoció de forma relacionada amb les xarxes socials.

Avaluació de la sessió 3:

L'avaluació es va fer a partir de la rúbrica corresponent a la sessió (compartida amb la sessió 4 i 5) que va ser contestada tant per mi com per les tutores dels 2n d'ESO.

4a Sessió

TÍTOL	Insults
CURS (Nivell educatiu)	2n d'ESO

Descripció:

Partint del treball fent a l'anterior sessió sobre identificació i gestió de les emocions, es va treballar durant aquesta sessió un dels temes identificats per les docents com a problemàtica a 2n d'ESO, que és l'ús continuat d'insults entre companys a través de les xarxes socials (concretament, a través del WhatsApp). Així doncs es va fer èmfasi en aquesta problemàtica i es va incidir (de forma relacionada amb la sessió 3) en reflexionar sobre quines emocions ens poden arribar a fer sentir els insults dels altres.

Objectius	Reflexionar sobre la facilitat d'utilitzar insults a través de les Xarxes socials
	Prendre consciència del problema que implica insultar-se constantment entre companys
	Empatitzar amb les persones insultades

Activitats:

Abans de començar a fer activitats, vaig posar-los a la pantalla diferents comentaris que havien posat ells i elles mateixes al formulari que els vaig passar abans d'iniciar la intervenció, tals com: "A vegades hi ha baralles verbals dins el grup de Whatsapp". Després d'això, vaig demanar-los que escriguessin insults que feien o havien vist a algú fer servir tant a través del Whatsapp com a través d'altres xarxes socials. Un cop feta la pluja d'idees d'insults, els vam englobar en "temàtiques": Insults sobre gustos/aficions (Exemple: ets un otaku); sobre les aparences (Exemple: insultar com va vestit algú); sobre el físic (Exemple: gordo/a); circumstancials (sobre aspectes de la nostra vida com per exemple: la teva mare és X, ets pobre...); i sobre la intel·ligència/capacitats (Exemple: estúpid/a,

inútil...). Un cop pensades les categories en les quals es podien trobar els diferents insults, vaig repartir a cada grup un paper amb una categoria d'insults diferents, i havien de pensar en grup i escriure al paper: els pensaments que pot tenir la persona a qui va dirigida l'insult, els sentiments que pot arribar a sentir i la conducta que pot arribar a desenvolupar (què pot fer o arribar a fer la persona a qui s'insulta).

Finalment, abans de recollir els papers vaig demanar que els portaveus dels grups diguessin en veu alta el que havia escrit cada grup, mentre es feia una reflexió grupal (on a banda de jo van intervenir alumnes d'altres grups per dir la seva). Alguns exemples de l'activitat es poden consultar a l'*Annex IV*.

Avaluació de la sessió 4:

L'avaluació de la sessió es va fer a partir dels papers que van escriure de forma grupal els i les alumnes, així com també a partir de la rúbrica contestada per les tutores.

5a Sessió

TÍTOL	Reglem l'ús del mòbil/ordinador
CURS (Nivell educatiu)	2n d'ESO

Descripció:

Un dels aspectes detectats a l'anàlisi en el formulari fet als alumnes, era la regulació de l'ús del mòbil. En aquesta sessió, per tant, es va treballar l'addicció a les pantalles, així com també possibles alternatives per no fer un consum excessiu tant del mòbil com de les xarxes socials.

Objectius	Ser conscients que l'addicció a les pantalles és un fet recurrent
	Prendre consciència de l'ús personal que fem dels dispositius electrònics, en quantitat d'hores
	Buscar alternatives per disminuir l'ús freqüent de dispositius electrònics

Activitats:

Les dinàmiques utilitzades en la última sessió també han estat extretes del PDF “DiNàMiQuEs per treballar les pantalles amb joves” (Tarrés et al., 2023). En aquest, ja s’hi troba recollit el vídeo que es visualitzarà durant la sessió: “30 minuts- pantalles addictives”. Una vegada visualitzat el vídeo, vam fer una activitat en grup que consistia en escollir una xarxa social i respondre les següents preguntes

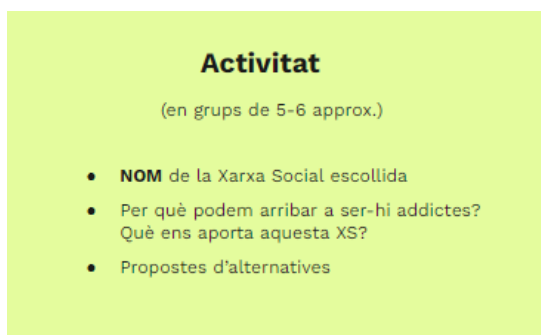


Figura 4. Diapositiva del PowerPoint per presentar l’activitat als i les alumnes.

Després de respondre les preguntes, de la mateixa manera que en la sessió 4, un alumne de cada grup va dir en veu alta què havia posat el seu grup en el paper mentre feiem una petita reflexió grupal entre grup i grup.

Una vegada acabada la sessió, es va fer un tancament de totes les sessions resumint tot el que havíem treballat i demanant als i les alumnes que escrivissin en un post-it valoracions anònimes sobre tot el programa: quina sessió li havia agradat o servit més, si trobaven que havia sigut llarg, curt, si els hi havia agradat, etc.

Avaluació de la sessió 5:

Es van recollir les activitats grupals dels i les alumnes sobre les addiccions a les xarxes socials, a banda de les valoracions fetes en post-its de l’alumnat i la rúbrica conjunta per la sessió 3, 4 i 5 contestada per les docents i per mi.

5.4. Avaluació de l’aplicació del disseny

Com s’ha mencionat anteriorment, les sessions s’han avaluat a partir de rúbriques diferents per cada sessió que hem completat les tutores i jo després de cada sessió. A més, en totes les rúbriques vaig afegir un espai en blanc on les tutores podien afegir algun comentari addicional si ho trobaven escaient. Addicionalment, vaig recollir les activitats individuals fetes a classe de cada alumne/a que em va donar el seu consentiment i, per últim, al final de l’última sessió vaig recollir les valoracions

finals que l'alumnat va fer sobre el programa (interès, grau de satisfacció, etc.) en format de post-its. Tant les rúbriques com alguna producció individual dels i les alumnes i algun exemple de post-its es troben recollides a l'*Annex III* (Rúbriques), *IV* (Exemples d'activitats individuals) i *VI* (Post-its).

6. Resultats i anàlisi

6.1. Resultats de les rúbriques

Sessió 1:

Taula 3

Resultats de la rúbrica de la sessió 1.

Objectiu de les sessions	2A: Alt 2B: Alt 2C: Alt
Comprensió sobre les possibilitats de les xarxes socials	2A: Mitjà 2B: Mitjà 2C: Alt
Comprensió dels riscos de les xarxes socials	2A: Alt 2B: Alt 2C: Alt
Nivell atencional	2A: Mitjà 2B: Alt 2C: Alt
Participació	2A: Mitjà 2B: Alt 2C: Alt
Rellevància de les aportacions	2A: Baix 2B: Alt 2C: Alt

En general, el nivell de comprensió dels grups classe tant dels objectius de la intervenció com dels riscos i potencialitats de les xarxes socials és elevat. Només a 2A va costar generar debat a l'aula i tant el nivell atencional com la participació van ser millorables. A més, les aportacions dels i les alumnes van ser poc reflexives i rellevants. Com a comentari addicional, la tutora de 2n C va mencionar que la temàtica li semblava molt interessant, fet que es podria correspondre amb la valoració de l'alumnat ja que és el grup classe que va obtenir millors puntuacions en tots els ítems de la rúbrica.

En tots els casos la meua valoració de la sessió 1 es va correspondre amb la de les tutores dels 2ns d'ESO, excepte en el cas de la rellevància de les aportacions del grup 2A, que jo vaig valorar-les

al nivell mitjà. Com a riscos, vaig constatar després de fer la Sessió 1 que molts dels alumnes (sobretot de 2A) de la classe comparteixen les contrasenyes del seu Instagram amb amics i amigues. Com a potencialitat, mentre feiem pluja d'idees de les potencialitats associades a les xarxes socials, tant 2B com 2C van dir “accedir a informació sobre què passa arreu del món” de manera molt ràpida.

Sessió 2:

Taula 4

Resultats de la rúbrica de la sessió 2.

Concepte d'empremta digital	2A: Alt 2B: Alt 2C: Alt
Informació compartida	2A: Alt 2B: Alt 2C: Alt
Nivell atencional	2A: Mitjà 2B: Alt 2C: Mitjà
Participació	2A: Mitjà 2B: Mitjà 2C: Alt
Rellevància de les aportacions	2A: Mitjà 2B: Alt 2C: Alt

Els resultats de la rúbrica de la sessió 2 segueixen la línia de la sessió 1, ja que 2A és el grup que menor puntuació ha obtingut. No obstant, les tutores van puntuar el coneixement sobre els conceptes treballats durant la sessió al nivell “Alt”, demostrant que l'alumnat recordava el concepte d'empremta digital treballat a l'anterior sessió, i el tenia interioritzat com a quelcom important a saber a l'hora de fer servir les XXSS.

