

Impacte de les TRIC en la salut mental infantojuvenil.

Un programa de prevenció de l'ús problemàtic de pantalles i xarxes socials.

*Impact of TRICs on child and youth mental health.
A program for the prevention of problematic use of screens and social networks.*

Cristina Altarriba Romagos

Màster Universitari en Psicologia General Sanitària
Facultat d'Educació, Traducció, Esports i Psicologia
Universitat de Vic – Universitat Central de Catalunya

Esther Pertusa Venteo

Curs 2024-2025

Resum

Aquest estudi tenia com a objectiu dissenyar un programa preventiu per abordar l'impacte de pantalles i xarxes socials entre infants i adolescents de 3 a 16 anys, anomenat *Click Saludable*. Es va dur a terme una revisió bibliogràfica exhaustiva sobre l'impacte de les Tecnologies de la Relació, Informació i Comunicació (TRIC) en la salut mental infantojuvenil, així com una revisió dels programes preventius existents. Es va adoptar un enfocament socio-crític per identificar necessitats i elaborar una proposta d'intervenció educativa i preventiva. El programa es va estructurar en tres blocs segons les etapes educatives i va incloure un total de 56 sessions dirigides a alumnes, famílies i docents, amb activitats teòriques i pràctiques centrades en la sensibilització, la informació, la millora d'habilitats específiques i la seguretat digital. Els resultats van mostrar la importància de la participació activa de tots els agents educatius per afavorir l'ús responsable de les pantalles. Es va concloure que la prevenció ha de ser integral, incloent-hi la comunitat educativa i les famílies, per reduir els riscos associats a l'ús problemàtic de pantalles i promoure hàbits digitals saludables des de les primeres etapes de la infància.

Paraules clau: salut mental, infants i adolescents, ús problemàtic de pantalles, prevenció, educació digital.

Abstract

This study aimed to design a preventive program to address the impact of screens and social networks among children and adolescents aged 3-16 years, called *Click Saludable*. An exhaustive literature review was conducted on the impact of Relationship, Information and Communication Technologies (TRIC) on child and adolescent mental health, as well as a review of existing preventive programs. A socio-critical approach was adopted to identify needs and develop a proposal for educational and preventive intervention. The programme was structured in three blocks according to educational stages and included a total of 56 sessions for students, families and teachers, with theoretical and practical activities focused on awareness-raising, information, skills upgrading and digital security. The results showed the importance of the active participation of all educational agents in promoting responsible use of screens. It was concluded that prevention needs to be comprehensive, including the educational community and families, to reduce the risks associated with problematic screen use and promote healthy digital habits from early childhood.

Keywords: mental health, children and adolescents, problematic use of screens, prevention, digital education.

1. INTRODUCCIÓ

Les Tecnologies de la Relació, Informació i Comunicació (TRIC) s'han integrat de manera essencial en la nostra vida diària: gairebé totes les activitats que realitzem en el món físic troben el seu paral·lel en l'entorn digital. Connectar-se esdevé una pràctica totalment normalitzada i quotidiana. És indiscutible que les tecnologies han aportat molts avantatges, però és important fer la pregunta si aquest ús continuat és l'adequat.

Les eines virtuals brinden noves formes d'interacció, aprenentatge i entreteniment. No obstant això, el seu ús excessiu o descontrolat pot generar riscos per a la salut de les persones. Ens preocupa l'impacte que les tecnologies poden tenir en infants, adolescents i joves. Quins riscos comporta l'ús de pantalles durant el procés de neuromaduració? Hem rebut una gran quantitat d'informació sobre l'impacte de la tecnologia en la infància i l'adolescència, especialment en aspectes com els canvis en les formes de relació, les possibles alteracions en l'atenció i la concentració, la gestió de la sexualitat, l'aparició de malestars emocionals, el consum de pornografia i l'augment de violències i problemes de convivència.

Les pantalles gairebé ocupen el paper que anys enrere van tenir les drogues com a fantasma que espantava el futur de les joves generacions (Matalí & Bernabeu, 2024). Tot allò que succeeix en entorns virtuals acaba tenint implicacions en la vida real. La responsabilitat en l'ús de les pantalles ha de ser compartida, no només dels infants o adolescents, per aquest motiu és crucial educar a la població sobre l'ús responsable de la tecnologia digital.

Tenint en compte la preocupació actual sobre l'ús de les pantalles en les etapes de la infància i adolescència, en aquest treball es fa una proposta d'activitats i dinàmiques per portar a terme dins l'àmbit escolar implicant en el procés infants i adolescents, famílies i docents dels centres educatius, promovent un entorn digital més saludable i conscient, a partir d'intervencions basades a proporcionar informació, millorar habilitats específiques i intervenir en l'àmbit familiar.

El programa dissenyat, Click Saludable, és un programa preventiu sobre l'impacte de les TRIC, adreçat a infants i adolescents de 3 a 16 anys, a les seves famílies i docents, per fomentar un ús saludable de les pantalles i prevenir-ne els riscos associats al seu ús. Es desenvolupa en centres educatius mitjançant sessions mensuals guiades per un psicòleg especialitzat. L'objectiu és formar, conscienciar i dotar d'eines a tots els agents implicats per gestionar adequadament l'ús digital.

2. MARC TEÒRIC

Les Tecnologies de la Relació, la Informació i la Comunicació (TRIC) engloben el conjunt d'elements, eines i tècniques utilitzades en el tractament i la transmissió de la informació mitjançant dispositius electrònics. Ens referim a mòbils, videojocs, ordinadors i premsa digital, entre altres. Quan parlem de pantalles ens referim solament a les tecnologies o aparells que tenen com a única funció entretenir i facilitar la comunicació d'una manera més visual: telèfons intel·ligents (telèfons mòbils), tauletes, ordinadors, televisors, videojocs, etc.(Diputació de Barcelona. Centre Spott, 2021)

En els últims anys, s'ha produït un augment significatiu de l'ús de pantalles en edats més primerenques, com navegar per Internet, utilitzar l'ordinador o el telèfon mòbil, veure la televisió i jugar a videojocs (Adelantado-Renau et al., 2019a; Andrade et al., 2021; Chau et al., 2022; Graafland, 2018; Ortiz-De-Villate et al., 2023).

És una realitat que l'ús de dispositius electrònics formen part del dia a dia de totes les persones a escala global (AEPNYA, 2024). En els últims anys, nens/es i adolescents han crescut en contacte amb les pantalles, generalitzant l'ús d'aquestes eines amb finalitats recreatives, socials o acadèmiques (Ortiz-De-Villate et al., 2023).

Diversos estudis posen de manifest l'inici d'ús de pantalles en la infància (AETD, 2023; Pons et al., 2021). AEPNYA (2024) o Asociación Española de Pediatría (2023) estableixen recomanacions sobre l'ús de pantalles a partir dels zero anys, fet que denota que ja hi ha coneixement científic sobre l'exposició a mitjans digitals des de la primèria infància. Els infants fan un ús cada vegada més precoç, sense pautes clares, sense supervisió, i estan connectats permanentment (Matalí i Bernabeu, 2024).

No sols l'edat d'inici de l'ús de les pantalles és preocupant, sinó el temps que els infants dediquen al seu ús. El web Screen Time Statistics destaquen les següents dades sobre l'ús de pantalles el 2024 (Matalí i Bernabeu, 2024):

- A escala mundial, les persones passen una mitjana de 6 hores i 40 minuts al dia davant d'una pantalla.
- El temps diari dedicat a les pantalles ha augmentat més de 30 minuts des de 2013.
- Prop del 49% dels nens d'entre 0 i 2 anys interactuen amb telèfons intel·ligents.
- La Generació Z dedica una mitjana d'aproximadament 9 hores diàries al temps de pantalla.

Aquests canvis poden repercutir de manera positiva o negativa en la salut biopsicosocial en les etapes de la infància i adolescència, sent els col·lectius més vulnerables davant la influència de les tecnologies per la freqüència de l'ús i l'etapa del neurodesenvolupament que es troben. Tenint en compte la situació actual i la relació dels menors d'edat i les pantalles, diversos autors identifiquen beneficis i riscos derivats del seu ús (AETD, 2023; Graafland, 2018; Odgers & Jensen, 2020; Pedreira et al., 2021; Sánchez Pina et al., 2023). Les TRIC ofereixen molts avantatges i possibilitats, però hem de considerar que els menors d'edat, malgrat ser més hàbils per a utilitzar-les, no tenen la maduresa ni les competències necessàries per a fer-ho de manera segura i responsable (Diputació de Barcelona. Centre Spott, 2021).

Per una banda, les TRIC generen usos i possibilitats educatives, construint millors oportunitats d'aprenentatge. Permet dur a terme activitats acadèmiques i formatives sense presencialitat i

promouen habilitats com l'aprenentatge, la creativitat, el treball en grup i la creació de continguts a través d'aplicacions. A la vegada, permeten tenir accés a informació global il·limitada de manera fàcil i immediata, així com una major interacció, comunicació ràpida i intercanvi d'idees amb altres persones, esdevenint un enriquiment personal dels nens/es. Les pantalles permeten una comunicació sense barreres geogràfiques i una connexió intergeneracional i esdevenen un element de protecció permetent la localització dels dispositius en casos d'emergència (Cánovas et al., 2014; Diputació de Barcelona. Centre Spott, 2021; Graafland, 2018; Pedreira et al., 2021).

Altrament, poden tenir conseqüències adverses per a la salut física, psicològica i social. Diversos estudis han demostrat l'impacte negatiu de l'exposició excessiva a les pantalles en el desenvolupament infantil i en la neuroplasticitat cerebral (Adelantado-Renau et al., 2019b; Rodríguez Sas & Estrada, 2021). Aquests dispositius electrònics ofereixen una àmplia gamma d'estímuls, com llum, so i moviment, que contribueixen al desenvolupament de l'escorça prefrontal. No obstant això, els nens i nenes, en estar connectats a pantalles i no accedir a estímuls variats i de diferents procedències, ocasiona que la seva escorça prefrontal no maduri adequadament (Vera Yépez et al., 2023).

Per aquest motiu, estudis basats en poblacions d'infants mostren associacions entre el temps excessiu davant les pantalles i alteracions en el desenvolupament de les funcions executives i conducta, ocasionant retards en les seves habilitats cognitives, lingüístiques i psicosocials (García & De Carvalho, 2022; Rodríguez Sas & Estrada, 2021).

També s'ha demostrat una associació negativa entre el temps d'ús de pantalles i el benestar psicològic d'infants i adolescents, posant èmfasi en els problemes de conducta i d'estabilitat emocional derivats de l'ús inadequat de les pantalles (Fung Fallas et al., 2020).

Els riscos relacionats amb l'ús excessiu de pantalles apareixen quan l'infant o adolescent té la necessitat d'estar connectat i de resposta immediata (Diputació de Barcelona. Centre Spott, 2021). L'abús de pantalles està negativament relacionat amb el control d'impulsos, el funcionament executiu, el pensament flexible i la regulació emocional (Kılıç et al., 2019; Twenge & Campbell, 2018). Diversos estudis afirmen que l'ús excessiu de pantalles digitals presenta comportaments anàlegs als que s'observen quan succeeix una addicció, alterant la tendència de cerca de recompensa dels infants (Chen et al., 2023; Diputació de Barcelona. Centre Spott, 2021; Ortiz-De-Villate et al., 2023). Experts contemplen com a noves addiccions comportamentals les addiccions digitals o tecnològiques: a videojocs, mòbil, internet, xarxes socials, i pantalles (Socidrogalcohol, 2023). En el manual DSM-5 ja apareix el Trastorn per Joc a Internet (APA, 2013), el qual s'associa a trastorns depressius i ansiosos, trastorn per dèficit d'atenció i hiperactivitat, trastorns del son, estrès posttraumàtic, autolesions, trastorn de l'espectre autista i comportament suïcida (Matalí i Bernabeu, 2024).

Tanmateix, es detecten riscos relacionats amb els continguts i amb l'exposició a les xarxes socials. Els infants i adolescents tenen accés a informació poc fiable i a continguts inapropiats de caràcter violent, racista, pornogràfic, etc., o que comporten riscos per a la salut, com visitar pàgines que promouen l'anorèxia, el suïcidi o el consum de drogues. (Diputació de Barcelona. Centre Spott, 2021). La

presència a les xarxes socials pot generar l'aparició de fenòmens com el *cyberbullying*¹, *sèxting*², *grooming*³, pornodifusió no consentida⁴, *hacking*⁵, entre altres. Aquests fets s'associen a un menor benestar en infants i adolescents, tenen un impacte en la seva socialització i habilitats interpersonals, i poden potenciar possibles problemes de salut mental com ansietat i depressió (AETD, 2023). Relacionat amb aquesta visibilitat a les xarxes socials, també apareix el fenomen *sharenting*⁶, on les famílies sobreexposen als menors, sent un risc per la pèrdua de control de les imatges publicades i la petjada digital que deixa dels menors (Diputació de Barcelona. Centre Spott, 2021).

També en la societat digital s'estan desenvolupant hàbits comunicatius que interfereixen en els vincles interpersonals d'interacció cara a cara i que estan associats a l'ús de dispositius mòbils, fomentant l'aparició del fenomen social del *phubbing*⁷ (Álvarez Menéndez i De la Villa Moral, 2020).

Donat l'augment del temps dedicat a activitats basades en pantalles entre nens/es i adolescents, és important dilucidar l'associació entre els comportaments sedentaris, l'alteració en els patrons de son i el rendiment acadèmic, que s'ha demostrat que són factors en la salut (Adelantado-Renau et al., 2019a; Pons et al., 2021; Zhang & Wu, 2020).

Recollint el més important, es desprèn la idea que l'ús inadequat de les pantalles pot afectar en el desenvolupament i el benestar dels infants i adolescents. En el món hiperconnectat que vivim, és inevitable l'exposició a pantalles, per aquest motiu diverses organitzacions han realitzat una sèrie de recomanacions relacionades amb l'ús de les pantalles durant la infància (Caixabank, 2020).

Les recomanacions generals sobre l'ús de pantalles i xarxes socials en infants i adolescents es centren en la limitació del temps d'ús, la supervisió parental i la promoció d'alternatives d'oci no tecnològiques. L'AEPNYA (2024) recomana retardar l'accés als dispositius amb pantalles, evitar l'ús abans de dormir, limitar el temps d'ús i evitar videojocs en línia. Aconsella prioritzar pantalles fixes, introduir els mòbils sense connexió a internet inicialment i garantir una supervisió adequada. També destaca la importància d'utilitzar eines digitals educatives i fomentar activitats sense tecnologia. L'Asociación Española de Pediatría (2023) amb el seu *Plan digital familiar*, proposa establir límits de temps, crear zones lliures de pantalles i planificar activitats sense dispositius. Emfatitza la importància que els adults supervisin els continguts, revisin els dispositius periòdicament i s'impliquin en l'ús tecnològic dels infants.

¹ *Cyberbullying*: Tipus d'assetjament en el qual s'utilitzen els mitjans digitals per a fer mal a la víctima, conscientment i de forma repetida en el temps.

