

Dossier Unitats Didàctiques

Secundària

Treballem el Benestar Digital a través de la cançó
"Immòbil" de la Lali BeGood



Índex

1	Introducció
2	Per què aquesta cançó ara?
3	Qui promou aquesta iniciativa?
4	Descripció i ús de les unitats didàctiques Com estan organitzades les unitats Com utilitzar-les
5	Unitats Didàctiques pel benestar digital  Immòbil  Enganxats  On/Off  Soc guai? Qui ho decideix?  Jo em cuido
6	Els nostres tallers i xerrades al centre
7	Bibliografia
8	Crèdits i agraïments
9	Annex

1. Introducció

El Govern de la Generalitat ha donat llum verda a l'estratègia per encaminar Catalunya cap a un Estat de Benestar Digital, mitjançant l'aprovació d'un Pla Sectorial que abasta el període comprès entre el present any, 2023, i que s'estendrà fins al 2027. Podem entendre el Benestar Digital en l'àmbit educatiu com el punt de relació òptima de la persona amb la tecnologia de forma equilibrada, segura i saludable.

La realitat social en la qual vivim avui està marcada per una gran presència de les tecnologies digitals en gairebé tots els aspectes de la nostra vida. Tant infants com adolescents, joves o persones adultes estan exposats de manera constant a dispositius com a telèfons intel·ligents, tauletes i ordinadors, la qual cosa influeix en la nostra manera de comunicar-nos, relacionar-nos i aprendre. Aquest ús intens de la tecnologia porta amb si beneficis, com l'accés ràpid a la informació i la possibilitat d'aprenentatge a distància, però també planteja desafiaments significatius.

Un dels problemes més evidents és el mal ús o ús excessiu de la tecnologia. Aquest fenomen pot generar conseqüències negatives en el benestar físic, emocional i social d'infants i joves. Entre aquestes s'inclouen l'aïllament social, la disminució de l'activitat física, trastorns del son, problemes de concentració i un augment de l'estrès i l'ansietat que poden derivar en problemes de salut mental. A més, la sobreexposició a les pantalles pot afectar el desenvolupament de les competències emocionals i socials així com de les habilitats per a la vida i el benestar.

Per això es proposen aquestes unitats didàctiques, per donar eines a infants, joves i adults treballant el Benestar Digital a través de la cançó de la **IMMÒBIL** de l'artista de música familiar Lali BeGood, amb la col·laboració de Mariona Batalla (artista i comunicadora) i amb un caire solidari col·laborant amb una part de la recaptació econòmica de cada reproducció a favor de la RIEEB, Xarxa Internacional d'Educació Emocional i Benestar.

2. Per què aquesta cançó ara?

L'objectiu principal d'abordar el Benestar Digital en l'àmbit educatiu és desenvolupar hàbits saludables en l'ús de la tecnologia. En incloure activitats que fomenten la reflexió sobre l'ús conscient i equilibrat de les eines digitals, estem preparant als i les estudiants no sols per a desenvolupar-se en l'entorn digital, sinó també per a cuidar la seva salut mental, física i emocional.

Aquest enfocament integral ajuda els estudiants a adoptar una relació més saludable amb la tecnologia, promovent la seva autonomia, consciència emocional, responsabilitat i capacitat crítica, elements essencials per al seu benestar present i futur.

Altres objectius són

- Fomentar la consciència sobre l'ús responsable de la tecnologia a través de la comprensió crítica de com l'ús de dispositius digitals pot afectar la seva vida diària, el seu benestar i les seves relacions personals.
- Desenvolupament de la consciència emocional i foment de l'autoregulació emocional.
- Promoure hàbits saludables en l'ús de dispositius digitals ensenyant estratègies per a equilibrar el temps dedicat a la tecnologia.
- Identificar i gestionar els riscos del mal ús de la tecnologia.
- Contribuir al desenvolupament d'una identitat digital responsable i ètica.
- Estimular la reflexió crítica sobre la tecnologia i els seus impactes.

3. Qui promou aquesta iniciativa?

Aquest projecte musical i d'educació emocional (on s'emmarca el Benestar Digital) ha estat possible gràcies al treball no remunerat de mares i pares – siguin artistes, educadores, músics, dissenyadores, periodistes, realitzadores, mànagers – que tenen la convicció que vivim un moment clau en què és imprescindible formar-nos com adults i donar eines als nostres joves i infants davant del desafiament que significa l'ús intens de la tecnologia, en concret a través d'aquest dispositiu que ja és una extensió del nostre cos: el mòbil.

Com a societat afrontem un problema complex i transversal, per això ha estat clau que la **RIEEB (Xarxa Internacional d'Educació Emocional i Benestar)** i **l'Associació ELNA** donessin suport de seguida al projecte, aportant rigor científic i validant el contingut d'aquestes unitats didàctiques. Agraïr també a **La Granja Ability Training Center** el seu suport i difusió als mitjans i entre els educadors i escoles de Catalunya.

Potser us farà gràcia saber que la idea d'aquesta cançó no va sorgir de cap persona adulta, sinó d'una nena molt cantaire i ballaruga de set anys, que mentre mirava la seva mare treballar amb el mòbil li va cantar **“Aparta el mòbil, que estàs immòbil”**. Com a mare i artista de música familiar, la **Lali BeGood** va veure clar que era el moment de fer una cançó que anés més enllà de la música; quelcom que pogués ser una eina per a infants i adolescents, un material que els educadors poguessin treballar a l'aula per millorar el benestar digital i emocional dels seus alumnes.

Ara és el vostre torn, el dels professionals de l'educació, que conviviu i treballeu amb els nostres fills i filles, perquè puguin integrar aquestes eines i millorar la seva relació amb les pantalles i els dispositius mòbils millorant el seu present i, sobretot, el seu futur.

Junts, societat i institucions, avancem de la mà perquè no ens podem quedar **IMMÒBILS**.

4. Descripció i ús de les unitats didàctiques

Com estan organitzades les unitats

El fil conductor de les cinc unitats didàctiques que us presentem és la pròpia lletra de la cançó. La primera activitat que proposem és reconèixer les diferents temàtiques que es tractaran i que apareixen a la lletra de la cançó, amb l'objectiu d'iniciar la reflexió entorn del Benestar Digital. Totes les activitats estan estructurades de la mateixa manera i amb una hora de durada, amb l'objectiu de facilitar-ne l'ús pel professorat i poder realitzar-les en horari lectiu amb el grup classe, tot i que també són ampliables segons les necessitats de les persones destinatàries.

Estructura de cada unitat

- **Fitxa**
 - Objectius, durada i materials.
- **Fonament pedagògic**
 - Material educatiu sobre la temàtica a tractar que explica el conjunt de principis i coneixements que sustenten la dinàmica.
- **Activitat per l'aula**
 - Benvinguda i roda inicial
Aquí explicarem a l'alumnat que farem i com ho farem i alhora podem fer alguna explicació d'algun concepte que voldrem abordar. La roda inicial es fa amb un objecte de paraula: només pot parlar la persona que el té, ajudant a trencar el gel i donant l'oportunitat a cada infant de participar.
 - Dinàmica de grup
Proposta d'exercici per a que visquin la experiència i ens permeti generar un clima idoni per l'aprenentatge. Proposem fer sempre el **botó de la calma** (explicat a la dinàmica nº2) i fem 3 **respiracions** abans d'explicar la dinàmica, així ens preparem millor i anem establint rutines de benestar.

4. Descripció i ús de les unitats didàctiques

- Reflexió conjunta o individual

Aquest espai és molt important perquè permet a l'alumnat integrar el que ha viscut a la sessió i connectar la temàtica amb la seva realitat, generant aprenentatges que poden aplicar en la seva vida quotidiana. Es pot fer per grups i després una persona portaveu exposa el que han parlat o individual tant demanant que facin per escrit i després comentin o responen a les preguntes.

- Tancament

Aquest moment permet que cada alumne expressi què ha après durant la sessió. Per fer-ho, proposem que cadascú digui una paraula o frase que respongui a la pregunta final de la sessió. Fem una ronda de paraules on parla qui tingui l'objecte de paraula, assegurant que tots tinguin el seu moment per compartir.

- **Més recursos per l'aula**

- Aquest apartat ofereix materials i idees addicionals per complementar la sessió i aprofundir en els continguts treballats.

Com utilitzar-les

Aquestes unitats didàctiques s'adrecen a qualsevol agent educatiu en general, i a professionals de joventut en particular. Per a un desenvolupament òptim, és recomanable que qualsevol professional que les executi conegui prèviament els objectius, el desenvolupament i les reflexions clau de les activitats i dinàmiques que inclouen. Com més coneixement hi hagi de la temàtica, la dinàmica i del grup amb qui es portaran a terme, més incidència positiva tindrà.