La meua valoració de la sessió es correspon amb la de les tutores. Com a comentaris vaig constatar que a 2C havien confós el concepte d'empremta amb el d'identitat digital. El debat amb aquesta classe va ser molt interessant i llarg, amb molts exemples actuals d'influenciadors/es o gent que coneixien, i les aportacions individuals van ser molt extenses (alguns d'ells/es inclús es van voler quedar l'activitat individual). En el cas de 2A el debat va ser molt simple i recordaven poc el que

s'havia treballat a la sessió anterior, però va sortir la idea que fan servir el Roblox, una xarxa social molt nova que consisteix en una plataforma de jocs online on, mentre jugues, pots xatejar amb altres persones. Finalment, a 2B el debat va demostrar que tenien molt entès que abans de compartir fotos d'altres havien de demanar permís, però no ho tenien tan clar en el cas de compartir stickers. Les aportacions individuals del grup, com es pot consultar a l'*Annex IV*, van ser molt extenses.

Sessions 3, 4 i 5:

Taula 5

Resultats de la rúbrica de les sessions 3, 4 i 5.

Identificació emocions	2A: Mitjà 2B: Mitjà 2C: Mitjà
Insults	2A: Mitjà 2B: Mitjà 2C: Mitjà
Addiccions	2A: Alt 2B: Alt 2C: Alt
Nivell atencional	2A: Mitjà 2B: Alt 2C: Alt
Participació	2A: Alt 2B: Alt 2C: Alt
Rellevància de les aportacions	2A: Alt 2B: Alt 2C: Alt

Els resultats de la rúbrica de les últimes sessions, denoten que pel que fa a nivell de coneixements, exceptuant la temàtica de les addiccions, l'alumnat podria millorar la importància que atribueixen als conceptes que es van tractar en les sessions (sobretot els insults). Malgrat això, pel que fa al nivell de participació, atenció i rellevància de les aportacions, les puntuacions són les més elevades en comparació amb les anteriors sessions.

Un cop més, la meva valoració va seguir la línia del que valoraven les tutores. La valoració mitjana en la temàtica dels insults correspon al fet que tot i que molts d'ells eren conscients de la quantitat d'insults que utilitzen a través de WhatsApp, no ho veiem com a quelcom que tingués tanta importància.

En l'àmbit d'atenció, el grup en general va seguir molt atentament tota la sessió, tenint en compte que es va fer de forma conjunta amb tots els alumnes (90 alumnes en una sala). En molt poques ocasions vam haver de demanar silenci tant jo com les tutores. Pel que fa a la participació, si bé és cert que sempre acostumaven a ser els mateixos qui alçaven la mà, en cada pregunta oberta, debat o moment en què demanava la seva opinió hi havia diferents persones que volien dir la seva. A més, en les activitats grupals en la majoria dels grups es va generar debat entre tots els components del grup. En aquest sentit, penso que ajuntar les 3 classes va ser molt positiu perquè alumnes que tenien els seus amics i amigues a les altres classes van poder sentir-se més còmodes dins el grup i tenir més ganes de donar el seu punt de vista.

6.2. Resultats dels treballs individuals dels alumnes

Sessió 1:

L'activitat principal consistia en respondre una sèrie de preguntes relacionades amb la identitat digital i la privacitat que utilitzen a les diferents xarxes que fan servir els i les alumnes. Molts d'ells van respondre que la informació que compartien que donava massa informació sobre ells/es mateixes era posar el seu nom real a l'usuari, mostrar la seva cara o mostrar exactament el lloc on es troben en el moment en què hi són. No obstant, la majoria tenen els perfils de les xarxes socials privats (a Instagram per exemple), i només accepten sol·licitud d'aquells a qui coneixen. A més, molts coincideixen en el fet que fan servir les xarxes més per a fer safareig i veure què penja la gent a qui segueixen que no pas per penjar contingut d'ells mateixos.

Al preguntar-los pel contingut que creuen que no s'hauria de penjar mai online, coincideixen a dir que és convenient no posar l'institut/escola on estudies, compartir fotos privades (com per exemple en roba interior), posar el número de telèfon o altres dades personals com el DNI o compartir el lloc on vius. Alguns exemples de les activitats reals dels alumnes es poden trobar a l'*Annex IV*.

Sessió 2:

L'activitat principal de la sessió 2 consistia en la producció de l'iceberg individual on la part visible de l'iceberg fa referència al que mostrem a les diferents xarxes socials que utilitzem, i la part dins de l'aigua fa referència a com som o com ens mostrem a la realitat. Com a síntesi de les diferents produccions individuals de l'alumnat, la majoria coincidien amb que tot i no penjar gairebé cap

fotografia ni compartir massa com són a través de Instagram, Whatsapp o Tiktok, el poc que mostren són coses positives: viatges, fotografies amb els amics, música que els hi agrada, etc. És a dir, ningú comparteix moments difícils o fotografies on surten malament. També s'observa certa correlació entre les persones que són extrovertides i el contingut que pengen a les xarxes. Com més extrovertit/da l'alumne/a, més contingut sol penjar a les xarxes encara que ho faci des d'un perfil privat. Alguns exemples d'aquest exercici es poden trobar a l'*Annex IV*.

Sessió 4:

L'activitat principal de la sessió consistia en escriure què pot pensar, sentir i fer una persona a qui se li diuen insults relacionats amb: gustos/aficions, aparences (lleig/lletja, baixet, otaku...), físic (gras/ssa), circumstancials (sobre fets de la nostra vida com per exemple pobre/a, la teva mare és X, etc.) i la intel·ligència/capacitat (tonto/a, inútil...).

La part en la que m'interessava més indagar era l'última (conducta). La majoria dels grups van coincidir al pensar sobre què podia fer algú a qui insultaven: aïllar-se, canviar la manera de ser, no tenir confiança amb la gent, insultar també, plorar, sobrepensar o deixar de penjar fotos a les xarxes socials. A més, en el cas dels insults sobre el físic d'una persona, molts van comentar que podria acabar amb un TCA com l'anorèxia. Alguns exemples d'aquesta activitat es troben recollits a l'*Annex IV*.

Sessió 5:

L'activitat de l'última sessió consistia en escollir una xarxa social i pensar per què hi podem arribar a ser addictes i quines alternatives podem dur a terme perquè això no passi. Hi va haver diversitat en l'elecció de la xarxa social: Instagram, Youtube, Pinterest, TikTok i Roblox. La més repetida va ser Instagram, i ningú va escollir Whatsapp.

A mode de síntesi, els motius que exposaven pels quals podem arribar a ser addictes a les xarxes esmentades eren: perquè l'algoritme no té fi i podem veure molt contingut sobre les persones que ens agrada seguir, l'algoritme fa que ens surtin vídeos similars al contingut al qual li hem donat "Like", les xarxes produeixen dopamina, perquè ens permeten estar en contacte amb coneguts, etc. Així doncs, la majoria d'ells/es són conscients que les xarxes tenen un algoritme que fa que constantment ens vagi apareixent contingut que és probable que ens agradi, i com que hi ha infinitat de continguts no acabariem mai de veure'ls tots.

Respecte a les propostes alternatives per no crear una addicció, esmentaven que seria important posar un límit de temps (com per exemple posar-se una alarma) per controlar quant temps portes mirant vídeos, tenir family link, fer activitats sense pantalles (o buscar una afició que no

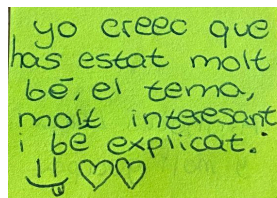
requereixi l'ús de les xarxes socials), socialitzar (quedar amb amics), fer activitats relaxants, donar el mòbil als pares en els moments d'estudi i fer esport. Alguns exemples d'aquesta activitat es poden consultar a l'*Annex IV*.

6.3. Resultats de les valoracions que l'alumnat va fer l'últim dia a través de post-its

Durant l'última sessió, els i les alumnes havien d'escriure en post-its una valoració personal sobre el programa d'intervenció. En total vaig rebre 42 post-its. No van ser 90 (un per alumne) pel fet que alguns alumnes van compartir-lo i van plasmar una opinió comuna.