² *Sèxting*: Acció de crear, descarregar o enviar missatges de contingut sexual, generalment imatges o vídeos propis, per mitjà d'un dispositiu electrònic, que pot comportar la difusió descontrolada i l'ús malintencionat de continguts íntims.

³ *Grooming*: Ciberseducció de menors que consisteix en una sèrie d'actituds i accions enganyoses per part d'un adult per tal d'obtenir la confiança d'un menor d'edat i obtenir-ne favors sexuals.

⁴ Pornodifusió no consentida: Difusió, generalment a través d'internet, de fotografies o enregistraments audiovisuals de contingut sexual o íntim d'una persona sense el seu consentiment.

⁵ *Hacking*: Activitats intrusives vinculades a l'explotació d'un sistema informàtic o una xarxa privada sense accés autoritzat.

⁶ *Sharenting*: Pràctica de les persones adultes de compartir fotos dels seus fills a Internet i xarxes socials.

⁷ *Phubbing*: ignorar a algú en estar parant esment al telèfon mòbil en lloc de parlar amb aquesta persona cara a cara.

L' *American Psychological Association* se centra en l'ús segur de les xarxes socials, promovent una socialització saludable i la supervisió adulta per garantir continguts adequats. Aconsella establir límits per no interferir en el son o l'activitat física i formar els adolescents en competències psicològiques per fer-ne un ús equilibrat i segur (APA, 2023).

Programes

Existeixen diferents guies dirigides a la prevenció de l'impacte de les TRIC en infants i adolescents. Totes tenen com a objectiu facilitar a famílies i/o professionals pautes per a promoure usos saludables de les pantalles i prevenir els problemes associats.

L'Institut Nacional de Ciberseguretat ha creat la guia "Ciberseguridad para familias" (Instituto Nacional de Ciberseguridad, s.d.), que pretén orientar a professionals per a transmetre la informació a famílies i implicar-les en l'educació digital.

El Departament de Treball, Afers Socials i Famílies de la Generalitat de Catalunya també ha iniciat la campanya #SortimDelaPantalla, creant la guia "Les famílies som el millor tutorial per al bon ús de les pantalles" (Departament de Treball, 2020). Proporciona un material didàctic que amplia i complementa els vídeos elaborats per la Secretaria d'Afers Socials i Famílies. La guia s'adreça a professionals que treballen amb grups de pares i mares amb fills i filles, estructurant el contingut entre 0 anys fins a l'edat adulta. Recomanen que el contingut per a adults s'integri en totes les sessions, ja que l'objectiu és promoure la reflexió sobre el paper de la família en el bon ús de les pantalles.

En el marc de treball de col·laboració entre el Departament d'Educació, l'Agència Catalana de la Joventut i la Subdirecció General de Drogodependències, dins del nou Pla de drogues i addiccions comportamentals 2019-2023, han dissenyat la "Guia preventiva sobre entorns digitals adreçada a professionals que treballen amb adolescents" (Agència de Salut Pública de Catalunya, 2020). Va adreçada a diferents professionals de l'àmbit de l'educació formal i no formal que treballen amb adolescents entre 12 i 18 anys. Ofereix pautes generals de prevenció pels entorns digitals i eines per acompanyar i prevenir en els diferents espais educatius aquesta era digital.

La fundació Althaia ha elaborat la guia pràctica "Ús adequat i prevenció de l'addicció a les pantalles en infants i adolescents" (Díez & Duarri, s.d.), dirigida a la població general, proporcionant informació sobre les recomanacions d'ús, els riscos de les xarxes socials i suggeriments de prevenció per a pares i mares d'infants i adolescents des de zero a majors de dotze anys.

El Centre de Seguretat de la Informació de Catalunya, creat per desenvolupar el Pla nacional d'impuls de la seguretat TIC a Catalunya, ha dissenyat la "Guia per a l'ús segur de les xarxes socials"(CESICAT, 2013), dirigida a totes aquelles persones que utilitzen sovint les xarxes socials virtuals o que tenen fills que hi participen, on destaca riscos d'aquestes plataformes.

També s'ha creat la guia "Educar en el uso saludable de pantallas "(Diputació de Barcelona. Centre Spott, 2021) com a un recull d'informació, dirigida a famílies, per educar en l'ús saludable de pantalles sobre les recomanacions segons l'edat, signes d'alerta, seguretat a la xarxa i prevenció en

família. O les sis guies “Internet en familia: pautas para un uso seguro”(Gobierno Vasco, Departamento de Igualdad, 2024), que tenen com a objectiu orientar a pares, mares i altres persones adultes a navegar de forma segura per internet i fer un ús adequat de dispositius digitals.

A més a més, s’han elaborat guies dirigies a alumnes com “(DES)CONECTAD@S” (Promoción y Desarrollo Social, 2022), un programa que consta de quatre activitats per promoure els bons usos de les TRIC per a adolescents entre 10 i 12 anys. O el projecte Ciberexpert@, de la Policia Nacional (Dirección General de la Policía, s.d.), dirigit a alumnes de cicle superior d’educació primària i a les seves famílies, amb l’objectiu de prevenir i erradicar riscos associats a les noves tecnologies. Es desenvolupa com a una de les accions preventives dins del marc d’actuació del Pla Director per a la Convivència i Millora de la Seguretat en els Centres Educatius i els seus Entorns.

Els programes i guies esmentats mostren evidència científica, aspecte fonamental en el desenvolupament d’un programa preventiu. No obstant les recomanacions dels experts, la majoria de la població infantil no compleix les recomanacions de les organitzacions sanitàries respecte a les pantalles recreatives (Pons et al., 2021). Tal com es destaca en l’Estratègia Nacional sobre Addiccions dissenyada a España pel període 2017-2024 (Ministerio de Sanidad, 2017), vivim en societats cada vegada més dinàmiques i canviants on l’abordatge de les noves tecnologies és fonamental. L’acció preventiva amb aquest col·lectiu és decisiva per a evitar des d’etapes primerenques els perjudicis associats que l’abús de les pantalles pot causar en el desenvolupament infantil. (Ortiz-De-Villate et al., 2023; Robles et al., 2009).

La família juga un paper decisiu en l’educació digital, i juntament amb les institucions educatives, han d’exercir un control i tenir els coneixements que permetin ensenyar als menors a interactuar en la societat digital actual (Pedreira et al., 2021).

Per aquest motiu és necessari el disseny i estudi de programes preventius que impliquin infants i adolescents, com a les seves famílies i agents educatius, mitjançant activitats conjuntes i per separat. Les famílies són un element clau en l’educació digital dels seus fills, i la supervisió, l’acompanyament i l’orientació de pares i tutors és essencial per a promoure l’ús segur i responsable de les TRIC per part dels menors d’edat (Diputació de Barcelona. Centre Spott, 2021). Diversos experts recomanen fomentar l’aprenentatge de l’ús adequat de pantalles, a través de la psicoeducació dels joves, però també de les famílies i educadors, perquè puguin educar en l’ús saludable de les tecnologies, realitzin una millor supervisió i puguin ajustar les seves pautes educatives a les característiques particulars dels seus fills o alumnes (Socidrogalcohol, 2023).

Promoure l’educació i la prevenció dels usos problemàtics ha de partir d’una intervenció multidimensional, on es contemplin aspectes com la creació de la identitat dels infants i adolescents, les relacions que s’estableixen en xarxa, la detecció de conductes relacionades amb la sobreutilització, el pensament crític, i la presència de les pantalles en el dia a dia (Matalí i Bernabeu, 2024).

A partir de la recerca feta, tenint en compte les recomanacions d’experts sobre la importància de la prevenció i promoció de l’ús saludable de les TRIC, sorgeix l’objectiu principal i específics d’aquest treball.

Objectiu principal

Dissenyar un programa de prevenció de l'impacte de les pantalles i les xarxes socials, amb la finalitat de prevenir l'ús problemàtic de les TRIC en la població infantil i adolescent d'entre 3 i 16 anys, implicant alumnes, famílies i docents.

Objectius específics

Per a aconseguir aquest objectiu general, es fixen els següents objectius específics, que serviran de guia durant la realització d'aquest treball:

- Revisar la bibliografia disponible sobre les TRIC i l'impacte en la segona infància (a partir de 3 anys) i l'adolescència.
- Comprendre l'impacte de les TRIC en el desenvolupament dels infants i adolescents, i els riscos associats en l'ús no saludable.
- Cercar les dades actuals per copsar la necessitat de prevenció de l'impacte de les pantalles en aquesta població.
- Revisar els programes, guies i estratègies de prevenció de l'impacte de les TRIC.
- Dissenyar un programa de prevenció amb la participació dels menors d'edat, famílies i docents.
- Dissenyar activitats que afavoreixin la consecució de l'objectiu general del programa de prevenció de l'impacte de les TRIC en infants i adolescents.

3. METODOLOGIA

Disseny de l'estudi

La investigació parteix d'un paradigma socio-crític, ja que mitjançant una recerca del marc teòric i la detecció de necessitats, s'intenta elaborar una proposta de millora per fer front a l'impacte de les TRIC en infants i adolescents. Amb l'objectiu de dissenyar un programa de prevenció per atendre a la necessitat copsada, es planteja portar a terme una estratègia de prevenció primària i selectiva, en la qual s'intervé abans que sorgeixi el problema i és dirigida a grups de risc. El disseny del programa es fonamenta en les característiques de les intervencions preventives de l'ús problemàtic d'internet, segons la guia de Salabert (2023). Aquestes inclouen:

1. Intervencions basades a proporcionar informació: Programes entre iguals i d'alfabetització tecnològica mitjançant conferències i vídeos sobre l'ús responsable d'internet i xarxes socials.
2. Intervencions centrades en la millora d'habilitats específiques: Fomentar habilitats relacionades amb l'ús de les xarxes socials, la gestió de l'estrès, les emocions i les relacions interpersonals, així com l'ús saludable del temps lliure.
3. Intervencions en l'àmbit familiar: Promoure habilitats per millorar la comunicació familiar i establir límits en l'ús de la tecnologia.

La metodologia del programa s'enfoca a proporcionar una descripció dels objectius i continguts de les sessions amb la finalitat de facilitar la seva reproducció i comprensió. Seguir la seva estructura permet una presentació clara i detallada dels aspectes essencials de prevenció de l'impacte de les TRIC en població infantil i adolescent, facilitant la seva replicació per altres professionals i investigadors. Està dissenyat per poder ser implementat i valorar la seva execució, atenent a modificacions un cop s'hagi portat a terme.

Mostra

La mostra serà seleccionada segons els criteris que s'expliquen a continuació:

- Criteris d'inclusió: Alumnes de 3 a 16 anys, escolaritzats en un centre educatiu públic, concertat o privat; Pares, mares i/o tutors legals dels alumnes mencionats; Docents d'educació infantil, primària o secundària que treballin amb els alumnes participants en el programa; Consentiment informat de l'equip directiu del centre escolar; Consentiment informat de les famílies dels menors.
- Criteris d'exclusió: No s'ha donat el consentiment informat de l'equip directiu del centre escolar; No s'ha donat el consentiment informat del pare, mare i/o tutor legal del menor; No ser pare, mare i/o tutor legal de l'alumne menor d'edat; No estar escolaritzat en un centre educatiu públic, concertat o privat; Estar fora del rang d'edat establert.

Justificació i propòsit

Dissenyar un programa de prevenció de l'impacte de les TRIC, dirigit a la població infantil i adolescent d'entre 3 i 16 anys, a les seves famílies, i als agents educatius d'aquestes etapes. L'interval d'edat de 3 a 16 anys s'ha escollit tenint en compte les dades sobre l'edat d'inici d'ús de pantalles, i l'inici de l'etapa del segon cicle d'educació infantil, on es comença a desenvolupar la competència digital segons el DECRET 21/2023, d'ordenació dels ensenyaments de l'educació infantil (Generalitat de Catalunya, 2023).

El programa, sota el títol Click Saludable, té un caràcter educatiu i universal, atès que està adreçat a infants i adolescent, famílies i docents. L'objectiu general és promoure l'ús saludable de les pantalles i prevenir els problemes associats al seu ús de risc en infants i adolescents. A través d'una sèrie de sessions per a sensibilitzar i informar, pretenen donar una perspectiva més positiva quant a la responsabilitat que comporta navegar en Internet i l'ús de pantalles.

Els objectius específics del programa són:

- Informar i sensibilitzar de l'impacte de les pantalles.
- Fomentar hàbits saludables en l'ús de pantalles i seguretat digital.
- Afavorir el diàleg i col·laboració entre alumnes, famílies i docents sobre l'ús de pantalles.
- Conscienciar sobre riscos d'ús inadequat de les TRIC.
- Promoure la responsabilitat dels infants, adolescents i famílies en el benestar digital.
- Fomentar l'autoconeixement i el pensament crític.

Mètode

El programa de prevenció arribarà a la població destinatària mitjançant diversos canals: es comunicarà als centres educatius la informació perquè informin famílies i docents; es demanarà suport a institucions públiques locals per promoure i facilitar-ne la implementació; es difondrà a través de les xarxes socials dels centres; i s'organitzarà una reunió informativa amb les famílies per explicar el contingut.

S'implementarà dins les institucions educatives amb el consentiment i supervisió de l'equip directiu. Es realitzarà en horari lectiu i s'informarà les famílies, sol·licitant la seva participació i assistència a sessions específiques. Un psicòleg/oga especialitzat en psicologia infantil i juvenil serà el responsable d'aplicar el programa.

Cada sessió tindrà una durada d'1 a 2 hores, realitzant-se un cop al mes en horari lectiu amb alumnes i docents, i en horari no lectiu amb les famílies. Es faran sessions conjuntes amb adolescents, famílies i/o docents per afavorir l'aplicació i el seguiment del programa. Les activitats es duran a terme en aules equipades amb taules, cadires i projector, i els grups es configuraran segons les necessitats de cada sessió.

Programa

El programa Click Saludable consta de 56 sessions, les quals es divideix en tres blocs:

El bloc 1, dirigit a famílies i docents d'alumnes d'educació infantil 3, infantil 4 i infantil 5 (veure Annex 1). Consta de 12 sessions dividides de la manera següent: (a) sis sessions amb les famílies dels infants; (b) sis sessions amb els docents d'educació infantil. S'ha dissenyat com a mostra dues activitats proposades en aquest bloc:

- Sessió conjunta entre docents i famílies d'educació infantil: Diàleg entre famílies i docents sobre l'ús de pantalles (veure annex 2).
- Sessió per a famílies: Coneixem que és el *sharenting* (veure annex 3).

El bloc 2, dirigit a alumnes, famílies i docents de cicle inicial (CI) i cicle mitjà (CM) d'educació primària (1r, 2n, 3r i 4t de primària)(veure Annex 4). El bloc 2 consta de 20 sessions dividides de la manera següent: (a) sis sessions amb els alumnes de CI i CM; (b) sis sessions amb les famílies dels infants de

CI i CM; (c) vuit sessions amb els docents de CI i CM. S'ha dissenyat com a mostra tres activitats proposades en aquest bloc:

- Sessió dirigida a infants: Pacte tecnològic (veure annex 5).
- Sessió per a famílies: Creant espais lliures de pantalles (veure annex 6).
- Sessió adreçada a docents: Quan les pantalles passen els límits (veure annex 7).