És important transmetre i vetllar perquè aquest sigui un espai segur i de confiança, fomentant la ment oberta, on qualsevol persona participant es pugui expressar lliurement, sense jutjar a les altres ni sentir-se jutjada. Aquests tipus d'exercicis també tenen la voluntat de millorar la cohesió del grup classe i la relació amb el tutor/a.

5. Cinc unitats didàctiques pel benestar digital

A partir de la unitat didàctica inicial IMMÒBIL plantejem 4 unitats més per treballar en diverses àrees del Benestar Digital.

Unitat Didàctica 1

IMMÒBIL

1

Unitat Didàctica 2

ENGANXATS

2

Unitat Didàctica 3

ON / OFF

3

Unitat Didàctica 4

**SOC GUAI?
QUI HO DECIDEIX?**

4

Unitat Didàctica 5

JO EM CUIDO

5



Què et diu la cançó? Et ressona?

OBJECTIUS

- Reflexionar sobre les coses que ens passen amb el mòbil.
- Obrir el debat sobre el Benestar Digital i què significa.
- Cultivar l'esperit crític i les ganes de compartir les pròpies experiències.

DURADA (1 HORA)

10 min	Benvinguda i roda inicial
30 min	Dinàmica
15 min	Reflexió conjunta
5 min	Tancament i pregunta final

MATERIALS

- Cançó **IMMÒBIL** <https://lali-begood.com/immobil/>
- Reproductor d'àudio i altaveu
- Bolígraf o llapis per escriure
- Lletra impresa per a cada participant o projectada pel grup (**Annex 1**)
- Fulls impresos temàtiques (**Annex 2**)

Activitat 1: Immòbil

Fonament pedagògic

Quan parlem del Benestar Digital ens referim a un estat en què els adolescents utilitzen la tecnologia de manera equilibrada, saludable i equilibrada. A més de l'ús també implica conèixer i aplicar eines de protecció contra riscos a la xarxa, com el ciberassetjament o l'exposició a continguts inadequats, a més de la promoció d'hàbits que fomentin un ús positiu de la tecnologia aprofitant els seus avantatges i alhora cuidant la seva salut i, per tant, el seu benestar.

Aquesta primera dinàmica és introductòria i ens serveix per escoltar-los, escoltar-se entre ells i elles, i generar reflexions. Que puguin expressar i prendre consciència del que els passa, que senten, com ho viuen, els seus hàbits amb la tecnologia per compartir i perquè l'educador/a conegui una mica millor la relació de cada alumne/a sobre l'ús i coneixement de la tecnologia.

Benvinguda i roda inicial (10 min)

En el moment de començar expliquem que avui escoltarem una cançó que es diu **IMMÒBIL**, que potser ja l'han escoltada a la ràdio, que en llegirem la lletra i obrirem el debat a classe, donant espai perquè tothom comparteixi la seva experiència personal, per finalment reflexionar plegats i trobar algunes eines que ens ajudin a tenir bons hàbits.

És l'hora de trencar el gel! Si coneixem bé el nostre grup podem llançar una pregunta que ja sapiguem què és del seu interès dins l'entorn digital. Aquí us deixem un parell de propostes:

- *Quina és l'app en què passes més temps? Per què t'agrada?*
- *Què és el que està més de moda ara a les xarxes? T'agrada o no?*

Dinàmica de grup (30 min)

A partir de l'escolta activa de la cançó abordem el tema del Benestar Digital. Cada participant tindrà la lletra impresa, així com els fulls de les temàtiques, mentre escoltem la cançó. Les persones participants hauran d'anar situant el que canten la Lali BeGood i la Mariona Batalla dins les 4 temàtiques que plantegem en aquesta guia didàctica:

-  **ENGANXATS!**
Com funciona el nostre cervell: com li afecta la tecnologia i la dopamina.
-  **ON / OFF**
L'atenció i la falta de concentració. La importància de la calma.
-  **SOC GUAI? QUI HO DECIDEIX?**
Exposició a les xarxes: com afecta l'autoestima i l'autoimatge.
-  **JO EM CUIDO**
Bons hàbits per cuidar la meua salut mental.

Les participants poden comentar i debatre mentre situen les frases de la lletra dins les temàtiques, no és un examen. Quan tothom estigui llest iniciem la ronda de preguntes i hauran d'argumentar perquè han situat cada idea/concepte dins aquella temàtica. Obriem el debat.

És possible que aquesta dinàmica ja generi que comentin informació d'hàbits d'ús entre ells i elles.

Reflexió conjunta (15 min)

Per tancar la dinàmica inicial i integrar el que hem reflexionat us proposem el següent exercici per grups:

- *Feu una llista de beneficis i facilitats que ens proporciona la tecnologia i les aplicacions.*
- *Feu una llista de quan ens pot perjudicar.*
- *Després pot parlar un representant de cada grup i compartir les reflexions.*

Si hi ha temps, podem llençar algunes d'aquestes preguntes per encarar el tancament final:

- *De què tracta la cançó?*
- *De tot el que diu, amb què t'has sentit identificat/da?*
- *Com creieu que us beneficia o us perjudica l'ús del mòbil?*
- *Què podeu fer vosaltres?*
- *Quin temps dediqueu a cada aplicació?*
- *Què seria per tu estar enganxada a alguna aplicació o joc?*
- *Si penseu que hi esteu enganxades, què podeu fer?*
- *Quins bons hàbits en l'ús de la tecnologia coneixeu?*

Tancament i pregunta final (5 min)

Creiem que és molt important tancar cada activitat agraïnt al grup la seva participació i entre totes generar una pregunta final o títol que posarien a aquest exercici que hem fet.

Més recursos per l'aula

Us proposem visionar dos documentals recents de casa nostra.

El programa de Salvados dedicat a Facebook i la inexistent protecció als menors en les seves polítiques.

Veure Vídeo

https://www.lasexta.com/programas/salvados/arturo-bejar-exdirectivo-que-atrevio-denunciar-lado-oscuro-meta-son-conscientes-hacen-nada_20241013670c2951afcb530001e78d3a.htm

El documental “Pantalles addictives” del programa 30 minuts.

El podeu mirar sencer, però si no teniu prou temps és suficient del minut 16:50 fins al 36:27.

Veure Vídeo

https://www.youtube.com/watch?v=FgrHy8lOmmQ&ab_channel=XarxaProSalutMental

Aquest contingut és ideal per encarar la següent unitat didàctica en una segona sessió de Benestar Digital a l'aula



Com funciona el nostre cervell: com li afecta la tecnologia i la dopamina.

OBJECTIUS

- Prendre consciència de l'ús que fem de les pantalles i com afecten el cervell.
- Conèixer com es relacionen amb els dispositius els companys i companyes.
- Generar l'ambient idoni per obrir el debat.

DURADA (1 HORA)

10 min	Benvinguda i roda inicial
35 min	Dinàmica
10 min	Reflexió conjunta
5 min	Tancament i pregunta final

MATERIALS

- Espai per moure'ns a classe durant la dinàmica
- Document amb les preguntes del joc Mar i Muntanya
- Bolígraf i llapis per escriure
- Reproductor d'àudio i altaveus
- Lletre impresa per a cada participant o projectada pel grup (**Annex 1**)
- Espai equipat amb ordinador, projector i altaveus (visionat de documentals)

Activitat 2: Enganxats!

Fonament pedagògic

1. COM FUNCIONEM ELS ÉSSERS HUMANS?

Com ja sabem actualment un mal ús de les pantalles afecta el desenvolupament del cervell, i és important conèixer-ho per establir hàbits més saludables. Segons la neurociència, cada persona percep la realitat de manera diferent, ja que el cervell interpreta la informació dels set sentits: oïda, vista, gust, tacte, olfacte, intercepció i propiocepció.

Això vol dir que no veiem la realitat tal com és, sinó com la processa el nostre cervell. Per aquest motiu veiem reaccions diferents en situacions com l'arribada d'una persona nova a l'aula. Cuidar la nostra ment és cuidar la nostra salut mental i és essencial per interpretar la realitat i gestionar les emocions de manera saludable.

Per funcionar bé, el cervell necessita son reparador i així aconsegueix eliminar toxines i consolidar la memòria. L'estimulació mental, l'entrenament de l'atenció i les relacions socials positives ajuden a mantenir-lo actiu i emocionalment equilibrat.

I ahora cal evitar sobrecarregar-lo i mantenir-lo en forma amb exercici físic, una nutrició equilibrada i espais de reflexió emocional que ajudaran en la millora del benestar i de la regulació emocional.