Figura 5

Exemple de Post-it generat per un/a alumne/a



En general, es poden agrupar les diferents opinions de l'alumnat en 4 temàtiques: Claredat de les explicacions, aprenentatges, exemples d'activitats que els van agradar i dinamització de la intervenció (ha sigut entretingut i no pesat). Pel que fa a la claredat de les explicacions, a la majoria d'ells/es els va semblar que el contingut havia estat explicat de manera entenedora i propera a ells/es. En relació amb els aprenentatges, comentaven que havien après coses noves o que els havia servit per refrescar conceptes i idees com que les xarxes s'han de gaudir amb compte o que s'ha de vigilar amb el contingut addictiu de les xarxes, ja que si no podem estar molta estona amb el mòbil. Pel que fa a les activitats, a molts dels alumnes els va agradar realitzar l'iceberg de la sessió 2. Això es correspon amb els resultats individuals de cada alumne/a ja que les produccions de cadascun d'ells van ser molt extenses i alguns fins i tot el van decorar amb colors i dibuixos. A més, també es correspon amb l'elevada participació que hi va haver durant la sessió 3, 4 i 5 en el moment de posar en comú les activitats que feien en grup. Finalment, hi va haver molts comentaris referents a què les sessions els havien semblat dinàmiques i gens pesades.

7. Conclusions

A partir dels resultats obtinguts, es pot arribar a la conclusió que s'han assolit la majoria dels objectius plantejats a l'inici de la intervenció. En primer lloc, els resultats indiquen que l'alumnat ha arribat a un nivell de conscienciació major respecte a potencialitats i riscos de les xarxes socials. Els debats fets a l'aula han permès reflexionar amb l'alumnat sobre l'ús de les xarxes socials tant per distribuir com per rebre "hate". En aquest cas, dinàmiques com l'activitat dels insults feta a la sessió 4 han permès pensar sobre les conseqüències d'insultar als companys/es així com les emocions que poden desencadenar aquests insults. No obstant, no s'ha avaluat si realment s'ha disminuït l'ús dels insults en els grups de Whatsapp de classe que fa servir l'alumnat.

Pel que fa a l'objectiu referent a benestar emocional, no s'ha pogut determinar si ha augmentat el benestar emocional de l'alumnat, però sí que s'han proporcionat eines de gestió emocional als alumnes ja sigui a través dels debats fets a classe sobre identificació d'emocions i què fer quan estem sentint una emoció, com també a partir de l'activitat dels insults lligada als components de les emocions.

Per últim, l'últim dels objectius de la intervenció també ha estat assolit, ja que s'han proporcionat eines als alumnes per una millor regulació de l'ús del mòbil, a partir de la seva pròpia reflexió (activitat de la sessió 5), on ells i elles mateixes van arribar a concloure que per disminuir l'ús del mòbil i les xarxes socials era necessari posar un límit de temps (com ara una alarma), tenir control parental, fer activitats sense pantalles com esport o socialitzar, fer activitats relaxants o donar el mòbil als pares en el moment d'estudiar. Aquest últim punt pot ser interessant tenint en compte que diversos estudis demostren que existeix una correlació negativa entre l'ús del mòbil i el rendiment acadèmic (Samaha & Hawi, 2016). A més, cal afegir que la gran majoria d'alumnes eren conscients que les xarxes socials tenen components molt addictius com el seu propi algoritme, que fa que a partir de l'ús que fem de les xarxes (visualització de vídeos, fotos, pàgines web, etc.) se'ns personalitzi el contingut perquè ens surtin continguts més semblants als que ja hem vist (i amb més probabilitat que ens agradin) de forma pràcticament infinita. A més, el metadata guarda fins i tot el temps que hem estat mirant un vídeo, si l'hem parat o no, si hem canviat d'aplicació mentrestant, etc. personificant encara més el temps que l'adolescent passa amb el mòbil (Cohen, 2018).

Pel que fa al grau de participació de l'alumnat, hi va haver molt pocs alumnes que no participessin en cap de les sessions. Això, d'una banda, es correspon amb els resultats de les rúbriques referents als ítems de nivell atencional, que es poden consultar a l'*Annex III*. Tant 2B com 2C han obtingut nivells d'atenció elevats, i només 2A ha estat el grup una mica més dispers. D'altra banda, les activitats individuals les van fer tots els i les alumnes, la majoria d'ells molt extenses. Hi ha una activitat en concret que va agradar molt als i les alumnes i que va permetre treure molta informació de

com utilitzen les xarxes socials, i és la de l'iceberg. Molts d'ells van poder reflexionar sobre si hi havia correspondència entre el seu comportament online i offline. Tot i que la majoria coincidien en el fet que tenien més facilitat per mostrar els aspectes positius de la seva vida a les xarxes socials que a la vida diària, la majoria mostraven força coincidència amb el seu comportament online i el seu comportament offline. Aquest aspecte es troba en la línia d'estudis que mostren que el contingut que consumim o creem Online està associat al comportament que desenvolupem Offline (Cebollero-Salinas et al., 2022). A més, molts d'ells van demostrar que una sola persona pot tenir diferents identitats en funció de les eines tecnològiques que faci servir (Giones-Valls & Serrat-Brustenga, 2010), ja que en la mateixa activitat van dibuixar diferents capes en funció de les xarxes socials que utilitzaven, i hi havia xarxes com Whatsapp que es mostraven més similarment a la vida quotidiana i, en canvi, a Instagram es mostraven més extrovertits o alegres.

7.1. Limitacions i línies futures

El present treball presenta una sèrie de limitacions que alhora obren possibles línies de treball futures. En primer lloc, cal determinar que una intervenció d'un mes, tot i permetre la reflexió i aprenentatge per part dels i les participants, no soluciona problemàtiques arrelades com l'ús que fan els i les adolescents de les XXSS sovint de forma arriscada. Per obtenir resultats més eficaços i perdurables en el temps, caldria fer una intervenció que durés almenys tot un trimestre del curs escolar, i de la qual se'n pogués fer un seguiment al llarg de les setmanes/mesos. És per això que en cas que es consideri que la temàtica tractada segueix sent rellevant pel centre, caldria que es fes un seguiment dels àmbits treballats al cap d'uns mesos d'haver fet la intervenció per avaluar si els canvis han perdurat. Per dur-ho a terme, es podrien utilitzar les hores de tutoria dels grups de 2n d'ESO (on en aquest cas les tutores de cada grup serien les encarregades de fer un seguiment de la problemàtica), o bé es podria fer ús de la comissió de convivència (en la qual participen alumnes de tots els cursos) per tractar la problemàtica. D'una banda, el seguiment es podria fer a partir de realitzar un altre qüestionari utilitzant Google Forms que contingui preguntes relacionades altra vegada amb l'ús del grup de Whatsapp (si hi ha hagut menys insults, si el grup es continua utilitzant pel mateix o es respecten més les normes, etc.), el grau de privacitat que cada alumne/a fa servir a les diferents xarxes socials (per exemple preguntant si han canviat la privacitat d'alguna de les xarxes i, si és així, demanar algun exemple concret) o si han disminuït l'ús del mòbil utilitzant o no alguna de les estratègies que van proposar els grups d'alumnes durant la sessió 5. Això permetrà, a més, la detecció de noves necessitats que puguin haver sorgit amb el transcurs del curs que es podrien haver passat per alt en el primer anàlisi de necessitats.

En segon lloc, en cas que s'allargués la intervenció seria convenient dedicar una última sessió a fer un tancament de tot el programa, lligant la totalitat (o si més no intentar-ho) dels conceptes treballats en aquest, així com proporcionant als i les alumnes una eina més detallada per a avaluar el

programa. Els post-its utilitzats en el present treball han estat suficients per determinar el grau de satisfacció per part de l'alumnat envers el programa, així com poder recollir alguns dels aprenentatges que han construït, però en alguns casos van ser molt breus i pràcticament buits de significat. Així doncs, es podria passar un full als alumnes amb preguntes més concretes relacionades amb la claredat de les explicacions, el grau de satisfacció amb les temàtiques tractades, les activitats que han trobat més útils o els han agradat més i un últim espai en blanc per si volguessin afegir quelcom (un comentari més lliure).

Finalment, cal tenir en compte que la present intervenció es va plantejar a partir de l'interès del centre (psicopedagoga, tutores i famílies d'alumnes) de disminuir la quantitat d'insults que els i les alumnes de 2n d'ESO feien servir a través de les xarxes socials, així com aconseguir un major coneixement dels riscos associats a les xarxes. Així doncs, tot i fer una anàlisi de necessitats prenent en consideració també la visió de l'alumnat, no s'han arribat a tenir en compte els coneixements que ja tenien envers les xarxes socials.

Tot i aquestes limitacions, la intervenció ha suposat un primer pas per proporcionar un espai de reflexió i aprenentatge relacionat amb les xarxes socials que sigui d'interès per a l'alumnat, amb la intenció d'apaivagar la situació d'insults i ús d'imatges personals que preocupaven tant al centre com les famílies.