El bloc 3, dirigit a alumnes, famílies i docents de cycle superior d'educació primària (5è i 6è de primària) i de l'Educació Secundària Obligatoria (1r, 2n, 3r i 4t d'ESO) (veure Annex 8). El bloc 3 consta de 24 sessions dividides de la manera següent: (a) deu sessions amb els adolescents; (b) vuit sessions amb les famílies; (c) sis sessions amb els docents de cycle superior i ESO. S'ha dissenyat com a mostra tres activitats proposades en aquest bloc:

- Preguntes de reflexió inicial pels alumnes: Per afavorir la reflexió els adolescents, s'han dissenyat unes preguntes en format escala de Likert per entendre l'ús de les TRIC i els hàbits relacionats amb les pantalles dels adolescents. S'utilitzarà a l'inici de cada sessió, per introduir els aspectes que s'abordaran posteriorment (veure annex 9).
- Sessió conjunta dirigida a alumnes i famílies: Connectats en família: Diàleg entre generacions (veure annex 10).
- Sessió adreçada a docents: Docents davant el ciberassetjament (veure annex 11).

4. RESULTATS

A continuació, es presenta el disseny del programa Click Saludable, un programa de prevenció de l'impacte de les pantalles i xarxes socials dirigit a infants i adolescents, famílies i docents.

Proposta d'activitats

El bloc 1, dirigit a famílies i docents d'alumnes d'educació infantil 3, infantil 4 i infantil 5 (Taula 1 i Taula 2).

Taula 1. Programació bloc 1: Famílies d'educació infantil (I3, I4, I5)

Famílies	Curs	Temporalització	Sessions
	Infantil 3, Infantil 4, Infantil 5	Setembre - Juny	6 sessions
Objectius	<ul style="list-style-type: none"> - Informació i sensibilització sobre l'impacte de les pantalles. - Foment d'hàbits saludables de les TRIC. - Diàleg i col·laboració entre famílies i docents. 		

Font: elaboració pròpia

Taula 2. Programació bloc 1: Docents d'educació infantil (I3, I4, I5)

Docents	Curs	Temporalització	Sessions
	Infantil 3, Infantil 4, Infantil 5	Setembre - Juny	6 sessions
Objectius	<ul style="list-style-type: none"> - Sensibilització i formació sobre l'impacte de les pantalles. - Detecció de comportaments derivats de l'ús inadequat de pantalles. - Comunicació i col·laboració entre docents i famílies. - Reflexió sobre l'ús de les TRIC en l'àmbit educatiu. 		

Font: elaboració pròpia

El bloc 2, dirigit a alumnes, famílies i docents de cycle inicial i cycle mitjà d'educació primària (1r, 2n, 3r i 4t de primària) (Taula 3, Taula 4 i Taula 5).

Taula 3. Programació bloc 2: Alumnes d'educació primària (Cycle inicial i cycle mitjà)

Alumnes	Curs	Temporalització	Sessions
	1r, 2n, 3r i 4t d'educació primària	Setembre - Juny	8 sessions
Objectius	<ul style="list-style-type: none"> - Fomentar hàbits saludables d'ús de pantalles i seguretat digital. - Conscienciar sobre riscos i petjada digital. - Promoure la responsabilitat i el benestar digital. 		

Font: elaboració pròpia

Taula 4. Programació bloc 2: Famílies d'alumnes d'educació primària (Cycle inicial i cycle mitjà)

Famílies	Curs	Temporalització	Sessions
	1r, 2n, 3r i 4t d'educació primària	Setembre - Juny	6 sessions
Objectius	<ul style="list-style-type: none"> - Promoure un ús saludable i responsable de les pantalles. - Sensibilitzar sobre els riscos i la seguretat digital. - Fomentar la comunicació i el diàleg entre famílies i docents. 		

Font: elaboració pròpia

Taula 5. Programació bloc 2: Docents d'educació primària (Cicle inicial i cicle mitjà)

Docents	Curs	Temporalització	Sessions
	1r, 2n, 3r i 4t d'educació primària	Setembre - Juny	6 sessions
Objectius	<ul style="list-style-type: none"> - Fomentar un ús saludable i conscient de les pantalles. - Prevenir riscos digitals i ciberassetjament. - Fomentar el diàleg entre docents i famílies. 		

Font: elaboració pròpia

El bloc 3, dirigit a alumnes, famílies i docents de cicle superior d'educació primària (5è i 6è de primària) i de l'Educació Secundària Obligatòria (1r, 2n, 3r i 4t d'ESO) (Taula 6, Taula 7 i Taula 8).

Taula 6. Programació bloc 3: Alumnes de cicle superior d'educació primària i ESO

Alumnes	Curs	Temporalització	Sessions
	5è i 6è de primària; 1r, 2n 3r i 4t ESO	Setembre - Juny	10 sessions
Objectius	<ul style="list-style-type: none"> - Sensibilitzar els adolescents sobre els efectes físics, psicològics i socials de l'ús excessiu de pantalles. - Fomentar l'autoconeixement i la seguretat a la xarxa. - Equilibrar l'ús de la tecnologia i promoure alternatives saludables. 		

Font: elaboració pròpia

Taula 7. Programació bloc 3: Famílies de cicle superior d'educació primària i ESO

Famílies	Curs	Temporalització	Sessions
	5è i 6è de primària; 1r, 2n 3r i 4t ESO	Setembre - Juny	8 sessions
Objectius	<ul style="list-style-type: none"> - Conscienciar sobre l'impacte les TRIC. - Fomentar hàbits digitals saludables. - Prevenir riscos associats a les pantalles. - Sensibilitzar sobre privacitat i seguretat en línia. - Promoure la comunicació i diàleg entre adolescents i famílies. 		

Font: elaboració pròpia

Taula 8. Programació bloc 3: Docents de cicle superior d'educació primària i ESO

Docents	Curs	Temporalització	Sessions
	5è i 6è de primària; 1r, 2n 3r i 4t ESO	Setembre - Juny	6 sessions
Objectius	<ul style="list-style-type: none"> - Sensibilitzar els docents sobre pautes d'ús saludable de les pantalles. - Identificar signes d'abús de pantalles, prevenir i actuar davant del ciberassetjament. - Promoure el diàleg entre famílies i docents. 		

Font: elaboració pròpia

5. DISCUSSIÓ

L'objectiu d'aquest treball era dissenyar un programa de prevenció de l'impacte de les pantalles i les xarxes socials, amb la finalitat de prevenir l'ús problemàtic de les TRIC en la població infantil i adolescent, a partir de la revisió de programes, guies i estratègies de prevenció, i revisar la informació disponible sobre l'impacte de les pantalles en infants i adolescents.

Les guies i programes revisats destaquen la importància de la família com a un element clau en l'educació digital. Es diferencien tres tipologies de guies segons a la població dirigida: a professionals, a famílies, i a alumnes.

En primer lloc, la principal limitació de les guies dissenyades per docents i professionals és la seva finalitat de transmetre informació per a implicar a les famílies i alumnes en l'educació digital. Només una guia va dirigida a descriure accions concretes per a docents per actuar com a recurs preventiu de l'impacte de les TRIC en l'etapa de l'adolescència.

En segon lloc, les guies adreçades a famílies estan disponibles a internet, i es donen a conèixer a través de campanyes impulsades pels departaments dels diferents organismes governamentals. No obstant això, no garanteix que aquesta informació, de caràcter genèric sobre l'ús de pantalles i xarxes socials accedeixi a tota la població a la qual són dirigides.

En tercer lloc, una de les principals febleses dels programes dirigits a alumnes és la falta de participació dels agents educatius. Tanmateix, també resulta una limitació l'edat dels participants. L'acció preventiva ha de desenvolupar-se amb anterioritat al començament de la utilització de les TRIC, per tant, actualment esdevenen insuficients els programes dirigits a infants a partir de 10 anys, ja que les dades denoten un inici anterior a començar a utilitzar les noves tecnologies.

Així, la proposta del programa preventiu que s'ha presentat tracta de solucionar totes les mancances que s'han trobat en les guies anteriors per a fomentar la seva efectivitat, així com agrupar i fructificar la utilitat de l'instrument. Els aspectes a destacar del programa Click Saludable són: L'edat dels alumnes participants activament, que emmarca des dels 6 fins als 16 anys; l'acció preventiva adreçada a docents de les etapes d'educació infantil, primària i secundària; la participació de la família de manera activa; i la proposta d'activitats conjuntes entre alumnes, famílies i docents. El disseny d'activitats conjuntes mostra la singularitat del programa en aquesta tipologia d'intervencions. S'elaboren per a fomentar l'acció preventiva que exerceixen tots els membres implicats, fomentant el debat, promovent hàbits saludables i competències digitals, i garantint entorns educatius segurs i beneficiosos.

Per tal de prevenir l'impacte de les pantalles en el desenvolupament i benestar emocional dels infants i adolescents, és important conèixer més sobre les conseqüències adverses per a la salut física, psicològica i social derivades de l'ús de les TRIC. També és necessari construir instruments de prevenció i intervenció aprovats i validats en mostres àmplies significatives de diferents contextos culturals, ja que s'ha demostrat que les intervencions en àmbits educatius mitjançant l'aplicació de programes de prevenció poden ser eficaces. Per aquest motiu, el programa Click Saludable proposat en aquest treball està subjecte a validació, a través de la valoració prèvia i posterior, a partir de la seva aplicació per copsar l'eficàcia d'aquest. Es dissenya amb la finalitat d'avançar en l'àmbit

preventiu i especialment en el context escolar, atès que existeix poca literatura científica en la qual es faci partícip els alumnes, famílies i docents de manera activa. S'intenta englobar més factors de risc i protecció en un mateix programa de prevenció que els programes esmentats amb anterioritat.

Aquest treball compta amb algunes limitacions, a les quals cal parar atenció: Per una banda, la investigació sobre l'impacte de les pantalles en la infància i l'adolescència es troba en una etapa inicial, i es modifiquen les recomanacions d'ús a mesura que es va dilucidant l'associació entre l'ús de les TRIC i l'impacte en la salut biopsicosocial en l'etapa de la infància i l'adolescència. Detona aquesta constant evolució la creació d'una Comissió per una Digitalització Responsable als Centres Educatius (Generalitat de Catalunya, 2025) del Departament d'Educació i Formació Professional el mes de febrer del 2025, amb l'objectiu d'analitzar l'ús de les pantalles, els seus efectes en l'alumnat i proposar millores.

Per altra banda, també esdevé una limitació l'accés a la població diana a través dels centres educatius, ja que seran les escoles i/o instituts concertats i privats els quals podran optar a oferir aquest programa en el seu centre educatiu. Les escoles públiques dependran dels recursos dels serveis de la zona o bé de l'associació de famílies per poder implementar-lo al centre escolar. Tanmateix, també pot ser una limitació el consentiment i la participació de les famílies en el programa.

Finalment, la limitació temporal de l'elaboració d'aquest treball fa que no s'hagi pogut posar en pràctica el programa Click Saludable i, per tant, estigui subjecte a revisions i modificacions del contingut i estructura, per garantir la major eficàcia preventiva en el seu ús. Una futura línia de treball és fer el present estudi de forma longitudinal, amb un seguiment i evolució dels participants.

6. CONCLUSIONS

Per mitjà del present treball, s'han complert l'objectiu principal que es plantejava a l'inici. S'ha dissenyat el programa Click Saludable, per prevenir l'impacte de les pantalles i xarxes socials, implicant a alumnes, famílies i docents d'entre 3 i 16 anys.

També s'han complert els objectius específics proposats:

S'ha revisat la bibliografia disponible sobre l'impacte de les pantalles en infants i adolescents, copsant en aquest treball com l'ús no saludable de les pantalles tenen conseqüències adverses per a la salut física, psicològica i social; i com l'ús saludable pot aportar beneficis en els processos d'aprenentatge i comunicació interpersonal.

Tanmateix, s'han definit els riscos associats a l'ús no saludable: risc d'addicció i riscos relacionats amb els continguts i amb l'exposició a les xarxes socials. S'ha detectat la necessitat d'establir estratègies de prevenció universals, promovent la salut digital, amb l'objectiu de crear coneixement i orientar a la població, i s'han revistat guies de prevenció de l'impacte de les TRIC adreçades a infants, adolescents, famílies i docents i/o professionals.

S'ha elaborat el programa Click Saludable, per promoure l'ús saludable de les TRIC i prevenir els riscos associats al seu ús inadequat. El programa consta de 56 sessions distribuïdes en tres blocs:

- Bloc 1 (Educació infantil, i3, i4, i5): 12 sessions adreçades a famílies i docents.
- Bloc 2 (Cicle inicial i mitjà d'educació primària): 20 sessions adreçades a alumnes, famílies i docents.
- Bloc 3 (Cicle superior d'educació primària i ESO): 24 sessions adreçades a alumnes, famílies i docents.

Finalment, s'han dissenyat un total de 8 activitats d'exemple repartides entre els tres blocs que afavoreixen a la consecució de l'objectiu general, fent partícips a menors d'edat, famílies i docents.

