



EDUCAR EN L'ÚS RESPONSABLE DE LES PANTALLES

Guia per a secundària

Encàrrec i edició:

Consell Comarcal d'Osona

Autoria de continguts:

Júlia Carbó Ballbè (Mediare)

Disseny gràfic i maquetació:

Olga Llaverias

Aquesta obra està subjecta a una llicència Creative Commons Reconeixement – No comercial – Compartir igual 4.0 Internacional (CC BY-NC-SA 4.0). Se'n permet la còpia i adaptació amb finalitats no comercials, sempre que se'n citi l'autoria i que les obres derivades es distribueixin amb la mateixa llicència.

Guia elaborada per:

Mediare i Intaboo

Supervisió, revisió tècnica i coordinació:

Anton Uró (Mediare)

Any de publicació:

2025





EDUCAR EN L'ÚS RESPONSABLE DE LES PANTALLES

Guia per a secundària

Introducció

El jovent viu immers en un entorn digital que forma part del seu dia a dia. Les xarxes socials, els videojocs i les plataformes de continguts audiovisuals són espais de relació i d'expressió, on expressen emocions, comparteixen experiències i busquen reconeixement, però també poden esdevenir fonts de pressió, comparació i dependència.

Per abordar aquesta realitat, és important distingir alguns conceptes bàsics:



Ús de pantalles: quan els dispositius digitals s'utilitzen de manera funcional o educativa, amb una finalitat clara i per un temps adequat a l'edat.



Abús de pantalles: quan el temps o la intensitat d'ús interfereixen en altres activitats importants, com el descans, l'estudi, el joc o la relació amb altres persones.



Addicció a les pantalles: quan es perd el control sobre el temps d'ús i es mostra dependència, necessitat constant de connectar-se o malestar quan no es pot fer.

Tanmateix, aquesta presència constant pot comportar riscos quan no hi ha una gestió conscient del temps, dels continguts o de la privadesa. Els centres educatius tenen un paper fonamental per ajudar l'alumnat a desenvolupar una relació crítica i equilibrada amb la tecnologia.

Objectius de la guia



- Diferenciar i reconèixer la diferència entre ús, abús i addicció, i analitzar com les pantalles afecten la vida quotidiana d'adolescents i joves.
- Identificar les necessitats del grup i cada adolescent, i oferir eines per establir límits personals i rutines saludables.
- Comprendre la importància del contacte i la comunicació presencial, i fomentar pràctiques que promoguin el benestar físic, emocional i social.
- Promoure un ús responsable, segur i respectuós dels espais en línia.

Per què és important el nostre paper?



El nostre paper és important per:

- Detectar canvis en el rendiment acadèmic, l'assistència o el comportament que puguin estar relacionats amb un ús excessiu de pantalles.
- Generar espais de reflexió i debat sobre hàbits digitals, autocontrol, reputació en línia i benestar emocional.
- Treballar valors com la responsabilitat, la convivència digital i el respecte als altres en entorns virtuals.
- En cas de detectar malestar o conductes de risc, derivar cap als serveis especialitzats (Intaboo, Salut i Escola, etc.) i/o activar el protocol corresponent.

Què hem de tenir en compte?



- No jutjar, criticar ni culpabilitzar els comentaris o les vivències relacionades amb les pantalles.
- Abordar les pantalles des de la comprensió i el diàleg, sense infantilitzar.
- Escoltar amb empatia, donar espai perquè l'alumnat expressi com viu l'ús de les pantalles respectant qui no vulgui fer-ho.
- Ser model en l'ús de pantalles dins l'aula, mostrar-ne un ús responsable i coherent.
- Validar les emocions que sorgeixin dins l'aula i treballar-les, parlar sobre com les pantalles afecten l'estat d'ànim, les relacions, el descans...
- Potenciar alternatives reals, valorar activitats sense pantalles i l'ús creatiu de la tecnologia.

Dinàmiques



Les dinàmiques següents estan pensades per dur-se a terme dins l'hora de tutoria, en grup classe. Es poden adaptar al nivell (1r, 2n, 3r o 4t), ajustant el llenguatge i els exemples, i no cal fer-les totes. El centre pot seleccionar les que millor encaixin amb el seu projecte i també es poden aprofitar i adaptar dinàmiques de la guia per a primària. Aquestes dinàmiques poden ser un complement del taller sobre pantalles d'Intaboo.

Pantalles pel mig

Objectiu

Prendre consciència de com les pantalles interfereixen en la comunicació. Experimentar en primera persona la sensació de no ser escoltat o no poder desconnectar i fomentar l'empatia.

Descripció

Es faran parelles o grups petits de fins a tres persones. Un cop tinguem els grups fets, demanarem a una persona de cada grup que surti fora de la classe i se'ls explicarà que hauran de pensar una història, que hauran d'explicar a la resta del seu grup. També es poden portar alguns exemples d'històries preparades.