8. Referències

- Alemanya, J., Del Val, E., & Garcia-Fornes, A. (2020). Assessing the effectiveness of a gamified social network for applying privacy concepts: an empirical study with teens. *IEEE Transactions on Learning Technologies*, 13(4), 777-789.
- Aliverdi, F, Tourzani, ZM, Salehi, L, Qorbani, M, & Mohamadi, F (2021). Social Networks and Internet Emotional Relationships on Mental Health and Quality of Life in Students: Structural Equation Modeling. <https://doi.org/10.21203/rs.3.rs-1147915/v1>
- Alshalawi, A. S. (2022). The Influence of Social Media Networks on Learning Performance and Students' Perceptions of Their Use in Education: A Literature Review. *Contemporary Educational Technology*, 14(4), ep378. <https://doi.org/10.30935/cedtech/12164>
- American Psychiatric Association [APA]. (2013). *Diagnostic and statistical manual of mental disorders (DSM5)* (5th Ed.). American Psychiatric Publishing: Arlington, TX, USA.
- Area-Moreira, M. (2008). La innovación pedagógica con TIC y el desarrollo de las competencias informacionales y digitales. *Revista de Investigación en la Escuela*, 64, 5-17.
- Balakrishnan, V., Khan, S., Fernandez, T., & Arabnia, H. R. (2019). Cyberbullying detection on twitter using Big Five and Dark Triad features. *Personality and individual differences*, 141, 252-257. <https://doi.org/10.1016/j.paid.2019.01.024>
- Bandura, A. (1999). Moral disengagement in the perpetration of inhumanities. *Personality and Social Psychology Review*, 3(3), 193-209. https://doi.org/10.1207/s15327957pspr0303_3
- Buelga, S., Cava, M.J. y Musitu, G. (2010). Cyberbullying: victimización entre adolescentes a través del teléfono móvil y de Internet. *Psicothema*, 22, 784-789.
- Bragazzi, N. L., & Del Puente, G. (2014). A proposal for including nomophobia in the new DSM-V. *Psychology Research and Behavior Management*, 7, 155-160.
- Calvete, E., Orue, I., Estévez, A., Villardón, L., & Padilla, P. (2010). Cyberbullying in adolescents: Modalities and aggressors' pro-file. *Computers in Human Behavior*, 26, 1128-1135. <https://doi.org/10.1016/j.chb.2010.03.017>
- Cebollero-Salinas, A., Cano-Escoriaza, J., & Orejudo, S. (2022). Impact of Online Emotions and Netiquette on Phubbing from a Gender Perspective: Educational Challenges. *Journal of New Approaches in Educational Research*, 11(1), 64-78. doi: 10.7821/naer.2022.1.848

- Cohen, J. N. (2018). Exploring echo-systems: how algorithms shape immersive media environments. *Journal of Media Literacy Education, 10*(2), 139-151.
- Coll, C., Mauri, T., & Onrubia, J. (2008). La utilización de las tecnologías de la información y la comunicación en la educación: del diseño tecno-pedagógico a las prácticas de uso. *La utilización de las tecnologías de la información y la comunicación en la educación: del diseño tecno-pedagógico a las prácticas de uso.*, 74-103.
- Cross, D., Lester, L., & Barnes, A. (2015). A longitudinal study of the social and emotional predictors and consequences of cyber and traditional bullying victimization. *International Journal of Public Health*. <https://doi.org/10.1007/s00038-015-0655>
- Dans, I. (2016). Identidad digital de los adolescentes: la narrativa del yo. *Revista de Estudios e Investigación en Psicología y Educación*, 001-004.
- Engel, A., & Coll, C. (2022). Entornos híbridos de enseñanza y aprendizaje para promover la personalización del aprendizaje. *RIED. Revista Iberoamericana de Educación a Distancia*, 25(1), 225-242.
- Espanya. Real Decret-llei 175/2022, de 27 de setembre, d'ordenació dels ensenyaments de l'educació bàsica. Boletín Oficial del Estado, 27 de setembre de 2022, núm. 8762.
- Firat, E. A., & Firat, S. (2020). Web 3.0 in learning environments: A systematic review. *Turkish Online Journal of Distance Education*, 22(1), 148-169.
- Garaigordobil, M. (2017). Psychometric properties of the Cyberbullying Test, a screening instrument to measure cybervictimization, cyberaggression, and cyberobservation. *Journal of interpersonal violence*, 32(23), 3556-3576. <https://doi.org/10.1177/0886260515600165>
- Giant, N. (2016). *Ciberseguridad para la i-generación: Usos y riesgos de las redes sociales y sus aplicaciones* (Vol. 206). Narcea Ediciones.
- Giones-Valls, A., & Serrat-Brustenga, M. (2010). La gestión de la identidad digital: una nueva habilidad informacional y digital.
- González-Ramírez, T., & López-Gracia, Á. (2018). La identidad digital de los adolescentes: usos y riesgos de las Tecnologías de la Información y la Comunicación. *RELATEC: revista latinoamericana de tecnología educativa*.
- Grosbeck, G. (2009). To use or not to use web 2.0 in higher education?. *Procedia-Social and Behavioral Sciences*, 1(1), 478-482.

- Herrera-López, M., Romera, E., & Ortega-Ruiz, R. (2017). Bullying and cyberbullying in Colombia; co-occurrence in adolescent schoolchildren. [Bullying y cyberbullying en Colombia; coocurrencia en adolescentes escolarizados]. *Revista Latinoamericana de Psicología*, 49(3), 163-172. <https://doi.org/10.1016/j.rlp.2016.08.001>
- Kramer, R (2021). Social networks, depression, and stress. *In Handbook of research methods in health psychology*. (pp. 170– 183). Routledge/Taylor & Francis Group. <https://doi.org/10.4324/9780429488320-16>
- Larrañaga-Rubio, M. E., Navarro-Olivas, R., & Yubero-Jiménez, S. (2018). Socio-cognitive and emotional factors on perpetration of cyberbullying. *Comunicar: revista científica iberoamericana de comunicación y educación*.
- Linne, J. W., & Angilletta, M. F. (2016). Violencia en la red social: una indagación de expresiones online en adolescentes de sectores populares marginalizados del Área Metropolitana de Buenos Aires. *Salud colectiva*, 12, 279-294.
- López-Fernández, M. (2014). TIC y redes sociales en educación secundaria: análisis sobre la identidad digital y riesgos en la red.
- Lucas-Molina, B., Pérez-Albéniz, A., & Giménez-Dasí, M. (2016). La evaluación del cyberbullying: situación actual y retos futuros. *Papeles del psicólogo*, 37(1), 27-35.
- Martínez-Líbano, J., González-Campusano, N., & Pereira-Castillo, J. I. (2022). Las redes sociales y su influencia en la salud mental de los estudiantes universitarios: Una revisión sistemática. *REIDOCREA*, 11(4), 44-57.
- Martínez-Montegudo, M. C., Delgado, B., Díaz-Herrero, Á., & García-Fernández, J. M. (2020). Relationship between suicidal thinking, anxiety, depression and stress in university students who are victims of cyberbullying. *Psychiatry Research*, 286, 112856. <https://doi.org/10.1016/j.psychres.2020.112856>
- Miranda, P., Isaias, P., & Costa, C. J. (2014). E-Learning and web generations: Towards Web 3.0 and E-Learning 3.0. *International Proceedings of Economics Development and Research*, 81, 92.
- Pala, F. (2023). Investigation of the relationship between nomophobia and social studies teachers' social network use. *Malaysian Online Journal of Educational Technology*, 11(4), 258-276. <http://dx.doi.org/10.52380/mojet.2023.11.4.516>

- Reich, S., Subrahmanyam, K. & Espinoza, G. (2012). Friending, IMing, and hanging out face-to face: Overlap in adolescents online and offline social networks. *Developmental Psychology*, 2, 356-368. DOI: 10.1037/a0026980
- Romera, E., Cano, J.J., García-Fernández, C., & Ortega-Ruiz, R. (2016). Cyberbullying: Social competence, motivation and peer relationships. [Cyberbullying: competencia social, motivación y relaciones entre iguales]. *Comunicar*, 48, 71-79. <https://doi.org/10.3916/C48-2016-07>
- Sales, D. (2020, January). Definición de alfabetización informacional de CILIP, 2018. In *Anales de documentación* (Vol. 23, No. 1). Facultad de Comunicación y Documentación y Servicio de Publicaciones de la Universidad de Murcia.
- Salmivalli, C. (2010). Bullying and the peer group: A review. *Aggression and Violent Behavior*, 15, 112-120. <https://doi.org/10.1016/j.avb.2009.08.007>
- Samaha, M., & Hawi, N. S. (2016). Relationships among smartphone addiction, stress, academic performance, and satisfaction with life. *Computers in Human Behavior*, 57, 321-325. doi: 10.1016/j.chb.2015.12.045
- Schilder, J. D., Brusselaers, M. B., & Bogaerts, S. (2016). The effectiveness of an intervention to promote awareness and reduce online risk behavior in early adolescence. *Journal of youth and adolescence*, 45, 286-300.
- Seker, R., Kartal, T., Tasdemir, A., & Kiziltepe, I. S. (2023). Examining adolescents' technology addiction levels before and after COVID-19 pandemic. *Journal of Education in Science, Environment and Health (JESEH)*, 9(4), 330-347. <https://doi.org/10.55549/jeseh.1381263>
- Sharma, P., Bharati, A., De Sousa, A., & Shah, N. (2016). Internet addiction and its association with psychopathology: A study in school children from Mumbai, India. *National Journal of Community Medicine*, 7(1), 1-4.
- So, S. (2016). Mobile instant messaging support for teaching and learning in higher education. *The Internet and Higher Education*, 31, 32-42.
- Tarrés, P., Pagès, A., Bosch, N., Duran, T., Garcia, S., Baldiz, T., Puig, A., Rigola, G., Porras, S., Cabrera, A., Adarnius, N., Ribatallada, C., Angelats & M., Combis, A. (2023). *DiNàMiQuEs per treballar les pantalles amb joves*. Generalitat de Catalunya. Departament de Drets Socials. Disponible a:

https://ejoventut.gencat.cat/web/.content/e-joventut/recursos/tipus_de_rekurs/documentacio/fitxes_exteses/FE-Referents-Salut-Jove-Girona/arxius/Dinamiques-pantalles-RSJ.pdf

Vanderhoven, E., Schellens, T., & Valcke, M. (2014). Enseñar a los adolescentes los riesgos de las redes sociales: Una propuesta de intervención en Secundaria. *Comunicar: Revista Científica de Comunicación y Educación*, 22(43), 123-132.

Índex d'annexes

Annex I: Formulari de Google	45
Annex II: Explicacions detallades de les sessions	51
Annex III: Rúbriques d'avaluació	54
Annex IV: Recull d'exemples d'activitats individuals de l'alumnat	58
Annex V: Diapositives dels PowerPoints fets servir a l'aula	62
Annex VI: Recull d'alguns Post-its de la valoració final	64

Annex I: Formulari de Google

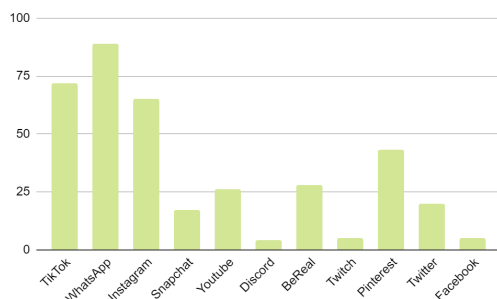
Formulari de Google- Ús del mòbil i de les xarxes socials

- Marca les xarxes socials que utilitzis
 - Whatsapp
 - Instagram
 - TikTok
 - BeReal
 - Twitter
 - Snapchat
 - Facebook
 - Pinterest
- Quines 3 xarxes socials de les anteriors utilitzes més?
- Quina utilitzes menys?
- Quantes hores passes amb el mòbil al dia?
 - Menys d'1
 - Entre 1 i 3
 - Entre 3 i 5
 - Entre 5 i 7
 - Més de 7
- Tens Whatsapp?
 - Si
 - No
- Per a què fas servir el Whatsapp? (Exemple: parlar amb amics, familiars, etc.)
- Teniu grup de Whatsapp de la classe?
 - Si
 - No
- Per a què s'utilitza aquest grup? (Exemple: passar fotografies de deures, preguntar coses de l'escola...)
- Tens instagram?
 - Si
 - No
- Quants comptes d'Instagram tens?
 - Cap
 - 1
 - 2

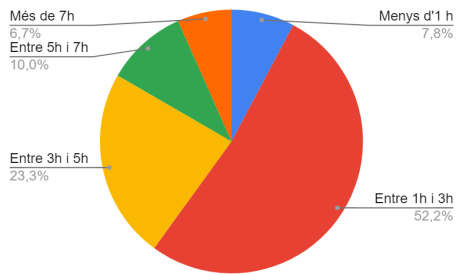
- Més de 2
- Tens TikTok?
 - Si
 - No
- Per a què utilitzes TikTok? (Si no tens Tik Tok passa a la següent pregunta)
- De l'1 al 5, com de competent creus que ets utilitzant les xarxes socials?
- Has tingut algun problema en alguna xarxa social de les que utilitzes? (Exemple: estafes, difusió de fotos teves...)
 - Si
 - No
- Quin? (Si el vols explicar)
- Alguna vegada t'han fet sentir malament a través d'alguna xarxa social?
 - Si
 - No
- Com? (Si vols contestar)
- Alguna vegada has fet sentir malament a algú a través d'alguna xarxa social?
 - Si
 - No
- Com? (Si vols contestar)
- De l'1 al 5 quant creus que saben els teus pares/mares sobre l'ús que fas del teu mòbil? (1= no saben res, 5= ho saben tot)
- **Última pregunta oberta:** Sobre què t'agradaria tenir més informació de les xarxes socials? (Exemple: com detectar estafes, com disminuir l'ús del mòbil...)

Buidatge de les respostes

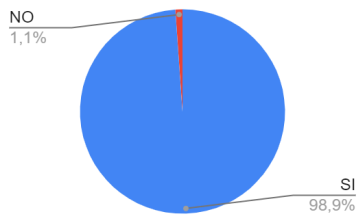
- Marca les xarxes socials que utilitzis



- Quantes hores passes amb el mòbil al dia?



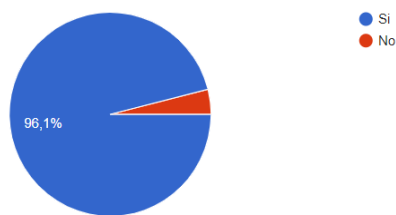
- Tens Whatsapp?



- Per a què fas servir el Whatsapp? (Exemple: parlar amb amics, familiars, etc.)

Algunes respostes: parlar amb família i amics, per parlar amb els pares, per preguntar deures, per fer videotrucades, passar memes, per veure que posa la gent als seus estats, per seguir les notícies del Barça...

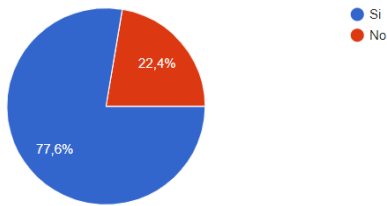
- Teniu grup de Whatsapp de la classe?



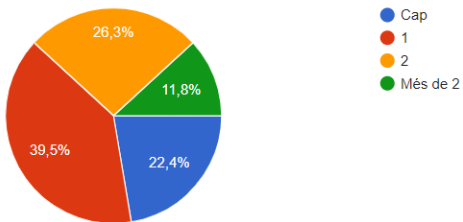
- Per a què s'utilitza aquest grup? (Exemple: passar fotografies de deures, preguntar coses de l'escola...)

Algunes respostes: Per deures, no estic al grup, per ajudar, se suposa que hi ha unes normes de convivència però hi ha gent que no les compleix, deures i baralles, preguntar coses sobre sortides i deures, etc.

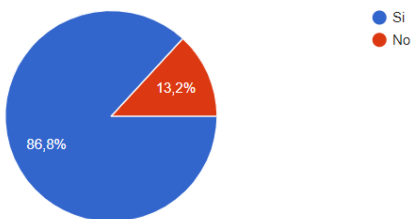
- Tens instagram?



- Quants comptes d'Instagram tens?



- Tens TikTok?

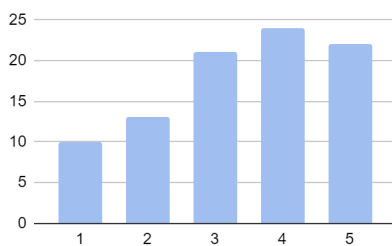


ç

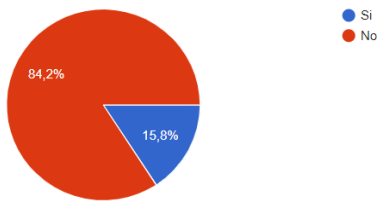
- Per a què utilitzes TikTok? (Si no tens Tik Tok passa a la següent pregunta)

Algunes respostes: Per veure vídeos que m'agraden, l'utilitzo per desavorrir-me, per passar el temps, per trobar cançons noves, per veure contingut que m'agrada, per xafardejar i estar al dia, per pujar vídeos, etc.

- De l'1 al 5, com de competent creus que ets utilitzant les xarxes socials?



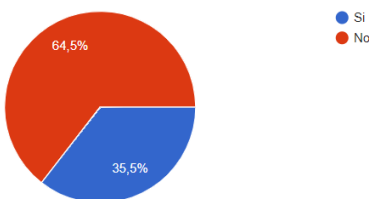
- Has tingut algun problema en alguna xarxa social de les que utilitzes? (Exemple: estafes, difusió de fotos teves...)