7. REFERÈNCIES

- Adelantado-Renau, M., Moliner-Urdiales, D., Cavero-Redondo, I., Beltran-Valls, M. R., Martínez-Vizcaíno, V. & Álvarez-Bueno, C. (2019a). Association Between Screen Media Use and Academic Performance Among Children and Adolescents: A Systematic Review and Meta-analysis. *JAMA Pediatrics*, 173(11), 1058-1067. <https://doi.org/10.1001/JAMAPEDIATRICS.2019.3176>
- Adelantado-Renau, M., Moliner-Urdiales, D., Cavero-Redondo, I., Beltran-Valls, M. R., Martínez-Vizcaíno, V. & Álvarez-Bueno, C. (2019b). Association Between Screen Media Use and Academic Performance Among Children and Adolescents: A Systematic Review and Meta-analysis. *JAMA Pediatrics*, 173(11), 1058-1067. <https://doi.org/10.1001/JAMAPEDIATRICS.2019.3176>
- AEP. (2024). *Cero pantallas hasta los 6 años y solo una hora al día entre los 6 y 12*. www.aeped.es
- AEPD. (2024, 17. maig). *La importancia de la educación digital en la infancia y adolescencia*. <https://www.aepd.es/prensa-y-comunicacion/blog/la-importancia-de-educacion-digital-en-infancia-y-adolescencia>
- AEPNYA. (2024). *Recomendaciones de Uso de Nuevas Tecnologías en la Infancia y Adolescencia*.
- AETD. (2023). *Medidas de consenso para un pacto de estado ante la nueva legislatura y la presidencia de España en la Unión Europea. Protegiendo a la infancia y la adolescencia en el entorno digital*. 1-8.
- Agència de Ciberseguretat de Catalunya. (2023). *Relats sobre ciberseguretat*. <https://ciberseguretat.gencat.cat/ca/ciudadania/recursos-educatius/relats-ciberseguretat/>
- Agència de Salut Pública de Catalunya. (2020). *GUIA PREVENTIVA SOBRE ENTORNS DIGITALS ADREÇADA A PROFESSIONALS QUE TREBALLEN AMB ADOLESCENTS*.
- Agencia Espanyola de Protecció de Dades. (2024). *Los riesgos del 'sharenting' en la vida de los menores*. <https://www.aepd.es/prensa-y-comunicacion/blog/los-riesgos-del-sharenting-en-la-vida-de-los-menores>
- Álvarez Menéndez, M. & De la Villa Moral, M. (2020). *PHUBBING, PROBLEMATIC USE OF MOBILE PHONES AND SOCIAL NETWORK SITES AMONG TEENAGERS, AND DEFICITS IN SELF-CONTROL* (Vol. 20, Número 1).
- Andrade, B., Guadix, I., Rial, A. & Suàrex, F. (2021). ESTUDIO SOBRE EL IMPACTO DE LA TECNOLOGÍA EN LA ADOLESCENCIA. *Impacto de la tecnología en la adolescencia. Relaciones, riesgos y oportunidades*.
- APA. (2013). *Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorders* (American Psychological Association., Ed.; 5th ed.). American Psychiatric Association. <https://doi.org/10.1176/appi.books.9780890425596>
- APA. (2023). *Health advisory on social media use in adolescence*. <https://www.apa.org/topics/social-media-internet/health-advisory-adolescent-social-media-use>
- Asociación Española de Pediatría. (2023). *Plan digital familiar*. 2.
- Caixabank. (2020). *Niños y pantallas: una visión didáctica de su uso*. <https://blog.caixabank.es/blogcaixabank/ninos-y-pantallas-una-vision-didactica-de-su-uso/#>
- Cánovas, G., García de Pablo, A., Oliaga, A. & Aboy, I. (2014). Estudio Protegeles - Menores de Edad y Conectividad Móvil en España. *Menores de edad y conectividad móvil en España: Tablets y Smartphones. Centro de Seguridad en Internet para los Menores en España: PROTEGELES, dependiente del Safer Internet Programa de la Comisión Europea.*, 1, 1-27.
- CESICAT. (2013). *Guia per a l'ús segur de les xarxes socials*. www.cesicat.cat
- Chau, K., Bhattacharjee, A., Senapati, A., Guillemin, F. & Chau, N. (2022). Association between screen time and cumulating school, behavior, and mental health difficulties in early adolescents: A population-based study. *Psychiatry Research*, 310, 114467. <https://doi.org/10.1016/J.PSYCHRES.2022.114467>

- Chen, Y. Y., Yim, H. & Lee, T. H. (2023). Negative impact of daily screen use on inhibitory control network in preadolescence: A two-year follow-up study. *Developmental Cognitive Neuroscience*, 60, 101218. <https://doi.org/10.1016/J.DCN.2023.101218>
- Departament de Treball, A. S. i F. (2020). *Les famílies som el millor tutorial per al bon ús de les pantalles. Guia per a les dinamitzadores i els dinamitzadors.* https://treballiaferssocials.gencat.cat/ca/el_departament/publicacions/
- Departament d'Ensenyament. (s.d.). *PROTOCOL DE PREVENCIÓ, DETECCIÓ I INTERVENCIÓ ENFRONT EL CIBERASSETJAMENT ENTRE IGUALS.*
- Díez, D. & Duarri, E. (s.d.). *Ús adequat i prevenció de l'addicció a les pantalles en infants i adolescents. Guia pràctica. Consells i recomanacions.*
- Diputació de Barcelona. Centre Spott. (2021). *Educar en el uso saludable de pantallas. Guía para familias.* https://www.diba.cat/documents/130988559/378117872/Guia+para+familias_+Educar+en+el+uso+saludable+de+las+pantallas+CAST.pdf/11f55545-18e8-c646-6608-d3d748569a1d?t=1702898054702
- Direcció General de la Policia. (s.d.). *CIBEREXPERT@ -Formació en el uso seguro de internet. Enquestes d'autoconeixement. Departament d'Educació i Formació Professional.* (s.d.). Recuperat 3 febrer 2025, de <https://educacio.gencat.cat/ca/arees-actuacio/families/recursos/enquestes/>
- Fung Fallas, M., Rojas Mora, E. J. & Delgado Castro, L. G. (2020). Impacto del tiempo de pantalla en la salud de niños y adolescentes. *Revista Medica Sinergia*, 5(6), e370. <https://doi.org/10.31434/rms.v5i6.370>
- García, S. V. & De Carvalho, T. D. (2022). El uso de pantallas electrónicas en niños pequeños y de edad preescolar. *Archivos Argentinos de Pediatría*, 120(5), 340-345. <https://doi.org/10.5546/aap.2022.340>
- Generalitat de Catalunya. (s.d.). *Les Tecnologies digitals a la infància, l'adolescència i la joventut.*
- Generalitat de Catalunya. (2023). *DECRET 21/2023, de 7 de febrer, d'ordenació dels ensenyaments de l'educació infantil.*
- Generalitat de Catalunya. (2025). *Comissió per una Digitalització Responsable als Centres Educatius.*
- Gobierno Vasco, Departamento de Igualdad, J. y P. S. (2024). *Internet en familia: pautas para un uso seguro. Para madres, padres y otras personas adultas.*
- Graafland, J. H. (2018). New technologies and 21st century children. *OECD Education Working Papers*, 179, 1-60.
- Instituto Nacional de Ciberseguridad. (s.d.). *Ciberseguridad para familias (con menores en edad escolar).* <https://netchildrengomobile.eu/ncgm/wp-content/uploads/2013/07/Net-Children-Go-Mobile-Internet+segura>. (2024). *Relats sobre ciberseguretat infantil.*
- Kılıç, A. O., Sari, E., Yucel, H., Oğuz, M. M., Polat, E., Acoglu, E. A. & Senel, S. (2019). Exposure to and use of mobile devices in children aged 1-60 months. *European journal of pediatrics*, 178(2), 221-227. <https://doi.org/10.1007/S00431-018-3284-X>
- Matalí, J. & Bernabeu, J. (2024). *Viure entre pantalles: Entendre i acompanyar els joves en el món digital.* ROSA DELS VENTS.
- Ministerio de Sanidad. (2017). *ESTRATEGIA NACIONAL SOBRE ADICCIONES.*
- Miró, V. & Segú, M. (2017). «Sharenting»: la moda de compartir els fills a les xarxes genera debat. *3CAT.* <https://www.3cat.cat/324/sharenting-la-moda-de-compartir-els-fills-a-les-xarxes-genera-debat/noticia/2766861/>
- Ogden, C. L. & Jensen, M. R. (2020). Adolescent Mental Health in the Digital Age: Facts, Fears and Future Directions. *Journal of child psychology and psychiatry, and allied disciplines*, 61(3), 336. <https://doi.org/10.1111/JCPP.13190>
- Orlowski, J. (2020). *The social dilemma.* Netflix.

- Ortiz-De-Villate, C., Gil-Flores, J. & Rodríguez-Santero, J. (2023). Variables associated with the use of screens at the end of early childhood. *Pixel-Bit, Revista de Medios y Educacion*, 66, 113-136. <https://doi.org/10.12795/pixelbit.96225>
- Pedreira, M. C. C., Zubizarreta, A. C. & Havránková, T. (2021). Mobile phones and screens at an early age: digital coexistence, children's rights and adult responsibility. *Research in Education and Learning Innovation Archives*, 26, 1-17. <https://doi.org/10.7203/REALIA.26.15936>
- Pons, M., Bordoy, A., Alemany, E., Huget, O., Zagaglia, A., Slyvka, S. & Yáñez, A. M. (2021). HÁBITOS FAMILIARES RELACIONADOS CON EL USO EXCESIVO DE PANTALLAS RECREATIVAS (TELEVISIÓN Y VIDEOJUEGOS) EN LA INFANCIA(7). *Revista España Salud Pública*, 95(1), 1-13.
- Promoción y Desarrollo Social. (2022). (des)conectad@s. Pantallas, pantallas, pantallas... ¿Cómo las utilizamos? Guía de orientaciones para la realización de actividades educativas con niños y niñas de 10 a 12 años. *Promoción y Desarrollo Social, asociación*.
- Robles, E. V., Pons Grau, R., Lajara Latorre, F., Molina, S. M., Romera, V. V. & Planas Sanz, E. (2009). Impacto del abuso de pantallas sobre el desarrollo mental. *Rev Pediatr Aten Primaria*, 11, 413-436.
- Rodríguez Sas, O. & Estrada, L. C. (2021). Incidencia del uso de pantallas en niñas y niños menores de 2 años. *Revista de Psicología*, 086. <https://doi.org/10.24215/2422572xe086>
- Salabert, J. D. (2023). *Guía. Prevención e intervención breve en el uso problemático de las nuevas tecnologías de la información y comunicación y otras conductas adictivas en colectivos vulnerabilizados*.
- Sánchez Pina, C., Cuervo Valdés, J. J., Garrido Torrecillas, J., Martín Delgado, M. I., Cortés Rico, O., Esparza Olcina, M. J. & Mengual Gil, J. M. (2023). Avanzamos en salud gracias a la aplicación salud infantil papi: programa de actividades preventivas de la infancia y adolescencia. *Anales de Pediatría*, 98(1), 59.e1-59.e10. <https://doi.org/10.1016/J.ANPEDI.2022.11.004>
- Socidrogalcohol. (2023). *Guía clínica sobre adicciones comportamentales basada en la evidencia*.
- Tió, M., Trepal, C. & Daza, M. (2024). *Atrapats per la pantalla: el repte*. 3Cat.
- Twenge, J. M. & Campbell, W. K. (2018). Associations between screen time and lower psychological well-being among children and adolescents: Evidence from a population-based study. *Preventive Medicine Reports*, 12, 271-283. <https://doi.org/10.1016/J.PMEDR.2018.10.003>
- Vera Yépez, B., Guevara Moya, T. J. & Yáñez Villafuerte, J. M. (2023, octubre). *El uso de las pantallas frente al desarrollo de la corteza prefrontal*. <https://orcid.org/0000-0002-1717-3990>
- Zhang, M. X. & Wu, A. M. S. (2020). Effects of smartphone addiction on sleep quality among Chinese university students: The mediating role of self-regulation and bedtime procrastination. *Addictive behaviors*, 111. <https://doi.org/10.1016/J.ADDBEH.2020.106552>

8. ANNEXOS

ANNEX 1

A continuació es descriuen detalladament les sessions proposades pel bloc 1, dirigit a famílies (Taula 9) i docents (Taula 10) d'alumnes d'educació infantil 3, infantil 4 i infantil 5.

Taula 9. Disseny de les sessions del bloc 1 per a famílies d'educació infantil (I3, I4, I5)

Justificació		L'ús creixent de les TRIC i l'ús que en fan els infants comporta beneficis i reptes per al seu desenvolupament personal, social i acadèmic. La família esdevé un element essencial en l'educació digital dels menors, a través d'establir límits des de la criança positiva i la comunicació assertiva.	
Sessió	Objectiu específic	Metodologia/Tècnica d'abordatge	Recursos
Sessió 1: Temps de pantalla saludable.	Identificar els hàbits actuals d'ús de pantalles a la llar. Informar sobre les recomanacions de temps i contingut segons els experts.	Psicoeducació sobre les pautes d'ús de pantalles de 3 a 5 anys segons experts. Reflexió sobre l'ús de pantalles com a família.	Enquesta d'autoconeixement sobre l'ús i abús de tecnologies (Enquestes d'autoconeixement. Departament d'Educació i Formació Professional, s.d.). Exposició sobre les pautes per un ús saludable de pantalles.
Sessió 2: Conèixer els efectes de les pantalles.	Sensibilitzar a les famílies dels efectes positius i negatius de l'ús de pantalles en el desenvolupament dels infants. Conscienciar que els pares, mares i/o cuidadors són els referents i models bàsics dels infants en l'ús de les pantalles.	Psicoeducació sobre l'impacte de les TRIC en el desenvolupament infantil cognitiu, emocional i físic en l'etapa de 3 a 5 anys. Exposició dels recursos a l'abast de les famílies sobre l'ús de pantalles.	Presentació del recurs Pla Digital Familiar de l'AEP. Exposició sobre les pautes per un ús saludable de pantalles. Límit d'ús 0-6 anys: Zero pantalles, no existeix un temps segur (AEP, 2024). Reflexió sobre els aspectes potencialment perillosos de dispositius tecnològics.
Sessió 3: Creant espais lliures de pantalles.	Ajudar a les famílies a establir espais lliures de pantalles i promoure un ambient favorable a la convivència i desenvolupament infantil.	Dotar d'eines i recursos a les famílies a través de la criança positiva per establir límits a través de la comunicació assertiva.	Taller interactiu amb exemples i casos pràctics. Exposició de situacions reals en el dia a dia de les famílies on utilitzen les pantalles com a recurs innecessari, i orientar-les a com gestionar aquestes situacions.
Sessió 4: Diàleg entre famílies i docents sobre l'ús de pantalles. (veure annex 2)	Promoure un espai de diàleg entre docents i famílies per explorar les diferents perspectives sobre l'ús de pantalles en l'àmbit escolar i familiar.	Ús de preguntes obertes fomentant un debat per conèixer els diferents punts de vista i aconseguir un consens i estratègies conjuntes per a un ús adequat.	Dinàmica grupal, informació sobre l'ús de pantalles en el context escolar i elaboració d'un acord conjunt.

Sessió 5: Coneixem que és el <i>sharenting</i> . (veure annex 3)	Sensibilitzar del fenomen <i>sharenting</i> relacionat amb l'ús de les pantalles i xarxes socials. Prendre consciència de la petjada digital dels menors.	Psicoeducació sobre el <i>sharenting</i> . Reflexió sobre l'impacte en la identitat dels menors, i de la petjada digital.	Reflexió sobre notícies als mitjans de comunicació sobre el <i>sharenting</i> .
Sessió 6: Reflexió final.	Revisar els continguts treballats i fomentar la reflexió de les famílies sobre l'ús de pantalles al final del programa.	Revisió dels punts treballats al llarg de les sessions. Reflexió sobre l'ús de pantalles després del contingut del programa.	Enquesta d'autoconeixement sobre l'ús i abús de tecnologies (Enquestes d'autoconeixement. Departament d'Educació i Formació Professional, s.d.).