Mentre aquest grup pensa les històries, explicarem a la resta de persones de la classe que, mentre se'ls expliqui una història, facin veure que estan amb una pantalla. Es repartirà un tipus per a cada grup (parlant pel mòbil, jugant a un videojoc, mirant una sèrie o vídeo, jugant amb el mòbil, etc.).

Per torns, cada petit grup farà el que se li ha demanat davant de la resta: una persona explicarà la història mentre les altres no li presten atenció perquè fan ús de les pantalles (poden escenificar diferents situacions: al sofà de casa, sopant a la taula, amb les amistats, etc.).

Un cop hagin passat tots els grups, es farà una reflexió conjunta sobre què ha passat i, per finalitzar, cadascú pot escriure un compromís individual per millorar la seva atenció en les relacions.

Contingut

Com les pantalles poden interferir en la comunicació presencial i en l'escolta; diferència entre estar present físicament i estar pendent d'un dispositiu; com es pot sentir algú quan no l'escolten o quan l'altra persona està distreta amb el mòbil; empatia, atenció conscient i compromisos per millorar la qualitat de les relacions.

Tancament

Possibles preguntes per a la reflexió:

- Com us heu sentit les persones que volíeu explicar la història?
- I les que estàveu amb pantalles? Per què penseu que en una situació real costa deixar-les anar?
- Us passa això en la realitat? Com us fa sentir quan passa?
- Com creieu que fa sentir l'altra persona?
- Què podríeu fer?
- Si no hi hagués hagut el mòbil, què hauria canviat? Us hauria fet sentir diferent?

Material de la classe

Històries impreses (opcional)

Els meus temps

Objectiu

Prendre consciència del temps que passem davant les pantalles.

Aprendre mecanismes de gestió del temps per evitar l'aïllament a causa d'estar molt temps amb pantalles.

Descripció

S'organitzarà l'alumnat en parelles i es repartirà una plantilla, que trobareu a l'annex 1, amb diverses preguntes relacionades amb l'ús de les pantalles, les relacions, la gestió emocional i les alternatives que es poden trobar. Per torns, una persona farà d'entrevistadora i l'altra respondrà a les preguntes. Un cop hagin acabat, es farà a la inversa.

Un cop finalitzades les entrevistes, es pot repartir la plantilla que trobareu a l'annex 2 i proposar, de manera opcional, que l'omplin individualment. A la taula s'hi ha de posar la informació següent:

- Quanta estona passen amb pantalles.
- Quin tipus de pantalla s'utilitza i quin ús se'n fa.
- Quines activitats podrien substituir l'estona que estan amb pantalles.

D'aquesta manera, es plasmarà el temps real d'ús de les pantalles i es podrà comparar amb el temps que es dedica a altres activitats.

Contingut

Temps d'ús de pantalles i repartiment al llarg del dia; tipus de dispositius i usos principals (estudi, oci, xarxes socials, videojocs...); identificació d'efectes positius i negatius segons l'ús i la durada; relació entre temps de pantalla i altres activitats importants (descans, relacions, aficions, activitat física); estratègies i mecanismes per posar límits i construir rutines digitals més equilibrades.

Tancament

Un cop tothom hagi acabat l'entrevista i, opcionalment, omplert la taula, es proposarà una reflexió conjunta. Algunes preguntes per guiar el debat poden ser les següents:

- Éreu conscients del temps que ocupeu amb pantalles?
- I dels usos concrets que en feu?
- Quines conseqüències pot tenir en les vostres relacions?
- Gaudiu del temps que passeu amb les pantalles? Quins usos us fan gaudir i quins no tant?
- Us agradaria passar menys temps amb pantalles? Què podem fer per reduir-lo?
- Gaudiu del temps amb les amistats i la família?
- Teniu mecanismes per posar límits en el temps d'ús dels dispositius?
- Quines estratègies teniu amb el grup d'amistats per no estar tota l'estona amb pantalles?

Material de la classe

Plantilla entrevista impresa (annex 1) i plantilles taula impreses (annex 2) – opcional

Darrere la imatge

Objectiu

Prendre consciència de la importància que donem a les xarxes socials.

Desenvolupar el pensament crític envers les imatges de les xarxes socials i els mitjans de comunicació.

Descripció

Es farà servir [l'enllaç](#) següent, on hi ha dues presentacions en PDF amb diverses fotografies.

Es projectarà la presentació Primera part, en què es veuran diverses fotografies, algunes de les quals estan retocades i d'altres no. L'alumnat haurà de dir si pensen que les fotos estan retocades o no i els motius pels quals ho pensen.

- Fotografia 1: retocada perquè... / Original perquè...