- Quin? (Si el vols explicar)

Algunes respostes: no, no ho vull explicar, van passar fotos meves pel grup de classe, van riure's de mi, hi ha un vídeo meu d'una noia que el té tota l'escola.

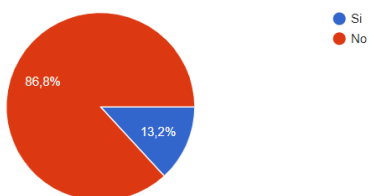
- Alguna vegada t'han fet sentir malament a través d'alguna xarxa social?



- Com? (Si vols contestar)

Algunes respostes: amenaçant o insultant, es van ficar amb mi, no m'han fet sentir malament mai, veient vídeos de nens/es palestins plorant, etc.

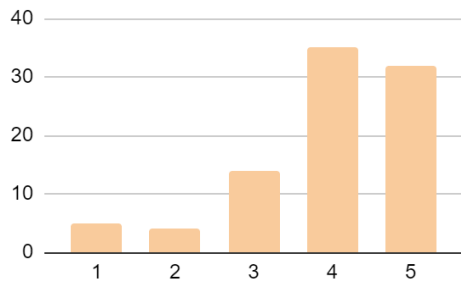
- Alguna vegada has fet sentir malament a algú a través d'alguna xarxa social?



- Com? (Si vols contestar)

Algunes respostes: de cap manera, putejant-la per pesada, jo crec que no però cadascú es pot ofendre per coses que a tu no t'ofenen, dient coses sense pensar abans que podrien sentir malament, etc.

- De l'1 al 5 quant creus que saben els teus pares/mares sobre l'ús que fas del teu mòbil? (1= no saben res, 5= ho saben tot)



- **Última pregunta oberta:** Sobre què t'agradaria tenir més informació de les xarxes socials? (Exemple: com detectar estafes, com disminuir l'ús del mòbil...)

Algunes respostes: disminuir l'ús del mòbil, detectar estafes, No sé, com detectar el ciberbullying, com saber quines comptes són falses, eliminar la pornografia infantil, com tenir més seguretat...

Annex II: Explicacions detallades de les sessions

Contingut Sessió 1

Com a potencialitats i riscos de la sessió 1 es van plantejar els següents:

Potencialitats:

- **Comunicació:** ens permeten comunicar amb gent a qui no podem veure cada dia
- **Socialització:** podem fer amics de molts llocs diferents (i podem seguir en contacte amb les nostres amistats una vegada fora de l'escola i/o extraescolars)
- **Distracció:** les podem fer servir per desconnectar o com a diversió.

Abans de presentar els alumnes les anteriors potencialitats, els hi vaig demanar quines se'ls hi acudien. De la mateixa manera, al final de la presentació d'aquestes els hi vaig preguntar si pensaven que m'havia deixat alguna potencialitat.

Riscos:

- **Dependència:** Utilitzar molt el mòbil
- **Accés prematur a molta informació:** Accés massa d'hora a informació que potser no ens tocaria per edat (com per exemple el Porno).
- **Catfishing:** Crear un perfil fals per enganyar a algú.
- **Cyberbullying:** Bullying a través de les XXSS.
- **Grooming:** Un adult intenta enganyar a un menor per accedir a imatges de contingut sexual.
- **Identitat digital:** perfil privat VS públic, triar quines fotos pengem, quin ús fem de les XXSS.

Aquest últim punt és un dels focus de la intervenció, i és per això que se li va dedicar part de la 1a sessió i tota la 2a. Es va presentar als alumnes el concepte, explicant-los que consisteix en tot el conjunt d'informacions que utilitzem i publiquem a través de les xarxes i que componen la imatge que els altres tenen de nosaltres: aficions, gustos, etc. Es va fer èmfasi en que pot ser tant una potencialitat com un risc. És a dir, en funció de l'ús que fem/facin de les xarxes socials, es pot convertir en una potencialitat o en un risc. Un aspecte que té aquesta identitat que no tenen les altres que tenim és que deixa rastre, i això és l'empremta digital.

La dinàmica final amb la qual es va reflexionar en petits grups sobre l'empremta digital va consistir en respondre (i compartir després amb tot el grup classe), les següents preguntes:

- Quina informació de la que compartiu creieu que dóna massa informació sobre vosaltres?

- Canviaries la teva privacitat en alguna de les xarxes socials? Seguiries compartint la mateixa informació que comparteixes ara?
- Què creus que no s'hauria de compartir mai?
- Fes una llista de recomanacions que faries a algú que no sap res sobre identitat/empremta digital

Contingut sessió 2:

La sessió es va iniciar preguntant si algú havia fet algun canvi de privacitat en alguna de les xarxes socials que utilitza. D'altra banda, es va fer una mica de recordatori sobre tot el que vam fer a la sessió anterior.

En segon lloc, vam mirar un vídeo sobre l'empremta digital. Vídeo: no seas estrella. (www.youtube.com/watch?v=iAXBTKL_alM).

Un cop visualitzat el vídeo, es va reflexionar sobre certs aspectes dels que s'hi podien veure:

- Com us heu sentit?
- Creieu que ens hem preguntat mai el motiu pel qual compartim informació?
- Tenim consciència en allò que compartim a les xarxes?
- Com escolliu la informació que publiqueu?
- Publiqueu informació en què exposeu altres persones? Abans demaneu permís?
- Ens mostrem com som o com volem que ens vegin?

(Totes aquestes preguntes es van fer en debat, incidint en què la classe era un espai segur on ningú seria jutjat).

Finalment, es va fer l'activitat de l'iceberg (ja mencionada en el cos del treball).

Contingut sessió 3:

En aquesta sessió es va visualitzar el tràiler de la pel·lícula Inside Out 2, on apareixen emocions no tan conegudes (o que no se solen treballar tant) com són l'ansietat o l'enveja i que solen aparèixer a l'adolescència. Un cop vist el trailer, vaig preguntar als i les alumnes les emocions que coneixien, a mode de pluja d'idees. Un cop exposades les emocions, vaig explicar-los que totes les emocions tenen 3 components:

- Cognitiu, que correspondria als pensaments que tenim quan estem sentint l'emoció
- Fisiològic, que serien les sensacions corporals que sentim
- Conductual, que correspondria al que fem quan sentim l'emoció (Comportaments, accions).

Alguns exemples que vaig exposar van ser:

- Quan tenim por podem pensar “això és perillós”, sentir com el cor ens batega més ràpid i finalment o fugir o quedar-nos paralyzats.
- Quan tenim alegria podem pensar “quin dia més meravellós avui”, tenim moltes ganes de riure i finalment o riem o abracem a la gent del nostre voltant, fem bromes, etc.

Després de l'exemple, havien de pensar i dir de forma oral què ens fan pensar, sentir i fer les emocions que vaig exposar a la pantalla:

Tristesa Ira Ansietat (...)	
Què et fa pensar?	
Com et fa sentir?	
Què et fa fer?	
Què l'activa o desactiva (Xarxes socials)	

Com a guia per la sessió vaig fer servir una taula extreta de la plataforma “Projecte Greta”:

Emoció	Cognitiu	Fisiològic	Conductual
Por	“això és perillós”; “no estic segur”	el cor batega més ràpid; suor	fugir; quedar-se paralyzat
Tristesa	“ningú m'estima”; “estic sol/a”	opressió a l'estomac; tremolor	plorar; aillar-se
Ràbia/Ira	“tothom està en contra meu”; “no és just”	tensió muscular; respiració ràpida	cridar; discutir
Alegria	“avui és un bon dia”;	excitació, ganes de riure	somriure, abraçar a la gent
Culpa	“tot és culpa meva”; “sempre m'equivoco”	inquietud, nerviosisme, calor,	demanar perdó, inclinar el cap
Vergonya	“sóc un perdedor”; “sóc indesitjable”; “sóc inferior”; “els altres riuran de mi”	opressió a l'estomac; rubor	amagar-se, inclinar-se, evitar als altres, disculpar-te constantment

Un cop acabats els 3 punts inicials (què et fa pensar, què et fa sentir i què et fa fer), vaig demanar als alumnes que responguessin l'últim punt. Aquest consistia en pensar què activava o desactivava l'emoció de forma relacionada amb les xarxes socials, ja que sovint el que fem o veiem a les xarxes ens provoca gran quantitat d'emocions. Per exemple, recordo el comentari d'una persona al formulari que deia que ell s'havia sentit trist al veure vídeos on sortien nens de la guerra de Gaza.

Un cop vam reflexionar sobre les emocions, vaig exposar-los que identificar les emocions que estem sentint és el primer pas per tal de poder gestionar-les. Per això, és important que quan sentim o pensem determinades coses, parem un moment a fer-nos preguntes com:

- “quins pensaments estic tenint?”
- “quines sensacions físiques tinc?”
- “què em demana que faci o digui aquesta emoció?”
- “què faig normalment quan estic tenint aquesta emoció?”