Font: elaboració pròpia

Taula 10. Disseny de les activitats del bloc 1 per a docents d'educació infantil (I3, I4, I5)

Justificació	Segons el DECRET 21/2023, de 7 de febrer, d'ordenació dels ensenyaments de l'educació infantil, al segon cicle es pot iniciar l'ús d'eines digitals com a recurs per a l'aprenentatge i l'alfabetització digital. Això inclou l'accés a la informació, la comunicació i l'ús responsable de la tecnologia. Els infants han de familiaritzar-se amb aplicacions i eines digitals de manera saludable, desenvolupant habilitats cognitives i comunicatives a través d'activitats interactives amb l'acompanyament d'adults. Els docents actuen com a agents educatius de l'educació digital en els menors i poden actuar com a transmissors d'informació per promoure l'ús saludable de les tecnologies.		
Sessió	Objectiu específic	Metodologia/Tècnica d'abordatge	Recursos
Sessió 1: Què sabem sobre les pantalles?	Identificar els espais dins el context escolar on s'utilitzen pantalles. Informar sobre les recomanacions de temps i contingut segons els experts.	Psicoeducació sobre les pautes d'ús de pantalles segons experts de 3 a 5 anys.	Exposició sobre les pautes per un ús saludable de pantalles. Límit d'ús 0-6 anys: Zero pantalles, no existeix un temps segur (AEP, 2024)
Sessió 2: Infants i pantalles.	Sensibilitzar al professorat dels efectes positius i negatius de l'ús de pantalles en el desenvolupament dels infants. Formar als docents per poder transmetre la informació a les famílies dels alumnes.	Psicoeducació sobre l'impacte de les TRIC en el desenvolupament infantil cognitiu, emocional i físic en l'etapa de 3 a 5 anys. Exposició dels recursos a l'abast dels docents sobre l'ús de les TRIC dins l'àmbit escolar.	Guies de contingut i aplicacions educatives. Presentació del recurs de Pla Digital Familiar de l'AEP.
Sessió 3: Quan les pantalles passen límits	Formar als docents per identificar símptomes i senyals d'alarma derivats de l'ús inadequat de pantalles.	Informar sobre els possibles efectes de l'ús abusiu de pantalles i exposició a continguts inapropiats.	Pluja d'idees sobre quins comportaments o accions identifiquen els docents com a senyal d'alarma.

Sessió 4: Diàleg entre famílies i docents sobre l'ús de pantalles. (veure annex 2)	Promoure un espai de diàleg entre docents i famílies per explorar les diferents perspectives sobre l'ús de pantalles en l'àmbit escolar i familiar.	Ús de preguntes obertes fomentant un debat per conèixer els diferents punts de vista i aconseguir un consens i estratègies conjuntes per a un ús adequat.	Dinàmica grupal, informació sobre l'ús de pantalles en el context escolar i elaboració d'un acord conjunt.
Sessió 5: Pantalles a l'aula.	Reflexionar sobre l'ús de pantalles en les propostes educatives del centre escolar.	Debat sobre les diferents opinions dels docents per aconseguir un consens de l'ús de pantalles.	Exposició de les aplicacions educatives que s'utilitzen en el centre educatiu en l'etapa d'educació infantil.
Sessió 6: Reflexió final.	Revisar els continguts treballats i fomentar la transmissió de la informació a famílies sobre l'ús de pantalles.	Revisió dels punts treballats al llarg de les sessions.	Crear panells informatius per fer servir a l'entorn escolar visible per a tothom.

Font: elaboració pròpia

ANNEX 2

A continuació es descriu detalladament la sessió número 4 del bloc 1 dirigida a docents i famílies d'alumnes de la segona etapa d'educació infantil (I3, I4 i I5): Diàleg entre famílies i docents sobre l'ús de pantalles (Taula 11).

Taula 11. Disseny de la sessió 4, bloc 1: Diàleg entre famílies i docents sobre l'ús de pantalles.

Sessió 4: Diàleg entre famílies i docents sobre l'ús de pantalles

Objectiu específic:

Promoure un espai de diàleg entre docents i famílies per explorar les diferents perspectives sobre l'ús de pantalles en l'àmbit escolar i familiar.

Metodologia/Tècnica d'abordatge:

Ús de preguntes obertes fomentant un debat per conèixer els diferents punts de vista i aconseguir un consens i estratègies conjuntes per a un ús adequat.

Recursos materials:

- Suport per anotar els idees de les famílies i docents.
- Exemples pràctics d'aplicacions i vídeos educatius utilitzats a l'aula.

Estructura de la sessió:

1. Introducció (15 min):
 - a. Presentació de les diferències entre pantalles educatives i pantalles recreatives.
 - b. Reflexió inicial:
 - Són necessàries les pantalles a l'escola per a fomentar els processos d'aprenentatge dels infants?
 - Prohibició de les pantalles a l'educació infantil: necessitat o mesura?
2. Dinàmica (30 min):
 - a. Activitat en grup on famílies i docents comparteixen i identifiquen els beneficis i els riscos percebuts sobre l'ús de pantalles els ambdós contextos (casa i escola).
3. Perspectiva des del context escolar (30 min):
 - a. Els docents de l'etapa d'educació infantil exposen com utilitzen les pantalles de manera educativa dins les aules.
 - b. Compartir amb les famílies les aplicacions d'aprenentatge que utilitzen per fomentar els processos d'aprenentatge, estimular la creativitat, entre altres.
4. Elaborar un acord conjunt (15 min):
 - a. Recollir els diferents punts de vista i crear un pla d'educació digital consensuat entre famílies i docents.

Font: elaboració pròpia

ANNEX 3

A continuació es descriu detalladament la sessió número 5 del bloc 1 dirigida a famílies d'alumnes de la segona etapa d'educació infantil (I3, I4 i I5): Coneixem que és el *sharenting*.

Taula 12. Disseny de la sessió 5, bloc 1: Coneixem què és el *sharenting*.

Sessió 5: Coneixem què és el *sharenting*

Objectiu específic:

- Sensibilitzar del fenomen *sharenting* relacionats amb l'ús de les pantalles i xarxes socials.
- Prendre consciència de la petjada digital dels menors.

Metodologia/Tècnica d'abordatge:

- Psicoeducació sobre el *sharenting*.
- Reflexió sobre l'impacte en la identitat dels menors, i de la petjada digital.

Recursos materials:

- Suport digital per visualitzar continguts.
- Suport en paper de les notícies proposades.
- Notícia: Los riesgos del "sharenting" (Agencia Espanyola de Protecció de Dades, 2024).
- Notícia: "Sharenting": la moda de compartir els fills a les xarxes socials (Miró i Segú, 2017).

Estructura de la sessió:

1. Introducció (10 min):
 - a. Explicació sobre què és el *sharenting*, quan es produeix, qui son els agents implicats i l'impacte en la identitat dels infants.
2. Dinàmica (20 min):
 - a. Lectura de la notícia Los riesgos del "sharenting" (Agencia Espanyola de Protecció de Dades, 2024).
 - b. "Sharenting": la moda de compartir els fills a les xarxes socials (Miró i Segú, 2017).
3. Reflexió conjunta (20 min):
 - a. Recollir els diferents punts de vista i debatre sobre el contingut que publiquen a la xarxa dels menors.
 - b. Resumir les pautes essencials per fer un *sharenting* responsable.

Font: elaboració pròpia

ANNEX 4

A continuació es descriuen detalladament les sessions proposades pel bloc 2, dirigit a alumnes (Taula 13), famílies (Taula 14) i docents (Taula 15) d'alumnes de cicle inicial i cicle mitjà d'educació primària (1r, 2n, 3r i 4t de Primària).

Taula 13. Disseny de les sessions del bloc 2 per a alumnes de cicle inicial i cicle mitjà d'educació primària (1r, 2n, 3r i 4t de Primària)

Justificació	Educar en hàbits digitals i implicar als infants en responsabilitat digital és essencial per establir hàbits saludables, prevenir riscos a Internet i fomentar el pensament crític. En aquesta etapa els infants són més receptius i poden interioritzar millor els límits i les normes d'ús. Això els prepara per ser ciutadans digitals responsables en el futur.		
Sessió	Objectiu específic	Metodologia/Tècnica d'abordatge	Recursos
Sessió 1: Com fem servir les pantalles?	Fomentar la reflexió dels infants sobre com, quan i per a què fan servir les pantalles en el seu dia a dia. Consolidar hàbits saludables sobre l'ús de pantalles.	Psicoeducació sobre les pantalles que utilitzen els infants, l'ús que en fan, i riscos associats.	Utilitzar imatges de diferents pantalles (televisió, mòbil, tauleta, pissarra digital...) i activitats que podem fer amb elles (videojocs, xatejar, buscar informació...) i un senyal l'alarma per fomentar la reflexió d'on poden aparèixer riscos associats al seu ús.
Sessió 2: Superheroi en el ciberespai.	Educar en seguretat digital i privacitat a la xarxa. Sensibilitzar sobre la importància de protegir la informació personal.	Psicoeducació sobre el concepte d'Internet, navegar segur, i els riscos que es poden trobar.	Crear murals amb superherois per protegir als infants quan naveguen per internet: ciberassetjament, virus, persones desconegudes, amistats perilloses, contrasenyes i informació personal.
Sessió 3: El rastre que deixem a Internet.	Conscienciar als infants sobre la petjada digital i el contingut que es comparteix a les xarxes socials.	Psicoeducació sobre l'empremta digital a través d'una activitat dinàmica que ells es puguin sentir identificats.	Ús de la guia Internet + segura. Relat: Les meves fotos i les fotos de mi (Internet + segura, 2024). Reflexió sobre quines imatges seves hi ha a la xarxa. Visualització del vídeo Nico i Clea influencers (Agència de Ciberseguretat de Catalunya, 2023).
Sessió 4: Evitem perills a la xarxa.	Promoure la seguretat a la xarxa i a videojocs. Fomentar el diàleg sobre l'ús de situacions de risc entre infants i famílies.	Psicoeducació sobre els riscos de navegar per Internet i jugar a videojocs, i com actuar en aquestes situacions.	Visualització del vídeo La Blanca i l'aventura digital dels Nens protegits (Agència de Ciberseguretat de Catalunya, 2023). Reflexió sobre el vídeo al voltant de la pregunta: Què ha fet bé i què ha fet malament la Blanca?

	Conscienciar dels riscos associats a navegar per Internet.		Exposar situacions de risc que podem trobar en utilitzar les TRIC.
Sessió 5: Detectius del temps amb pantalles.	Fomentar hàbits saludables del temps d'ús de les pantalles. Fomentar l'equilibri entre activitats amb pantalles i sense.	Psicoeducació sobre el temps d'ús recomanat pels experts, i els efectes que pot tenir en el seu desenvolupament un ús abusiu.	Ús de la guia Internet segura. Relat: No me'n recordo (Internet + segura, 2024) Explicació de com utilitzar les pantalles i el temps recomanat.
	Conscienciar sobre l'impacte en els menors de l'ús abusiu de les TRIC.		
Sessió 6: Pacte tecnològic. (veure annex 5)	Consolidar els aprenentatges treballats al llarg de les sessions. Promoure hàbits saludables i implicar als infants en el seu propi benestar emocional.	Ús de disciplina positiva per fomentar la responsabilitat dels infants.	Crear un contracte saludable d'ús de pantalles, on els infants es responsabilitzin del seu benestar digital.

Font: elaboració pròpia

Taula 14. Disseny de les sessions del bloc 2 per a famílies de cycle inicial i cycle mitjà d'educació primària (1r, 2n, 3r i 4t de Primària)

Justificació	L'ús creixent de les TRIC i l'ús que en fan els infants comporta beneficis i reptes per al seu desenvolupament personal, social i acadèmic. La família té un paper fonamental en l'educació digital dels menors, a través d'establir límits des de la criança positiva i la comunicació assertiva. La seva participació és un element essencial per a guiar els infants cap a un ús responsable i segur.		
Sessió	Objectiu específic	Metodologia/Tècnica d'abordatge	Recursos
Sessió 1: Temps de pantalla saludable.	Identificar els hàbits actuals d'ús de pantalles a la llar. Informar sobre les recomanacions de temps i contingut segons els experts.	Psicoeducació sobre les pautes d'ús de pantalles segons experts en l'etapa de 6 a 10 anys.	Enquesta d'autoconeixement sobre l'ús i abús de tecnologies (Enquestes d'autoconeixement. Departament d'Educació i Formació Professional, s.d.). Exposició sobre les pautes per un ús saludable de pantalles.
Sessió 2: Conèixer els efectes de les pantalles.	Sensibilitzar a les famílies dels efectes positius i negatius de l'ús de pantalles en el desenvolupament dels infants. Conscienciar sobre l'element clau que són les famílies en l'educació digital i la	Psicoeducació sobre l'impacte de les TRIC en el desenvolupament infantil cognitiu, emocional i físic en l'etapa de 6 a 10 anys. Exposició dels recursos a l'abast de les famílies sobre l'ús de les TRIC.	Guies de contingut i aplicacions educatives. Presentació del recurs de Pla Digital Familiar de l'AEP. Visualització d'un vídeo que representa escenes d'un menor jugant a Internet. Enllaç al vídeo:

	supervisió i acompanyament per promoure l'ús segur i responsable de les TRIC per part dels menors, a través de la comunicació, la transmissió de valors i aprenentatges.	Psicoeducació sobre jocs a ordinador i videojocs.	https://www.youtube.com/watch?v=d5kW4pl_VQw (Instituto Nacional de Ciberseguridad, s.d.) Explicació del Codi PEGI (Generalitat de Catalunya, s.d.).
Sessió 3: Pantalles, sí? Pantalles, no?	Informar sobre els avantatges i riscos associats a l'ús de les TRIC.	Psicoeducació sobre els riscos associats amb l'ús excessiu de pantalles, amb el contingut i amb l'exposició a xarxes socials. Debat sobre les pantalles educatives i recreatives.	Exposició sobre l'addicció a pantalles, l'accés a informació inapropiada i fenòmens de risc a les xarxes socials. Reflexió sobre l'ús que fan els infants de pantalles i amb quina finalitat.
Sessió 4: Creant espais lliures de pantalles (veure annex 6).	Ajudar les famílies a establir espais lliures de pantalles i promoure un ambient favorable a la convivència i desenvolupament infantil. Promoure que la família estableixi límits clars i assumibles per fomentar el bon ús de les tecnologies a casa.	Dotar d'eines i recursos a les famílies a través de la criança positiva per establir límits a través de la comunicació assertiva.	Taller interactiu amb exemples i casos pràctics. Exposició de situacions reals en el dia a dia de les famílies on utilitzen les pantalles com a recurs innecessari, i orientar-les a com gestionar aquestes situacions.
Sessió 5: Reconèixer senyals d'alerta.	Fomentar el reconeixement dels símptomes associats a l'ús inadequat de pantalles.	Fomentar la reflexió entre famílies i dotar d'eines per intervenir de manera primerenca.	Ús de l'apartat 6 de la guia <i>Educar en el uso saludable de pantallas. Guía para familias</i> (Diputació de Barcelona. Centre Spott, 2021).
Sessió 6: Diàleg entre famílies i docents sobre l'ús de pantalles.	Promoure un espai de diàleg entre docents i famílies per explorar les diferents perspectives sobre l'ús de pantalles en l'àmbit escolar i familiar.	Ús de preguntes obertes fomentant un debat per conèixer els diferents punts de vista i aconseguir un consens i estratègies conjuntes per a un ús adequat.	Dinàmica grupal, informació sobre l'ús de pantalles en el context escolar i elaboració d'un acord conjunt.
Sessió 7: Coneixem que és el <i>sharenting</i> i la seguretat a la xarxa.	Sensibilitzar del fenomen <i>sharenting</i> relacionat amb l'ús de les pantalles i xarxes socials. Fomentar la mediació parental: implicació de les famílies en la supervisió i orientació dels menors per a un ús segut i responsable d'Internet.	Psicoeducació sobre el <i>sharenting</i> . Reflexió sobre l'impacte en la identitat dels menors, i de la petjada digital. Informar sobre els hàbits cibersaludables.	Reflexió sobre notícies als mitjans de comunicació sobre el <i>sharenting</i> . Dotar a les famílies de guies sobre ciberseguretat. Ús de l'apartat 7 de la guia <i>Educar en el uso saludable de pantallas. Guía para familias</i> (Diputació de Barcelona. Centre Spott, 2021).
Sessió 8: Reflexió final.	Revisar els continguts treballats i fomentar la reflexió de les famílies sobre	Revisió dels punts treballats al llarg de les sessions.	Enquesta d'autoconeixement sobre l'ús i abús de tecnologies (Enquestes d'autoconeixement).