2. COM ENS AFECTA LA TECNOLOGIA?

Ara que entenem millor com funciona la nostra ment, analitzem com ens pot perjudicar un mal ús de les tecnologies:

- **Alteració del son** amb l'exposició a la llum blava de les pantalles, ja que disminueix la melatonina, dificulta la son i pot provocar fatiga i dificultats de concentració.
- **Disminució de l'atenció** i concentració donat que algunes aplicacions estan dissenyades per captar l'atenció i saturen el cervell.
- **Pot limitar el desenvolupament** d'habilitats com l'empatia i la resolució positiva de conflictes si en fem un mal ús.
- **Generar sobrecàrrega emocional** donat que els estímuls ràpids poden causar irritabilitat, ansietat i dificultats en la gestió emocional.

- **Comportaments addictius** per l'excés d'activitats en videojocs o xarxes socials, que poden fomentar addiccions.
- En adolescents pot alterar les vies neuronals, afavorint la gratificació instantània sobre l'esforç prolongat i **produint un desinterès total per tot el que no sigui digital**.

LA DOPAMINA

Segons el **Dr. David Bueno**, la dopamina és un neurotransmissor central per a la motivació i l'aprenentatge, essencial per al desenvolupament de conductes, ja que reforça aquelles que considerem positives o beneficioses, però també pot contribuir a l'aparició de conductes addictives quan no hi ha un equilibri adequat.

Com funciona?

Com a part del sistema de recompensa del cervell, la **dopamina** s'allibera quan fem alguna cosa que ens fa sentir plaer, fent-nos sentir bé i reforçant el comportament per repetir-lo. A més del plaer, impulsa la motivació a seguir buscant activitats gratificants i participa en l'aprenentatge i memòria, ajudant-nos a recordar les experiències agradables per repetir-les.

Pantalles i Dopamina: Què ocorre en el cervell?

Les xarxes, els videojocs i altra tecnologia proporciona una estimulació ràpida que allibera dopamina, com per exemple amb cada “like” o nivell assolit, mantenint als usuaris enganxats més estona a la pantalla. A diferència d'altres activitats que requereixen més esforç, les pantalles ofereixen una gratificació immediata, provocant que semblin menys atractives, sobretot per als adolescents.

També cal tenir en compte que, amb el temps, el cervell es torna menys sensible a la dopamina, i les activitats que abans ens feien sentir plaer ara ja no en donen tant. Això pot portar a cercar estímuls més intensos per sentir el mateix nivell de plaer, provocant l'ús excessiu de les pantalles.

Quan això succeeix pot afectar a la concentració i motivació per activitats que requereixen esforç prolongat, fomentant la mandra a la reflexió i aprofundiment. L'excés de dopamina també pot afectar la gestió emocional, incrementant impulsivitat i ansietat.

Benvinguda i roda inicial (10 min)

Iniciem la dinàmica explicant que jugarem a conèixer la nostra relació amb el món digital, com ens relacionem amb el mòbil i amb les apps que fem servir, i començarem amb el joc de “**Mar o Muntanya**”. Per tal de dirigir l’atenció del grup cap a l’activitat, l’educador/a haurà de preguntar als alumnes sobre algun tema que els interessi del món digital. Per exemple:

- *Digues l’aplicació que utilitzes més o el videojoc en què estàs més estona.*
 - *Què et diverteix més últimament?*
-

Dinàmica (35 min)

Aquesta dinàmica es divideix en dues parts: en la primera “juguem” a conèixer-nos i en la segona reflexionem amb la lletra de la cançó.

1A PART – JOC MAR I MUNTANYA

La primera dinàmica dura uns 20 minuts. Els participants es col·loquen en fila mirant endavant. L’educador/a formula preguntes amb dues respostes: un “sí” implica un pas a la dreta, un “no” a l’esquerra, i si no és ni una ni l’altra, es queden al mig. Durant aquest procés, es fomenta un debat espontani entre els participants, que es poden expressar sobre les seves vivències. Quan l’educador/a demana que tornin a la fila, s’inicia amb “ATENCIÓ pregunta...” per mantenir l’atenció del grup. Es recomana començar amb preguntes lleugeres abans d’introduir temes sobre el Benestar Digital per facilitar la reflexió posterior.

Us proposem les següents preguntes:

	Dreta	Esquerra
Qui té INSTA	SI	NO
Qui té FACE	SI	NO
Qui té TIK-TOK	SI	NO
Qui té TINDER	SI	NO
Vas a dormir mirant el mòbil?	SI	NO
Et costa agafar el son?	SI	NO
Et despertes cansat/a i estàs cansat/da part del dia?	SI	NO
Has trencat alguna vegada el mando del videojoc?	SI	NO
Mirant les xarxes sents que està present l'emoció de l'enveja?	SI	NO
Tens perfils falsos?	SI	NO
Sents fatiga mental o saturació quan estàs molta estona jugant o mirant el mòbil?	SI	NO
Creus que la teva capacitat de concentració ha disminuït en l'últim any?	SI	NO
Hi ha moments a la vida real que sents que les coses van massa lentes?	SI	NO
Sabies que el cervell necessita estones de descans, de no estímuls, per no emmalaltir?	SI	NO
Quantes hores dorms de mitjana, entre setmana? (Després que se situïn pots indicar que el cervell necessita fer 2 cicles complets, com a mínim per poder fer un reset i descansar per estar preparat per l'endemà)	menys de 7	més de 7
Saps que és la DOPAMINA? (Després que es situïn pots preguntar si alguna persona de la filera del SI ho vol dir. Li pots complementar l'explicació amb la informació que saps)	SI	NO
Amb quina aplicació passes més estona? (De les aplicacions que han dit que utilitzen més escull dos, indica 1 a la dreta i l'altra a l'esquerra)	XXX	XXX
Quina aplicació et fa sentir emocions més agradables (de nou anomena les dues més emprades)	XXX	XXX
AQuin videojoc et fa sentir més la ràbia? (de nou anomena les dues més emprades)	XXX	XXX
T'has sentit assetjat o assetjada a la xarxa algun cop? (Després de contestar, a les persones que estan al SI, pots preguntar: Algú ho vol explicar?)	SI	NO

És normal i interessant que el joc s'allargui perquè cada pregunta genera un debat entre ells i elles. Igualment, l'educador/a pot afegir les preguntes que consideri segons van sorgint els temes, estirant el fil de les vivències que van explicant.

2A PART - REFLEXIÓ AMB LA LLETRA

Després de completar la primera part de moviment i debat espontani, podem passar a un exercici més reflexiu i pausat. A partir de la cançó, es planteja la pregunta:

- *Què diu la cançó en relació amb la dopamina, l'addicció i el ritme frenètic?*

Si s'ha realitzat la unitat didàctica inicial, es poden utilitzar els fulls d'**Enganxats!** per compartir les frases apuntades sobre aquesta temàtica, debatent i opinant sobre cada una. Si no heu fet la primera unitat, ho podeu fer ara escoltant la cançó, aquí us deixem les frases que estarien dins la temàtica:

*Yeiba! Que estàs ben atrapada eh!
Benvinguda al club!*

*És un ritme frenètic,
tenir-ho tan ràpid, tot ara
em té enganxada.
No paro de veure vídeos de receptes
que ni tan sols m'agraden.*

*Un swipe, mil swipes
i passen les hores...
M'he tornat addicta als likes*

Ual·la, són les dues...! Porto tres hores al Twitch?

*Eh eh, ara no puc que eh, que estic amb el Candy Crush,
última pantalla.*

Reflexió conjunta (10 min)

Per acabar d'integrar el que hem treballat i relacionar-ho amb la tecnologia, aquí us deixem unes preguntes per promoure el debat:

- *Des de quina emoció interactuo diàriament a les xarxes socials?*
- *Quines emocions t'agradaria experimentar en les teves relacions en entorns digitals?
Com ho pots fer?*
- *Com funciona l'algoritme?
Què et sembla aquest funcionament?
En què et beneficia i en què creus que et pot perjudicar?*
- *Els videojocs o aplicacions gratis perquè creus que ho són?
Qui les paga?*
- *Quantes hores dormiu cada dia?
Dormiu amb el mòbil?
Sabeu que passa si abans de dormir tens la llum del mòbil amb intensitat alta?*

Tancament i pregunta final (5 min)

Per tancar aquesta dinàmica en lloc de consensuar una pregunta final emprarem l'eina **Roda de Paraula**: cada persona del grup haurà de dir una paraula com a cloenda o valoració de la sessió. Per exemple: reveladora, interessant...

L'eina ens servirà per finalitzar la sessió i alhora veure què ha passat, si els ha agradat, com ha funcionat, etc.

Més recursos per l'aula

Us proposem visionar a l'aula algun documental sobre addicció i dependència de dispositius i apps en infants i adolescents. Aquests dos documentals reconeguts poden ser eines efectives per fomentar un ús més crític de la tecnologia. Si no es poden veure durant les hores de classe, es pot suggerir el visionat en família durant el cap de setmana i enviar una circular des de l'AFA per debatre a classe sobre l'experiència compartida.