I, un cop identificada l'emoció, buscar eines que ens ajudin a sentir-la millor (no a reprimir-la).

Per exemple:

- Si sentim tristesa □ podem sortir a fora, quedar amb amics i amigues, dibuixar, inclús mirar la nostra sèrie preferida o xatejar amb algú (relacionat amb les XXSS).
- Si tenim ansietat □ podem fer servir tècniques de relaxació com el ioga o la meditació, per calmar la sensació d'opressió que a vegades podem tenir al pit, etc.

Annex III: Rúbriques d'avaluació

Sessió 1:

	Baix	Mitjà	Alt
Objectiu de les sessions	L'alumnat no ha acabat de comprendre el resultat de l'anàlisi de necessitats així com l'objectiu de les sessions que es treballaran en relació a les XXSS	L'alumnat ha entès, en general, els aspectes que es treballaran en relació a les XXSS	L'alumnat ha entès per complet la finalitat de l'anàlisi de necessitats (qüestionari), així com l'objectiu de les sessions que s'aniran fent sobre les XXSS
Comprensió sobre les possibilitats de les xarxes socials	Les aportacions orals dels i les alumnes demostren una baixa comprensió després de l'explicació sobre les possibilitats que ens ofereixen les XXSS	Les aportacions orals dels i les alumnes demostren que han comprès majoritàriament les possibilitats que ens ofereixen les XXSS, un cop feta l'explicació	Les aportacions orals dels i les alumnes demostren que han entès i/o tenen interioritzades les possibilitats que ens ofereixen les XXSS
Comprensió dels riscos de les xarxes socials	Les aportacions tant orals com escrites de l'alumnat demostren un baix aprenentatge sobre els riscos de les XXSS, tot i les explicacions	Les aportacions tant orals com escrites de l'alumnat demostren que han comprès majoritàriament els riscos de les XXSS	Les aportacions tant orals com escrites de l'alumnat demostren que l'alumnat ha estat capaç d'identificar els riscos de les XXSS
Nivell atencional	L'alumnat ha estat poc atent a les explicacions, incloent alguna interrupció durant la sessió	En general, l'alumnat ha estat atent a les explicacions de la sessió	L'alumnat ha seguit molt atent les explicacions corresponents a la sessió
Participació	L'alumnat ha estat poc participatiu en les discussions en grup gran	L'alumnat ha participat en els debats grupals, però en general han participat els mateixos alumnes en cada intervenció	L'alumnat ha participat activament als debats i activitats en gran grup
Rellevància de les aportacions	Les aportacions dels petits grups han estat curtes i poc reflexives	Les aportacions dels petits grups han estat una mica curtes, però reflexives i rellevants	Les aportacions dels petits grups han sigut rellevants, reflexives i contundents

Sessió 2:

	Baix	Mitjà	Alt
Concepte d'empremta digital	L'alumnat recorda poc el concepte d'empremta digital i no li atribueix importància/interès	L'alumnat recorda el concepte d'empremta digital però li atribueix poca importància	L'alumnat recorda el concepte d'empremta digital treballat a l'anterior sessió, i el té interioritzat com a quelcom important a saber a l'hora de fer servir les XXSS
Informació compartida	L'alumnat és poc conscient que hi ha certa informació que no convé compartir a les XXSS	L'alumnat és conscient que hi ha certs tipus d'informacions que convé no penjar a les XXSS, però no atribueix suficient importància a la informació que pengen a les xarxes.	L'alumnat atribueix importància al fet de ser conscients sobre la informació que pengem a les XXSS, així com també que hi ha certs tipus d'informacions que mai s'haurien de compartir (o s'hauria de vigilar molt al compartir-los)
Nivell atencional	L'alumnat ha estat poc atent a les explicacions, incloent alguna interrupció durant la sessió	En general, l'alumnat ha estat atent a les explicacions de la sessió	L'alumnat ha seguit molt atent les explicacions corresponents a la sessió
Participació	L'alumnat ha estat poc participatiu en les discussions en grup gran	L'alumnat ha participat en els debats grupals, però en general han participat els mateixos alumnes en cada intervenció	L'alumnat ha participat activament als debats i activitats en gran grup
Rellevància de les aportacions	Les aportacions individuals dels alumnes han estat curtes i poc elaborades	Les aportacions individuals de l'alumnat han estat una mica curtes, però reflexives i rellevants	Les aportacions individuals dels i les alumnes han sigut rellevants, reflexives i profitoses per ells/elles

Sessions 3, 4 i 5:

	Baix	Mitjà	Alt
Identificació emocions	L'alumnat no identifica correctament què pensem, fem i sentim quan experimentem una emoció	En general, l'alumnat sap identificar quines emocions podem arribar a sentir, així com el que pensem i fem a partir d'experimentar-les.	L'alumnat és totalment conscient del que pensem, fem i sentim quan experimentem determinades emocions
Insults	L'alumnat és poc conscient de la gravetat d'utilitzar insults envers els seus companys/es de classe	L'alumnat és conscient que els insults que es fan servir a través de les XXSS poden ferir els sentiments dels companys/es, però no li atribueix massa importància	L'alumnat atribueix importància a la gravetat d'utilitzar insults envers els companys/es de classe i de com aquests poden fer-nos sentir
Addicions	L'alumnat és poc conscient de les problemàtiques i addiccions que poden comportar l'ús continuat del mòbil/de les XXSS	En general, l'alumnat és conscient de les addiccions que podem desenvolupar a partir de la utilització de les XXSS	L'alumnat és plenament conscient de les addiccions que podem desenvolupar utilitzant molt el mòbil/les XXSS
Nivell atencional	L'alumnat ha estat poc atent a les explicacions, incloent alguna interrupció durant la sessió	En general, l'alumnat ha estat atent a les explicacions de la sessió	L'alumnat ha seguit molt atent les explicacions corresponents a la sessió
Participació	L'alumnat ha estat poc participatiu en les discussions en grup gran	L'alumnat ha participat en els debats grupals, però en general han participat els mateixos alumnes en cada intervenció	L'alumnat ha participat activament als debats i activitats en gran grup
Rellevància de les aportacions	Les aportacions orals dels alumnes han estat curtes i poc elaborades	Les aportacions orals de l'alumnat han estat una mica curtes, però reflexives i rellevants	Les aportacions orals dels i les alumnes han sigut rellevants, reflexives i profitoses per ells/elles

Annex IV: Recull d'exemples d'activitats individuals de l'alumnat

Sessió 1:

Quina informació de la que compartiu creieu que dóna massa informació sobre vosaltres?

Donar el nom real de la nostra persona.
Mostrar la nostra cara a alguna xarxa social.
Mostrar el lloc on estem per xarxes socials.

Canviàrieu la vostra privacitat en alguna de les xarxes socials que feu servir? Seguiríeu compartint la mateixa informació que compartiu ara?

Alguns de nosaltres ja la tenim privada, els que no, no mostren la cara ni veu.
Seguiríem compartint ho mateix perquè com els que la tenen pública no ensenya la cara.
Els que la tenen privada, mostren la cara però esguilen qui els poden seguir.

Què creieu que no s'hauria de compartir mai?

Informació personal, com on vius, el teu institut/col·legi.
Tampoc fa falta que és té que compartir fotos molt privades, com en les que mostres el teu cos amb roba interior o sense.

Fes una llista de recomanacions que faries a algú que no sap res sobre identitat/empremta digital

Si ho que publiques pot perjudicar al teu futur.

No tenir l'informació Tindre cuidada amb l'informació que dones



Quina informació de la que compartiu creieu que dóna massa informació sobre vosaltres?

Creiem que compartir la ubicació al temps real.
Pujar la informació sobre els viatges i quan es queda la casa sola. Fer-te fotos amb el uniforme escolar.

Canviàrieu la vostra privacitat en alguna de les xarxes socials que feu servir? Seguiríeu compartint la mateixa informació que compartiu ara?

No, perquè no pujem res a les xarxes. Però si tinguéssim les contes públiques canviàriem la privacitat. Si, perquè no compartim res d'informació.