l'ús de pantalles al final del programa.	Reflexió final dels aprenentatges i de l'objectiu del programa.	Departament d'Educació i Formació Professional, s.d.). Elaboració d'un pla digital familiar per aplicar a l'àmbit familiar a partir dels aprenentatges adquirits.
--	---	--

Font: elaboració pròpia

Taula 15. Disseny de les sessions del bloc 2 per a docents de cycle inicial i cycle mitjà d'educació primària (1r, 2n, 3r i 4t de Primària)

Justificació	Els docents tenen un paper fonamental en l'educació digital, ja que són agents actius en l'adquisició de competències digitals dels menors d'edat i en la protecció dels infants davant els riscos tecnològics. Des de la seva acció educativa poden fomentar l'ús segur de les noves tecnologies, prevenir els riscos digitals associats, promoure el pensament crític dels infants i transmetre les recomanacions basades en l'evidència sobre l'ús de les TRIC en aquesta etapa del desenvolupament.		
Sessió	Objectiu específic	Metodologia/Tècnica d'abordatge	Recursos
Sessió 1: Pantalles a l'escola: ús conscient i saludable.	Identificar els espais dins el context escolar on s'utilitzen pantalles. Informar sobre les recomanacions de temps i contingut segons els experts.	Psicoeducació sobre les pautes d'ús de pantalles segons experts de 6 a 10 anys.	Exposició sobre les pautes per un ús saludable de pantalles. Límit d'ús: Menys d'una hora al dia, incloent escola i deures (AEP, 2024)
Sessió 2: Pantalles i infància: Eines i coneixements per educar.	Sensibilitzar al professorat sobre l'impacte de l'ús de pantalles en el desenvolupament dels infants. Formar als docents per poder transmetre la informació a les famílies dels alumnes.	Psicoeducació sobre l'impacte de les TRIC en el desenvolupament infantil cognitiu, emocional i físic en l'etapa de 6 a 10 anys. Exposició dels recursos a l'abast dels adults sobre l'ús de les TRIC.	Guies de contingut i aplicacions educatives. Presentació del recurs de Pla Digital Familiar de l'AEP.
Sessió 3: Pantalles, sí? Pantalles, no?	Informar sobre els avantatges i riscos associats a l'ús de les TRIC.	Psicoeducació sobre els riscos associats amb l'ús excessiu de pantalles, amb el contingut i amb l'exposició a xarxes socials. Debat sobre les pantalles educatives i recreatives.	Exposició sobre l'addicció a pantalles, l'accés a informació inapropiada i fenòmens de risc a les xarxes socials. Pluja d'idees sobre l'ús que fan els infants de pantalles i amb quina finalitat.
Sessió 4: Quan les pantalles passen límits (veure annex 7)	Formar als docents per identificar símptomes i signes d'alerta derivats de l'ús inadequat de pantalles. Informar sobre els riscos associats amb el contingut disponible a internet.	Informar sobre els possibles efectes de l'ús abusiu de pantalles. Psicoeducació sobre el <i>sharenting</i> , <i>phubbing</i> , ciberassetjament, <i>sèxting</i> , ciberseducció de menors,	Pluja d'idees sobre quins comportaments o accions identifiquen els docents com a senyal d'alarma. Informar sobre els possibles símptomes associats a l'abús de pantalles.

		pornodifusió no consentida i <i>hacking</i> .	
Sessió 5: Docents davant el ciberassetja- -ment.	Identificar, prevenir i actuar davant de casos de ciberassetjament. Sensibilitzar als docents sobre l'impacte psicològic del ciberassetjament en els infants. Proporcionar eines per identificar i prevenir el ciberassetjament en l'àmbit escolar.	Dotar d'estratègies per identificar, gestionar i prevenir el ciberassetjament en l'entorn escolar.	Establir un diàleg obert sobre el ciberassetjament. Protocols d'actuació en casos de ciberassetjament i llistes d'organismes d'ajuda.
Sessió 6: Diàleg entre famílies i docents sobre l'ús de pantalles.	Promoure un espai de diàleg entre docents i famílies per explorar les diferents perspectives sobre l'ús de pantalles en l'àmbit escolar i familiar.	Ús de preguntes obertes fomentant un debat per conèixer els diferents punts de vista i aconseguir un consens i estratègies conjuntes per a un ús adequat.	Reflexió inicial al voltant de la pregunta: Són pantalles en el context educatiu per a fomentar els processos d'aprenentatge dels infants? Dinàmica grupal, informació sobre l'ús de pantalles en el context escolar i elaboració d'un acord conjunt.

Font: elaboració pròpia

ANNEX 5

A continuació es descriu detalladament la sessió número 6 del bloc 2 dirigida a alumnes de cicle inicial i cicle mitjà d'educació primària (1r, 2n, 3r i 4t de Primària): Pacte tecnològic.

Taula 16. Disseny de la sessió 6, bloc 2: Pacte tecnològic

Sessió 6: Pacte tecnològic

Objectiu específic:

- Consolidar els aprenentatges treballats al llarg de les sessions.
- Promoure hàbits saludables i implicar als infants en el seu propi benestar emocional.

Metodologia/Tècnica d'abordatge:

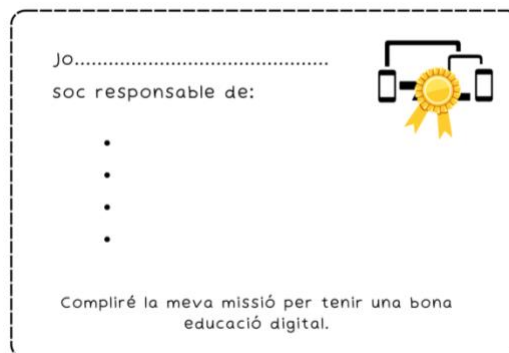
- Ús de disciplina positiva per fomentar la responsabilitat dels infants.

Recursos materials:

- Contracte saludable d'ús de pantalles.
- Material fungible.

Estructura de la sessió:

1. Introducció (15min):
 - a. Explicació sobre els punts treballats: ús i temps de pantalles, ciberseguretat i riscos de navegar per internet i videojocs, i la petjada digital.
 - b. Utilitzar una presentació digital amb els punts més rellevants dels aspectes treballats.
2. Dinàmica (30 min):
 - a. Presentació i elaboració del contracte de responsabilitat.



3. Reflexió conjunta (15 min):
 - a. Exposar els contractes de responsabilitat dels alumnes.

Font: elaboració pròpia

ANNEX 6

A continuació es descriu detalladament la sessió número 4 del bloc 2 dirigida a famílies de cycle inicial i cycle mitjà d'educació primària (1r, 2n, 3r i 4t de Primària): Creant espais lliures de pantalles

Taula 17. Disseny de la sessió 4, bloc 2: Creant espais lliures de pantalles

Sessió 4: Creant espais lliures de pantalles
Objectiu específic: <ul style="list-style-type: none">- Ajudar les famílies a establir espais lliures de pantalles i promoure un ambient favorable a la convivència i desenvolupament infantil.- Promoure que la família estableixi límits clars i assumibles per fomentar el bon ús de les tecnologies a casa.
Metodologia/Tècnica d'abordatge: <ul style="list-style-type: none">- Dotar d'eines i recursos a les famílies a través de la criança positiva per establir límits a través de la comunicació assertiva.- Exposició de situacions reals en el dia a dia de les famílies on utilitzen les pantalles com a recurs innecessari, i orientar-les a com gestionar aquestes situacions.
Recursos materials: <ul style="list-style-type: none">- Projector digital.- Vídeos del Departament de Drets Socials i Inclusió, Eines per a famílies sobre criança positiva. Disponibles a: https://dretssocials.gencat.cat/ca/ambits_tematicos/families/einescriancapositiva/- Material fungible (cartolines i retoladors)
Estructura de la sessió: <ol style="list-style-type: none">1. Introducció (15min):<ol style="list-style-type: none">a. Explicació sobre la importància d'establir espais lliures de pantalles i establir límits sobre l'ús de les TRIC mitjançant un suport visual.2. Dinàmica (30 min):<ol style="list-style-type: none">a. Visualització del vídeo: Educar en positiu. Comunicar i estimar (Disponible a: https://youtu.be/b7FUM9W0ZI).b. Visualització del vídeo: Pantalles i xarxes a les famílies (Disponible a: https://youtu.be/vBzVOUiKiK0).c. Presentació de situacions quotidianes (menjar a un restaurant, esperar a una sala d'espera, fer les tasques de casa...) i elaborar conjuntament accions des de la comunicació assertiva i criança positiva sense implicar l'ús de pantalles.3. Reflexió conjunta (15 min):<ol style="list-style-type: none">a. Reflexió sobre l'aprenentatge realitzat.b. Dotar d'eines extres a les famílies per establir límits sobre l'ús de pantalles com els llibres: <i>Educar sin pantalles</i> de Marta Prada, o <i>Límites</i> de Míriam Tirado.

Font: elaboració pròpia

ANNEX 7

A continuació es descriu detalladament la sessió número 4 del bloc 2 dirigida a docents de cycle inicial i cycle mitjà d'educació primària (1r, 2n, 3r i 4t de Primària): Quan les pantalles passen els límits.

Taula 18. Disseny de la sessió 4, bloc 2: Quan les pantalles passen els límits.

Sessió 4: Quan les pantalles passen els límits.
Objectiu específic: <ul style="list-style-type: none">- Formar als docents per identificar símptomes i senyals d'alarma derivats de l'ús inadequat de pantalles.- Informar sobre els riscos associats amb el contingut disponible a internet.
Metodologia/Tècnica d'abordatge: <ul style="list-style-type: none">- Informar sobre els possibles efectes de l'ús abusiu de pantalles.- Psicoeducació sobre el <i>sharenting</i>, <i>phubbing</i>, ciberassetjament, <i>sèxting</i>, ciberseducció de menors, pornodifusió no consentida i <i>hacking</i>.
Recursos materials: <ul style="list-style-type: none">- Pluja d'idees sobre quins comportaments o accions identifiquen els docents com a senyal d'alarma.- Presentació digital sobre els riscos a les xarxes socials.- Informació sobre els possibles símptomes associats a l'abús de pantalles.
Estructura de la sessió: <ol style="list-style-type: none">1. Introducció (10 min):<ol style="list-style-type: none">a. Debat sobre quines senyals identifiquen dins les aules els docents quan els infants fan un ús inadequat de les pantalles fora de l'entorn escolar.2. Psicoeducació sobre fenòmens de risc a les xarxes socials (20 min):<ol style="list-style-type: none">a. <i>Cyberbullying</i>: Tipus d'assetjament en el qual s'utilitzen els mitjans digitals per a fer mal a la víctima, conscientment i de forma repetida en el temps.b. <i>Sèxting</i>: Acció de crear, descarregar o enviar missatges de contingut sexual, generalment imatges o vídeos propis, per mitjà d'un dispositiu electrònic, que pot comportar la difusió descontrolada i l'ús malintencionat de continguts íntims.c. <i>Grooming</i>: Ciberseducció de menors que consisteix en una sèrie d'actituds i accions enganyoses per part d'un adult per tal d'obtenir la confiança d'un menor d'edat i obtenir-ne favors sexuals.d. Pornodifusió no consentida: Difusió, generalment a través d'internet, de fotografies o enregistraments audiovisuals de contingut sexual o íntim d'una persona sense el seu consentiment.e. <i>Hacking</i>: Activitats intrusives vinculades a l'explotació d'un sistema informàtic o una xarxa privada sense accés autoritzat.f. <i>Sharenting</i>: Pràctica de les persones adultes de compartir fotos dels seus fills a Internet i xarxes socialsg. <i>Phubbing</i>: Ignorar a algú en estar parant esment al telèfon mòbil en lloc de parlar amb aquesta persona cara a cara.3. Comportaments o accions identifiquen els docents com a senyal d'alarma.<ol style="list-style-type: none">a. Impacte en el desenvolupament físic: postura, obesitat...b. Impacte en el desenvolupament psicològic i emocional: aïllament, poca tolerància a la frustració, reproducció de comportaments o accions desadaptatius...c. Impacte en el desenvolupament neurològic: sobreestimulació, alteració de la capacitat d'atenció...4. Reflexió conjunta (5 min):<ol style="list-style-type: none">a. Reflexió sobre l'aprenentatge realitzat.

Font: elaboració pròpia

9. ANNEX 8

A continuació és descriuen detalladament les sessions proposades pel bloc 3, dirigit a alumnes (Taula 19), famílies (Taula 20) i docents (Taula 21) d'alumnes de cicle superior d'educació primària (5è i 6è de primària) i de l'educació secundària obligatòria (1r, 2n, 3r i 4t d'ESO).

Taula 19. Disseny de les sessions del bloc 3 per a alumnes de cicle superior d'educació primària i d'educació secundària obligatòria.