1. “SCREENED OUT” (2020)

Sinopsi

“Screened Out” és un documental que examina com l’addicció a les pantalles i la dependència dels dispositius electrònics estan afectant les nostres vides, particularment entre els joves. A través de testimonis d’experts i de persones afectades, el film aborda l’impacte de la tecnologia en la salut mental, la productivitat i les relacions interpersonals.

Creiem que és adequat perquè:

- Aborda l’addicció als dispositius mòbils, un tema molt rellevant per als joves.
- Presenta històries reals amb què els adolescents es poden identificar, cosa que facilita la comprensió del problema.
- Estimula la discussió sobre com equilibrar l’ús de la tecnologia amb altres activitats saludables i necessàries.

2. “THE SOCIAL DILEMMA” (2020)

Sinopsi

Aquest documental de Netflix explora l’impacte de les xarxes socials a les nostres vides, especialment en la salut mental, les relacions i el comportament dels adolescents. A través d’entrevistes amb executius i dissenyadors de grans companyies tecnològiques com Facebook, Twitter, i Google, The Social Dilemma mostra com les plataformes estan dissenyades per captar i retenir la nostra atenció, i com els seus algorismes poden influir en les nostres decisions i emocions.

Creiem que és adequat perquè:

- Ofereix una visió crítica sobre l’ús excessiu de les xarxes socials i l’impacte que poden tenir al benestar emocional i social.
- Fomenta la reflexió sobre la privacitat, el control de dades i la manipulació de la informació.
- Presenta un enfocament educatiu i accessible, ideal per iniciar debats a classe sobre l’ús responsable de la tecnologia.



L'atenció i la falta de concentració. La importància de la calma.

OBJECTIUS

- Prendre consciència de la importància de l'**atenció**
- Aprendre com entrenar-la per millorar la concentració, la memòria i l'autoregulació.

DURADA (1 HORA)

10 min	Benvinguda i roda inicial
30 min	Dinàmica
15 min	Reflexió conjunta
5 min	Tancament i pregunta final

MATERIALS

- Bolígraf o llapis per escriure
- Espai a la sala per posar-se per parelles
- Ganes de jugar
- Reproductor d'àudio i altaveus

Activitat 3: On / Off

Fonament pedagògic

COM FUNCIONEM ELS ÉSSERS HUMANS? COM ENS AFECTA LA TECNOLOGIA?

La ment, especialment la dels adolescents, és un complex sistema en constant desenvolupament, influenciat significativament per l'entorn i les experiències diàries, incloent-hi l'ús de pantalles.

Segons el **Dr. David Bueno** el cervell adolescent està en una etapa de desenvolupament coneguda com a “**poda neuronal**”, on el cervell elimina connexions neuronals no utilitzades i enforteix les que s'usen amb més freqüència. Això és crucial per a l'eficiència cerebral i l'adaptació a noves habilitats que requereix la nova etapa. No obstant això, si enfortim molt les connexions relacionades amb l'ús excessiu de la tecnologia pot limitar el desenvolupament d'habilitats importants com la concentració, la resolució de problemes i les habilitats socials.

L'atenció és el procés mental que ens permet enfocar-nos en un estímul o tasca, mentre filtrem altres distraccions. Funciona gràcies a la col·laboració de diverses àrees del cervell.

Entrenar l'atenció és fonamental segons la neurociència perquè millora la capacitat de concentració, memòria i rendiment cognitiu. A més té nombrosos beneficis a nivell emocional, ja que ens permet gestionar les emocions amb més consciència i tranquil·litat. Alhora incrementa la resiliència un major benestar general. Activitats d'atenció plena enforteixen els circuits neuronals relacionats amb aquest entrenament ajudant al cervell a mantenir-se àgil i eficient.

La ment adolescent també és particularment vulnerable a la **sobrecàrrega d'estímuls** que la tecnologia pot produir amb constant informació i entreteniment. A més, la tendència a la multitasca, com veure vídeos mentre s'envien missatges de text, pot dificultar la capacitat d'enfocar-se en una sola tasca, reduint la qualitat de l'aprenentatge i augmentant la impulsivitat i fins i tot l'agressivitat.

Benvinguda i roda inicial (10 min)

Donem la benvinguda al grup explicant que farem alguns jocs per prendre consciència de la necessitat d'entrenar la nostra **atenció**, comprendre perquè és tan important i motivar-los amb els exercicis perquè l'entrenin més enllà d'aquesta activitat. Com a curiositat, l'educador/a pot compartir que els esportistes d'elit entrenen la seva atenció per a ser més eficients.

Per trencar el gel farem servir l'humor. L'educador/a pot començar amb l'explicació de què farem una dinàmica i al cap d'un minut... para i pregunta amb un somriure:

- *Qui no m'està escoltant? Qui s'ha despistat? Encara que sigui un segon?*
- *Aixequen la mà sense por. Us passa que a vegades estic explicant i no m'escolteu?*
- *Pot ser que em sentis de fons, però que realment no sàpigués què estic dient?*
- *Gràcies per la sinceritat.*

És important que responguin amb llibertat i sense judici per part de ningú.

- *Això ens passa a totes les persones i es pot entrenar per ser més capità o capitana de la vostra ATENCIÓ, i així poder dirigir-la millor al que vulgueu fer.*
- *Per exemple ARA TOTHOM M'ESCOLTA, 1, 2, 3. Qui estigui atent/a que aixequi la mà.*

Ara és el moment de preguntar directament als alumnes, que diguin moments del dia en què s'adonen que es despisten. Recomanem fer una ronda perquè tothom pugui parlar.

Dinàmica (30 min)

Per entrenar l'atenció farem l'exercici del **Mico** o **Moneta**, on la nostra ATENCIÓ és un mico que salta de branca en branca. Les branques són els PENSAMENTS. L'objectiu és que els participants reconeguin quan es despisten i aprenguin a retornar l'atenció al present quan ells decideixin.

Començem explicant que el nostre **Mico** o **Moneta** pot estar escoltant el que passa (present) o saltar cap al futur o el passat. Jugarem a enxampar-lo quan es despista i entrenar-lo perquè ens faci cas. Aquí relacionem diversos jocs on l'objectiu principal és adonar-se que la teva atenció es despista, i alhora comprendre que la podem entrenar.

JOC 1 – ATENCIÓ

El tutor o tutora va dient números de 2 xifres, i es tracta de dir quin dels 2 números és més gran. Exemple 25 (el 5 és més gran). Hi posarem una mica més de dificultat per què ho direm per dins, sense que ningú ens senti. Fem una prova? L'educador/a fa 2 o 3 exemples de números tenint en compte que en els primers números l'alumnat potser ho diu en veu alta fins que agafen el ritme. Podeu indicar que si volen poden tancar els ulls per mirar de portar l'atenció encara més a l'exercici.

L'educador/a comença a dir els números deixant 2 o 3 segons entre l'un i l'altre, quan veu que ja han agafat el ritme pot anar canviant l'espai entre números; primer una mica més ràpid així fa que estiguin més atents per no perdre's, després una mica més lent propiciant que sigui més fàcil despistar-se.

En acabar, pot preguntar
(animant a dir la veritat, perquè sigui quina sigui la resposta està bé):

- *Que aixequi la mà qui s'ha despistat amb algun número.*
- *Que aixequi la mà qui ha fet tots els números.*
- *Que aixequi la mà qui s'ha despistat i ha anat a pensar una altra cosa.*

Després es poden posar amb la persona del costat o per grups per comentar com ha anat, què ha passat durant l'exercici (aquesta part és perquè puguin expressar allò viscut).

Realment es queden molt sorpresos i els hi encanta enxampar el mico. També l'educador ho pot utilitzar quan algun alumne no està atent i li diu “*Mico, torna aquí*” assenyalant que és el seu mico que ha marxat a un altre lloc (i no ell o ella).

Hi ha qui només està atent/a al so, hi ha qui marxa lluny a pensar en moltes coses, a imaginar, etc. Tot el que els passi està bé, l'important és saber que la seva atenció (que serà el **Mico**) la poden entrenar perquè no vagi saltant de branca en branca (pensaments) com vulgui, sinó que siguin ells qui el dirigeixen.

JOC 2 - EL TAMBOR

En aquest exercici posarem l'atenció a comptar mentalment (per dins, no per fora) el número de cops que sona el tambor. Pots utilitzar el ritme del tambor que et proporcionem a següent vídeo:

Veure Vídeo

<https://lali-begood.com/immobil/>

També pot servir un tambor que tingueu a l'aula, o qualsevol altre instrument o objecte que pugui sonar com el ritme d'un tambor.

Per començar, posarem l'esquena recta, així el mico ja es prepara per estar atent. Mirem primer a la nostra taula o davant nostre i quan estiguem preparats i preparades tanquem els ulls i comencem a contar mentalment el nombre de cops que sona el tambor.