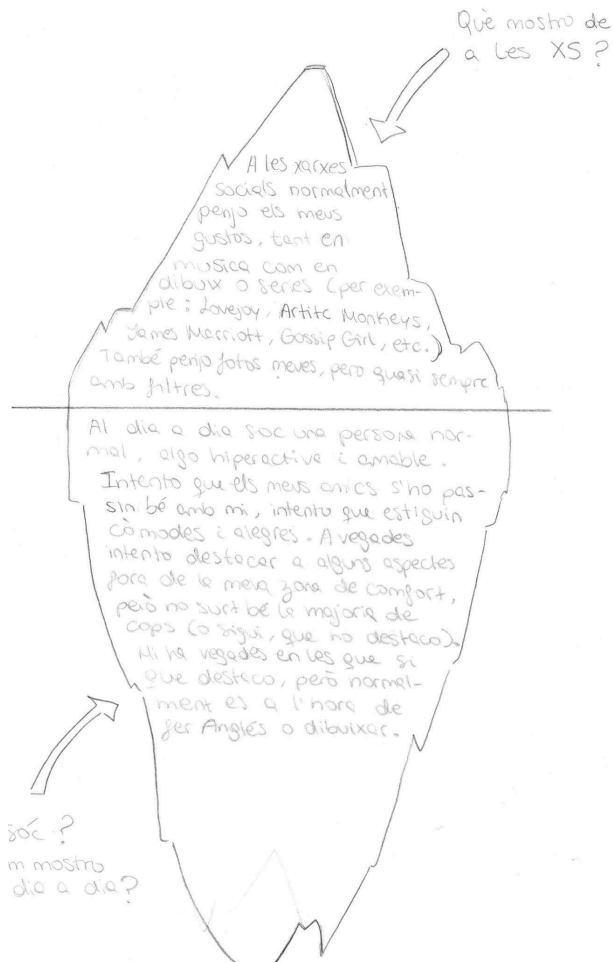
Què creieu que no s'hauria de compartir mai?

- Fotos sexuals
- Fotos d'on vius
- Fotos de la teua escola

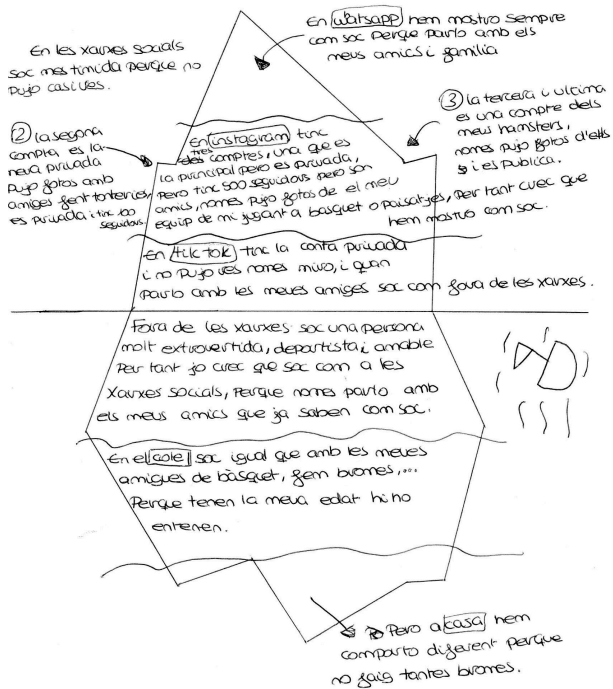
Fes una llista de recomanacions que faries a algú que no sap res sobre identitat/empremta digital

- Tenir la compte privada
- Pensar abans de pujar informació
- No parlar amb desconeguts
- Tenir consciència de lo que fas en les XS
- No tot el que veus te que ser veritat

Sessió 2:



30-11-2023



Sessió 4:

INSULT SOBRE EL FÍSIC (COS)

Exemples: gordo/a, ...

- Pensaments:

- Que podria ser veritat.
- El meu físic és inadaptat.
- No menjaré més.

- SENTIMENTS:

(o sensacions corporals)

- Es tanca l'estomac
- ~~Ho menjar~~ Tristesa
- Inseguratat
- CONDUCTA (què farà?):
- No menjar
- Anorexia
- Perdre pes.

INSULTS CIRCUNSTANCIALS (sobre coses de la nostra vida)

Exemples: la teua mare/pare és X, ets pobre -

PENSA MENTS: "Per què la meua família no és normal?" "Per què m'insulten a mi si no tinc la culpa?" "Sóc una decepció, no serveixo per res" "No mereixo res".

SENTIMENTS (o sensacions corporals): culpabilitat, ansietat, depressió, ràbia, decepció amb tu mateix, mal humor.

CONDUCTA (què farà?): canviar la teua forma de ser, bloquejar la persona, deixar de pujar fotos o vídeos a les xarxes socials. (això és el que al principi vols fer, tot i que no es lo millor)

Sessió 5:

NOM de la Xarxa Social escollida: Youtube

Per què podem arribar a ser-hi addictes? Què ens aporta aquesta XS?

Podem arribar a ser addictes gràcies a l'algorisme, que fa que ^{el} contingut que anteriorment vist, i que en agradi, es reproduïci ^{el} més. Les xarxes ens

Propostes d'alternatives per no arribar a ser-hi addictes: aporten dopamina.

- Family Link
- AUAO control
- Fer activitats sense pantalles
- Socialitzar

INSULT SOBRE GUSTOS / APICIÓS

Exemple: ets un "fiki" (perquè t'agrada l'ecs" o el anime)

- PENSAMENTS:
 - He de canviar per tenir amics.
 - No hem vestire més així.
 - No socialitza amb ningú, soc rara?
- SENTIMENTS:
 - ERIEESA
 - rebuig
- CONDUCTA:
 - (què faig?)
 - canviar el meu estil.
 - NO portar res de Anime

Annex V: Diapositives dels PowerPoints fets servir a l'aula

En aquest apartat s'exposen només algunes de les diapositives dels PowerPoints utilitzats a l'aula:

Sessió 1:

Construcció identitat digital

Conjunt d'informacions que publiquem, i que componen la imatge que els altres tenen de nosaltres: imatges, aficions...

Empremta digital

"Rastre" que deixem de tot el que pengem a Internet

RISCOS

04 Cyberbullying Hi ha persones que solen buscar fer mal als altres a través de la pantalla (Exemple: distribució fotos d'un altre sense el seu permís)	05 Grooming Un adult intenta enganyar a un menor per aconseguir contingut sexual	06 Identitat digital perfil privat VS no privat, triar quines fotos pengem i quin ús fem de les XS
-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	------------------------------------------------------------------------------------------------------	------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

Se t'acut algun més?

Sessió 2:

"Em sembla estrany que sàpigues tant de la meua vida. M'intimida"

- Creieu que ens hem preguntat mai perquè compartim informació?
- Tenim consciència d'allò que compartim a les xarxes?
- Com escollim la informació que publiquem?
- Publiquem imatges en què exposem a altres persones? → Demaneu permís abans?
- Ens mostrem com som o com volem que ens vegin?

Què mostro de mi a les Xarxes Socials?

Com sóc? Com em mostro en el dia a dia?

Sessió 3:

Abans de començar...

"Alguna vegada t'han fet sentir malament a través d'alguna xarxa social?"



35,5%

"Has fet sentir malament a algú a través d'alguna XS?"

↓

"Jo crec que no però cadascú es pot ofendre per coses que potser a tu no t'ofenen"

Totes les emocions tenen 3 components

COGNITIU Què pensem	FISIOLÒGIC Què sentim	CONDUCTUAL Què fem
-------------------------------	---------------------------------	------------------------------

Tristesa Ira Ansietat (...)
Què et fa pensar?
Com et fa sentir?
Què et fa fer?
Què l'activa o desactiva (Xarxes socials)

Gestió de les emocions

- 1 Identificar l'emoció
- 2 Sentir-la i gestionar-la

↓

Tristesa Sortir a fora, quedar amb amics...	Ansietat Tècniques de relaxació
-------------------------------------------------------	-------------------------------------------

Sessió 4:

Abans de començar...

"A veces hay peleas verbales en el WhatsApp de clase"

"Hay gente que envía cosas inadecuadas"

"A vegades hi ha gent que se salta les "normes de convivència del grup"

RECOL·LECCIÓ D'INSULTS



Quins insults utilitzes/has vist utilitzar a algú a través de les xarxes?

A què atacaven aquests insults?

A cada paper heu de posar què pot **pensar**, **sentir** i **fer** una persona que rep un insult sobre el que teniu escrit



Sessió 5:

Activitat

(en grups de 5-6 aprox.)

- **NOM** de la Xarxa Social escollida
- Per què podem arribar a ser-hi addictes? Què ens aporta aquesta XS?
- Propostes d'alternatives

Annex VI: Recull d'alguns Post-its de la valoració final


m'ha agradat molt ja que ha sigut entretingut i les activitats eren divertides.
1000/10 ♡

yo creo que has estat molt bé, el tema, molt interessant i bé explicat.
!! ♡

Ens ha encantat la sessió de l'iceberg, perquè va ser divertida

M'ha agradat com ho has explicat i m'ha agradat molt la presentació i les activitats. Et donen un 10/10

m'ha agradat com s'ha explicat !!

me ha encantado, ha sido muy entretenido
!!  aprobado

A mi me ha servido para dejar las redes sociales y usarlas menos.

Me a gustado ya que lo hace entretenido y no muy pesado

Hem de gaudir estar xes amb comple
!!