Justificació	L'ús creixent de les TRIC i l'ús que en fan els adolescents (entre 10 i 19 anys) comporta beneficis i reptes per al seu desenvolupament personal, social i acadèmic. L'educació digital és fonamental per educar i preparar als adolescents en l'ús segur i responsable de les TRIC, i minimitzar els riscos que poden trobar en exposar-se a Internet.		
Nota	Per a l'inici de cada sessió s'han dissenyat unes preguntes en format escala de Likert per conèixer el nivell d'acord o desacord dels alumnes per introduir els aspectes a treballar a la sessió (veure annex 9).		
Sessió	Objectiu específic	Metodologia/Tècnica d'abordatge	Recursos
Sessió 1: Ctrl+Alt+Supr: reinicia els hàbits digitals.	Conscienciar sobre els efectes físics, psicològics i socials de l'ús excessiu de pantalles. No normalitzar l'ús abusiu de pantalles.	Psicoeducació sobre com l'ús excessiu afecta el cervell, al son, les relacions socials i benestar emocional.	Crear conjuntament una llista amb inconvenients i/o riscos associats a l'ús de dispositius mòbils i tecnologia.
Sessió 2: Likes vs. vida real: Com em mostro a la xarxa és una extensió de com soc.	Fomentar l'autoconeixement i la creació de la pròpia identitat. Conscienciar sobre l'impacte de les xarxes socials a l'autoestima i benestar emocional.	Psicoeducació sobre el concepte d'autoestima i identitat personal. Reflexió personal derivada de la pròpia experiència.	Debat sobre les preguntes: Penseu que les xarxes socials poden afectar l'autoestima de les persones? Creieu que les imatges que mostra la gent en les xarxes socials són reals?
Sessió 3: Connectats en Família: Diàleg entre generacions.	Conèixer l'ús de pantalles a casa dels menors d'edat i dels adults. Reflexionar sobre els usos que els adults perceben com a riscos, i els menors, com a relació i diversió. Conscienciar sobre el <i>phubbing</i> .	Dinàmica conjunta amb els alumnes i les seves famílies al voltant de l'ús que es fa de les pantalles a casa, i compartir punts de vista sobre la necessitat d'utilitzar-les. Psicoeducació sobre el <i>phubbing</i> i com afecta la comunicació i relació entre els adolescents i les famílies.	Visualització del programa Atrapats per la pantalla: el repte de TV3. (Tió et al., 2024) Activitat en petit grup sobre per què utilitzem les pantalles i xarxes socials, i posada en comú fomentant el diàleg entre els alumnes i les famílies.
Sessió 4: Ser digitalment respectuosos: Les relacions que establim a la xarxa.	Ensenyar noves maneres de comunicar-se, relacionar-se i presentar-se de manera saludable.	Simulació de ciberassetjament: anàlisi de casos i aprendre com actuar.	Casos escrits o visualització de vídeos sobre les diferents formes de ciberassetjament. Els amics de veritat, ensenyen la cara, disponible a

	Conscienciar sobre el risc de ciberassetjament a través de les xarxes socials.		https://www.youtube.com/watch?v=TlfgOqvmUIk
	Reflexionar sobre valors, respecte i intimitat.		Ús del joc ciber-odissea, disponible a EDU365.CAT
Sessió 5: Tu ets el producte: qui controla les teves dades?	Conscienciar sobre la informació disponible a internet i l'ús que en fan. Reflexionar sobre les dades personals que tenen les empreses tecnològiques.	Taller sobre privacitat digital: Ensenyar als estudiants com protegir la seva informació en xarxes socials i aplicacions.	Informació visual disponible a Càpsules informatives sobre protecció de dades, de genat. Visualització del documental The Social Dilemma (2020).
Sessió 6: Internet ho sap tot.	Reflexionar sobre allò que es publica a les xarxes socials. Conscienciar sobre l'empremta digital. Informar sobre els riscos associats amb el contingut disponible a internet.	Psicoeducació sobre la informació compartida a les xarxes socials i els riscos associats a navegar per Internet (<i>sèxting</i> , ciberseducció de menors, pornodifusió no consentida, <i>hacking...</i>)	Visualització del vídeo de la campanya d'UNICEF sobre la privacitat a les xarxes socials disponible a https://youtu.be/CXmjnNoDrTI Debat al voltant de les preguntes: Quins són els avantatges i desavantatges de les xarxes socials? Quina informació meva hi ha disponible a internet?
Sessió 7: Pantalles ON/OFF: Troba l'equilibri.	Promoure un ús equilibrat de la tecnologia i planificar activitats alternatives al temps de pantalla.	Reflexió sobre com ens sentim sense pantalles. Identificació i gestió emocional en aquestes situacions.	Creació d'un mural d'activitats sense pantalles a través de pluja d'idees dels alumnes. Crear reptes sense pantalles.
Sessió 8: Game over als riscos: Juguem de manera saludable.	Conscienciar sobre els possibles riscos de l'ús abusiu de videojocs. Fomentar l'ús responsable de videojocs a través de coneixement del codi PEGI com a eina de protecció.	Psicoeducació sobre els efectes positius i negatius de l'ús de videojocs: coordinació i la resolució de problemes, però també riscos com l'addicció, l'aïllament social, o la fatiga mental i física. Psicoeducació sobre jugar de manera saludable.	Dinàmica grupal sobre situacions hipotètiques d'ús inadequat i com aquestes poden afectar el benestar emocional. Explicació del Codi PEGI (Generalitat de Catalunya, s.d.).
Sessió 9: Fem-ho viral.	Consolidar hàbits saludables i fomentar una relació positiva amb la tecnologia.	Pla d'acció personal: disseny d'un pla per a usar pantalles de manera conscient i saludable sobre les hores i moments d'ús de pantalles, la gestió de les notificacions i xarxes socials. Disseny d'una tendència saludable a les xarxes socials.	Pla d'acció: hàbits digitals saludables i activitats sense pantalles. Establir reptes personals (per exemple: "Deixar el mòbil fora de l'habitació mentre dormo").

			Crear una campanya o tendència d'ús digital saludable per compartir a les xarxes socials.
Sessió 10: Què he après?	Reflexió final i consolidació dels d'aprenentatges.	Reflexió sobre l'aprenentatge realitzar al llarg de les sessions a través i posada en comú d'aspectes rellevants per l'alumnat.	Debat final sobre les pantalles: Què he après? He canviat algun hàbit?

Font: elaboració pròpia

Taula 20. Disseny de les sessions del bloc 3 per a famílies de cycle superior d'educació primària i d'educació secundària obligatòria.

Justificació	L'educació digital constitueix un element essencial per ensenyar als adolescents els avantatges de la tecnologia, però també conscienciar-los dels riscos associats a l'ús indegut. Per evitar aquests riscos, és important que les famílies promoguin l'ús segur de les TRIC, entenen les amenaces que podent trobar-se els menors, i que fomentin l'ús saludable de les pantalles.		
Sessió	Objectiu específic	Metodologia/Tècnica d'abordatge	Recursos
Sessió 1: Introducció al món digital.	Conèixer que són les TRIC i com influeixen en la vida dels adolescents.	Psicoeducació sobre els conceptes claus de les TRIC, fomentant la reflexió i el coneixement.	Dinàmica de reflexió grupal: "Com us sentiu davant l'ús de pantalles a casa?".
	Conscienciar sobre l'element clau que són les famílies en l'educació digital per promoure l'ús segur i responsable de les pantalles.	Identificar els beneficis i els riscos associats a l'ús de les pantalles.	Fer preguntes obertes al grup perquè comparteixin les seves vivències.
Sessió 2: Ús o abús de pantalles?	Conèixer i conscienciar sobre l'ús que fan els adolescents de les pantalles.	Psicoeducació sobre com l'ús excessiu afecta el neurodesenvolupament, relacions socials i benestar emocional entre els 10 i 16 anys.	Xerrada informativa sobre l'impacte de les TRIC.
	Conèixer l'impacte de les pantalles en el desenvolupament dels menors.	Reflexió sobre els hàbits tecnològics.	Reflexió al voltant de la pregunta: Quanta estona es connecten els vostres fills i filles? Amb quina finalitat? Proposta d'activitat en família: Diari d'ús de pantalles.
Sessió 3: Connectats en Família: Diàleg entre generacions.	Conèixer l'ús de pantalles a casa dels menors i dels adults.	Dinàmica conjunta amb els alumnes i les seves famílies al voltant de l'ús que es fa de les pantalles a casa, i compartir punts de vista sobre la necessitat d'utilitzar-les.	Visualització del programa Atrapats per la pantalla: el repte de TV3. (Tió et al., 2024)
	Reflexionar sobre els usos que els adults perceben com a riscos, i els menors, com a relació i diversió.	Psicoeducació sobre el <i>phubbing</i> i com afecta la comunicació i relació entre els adolescents i les famílies.	Activitat en petit grup sobre per què utilitzem les pantalles i xarxes socials, i posada en comú fomentant el diàleg entre els alumnes i les famílies.
	Conscienciar sobre el <i>phubbing</i> .		

Sessió 4: Límits i hàbits saludables.	<p>Analtzar les necessitats dels adolescents en l'ús de les TRIC, i promoure activitats alternatives sense pantalles i corresponsabilitat en les tasques domèstiques.</p> <p>Promoure que la família estableixi límits clars i assumibles per fomentar el bon ús de les tecnologies a casa.</p>	<p>Fomentar la compressió emocional de les necessitats adolescents i les seves motivacions en l'ús de les pantalles.</p> <p>Proporcionar estratègies per establir límits a través de l'ús del reforç positiu i la criança positiva, que motivi als adolescents a complir-les.</p>	<p>Discussió en grups sobre com es poden establir límits saludables i fer un ús compartit de les TRIC.</p> <p>Exposició de situacions quotidianes dels adolescents on les TRIC tenen un paper clau en el seu desenvolupament.</p> <p>Creació d'un contracte familiar d'ús de pantalles.</p> <p>Presentació del recurs de Pla Digital Familiar de l'Associació Espanyola de Pediatria.</p>
Sessió 5: Estiguem atents!	<p>Informar a les famílies sobre els signes d'alerta per identificar símptomes i signes d'alerta derivats de l'ús inadequat de pantalles.</p>	<p>Informar sobre els possibles efectes de l'ús abusiu i addicció a les TRIC.</p> <p>Informar sobre els signes d'alerta que poden identificar que el seu fill/a es víctima o exerceix conductes de ciberassetjament.</p>	<p>Pluja d'idees sobre quins comportaments o accions identifiquen les famílies com a signe d'alerta.</p> <p>Informació sobre les conseqüències físiques, psicològiques i socials derivades de l'ús no saludable.</p>
Sessió 6: Comprendre el comportament adolescent en l'entorn digital.	<p>Conèixer l'impacte psicològic i emocional de les xarxes socials.</p> <p>Fomentar la mediació parental: implicació de les famílies en la supervisió, acompanyament i orientació dels menors per a un ús segur i responsable d'Internet.</p>	<p>Psicoeducació sobre hàbits cibersaludables, i fenòmens de risc a les xarxes socials.</p> <p>Mostrar comportaments específics perquè les famílies els reproduïxin a través del modelatge cognitiu-conductual.</p> <p>Exposició dels recursos a l'abast de les famílies sobre l'ús de les TRIC.</p> <p>Psicoeducació sobre jocs a ordinador i videojocs.</p>	<p>Simulació de casos de ciberassetjament, <i>sexting</i>, ciberseducció de menors, pornodifusió no consentida i <i>hacking</i>; i com actuar-hi.</p> <p>Explicació del Codi PEGI (Generalitat de Catalunya, s.d.), recomanacions d'ús de videojocs i risc de dependència i addicció.</p>
Sessió 7: Coneixem que és el <i>sharenting</i> .	<p>Sensibilitzar del fenomen <i>sharenting</i> relacionats amb l'ús de les pantalles i xarxes socials.</p>	<p>Psicoeducació sobre el <i>sharenting</i>.</p> <p>Reflexió sobre l'impacte en la identitat dels menors, i de la petjada digital.</p> <p>Visualització de material audiovisual per exemplificar què és el <i>sharenting</i> i l'impacte que pot tenir en el</p>	<p>Reflexió sobre la notícia Los riesgos del "sharenting" de l'Agència espanyola de protecció de dades. Disponible a: https://www.aepd.es/prensa-y-comunicacion/blog/los-riesgos-del-sharenting-en-la-vida-de-los-menores</p> <p>Visualització de material audiovisual <i>La historia de Ella</i>,</p>

		benestar emocional dels adolescents.	disponible a: https://www.youtube.com/watch?v=dRa-6Du9OBE
Sessió 8: Preguntes freqüents	Revisar els continguts treballats i fomentar la reflexió de les famílies sobre l'ús de pantalles al final del programa.	Reflexió final dels aprenentatges i de l'objectiu del programa. Resoldre preguntes freqüents sobre l'ús de pantalles en l'adolescència.	Resoldre qüestions familiars sobre l'ús de pantalles: <i>Quin tipus de mòbil és el més adequat? Quanta estona pot jugar a videojocs? És millor jugar sol o amb amics?</i>

Taula 21. Disseny de les sessions del bloc 3 per a docents de cycle superior d'educació primària i d'educació secundària obligatòria.

Justificació	<p>En un entorn totalment digitalitzat com l'actual, els docents exerceixen un important rol a l'hora d'ensenyar als adolescents com utilitzar les TRIC. L'educació digital no es tracta només d'ensenyar a utilitzar la tecnologia, sinó també de fomentar habilitats crítiques com el pensament crític i la resolució de problemes.</p> <p>Els docents requereixen eines per a poder exercir aquesta funció, i també per prevenir i intervenir en problemàtiques derivades de l'ús inadequat com el ciberassetjament. El ciberassetjament és una realitat a les aules que afecta nens/es i adolescents. Segons dades d'UNICEF, 2 de cada 10 adolescents entre 11 i 18 anys podrien ser víctimes de ciberassetjament (AEPD, 2024).</p>		
Sessió	Objectiu específic	Metodologia/Tècnica d'abordatge	Recursos
Sessió 1: Pantalles a l'aula: ús responsable.	<p>Identificar els espais dins el context escolar on s'utilitzen pantalles.</p> <p>Informar sobre les recomanacions de temps i contingut segons els experts.</p> <p>Preservar l'ús saludable de les TRIC.</p>	<p>Psicoeducació sobre les pautes d'ús de pantalles segons experts per l'edat dels alumnes.</p> <p>Dotar als docents d'eines per fomentar en aquesta etapa el descans, l'alimentació saludable, l'exercici físic regular, el temps en família i els períodes de desconexió.</p>	<p>Exposició sobre les pautes per un ús saludable de pantalles.</p>
Sessió 2: Adolescents i pantalles: impacte i educació.	<p>Sensibilitzar al professorat dels efectes positius i negatius de l'ús de pantalles en el desenvolupament dels adolescents.</p> <p>Formar als docents per poder transmetre la informació a les famílies dels alumnes.</p>	<p>Psicoeducació sobre l'impacte de les TRIC en el desenvolupament infantil cognitiu, emocional i físic entre els 10 i 16 anys.</p> <p>Psicoeducació de l'impacte de les xarxes socials en la identitat dels adolescents.</p>	<p>Taller interactiu amb exemples i casos pràctics.</p> <p>Exposició dels recursos a l'abast dels adults sobre l'ús de les TRIC.</p> <p>Presentació del recurs de Pla Digital Familiar de l'AEP.</p>

<p>Sessió 3: Estem alerta: detecció i prevenció de riscos a l'aula.</p>	<p>Formar als docents per identificar símptomes i els signes d'alerta derivats de l'ús inadequat de pantalles.</p> <p>Informar sobre els riscos associats amb el contingut disponible a internet.</p>	<p>Informar sobre els possibles efectes de l'ús abusiu de pantalles.</p> <p>Psicoeducació sobre els espais de vulnerabilitat que apareixen a les xarxes: violència, pressió estètica, grooming, hacking...</p>	<p>Pluja d'idees sobre quins comportaments o accions identifiquen els docents com a senyal d'alarma.</p> <p>Informar sobre els possibles símptomes associats a l'abús de pantalles.</p> <p>Planificació d'activitats per poder treballar aquests conceptes dins l'aula.</p>
<p>Sessió 4: Pantalles educatives i pantalles recreatives: Diferents punts de vista.</p>	<p>Promoure un espai de diàleg entre docents i famílies per explorar les diferents perspectives sobre l'ús de pantalles en l'àmbit escolar i familiar.</p>	<p>Ús de preguntes obertes fomentant un debat per conèixer els diferents punts de vista i aconseguir un consens i estratègies conjuntes per a un ús adequat.</p>	<p>Reflexió inicial al voltant de la pregunta: Són pantalles en el context educatiu necessàries per a fomentar els processos d'aprenentatge dels adolescents?</p> <p>Dinàmica grupal, informació sobre l'ús de pantalles en el context escolar i elaboració d'un acord conjunt.</p>
<p>Sessió 5: Docents davant el ciberassetjament.</p>	<p>Identificar, prevenir i actuar davant de casos de ciberassetjament.</p> <p>Sensibilitzar als docents sobre l'impacte psicològic del ciberassetjament en els estudiants.</p> <p>Proporcionar eines per identificar i prevenir el ciberassetjament en l'àmbit escolar.</p>	<p>Dotar d'estratègies per identificar, gestionar i prevenir el ciberassetjament en l'entorn escolar.</p>	<p>Establir un diàleg obert sobre el ciberassetjament.</p> <p>Protocols d'actuació en casos de ciberassetjament i llistes d'organismes d'ajuda</p>
<p>Sessió 6: Reflexió final</p>	<p>Revisar els continguts treballats i fomentar la transmissió de la informació a famílies i alumnes sobre l'ús de pantalles.</p>	<p>Revisió dels punts treballats al llarg de les sessions.</p>	<p>Crear panells informatius per utilitzar a l'entorn escolar visible per a tothom.</p>

10. ANNEX 9

A continuació es presenten unes preguntes per entendre l'ús de les Tecnologies de la relació, Informació i Comunicació (TRIC), i els hàbits relacionats amb les pantalles (per exemple, telèfon, tauleta, ordinador, videojocs, televisió, etc.). Aquestes preguntes s'utilitzaran a l'inici de cada sessió amb els alumnes de cicle superior d'educació primària (5è i 6è) i educació secundària obligatòria (1r, 2n, 3r i 4t ESO), per introduir i començar a reflexionar els aspectes que s'abordaran posteriorment.