La proposta és anar fent sonar el tambor amb tempos irregulars, que a estones sigui més ràpid perquè no puguin despistar-se i altres cops més espaiats perquè sigui més fàcil despistar-se.

Just quan acaba el tambor ens quedem 2 min en silenci i observem si passen pensaments per la nostra ment i observem, com un espectador al cinema, tot el que hi va passant. En acabar es pot compartir l'experiència de cadascú, en grups petits o amb tot el grup.

JOC 3 – ESCOLTA ACTIVA

Ara que tenim el nostre **mico** més controlat, tornem a la cançó **IMMÒBIL**. La reproduïm a l'aula, aquest cop sense la lletra al davant. Abans de reproduir-la llancem la següent pregunta i donem instruccions que el recompte sigui mental i no en veu alta:

- Quantes vegades diu la paraula **MÒBIL?** i **IMMÒBIL?**

Ja amb la cançó escoltada (si cal punxar-la més vegades, ho fem), poden respondre altres preguntes:

- *El tema comença dient “Estàs ben atrapada, eh! Benvinguda al club!”
A quin club es refereix?*
- *Per què creus que la Lali diu “Que m’han robat la calma!”? Qui li ha robat?
En quins moments sents calma?*
- *T’ha passat mai que “T’has menjat la vorera” com diu la Mariona? O alguna altra cosa per
estar mirant el mòbil?*
- *A tu també t’arriben notificacions tota l’estona? Creus que modifiquen la teva atenció?
Et despisten del que estàs fent?*

Reflexió conjunta (15 min)

Després dels jocs és el moment de compartir. Ho podem fer compartint amb el grup o individualment escrivint el que cadascú ha vist i descobert. Us deixem algunes preguntes:

- *Com us heu sentit durant els exercicis? Quines emocions han sorgit?*
- *T’has adonat de quan t’has despistat?*
- *Quan et despistes marxes molt lluny? (Nota: de vegades pensaràs alguna cosa que acaba de passar o t’imagines el futur o fins i tot te’n vas a la teva imaginació.
Tot està bé, l’important és tenir l’atenció entrenada per demanar que torni quan tu vols)*
- *En què creus que et pot ajudar entrenar l’atenció?*
- *Com creus que afecta la tecnologia a la teva atenció? i a la teva concentració?
Saps per què?*
- *Quan esteu nerviosos o estressats, creieu que la calma pot ajudar-vos a gestionar aquestes emocions? Com?*

Tancament i pregunta final (5 min)

Com sempre, agraïm al grup la seva participació i la seva **atenció** més que mai. Deixem als alumnes una pregunta final:

- *Què has après avui de l'atenció? Creus que ho podràs aplicar en algun àmbit?*

Més recursos per l'aula

Si us han agradat els jocs d'atenció d'abans, els podeu complementar amb dos exercicis més.

1. EL JOC DEL MIRALL

Amb aquest joc entrem també amb la consciència corporal. Ens col·loquem per parelles, una persona davant de l'altra, primer A es mou i B l'ha d'imitar i quan l'educador/a ho indiqui fan canvi. Per poder seguir a l'altre has de mantenir l'atenció en el que està fent, si et despistes, perds.

2. COMPTEM I... ZAS!

Farem un exercici semblant, però ara contarà cada participant. La proposta és contar fins a 100 i mentre contes, si t'adones que et despistes, tornes a començar. Quan ens adonem que ja no contem... ZAS! Has enxampat el MICO, on havia anat?

Podeu comentar-ho en grup o en parelles per explicar on ha marxat el mico. En aquest exercici és més fàcil despistar-te. També ho podem practicar tancant els ulls i escoltant una música. Quan t'adones que ja no escoltes... ZAS! L'has enxampat.

SOC GUAI? QUI HO DECIDEIX?



Exposició a les xarxes: com afecta l'autoestima i autoimatge.

OBJECTIUS

- Prendre consciència de la incidència de les xarxes socials sobre la nostra autoestima i autoimatge
- Autoreflexió sobre la pròpia autoestima
- Conèixer les capacitats i qualitats individuals, descobrir-ne de noves amb l'ajuda dels companys, reconèixer els èxits i valorar-los.

DURADA (1 HORA)

10 min	Benvinguda i roda inicial
35 min	Dinàmica
10 min	Reflexió conjunta
5 min	Tancament i pregunta final

MATERIALS

- Fulls, llapis i colors
- Reproductor d'àudio i altaveus
- Full de qualitats i capacitats (**Annex 3**)
- Espai equipat amb ordinador, projector i altaveus (visionat Insta Lie)

Activitat 4: Soc guai? Qui ho decideix?

Fonament pedagògic

1. COM FUNCIONEM ELS ÉSSERS HUMANS?

L'adolescència és una etapa de formació de la identitat i l'autoestima. Les xarxes socials poden influir negativament en l'autoimatge dels adolescents, ja que sovint s'enfronten a ideals de bellesa i èxit poc realistes. Això pot causar problemes d'autoestima, ansietat i depressió, especialment quan es comparen amb altres en línia.

L'autoestima: És la valoració que una persona té de si mateixa. En adolescents i joves es desenvolupa a través de les seves experiències, relacions i assoliments. Una autoestima saludable els dona seguretat, valor i capacitat per afrontar desafiaments.

L'autoimatge: és la percepció d'un mateix sobre el cos, habilitats i personalitat. En adolescents, pot estar influïda per l'entorn social i comparacions. Una autoimatge positiva els fa sentir còmodes, mentre que una negativa pot generar inseguretats i problemes emocionals.

Treballar les competències emocionals és clau per desenvolupar un autoconcepte sòlid i una autoestima saludable, ja que ens permet comprendre i gestionar millor les emocions, enfortint la nostra percepció i valoració personal.

2. COM ENS AFECTA LA TECNOLOGIA?

L'ús de pantalles, especialment a través de xarxes socials, pot afectar negativament l'autoestima i l'autoimatge dels adolescents, en ple desenvolupament personal. Això provoca que es comparin amb realitats falses, busquin validació externa o distorsionin la percepció d'ells mateixos, afectant la seva salut mental, física i emocional.

Les xarxes socials presenten versions idealitzades de la vida dels altres, i els joves sovint es comparen amb aquestes imatges filtrades, on només es mostren aspectes positius. Aquesta comparació constant pot fer-los sentir insuficients, afectant greument la seva autoestima.

La cerca de validació a través de “m'agrada” i comentaris pot fer que depenguin d'aquests per sentir-se bé. Si no reben l'atenció esperada, la seva autoestima es veu afectada. El ciberassetjament i les imatges corporals retocades empitjoren aquesta situació, generant inseguretats i problemes com trastorns alimentaris.

Benvinguda i roda inicial (10 min)

Obrim la sessió parlant sobre com les xarxes afecten la nostra autoestima i autoimatge, explicant la diferència entre ambdues. Sovint, el que veiem en línia és fals o esbiaixat, i aquesta comparació constant pot generar problemes emocionals, físics i mentals. L'educador/a pot iniciar el debat preguntant: “Esteu d'acord? Per què?”

Després de la introducció, demanarem als participants que escriguin, per a ells mateixos, amb què o qui s'han comparat en les últimes 12 hores, i els animarem a ser sincers amb si mateixos.

A partir de la cançó **IMMÒBIL**, si heu realitzat la dinàmica inicial, podeu recuperar el full “Soc guai? Qui ho decideix?” per reflexionar sobre les frases relacionades amb aquesta temàtica. Si no l'heu fet escolteu la cançó de nou. Entre totes, situareu les idees que apareixen i reflexionareu sobre si és una experiència habitual, si els ha passat, com se senten en cada situació, i si creuen que els va bé.

Mmm... un altre like! M'estimen! M'estimeeeen!

*Tampoc tinc el cervell preparat
perquè opinin 1000 persones del meu pentinat.*

M'he tornat addicta als likes

*“Soc guai!?” m'ho diu tanta pena, però no m'emociona...
Busco que em validin tota l'estona.*

Mode selfie tout le jour, mon amour!

Dinàmica (35 min)

Aquesta dinàmica es titula “El meu arbre” i treballarem les habilitats d’autoestima, control intern i comunicació interpersonal. L’objectiu és conèixer les capacitats i qualitats individuals, descobrir-ne de noves amb l’ajuda dels companys, i reconèixer els èxits i valorar-los.

Desenvolupament

1. Demanem a l’alumnat que en un full, de forma individual, dibuixin un arbre amb les seves arrels, branques i fruits. Poden escollir l’arbre que més els agradi.
2. Cal que escriguin
 - A les arrels: qualitats i capacitats que creuen tenir (ex. àgil, pacient..).
 - A les branques: accions positives que realitzen (ex. ajudo quan m’ho demanen).
 - Als fruits: els èxits aconseguits (ex. He millorat en...).
3. Per acabar la dinàmica, hi ha diverses opcions:
 - Fem una posada en comú i un debat amb tot el grup. Cada participant pot afegir al seu arbre allò que els altres veuen, escrit amb un altre color.
 - Cadascú es penja l’arbre al pit o el porta a la mà perquè tothom el pugui veure i afegir-hi alguna qualitat, capacitat o èxit.
 - Pengem els arbres a la paret: durant els dies successius a l’activitat, es poden crear noves branques i fruits. També es pot aprofitar la reunió amb la família per mostrar-los els arbres dels seus fills i filles. És molt important preguntar a cada persona si vol exposar el seu arbre i mai obligar-la, ja que és quelcom molt personal i seria contraproductiu.
 - Cadascú s’endú l’arbre a casa i el comparteix amb la família.

*A tenir en compte: Hi ha persones a les quals els pot costar més expressar les seves qualitats. És important recalcar que, a vegades, nosaltres mateixos no som capaços de veure les coses bones que tenim i ens costa valorar-nos, i els altres ens hi poden ajudar.

Reflexió conjunta (10 min)

Ara que hem compartit individualment i amb el grup totes aquestes coses positives que hem vist de nosaltres, que potser no veiem inicialment, l'educador/a pot estirar el fil i reflexionar amb els participants amb preguntes com:

- *Com us heu sentit mentre dibuixàveu i escrivíeu les vostres arrels, branques i fruits?*
- *Què heu descobert de vosaltres? Què us ha sorprès?*
- *Creieu que aquestes qualitats són les que mostreu a les xarxes?*
- *Ets conscient del que publiques a les xarxes socials?*
- *Realment arribem a conèixer les persones pel que mostren a les xarxes socials?*
- *Creieu que el que postejen els altres és la veritat?*
- *Com podeu utilitzar el que heu après sobre vosaltres mateixos per evitar que l'opinió dels altres a les xarxes afecti la vostra autoestima?*
- *Alguna vegada has volgut canviar alguna cosa de tu mateix/a després de veure alguna cosa en pantalla? Què i per què?*
- *Realment arribem a conèixer les persones pel que mostren a les xarxes socials?*
- *Has pensat alguna vegada que per ser "guai" necessites l'aprovació d'altres persones?*

Si es tracta la temàtica d'influencers:

- *Com et sents quan veus influencers que tenen moltes coses que t'agraden?*
- *Què creus que fa que alguns influencers tinguin tants seguidors?*
- *Alguna vegada has desitjat ser com un influencer? Què t'agrada d'ells?*
- *Penses que els influencers mostren la seva vida real a les xarxes socials? Per què?*
- *Quan veus un influencer fent alguna cosa, t'inspira a fer el mateix? Per què?*
- *Alguna vegada t'has sentit inferior o insuficient després de veure contingut d'un influencer? En quin moment?*
- *Què creus que els influencers fan per destacar o cridar l'atenció en xarxes socials?*
- *Creus que el que mostren els influencers és sempre veritat o pensat per obtenir likes? Per què?*

Tancament i pregunta final (5 min)

En aquesta dinàmica hem compartit coses positives del nostre caràcter, i els companys també ens hi han ajudat. Per tancar la dualitat “xarxes vs. realitat”, acabem la sessió visualitzant el vídeo INSTA LIE:

Veure Vídeo

<https://www.youtube.com/watch?v=0EFHbruKEmw>

Més recursos per l'aula

Si als alumnes els ha agradat la dinàmica de “El meu arbre” podeu ampliar amb aquesta altra dinàmica:

“SOC GENIAL PERQUÈ...”

Aquesta dinàmica d'autoestima pot ajudar els estudiants a descobrir i centrar l'atenció en els seus hàbits i qualitats, i així permetre'ls construir unes bases sòlides per al seu autoconcepte.

De manera similar a l'activitat “Alguna cosa sobre mi”, aquesta dinàmica es duu a terme acabant frases que ajuden els nens a reflexionar sobre ells mateixos. La diferència amb la primera radica en el fet que les frases de “Soc genial perquè...” se centren exclusivament en allò que els participants pensen sobre si mateixos.

En reflexionar sobre aspectes que valoren de la seva pròpia personalitat i manera de ser, els estudiants poden recórrer a aquesta llista personal quan se sentin malament o quan creguin que no estan a l'altura per algun motiu. D'aquesta manera, el valor de la dinàmica s'estén en el temps i els ajudarà a resoldre les dificultats més efectivament.

Algunes de les afirmacions que es poden incloure en la llista són les següents:

- *M'agrada qui soc perquè...*
- *Soc molt bona en...*
- *Una cosa que gaudeixo molt és...*
- *El que voldria aconseguir en el futur és...*
- *Crec que puc aconseguir el que vulgui perquè...*

JO EM CUIDO



Bons hàbits per cuidar la teva salut mental

OBJECTIUS

- Detectar què ens va bé i que malament quan fem ús del mòbil
- Adquirir bons hàbits en l'ús de la tecnologia

DURADA (1 HORA)

10 min	Benvinguda i roda inicial
40 min	Dinàmica
5 min	Reflexió conjunta
5 min	Tancament i pregunta final

MATERIALS

- Bolígraf o llapis per escriure
- Fulls en blanc
- Reproductor i altaveus per escoltar la cançó
- Full de “Bons Hàbits” impresos per repartir al final de l'activitat ([Annex 3](#))

Activitat 5: Jo em cuido

Informació prèvia

COM ENS AFECTA LA TECNOLOGIA?

Salut mental i emocional

Segons el **Dr. Rafel Bisquerra**, la millor promoció de la salut mental és el desenvolupament de les competències emocionals, ja que la majoria de malalties mentals són trastorns emocionals. Diu que s'ha de formar a les persones per saber afrontar els reptes de la vida i les crisis personals i externes.

Treballar les competències emocionals permet reconèixer, expressar i gestionar les emocions de manera saludable, reduint el risc de patir trastorns com ansietat o depressió. Ara bé, l'accés i abús a les pantalles i les xarxes socials tenen molt a veure amb l'augment de les conductes suïcides i l'empitjorament de la salut mental dels menors d'edat, la primera causa de mort dels quals és el suïcidi segons indica el **Dr. Francisco Villar**.

El sistema nerviós

Com hem anat indicant al llarg d'aquesta guia l'abús de la tecnologia (pantalles, xarxes socials, videojocs, etc.) sobreestimula el cervell, activant excessivament el sistema nerviós simpàtic, que és el responsable de l'estrès i alerta, mantenint-nos en híper alerta. Això dificulta l'activació del sistema nerviós parasimpàtic, encarregat del descans, alterant el son i la recuperació natural.

L'alliberament constant de dopamina per recompenses immediates (likes, notifikacions) sobrecarrega el sistema de recompensa cerebral, mantenint el sistema nerviós en excitació constant. A més, la llum blava interfereix amb la producció de melatonina, alterant el cicle del son, provocant insomni i ansietat.

L'ús prolongat de dispositius tecnològics impedeix que el cos i la ment recuperin l'equilibri, afectant molt negativament el benestar emocional i, per tant, a la salut mental.

En l'annex 3 (**Annex 3**) hi trobareu el llistat de “**Bons hàbits en l'ús de la tecnologia per generar benestar digital**”. És important llegir-los abans de compartir els fulls amb l'alumnat.

Benvinguda i roda inicial (10 min)

Iniciem la dinàmica explicant que avui farem una mica de detectius, però “cap endins”. Com a bons detectius utilitzarem el sentit comú i escoltarem què ens diu la nostra intuïció. Mirarem dins nostre per descobrir quines coses ens van malament i quines bé en l’ús del mòbil i les pantalles.

Per trencar el gel l’educador torna a recalcar que durant una estona serem tots detectius, només que buscarem en el nostre interior, i un bon detectiu sempre porta... Una lupa! (la treu físicament). Qui tingui la lupa pot dir alguna cosa sobre la seva relació amb el mòbil. El propi dinamitzador/a pot començar la ronda amb quelcom que hagi identificat, positiu o negatiu:

- *“Quan miro molta estona el Tik Tok acabo una mica deprimida”.*
-

Dinàmica (40 min)

Aquesta dinàmica consta de tres parts: la primera escoltant la cançó, en la segona l’objectiu és obtenir un llistat de bones pràctiques expressades pel grup i en la tercera part us la compartim el llistat de bons hàbits que hem recopilat.

1A PART - ESCOLTA ACTIVA (10 MIN)

Comencem aquesta dinàmica reproduint la cançó sense la lletra al davant i demanant una escolta atenta als participants. Un cop escoltada preguntem:

- *Quins “trucs” o bons hàbits comparteixen per missatge la Mariona i la Lali?*

Els estudiants han d’identificar la part en què es parla dels bons hàbits, què és aquesta. Podem deixar pas al debat espontani si hi ha opinions al respecte.

Mariona tia, he estat fent fet allò de no anar a dormir amb el mòbil que em vas dir, i funciona. Estic dormint superbé.