Instruccions:

Contesta sent el més sincer/a amb tu mateix segons la teva experiència diària. Si en alguna pregunta tens dubtes, respon la que consideris que s'ajusta més a la majoria d'ocasions.

Per a cada afirmació, marca la teva resposta en una escala de l'1 al 5:

1 = Mai 2 = Gairebé mai 3 = A vegades 4 = Gairebé sempre 5 = Sempre

Sessió 1: Ctrl+Alt+Supr: reinicia els hàbits digitals.		Resposta
1	Utilitzo una pantalla (telèfon, tauleta o ordinador) durant més de 2 hores al dia entre setmana.	
2	Utilitzo una pantalla durant més de 2 hores al dia el cap de setmana.	
3	Utilitzo el meu telèfon o tauleta abans d'anar a dormir.	
4	Acostumo a utilitzar pantalles mentre menjo (esmorzar, dinar o sopar).	
5	Utilitzo pantalles per a l'entreteniment (com ara veure vídeos o jugar a videojocs).	
6	Sempre allargo el temps d'estar connectat/ada.	
7	Utilitzo la pantalla per fer els deures o estudiar.	
8	Quan estudio a l'ordinador o la tauleta, em distrec amb les xarxes socials o altres continguts.	
9	Utilitzo aplicacions o plataformes educatives mitjançant el meu telèfon, tauleta o ordinador.	
10	Passo temps innecessari davant d'una pantalla mentre faig els deures.	

Sessió 2: Likes vs. Vida real: Com em mostro a la xarxa és una extensió de com sóc.		Resposta
1	Prefereixo fer amics i amigues online que en persona.	
2	Utilitzo xarxes socials per parlar amb els meus amics/gues.	
3	Publico contingut (fotos, vídeos, textos) a les xarxes socials amb freqüència.	
4	Em connecto cada dia a les meves xarxes socials.	
5	Utilitzo xarxes socials per aprendre coses noves o seguir comptes educatius.	
6	Utilitzo les xarxes socials per passar-ho bé i distreure'm.	
7	A través de les xarxes socials i pantalles puc expressar-me realment com soc.	
8	M'he comparat amb altres persones a través de les xarxes socials.	
9	Quan estic connectat/ada m'oblido dels problemes i preocupacions.	

Sessió 3: Connectats en Família: Diàleg entre generacions.		Resposta
1	A casa hi ha normes i límits sobre l'ús de pantalles.	
2	A casa hi ha conseqüències si s'incompleixen les normes d'ús de pantalles.	
3.1	Els meus pares m'han ensenyat a fer un ús adequat de les pantalles i xarxes socials.	
3.2	He ensenyat al meu fill o filla a fer un ús adequat de les pantalles i xarxes socials.	

4.1	Els meus pares coneixen els continguts de veig a través de les pantalles.	
4.2	Conec els continguts de veu el meu fill o filla a través de les pantalles.	
5.1	Als meus pares els preocupa l'ús que faig de les pantalles.	
5.2	Ens preocupa com a pares l'ús que fa el nostre fill o filla de les pantalles.	
6	No dic als meus pares el temps real que estic connectat/ada.	

Sessió 4: Ser digitalment respectuosos: Les relacions que establim a la xarxa.		Resposta
1	He vist contingut meu publicat a internet, i voldria que no estigués publicat.	
2	He compartit en línia informació, vídeos o imatges d'una persona sense el seu consentiment.	
3	S'han fet passar per mi a través de perfils falsos.	
4	He enviat o rebut missatges repetitius i intencionats a una altra persona.	
5	M'han exclòs intencionadament d'un grup en línia.	
6	He exclòs a una persona intencionadament d'un grup en línia.	

Sessió 5: Tu ets el producte: qui controla les teves dades?		Resposta
1	He compartit informació personal a través de xarxes socials sense conèixer personalment a l'altra persona.	
2	He rebut informació i/o fotos d'altres persones inapropiades o violentes.	
3	He buscat contingut en internet inapropiat per a la meua edat.	
4	Crec que compartir dades personals com nom, adreça, telèfon o correu no té cap risc.	

Sessió 6: Pantalles ON/OFF: Troba l'equilibri.		Resposta
1	Passo més temps utilitzant pantalles que a l'aire lliure.	
2	Perdo hores de son per estar connectat/ada.	
3	Prefereixo fer servir pantalles a fer exercici.	
4	Quan em sento estressat, faig servir pantalles per relaxar-me.	
5	Passo temps fent activitats sense pantalles (com llegir un llibre o sortir amb els amics).	
6	El meu rendiment escolar ha baixat per estar connectat/ada.	
7	Penso que haig de passar menys temps davant d'una pantalla.	
8	Prefereixo passar el meu temps lliure davant una pantalla a quedar amb els meus amics i amigues.	
9	Prefereixo parlar per xarxes socials que personalment.	
10	Prefereixo resoldre les meves discussions a través de les xarxes socials.	

Sessió 7: Internet ho sap tot		Resposta
1	Hi ha informació, imatges i/o vídeos publicats a Internet que voldria que no estiguessin publicats.	
2	He rebut imatges i/o vídeos sobre contingut sexual.	
3	He enviat imatges i/o vídeos sobre contingut sexual.	
4	He rebut amenaces o incitacions d'odi a través de les xarxes socials.	
5	M'han hackejat un compte d'una xarxa social.	
6	Conec tota la informació sobre mi disponible a internet.	
7	Penso que haig de publicar contingut interessant per ser viral i tenir més reconeixement a les xarxes socials.	

8	Segueixo les tendències a les xarxes socials.	
---	---	--

Sessió 8: Game over als riscos: Juguem de manera saludable.		Resposta
1	Jugo freqüentment a videojocs, dedico varies hores al dia a jugar.	
2	Prefereixo jugar a videojocs amb altres persones, que jugar sol/a.	
3	Els videojocs m'ajuden a escapar dels problemes o preocupacions.	
4	Utilitzo diferents dispositius per jugar a videojocs.	
5	Deixo de fer altres activitats importants (deures, exercici físic...) per jugar a videojocs.	
6	Conec el codi PEGI.	
7	He fet compres online (micropagaments) de contingut per a un videojoc.	

Sessió 9: Fem-ho viral		Resposta
1	Utilitzo la pantalla per fer els deures o estudiar.	
2	Quan estudio a l'ordinador o la tauleta, em distrec amb les xarxes socials o altres continguts.	
3	Utilitzar una pantalla per fer els deures m'ajuda a entendre millor el tema.	
4	Passo temps innecessari davant d'una pantalla mentre faig els deures.	
5	Puc millorar els meus hàbits digitals.	

ANNEX 10

A continuació es descriu detalladament la sessió número 3 del bloc 3 dirigida a alumnes i famílies de cicle superior d'educació primària (5è i 6è de primària) i d'educació secundària obligatòria (1r, 2n, 3r i 4t ESO): Connectats en família: Diàleg entre generacions.

Taula 22. Disseny de la sessió 3, bloc 3: Connectats en família: Diàleg entre generacions.

Sessió 3: Connectats en família: Diàleg entre generacions.

Objectiu específic:

- Conèixer l'ús de pantalles a casa dels menors i dels adults.
- Reflexionar sobre els usos que els adults perceben com a riscos, i els menors, com a relació i diversió.
- Conscienciar sobre el *phubbing*.

Metodologia/Tècnica d'abordatge:

- Dinàmica conjunta amb els alumnes i les seves famílies al voltant de l'ús que es fa de les pantalles a casa, i compartir punts de vista sobre la necessitat d'utilitzar-les.
- Psicoeducació sobre el *phubbing* i com afecta la comunicació i relació entre els adolescents i les famílies.

Recursos materials:

- Visualització del programa Atrapats per la pantalla: el repte de TV3. (Tió et al., 2024)
- Activitat en petit grup sobre per què utilitzem les pantalles i xarxes socials, i posada en comú fomentant el diàleg entre els alumnes i les famílies.

Estructura de la sessió:

1. Introducció (10 min):
 - a. Respondre a les qüestions plantejades per iniciar la sessió amb els adolescents (en aquesta ocasió, les famílies també les contesten):

Sessió 3: Connectats en Família: Diàleg entre generacions.

- | | |
|-----|--|
| 1 | A casa hi ha normes i límits sobre l'ús de pantalles. |
| 2 | A casa hi ha conseqüències si s'incompleixen les normes d'ús de pantalles. |
| 3.1 | Els meus pares m'han ensenyat a fer un ús adequat de les pantalles i xarxes socials. |
| 3.2 | He ensenyat al meu fill o filla a fer un ús adequat de les pantalles i xarxes socials. |
| 4.1 | Els meus pares coneixen els continguts de veig a través de les pantalles. |
| 4.2 | Conec els continguts de veu el meu fill o filla a través de les pantalles. |
| 5.1 | Als meus pares els preocupa l'ús que faig de les pantalles. |
| 5.2 | Ens preocupa com a pares l'ús que fa el nostre fill o filla de les pantalles. |
| 6 | No dic als meus pares el temps real que estic connectat/ada. |

- b. De manera individual, cada participant emplena una graella escrita sobre l'ús que fa ell/a de les pantalles, i l'ús que en fan els seus familiars. Exemple: l'alumne, escriu quin ús creu que fa i perquè utilitza les TRIC (Una hora per fer deures; Sovint per jugar...), i quin ús fa el seu pare/mare/tutor i perquè les utilitza (un matí per treballar, a vegades per jugar...). El seu pare/mare/tutor, fa el mateix exercici des del seu punt de vista.

2. Posada en comú (20 min):
 - a. En dos grans grups, els adolescents i les famílies escriuen en una pissarra els diferents usos que en fan.
 - b. Els adolescents atribueixen una cara de diversió a aquelles activitats que consideren lúdiques, i un signe d'alerta a aquelles activitats que consideren que hi poden haver riscos.

-
- c. Els adults atribueixen una cara de diversió a aquelles activitats que consideren lúdiques, i un signe d'alerta a aquelles activitats que consideren que hi poden haver riscos.
 - d. Reflexionem conjuntament sobre les diferències entre les seves respostes, i els riscos que poden aparèixer en els diferents usos.
3. Què és el *phubbing*? (20 min):
- a. Els alumnes i familiars intercanvien el primer document on han escrit en una graella l'ús de pantalles a casa.
 - b. Reflexió al voltant de la pregunta: Us heu sentit mai ignorats perquè l'altra persona està amb el mòbil?
 - c. Explicació sobre què és el *phubbing* i com afecta a la comunicació entre pares i fills.
4. Reflexió final (10 min):
- a. Reflexió sobre l'aprenentatge realitzat.
-

Font: elaboració pròpia

ANNEX 11

A continuació es descriu detalladament la sessió número 5 del bloc 3 dirigida a docents de cicle superior d'educació primària (5è i 6è de primària) i d'educació secundària obligatòria (1r, 2n, 3r i 4t ESO): Docents davant el ciberassetjament.

Taula 23. Disseny de la sessió 5, bloc 3: Docents davant el ciberassetjament

Sessió 3: Docents davant el ciberassetjament

Objectiu específic:

- Identificar, prevenir i actuar davant de casos de ciberassetjament.
- Sensibilitzar als docents sobre l'impacte psicològic del ciberassetjament en els estudiants.
- Proporcionar eines per identificar i prevenir el ciberassetjament en l'àmbit escolar.

Metodologia/Tècnica d'abordatge:

- Dotar d'estratègies per identificar, gestionar i prevenir el ciberassetjament en l'entorn escolar.

Recursos materials:

- Establir un diàleg obert sobre el ciberassetjament.
- Protocols d'actuació en casos de ciberassetjament i llistes d'organismes d'ajuda.

Estructura de la sessió:

1. Introducció (15 min):
 - a. Què és el ciberassetjament?
 - b. Característiques i conseqüències del ciberassetjament per les víctimes, agressors i observadors.
2. Dinàmica (15 min):
 - a. Activitat en grup: A través de pluja d'idees es crea una llista d'indicadors per identificar conductes de ciberassetjament.
 - b. Elaborar un resum de senyals dins l'aula, com canvis en el comportament, o rumors entre estudiants.
3. Recursos pel context escolar (30 min):
 - a. Presentació del qüestionari "Cyberbullying. Screening del acoso entre iguales" de Garaigordobi. Configurat amb dues escales que permetran avaluar quatre tipus d'assetjament presencial i quinze conductes de ciberassetjament.
 - b. Presentar les guies i protocols del departament d'educació. Protocol de prevenció, detecció i intervenció enfront del ciberassetjament entre iguals (Departament d'Ensenyament, s.d.).
4. Estratègies de prevenció (20 min):
 - a. Promoure el respecte digital a través de l'empatia i el respecte en línia.
 - b. Ús de tallers i simulacions a l'aula per utilitzar amb alumnes per sensibilitzar-los de l'impacte de les seves accions en línia.
 - c. Com involucrar a les famílies per treballar conjuntament per prevenir i intervenir en casos de ciberassetjament.
5. Tancament (10 min):
 - a. Recollir els punts més rellevants treballats a la sessió.
 - b. Roda de preguntes per resoldre dubtes o preocupacions.
 - c.

Font: elaboració pròpia