Ai que bé nena... Doncs ara t'explicaré, però bueno, jo estic fent servir molt el mode avió, i així ningú em distreu. Fins ara, un petonet!

2A PART - REFLEXIÓ EN GRUP (15 MIN)

L'educador/a comença preguntant si se senten identificats, si els ha passat això que diuen, si ho han provat de fer... L'objectiu és que ells i elles identifiquin els que els va bé i el que no. És moment d'agafar els fulls amb el títol d'activitat “**Bons Hàbits**”, també a la pissarra podem fer un llistat d'allò que el grup identifica com a bons hàbits i mals hàbits (que podem capgirar per trobar-ne de bons).

L'educador/a pot dividir les respostes que van sorgint en: bons hàbits generals en la vida, amb mòbils i tauletes, amb els videojocs i amb les xarxes socials. Serà molt interessant veure el que fan a casa i el que potser han descobert de forma autònoma.

3A PART - COMPARACIÓ DE LLISTATS I DEBAT

Quan tinguem un llistat prou extens és el moment de repartir els fulls del “**Llistat de Bons Hàbits**” que hem configurat per a aquesta activitat (**Annex 3**). Entre totes comparem el llistat que hem escrit grupalment amb l'imprès, veient si hi ha bons hàbits que es repeteixen, si ens falten alguns, o si n'hem trobat algun de nou.

Reflexió conjunta (5 min)

En aquest punt podem recordar als participants que aquests “**Bons Hàbits**” són fruit de l'estudi científic del cervell, que tota aquesta informació està contrastada i que no és perquè sí. Podem preguntar al grup:

- *En què us ha fet pensar aquesta dinàmica?*
- *Sabíeu tot el que s'ha compartit?*
- *Quin hàbit creus que et pot ajudar?*
- *Quin és el que més t'ha sorprès?*

Tancament i pregunta final (5 min)

Com sempre, agraïm al grup la seva participació i la seva reflexió personal sobre el que han detectat que els va bé per millorar la seva relació amb el mòbil i les pantalles. Una possible pregunta final seria:

- *Creus que podries aplicar algun d'aquests hàbits a la teva vida?*

Més recursos per l'aula

Activitat d'entrevista

Si teniu revista, programa de ràdio o pòdcast a l'escola, us animem a preparar una entrevista a les artistes involucrades en la cançó. Pot ser destinada a la Lali BeGood a la Mariona Batalla, o a ambdues!

Els objectius d'aquesta activitat són:

- Fomentar l'escriptura, la creativitat i el treball col·laboratiu
- Aprofundir en l'ús personal del mòbil i pantalles
- Organitzar-se i desenvolupar un treball d'investigació i periodístic en grup
- Reflexionar sobre l'impacte del mòbil o la tecnologia en la vida d'aquestes persones. Potser és diferent, ja que no van néixer amb mòbil?
En ser artistes el seu ús és diferent del vostre?

6. Els nostres tallers i xerrades al centre!

Voleu crear i enregistrar la vostra pròpia versió d'IMMÒBIL a classe?
O profunditzar en dinàmiques de benestar emocional?
O potser una xerrada sobre un tema candent entre els alumnes?

Les artistes Lali BeGood i Mariona Batalla, així com especialistes de l'Associació Elna, La Granja i la RIEEB han preparat propostes específiques per a les escoles dins del marc del Benestar Digital. Podeu contactar amb elles perquè vinguin al centre!

1. Taller creatiu i musical “No et quedis IMMÒBIL”

2. Xerrades de la Mariona Batalla al centre

3. Tallers d'educació emocional amb ELNA, la RIEEB i La Granja

Taller creatiu i musical

“No et quedis IMMÒBIL”

El que la Lali us proposa és que els alumnes puguin escriure i enregistrar la seva pròpia versió d'IMMÒBIL. Us imagineu la vostra cançó disponible a Spotify i totes les plataformes digitals? El taller consta de dues parts i es pot impartir sencer o parcialment, segons el pressupost i la disponibilitat del centre.



La **Lali BeGood** (1979) és cantautora i creativa, enfocada des de fa més de deu anys a la creació de continguts per al públic familiar (cançons, contes, tallers...). Amb una clara aposta per l'educació emocional i els valors contemporanis, des del 2013 crea històries, tant cantades com escrites, que toquen realitats de la infància i l'àmbit familiar.

Temàtiques com l'ecologia, la diversitat cultural, la gestió de les emocions, estimar el nostre cos, la necessitat d'equivocar-nos, la mort d'un ser estimat, estar aquí i ara... i un llarg etcètera. Tot i que la majoria la coneixereu per la seva cançó sobre ecologia i drets animals **La vida secreta de les formigues**. En aquesta entrevista a **La Vanguardia** podeu ampliar informació sobre l'artista i la seva visió de la música infantil i familiar.

1. Escriptura Creativa. Jo també soc artista!

La Lali vindrà a l'escola per treballar amb un o més grups - el taller funciona amb una classe o amb tota l'escola- en l'escriptura creativa d'una nova lletra rimada per a **IMMÒBIL**. A partir d'una dinàmica de grup i sobre la base de la cançó, les participants aniran creant i rimant la seva pròpia lletra. L'objectiu és que estigui basada en les seves experiències, creences i sentiments respecte a l'ús del mòbil i les pantalles.

2. Interpretació i enregistrament de la vostra versió!

En una segona fase, amb la nova lletra ja escrita, la Lali vindrà a l'escola amb el seu productor i tècnic de so. Aquesta sessió se centrarà en la interpretació (diversos solistes, cors, segones veus..) i l'enregistrament de la nova versió **IMMÒBIL** creada pels mateixos estudiants.

Al seu estudi de so en faran la mescla final i la masterització, per entregar la cançó acabada a l'escola. Si el centre i els participants hi estan d'acord, es penjarà a Spotify i totes les plataformes digitals gratuïtament i sota el nom de cada escola, per exemple, “**IMMÒBIL**, per l'Escola Esteve Barrachina” i podrà formar part d'un disc amb versions d'altres centres de tot Catalunya.

Si esteu interessades només cal que l'escola o l'AFA es posi en contacte amb ella i el seu equip, i us informaran de tot. Escriuiu a lali@lali-begood.com

Seguiu-la a les xarxes

[Web](#) | [Spotify](#) | [Youtube](#) | [Instagram](#)

Xerrades de la Mariona Batalla al centre



La **Mariona Batalla** (1998) és creadora de contingut en català i artista multidisciplinària. Potser l'heu vista acompanyant a Lildami en els directes o cantant amb el seu grup Flora.

És locutora a Els Experts d'iCat i directora del programa Les Gates.

També és activista al voltant de la salut mental, el feminisme, els drets animals i simpatitzant del col·lectiu LGTBIQA+.

La xerrada de la Mariona pot abordar la temàtica que preferiu

SALUT MENTAL

- Com l'ús de les xarxes socials afecten la nostra salut mental
- “Sigues tu mateixa”: reivindicar l'autenticitat de cadascú
- “De consumidor a creador”: torna't un referent a xarxes!

FEMINISME I QÜESTIONS DE GÈNERE

- Ciberassetjament
- Crear xarxes de suport
- Fer activisme a través de xarxes socials

ÚS DEL CATALÀ

- “Treu la llengua!”: fem contingut en català

Si esteu interessades en alguna d'aquestes xerrades, la podeu contactar a l'email

marionajiba@gmail.com

Tallers d'educació emocional amb ELNA i la RIEEB i La Granja



Associació ELNA

info@associacioelna.cat | www.associacioelna.cat

L'Associació ELNA (Eduquem La Nostra Autoestima)

És una entitat sense ànim de lucre que, des de fa catorze anys, té per objectiu l'acompanyament en l'educació socioemocional amb valors i creativitat des de la societat civil, sobretot als centres educatius de tota Catalunya, per enfortir l'autoestima i l'empatia, tot plegat per assolir una societat més equitativa, integradora, respectuosa i amorosa.



RIEEB

rieeb@rieeb.com | www.rieeb.com

La RIEEB (Red Internacional d'Educació Emocional i Benestar)

És una xarxa global que té com a objectiu promoure i enfortir l'educació emocional i el benestar en contextos educatius, tant formals com informals. Està formada per professionals, investigadors, docents i altres persones interessades en el desenvolupament de competències emocionals i la promoció del benestar integral dels individus, especialment en l'àmbit escolar.



La Granja

<https://barcelona.lagranjatc.com>

La Granja, Ability Training Center

És la primera granja escola amb un Mètode d'Educació Emocional registrat i amb resultats demostrats científicament.

Les tres entitats estan especialitzades en abordar temes de Benestar Emocional, Benestar Digital i foment de la Salut Mental.

7. Bibliografia

- **Bisquerra Alzina, R.** (2016). 10 ideas clave. Educación emocional. Editorial Graó.
- **Bisquerra Alzina, R.** (2010). La educación emocional en la práctica. Editorial Horsori.
- **Bueno, D.** (2022). El cervell de l'adolescent. Rosa dels Vents.
- **Castellanos, N.** (2022). Neurociencia del cuerpo. Editorial Kairós.
- **Castellanos, N.** (2020). El espejo del cerebro. Editorial La Huerta Grande.
- **Giner, A. y Lladó R.** (2015). El coaching en educación. Barcelona: Editorial Horsori.
- **Giner, A. i Saumell, C.** Projecte ESCOLTA'M: Tutoria personalitzada.
- **Consell Escolar de Catalunya.** La regulació de l'ús dels mòbils als centres educatius. Generalitat de Catalunya, Departament d'Ensenyament..
- **Plataforma E-Minerva de Médicos del Mundo.** (2020). Prevención e intervención breve en el uso problemático de las nuevas tecnologías de la información y comunicación y otras conductas adictivas en colectivos vulnerabilizados. Médicos del Mundo.
- **Associació Elna (Eduquem La Nostra Autoestima).** Dinàmiques pel benestar emocional
- **Empantallados.** (2020). Estudio del impacto de las pantallas. Empantallados. Recuperat de <https://empantallados.com/estudio2020/>
- **Taula de referents de salut jove de les comarques gironines.** Dinàmiques per treballar les pantalles amb joves RSJ. Dossier elaborat per la Taula de referents de salut jove de les comarques gironines. <https://web.girona.cat/documents/20147/212232/Dinamiques-pantalles-RSJ.pdf>
- **Dipsalut.** Sigues tu. Eines i actius per a la salut. Organisme de Salut Pública de la Diputació de Girona. <https://www.siguestu.cat/>
- **Col·legi de Metges de Barcelona.** La protecció digital de menors i adolescents <https://www.comb.cat/pdf/publicacions/estudi-pantalles-CA.pdf>

8. Crèdits i agraïments

Creació i redacció

Disseny i maquetació

Audiovisuals

Col·laboració i supervisió

Associació ELNA i Lali BeGood

Som Color

Irene Lago

RIEEB

Volem agrair el suport de la **RIEEB**, **Associació ELNA** i **La Granja** per vetllar pel Benestar Digital dels nostres infants i adolescents. També a la nostra escola i cooperativa, **Espai Obert La Serra**, per cedir-nos l'espai per la realització dels vídeos que acompanyen aquesta guia.

Un agraïment especial a **Mar Fontova**, educadora emocional, pel seu treball i suport incondicional a aquest projecte.

Dossier Unitats Didàctiques

Secundària

Treballem el Benestar Digital a través de la cançó “Immòbil” de Lali BeGood



9. Annex

Aquest annex es presenta en blanc i negre per minimitzar l'impacte ambiental de la seva impressió, alineant-nos amb els valors de sostenibilitat i respecte al medi ambient que promovem a les nostres aules

Yeiba! Que estàs ben atrapada eh!
Benvinguda al club!

Aparta el mòbil que estàs immòbil

Sí, sí, sí... contesto dos missatges i vinc!

Aparta el mòbil que estàs immòbil

Mmm... un altre like! M'estimen! M'estimeeeen!

Que jo vull acariciar-te la cara
i no veure't mai més en aquesta la pantalla.
Tampoc tinc el cervell preparat
perquè opinin 1000 persones del meu pentinat.

Que m'han robat la calma! (Ueeee!)
Que tot això m'espanta! (Ueeee!)
Que els whatsapps no paren,
els ulls no descansen,
les xarxes m'atrapen.

Aparta el mòbil que estàs immòbil

Ai ai ai, que et menges la vorera tia!

Aparta el mòbil que estàs immòbil

Si és que semblen els de walking death pel carrer!

És un ritme frenètic,
tenir-ho tan ràpid, tot ara
em té enganxada.
No paro de veure vídeos de receptes
que ni tan sols m'agraden.

Un swipe, mil swipes, i passen les hores...
M'he tornat addicta als likes
"Soc guai!?" m'ho diu tanta penya,
però no m'emociona...
Busco que em validin tota l'estona.

WHATSAPP:

- Mariona tia, he estat fent fet allò de no anar
a dormir amb el mòbil que em vas dir, i funciona.
Estic dormint superbé.
- Ai que bé nena... Doncs ara t'explicaré, però
bueno, jo estic fent servir molt el mode avió,
i així ningú em distreu. Fins ara, un petonet!

Aparta el mòbil que estàs immòbil

Mode selfie tout le jour, mon amour!

Aparta el mòbil que estàs immòbil

Si és que ja ni parlem quan sortim a sopar!

Aparta el mòbil que estàs immòbil

Tia, és que hem fet matx. Què li dic, què li dic!

Aparta el mòbil que estàs immòbil

Ual-la, són les dues...! Porto tres hores al Twitch?

Aparta el mòbil que estàs immòbil

Perdoneu eh noies és que m'arriben notificacions
tota l'estona.

Aparta el mòbil que estàs immòbil

Eh eh, ara no puc que eh, que estic amb el Candy
Crush, última pantalla.

Enganxats!

Annex 2A

Com funciona el nostre cervell: com li afecta la tecnologia i la dopamina

L'atenció i la falta de concentració. La importància de la calma.

Soc guai? Qui ho decideix?

Annex 2C

Exposició a les xarxes: com afecta l'autoestima i l'autoimatge.

Jo em cuido

Annex 2D

Bons hàbits per cuidar la meva salut mental.

Que poden ajudar a millorar el benestar davant de l'ús de la tecnologia.

BONS HÀBITS

- Practicar cada dia esport per mantenir una bona salut física i mental
- Establir límits de temps utilitzar temporitzadors o aplicacions de control per a gestionar el temps d'ús diari.
- Evitar l'ús abans de dormir intentant apagar el mòbil o tauleta almenys 1 hora abans, per a millorar la qualitat del somni.
- Realitzar descansos periòdics fent una pausa de 5-10 minuts cada 30-45 minuts d'ús de pantalles.
- Fomentar la consciència emocional reflexionar sobre com et sents abans, durant i després de l'ús de la tecnologia.
- Entrenar l'atenció i practicar tècniques de relaxació.
- Practicar el “detox digital”: Dedicar un dia a la setmana o unes hores al dia a estar completament desconectats de dispositius mòbils.
- Practicar la “desconnexió” digital en estones del dia com els menjars entre altres.
- Passar temps amb amics i familiars en persona, en lloc de comunicar-se només a través de missatges o xarxes socials.

MÒBILS I TAULETES TÀCTILS

- Desactivar notificacions innecessàries permet reduir les distraccions.
- Crear zones a casa sense dispositius amb altres alternatives com llibres, jocs...
- Usar el mode “avió” durant les hores d'estudi o en moments de concentració.
- Baixar la llum de la pantalla a la nit per fomentar que generis melatonina per dormir.
- Utilitzar aplicacions educatives i productives que promouen l'aprenentatge, la creativitat i la productivitat.
- Adoptar una postura adequada en usar dispositius per a evitar problemes de salut física.

Que poden ajudar a millorar el benestar davant de l'ús de la tecnologia.

VIDEOJOCS

- Usar els videojocs com una recompensa després de completar tasques escolars o domèstiques.
- Triar videojocs educatius o d'estratègia que estimulin la creativitat i el pensament crític.
- Limitar i descartar els jocs violents o amb massa intensitat per evitar una sobreestimulació del sistema nerviós.
- Fomentar el joc en grup, cara a cara. Jugar en mode multijugador local amb amics i familiars, en lloc de jugar només en línia.
- Alternar el temps dedicat als videojocs amb altres activitats com esports, lectura o manualitats.
- Fer un escàner de com estàs i observar quines emocions estan presents després de jugar a videojocs, i ajustar el temps de joc si genera ansietat o estrès.
- Provar diferents tipus de videojocs, no centrar-se només en un, per a evitar l'addicció i millorar la diversitat d'habilitats.

XARXES SOCIALS

- Seguir comptes positius i educatius que et generin sensacions agradables i promoguin el benestar.
- Deixar de seguir o silenciar aquells comptes que et generin estrès, comparació o insatisfacció.
- Reflexionar abans de publicar per evitar publicar impulsivament.
- Tenir temps lliure de xarxes socials programant "pauses digitals", com un dia sense xarxes socials a la setmana.
- Practicar l'autenticitat fent ús de xarxes socials sense intentar projectar una imatge idealitzada o falsa.
- Desconnectar de les xarxes socials abans de dormir, almenys una hora abans de ficar-se al llit, per a evitar problemes de somni.
- Usar les xarxes per a l'aprenentatge i la inspiració, aprofitant-les per a connectar-se amb comunitats d'aprenentatge o comptes que promoguin habilitats i interessos.