Un cop s'hagin classificat totes les fotografies, el professorat obrirà la presentació titulada Segona part, en què hi ha les mateixes fotografies però:

- Retocades les que a la primera carpeta eren originals.
- Originals les que a la primera carpeta eren retocades.

De forma conjunta entre el professorat i l'alumnat, podran comparar les dues fotografies i debatre sobre els motius pels quals creien que eren retocades o no.

Algunes preguntes per incentivar el debat:

- Els motius pels quals pensàveu que eren retocades o no són els que s'han retocat?
- Per què penseu que s'han retocat aquests aspectes?
- Veieu una gran diferència entre la fotografia original i la retocada?

Per incentivar el debat, es pot projectar el vídeo [Are You Living an Insta Lie? Social Media Vs. Reality](#) i fer la reflexió sobre que no són només les fotos retocades, sinó també tot el que es penja a les xarxes socials.

Contingut

Retoc i filtres en fotografies i vídeos; diferència entre imatge original i imatge modificada; rols de les xarxes socials i els mitjans en la construcció d'ideals de bellesa i d'èxit; comparació constant i impacte en l'autoestima i en la percepció del propi cos i del cos dels altres; desenvolupament del pensament crític davant el que es veu en línia.

Tancament

Altres preguntes que poden servir per incentivar la reflexió poden ser:

- En un inici, heu reconegut les fotografies que estaven retocades i les que no?
- Creieu que podem reconèixer si les imatges que veiem a les xarxes socials, als mitjans de comunicació, etc. són retocades?
- Quin impacte té en el nostre dia a dia? I en la nostra autoestima?
- Quin impacte té en com veiem els altres

Material de la classe

Projector, pissarra.

Identitat desconeguda?

Objectiu

Reflexionar sobre el consum digital i la informació que compartim. Abordar la privacitat i la ciutadania digital.

Descripció

Per iniciar la dinàmica es projectarà el vídeo *Que tu vida privada sea privada. NO SEAS ESTRELLA*, que trobareu en aquest [enllaç](#).

Un cop visualitzat el vídeo, es demanarà que cadascú dibuixi un iceberg i, individualment, escrigui a la part de l'iceberg que sobresurt de l'aigua què mostra a les xarxes, i a la part que està amagada, el que realment és o fa però que no mostra.

També es pot demanar que facin una llista de coses que pensen que està bé mostrar i explicar a través de les xarxes socials, i una altra de coses que pensen que és millor no mostrar.

Per recollir les reflexions, es proposen algunes preguntes per debatre-les en grup petit, tant sobre el vídeo com sobre l'iceberg (pot ser interessant que els grups es facin per afinitats, ja que d'aquesta manera pot ser més fàcil que s'expressin sense vergonyes).

- Quines emocions us ha generat el vídeo?
- Com us sentiríeu si una persona desconeguda us comencés a donar informació que penseu que és personal?
- Heu mostrat coses a les xarxes que ara us penediu d'haver exposat?
- Algun cop heu esborrat alguna informació o imatge? Per quins motius?
- Quina informació penseu que una persona desconeguda podria obtenir de vosaltres ara mateix a través de les vostres xarxes?

Contingut

Identitat i empremta digital; diferència entre informació pública i privada; riscos de compartir dades personals; consciència sobre l'accés a la informació publicada; criteris de privacitat i responsabilitat digital.

Tancament

Per finalitzar, es pot fer una posada en comú de les reflexions fetes en els grups petits i plantejar altres preguntes, com ara:

- Com escolliu la informació que publiqueu? Quins requisits o límits teniu?
- Publiqueu informació només sobre vosaltres o també sobre altres persones?
- Quan publiqueu coses sobre altres persones, els demaneu permís?
- Normalment les persones ens mostrem com som o com volem que ens vegin?
- Per quins motius ho fem?

Material de la classe

Projector, pissarra.

ANNEX 1. Dinàmica 2. Els meus temps

Ús i hàbits

- Què és el que més t'agrada fer amb el mòbil o el primer que mires quan el tens a mà? A quina necessitat respon?
- Creus que passes molt de temps amb el mòbil o ja t'està bé així?
- Sabries dir quanta estona al dia fas servir pantalles?
- Quanta estona estàs amb pantalles per obligacions, per exemple, a l'institut o per fer feina, deures o estudiar?
- Quanta estona estàs amb pantalles per elecció pròpia?
- I quin ús fas de les pantalles per oci? Quines pantalles fas servir més i per què les utilitzes (mòbil, xarxes socials, videojocs, sèries, pel·lícules, vídeos...)?
- Saps quines estratègies fan servir les aplicacions per captar l'atenció?

Relacions i comunicació

- Amb qui parles més pel mòbil o per xarxes? Us veieu també físicament?
- Creus que és el mateix parlar amb algú per WhatsApp que cara a cara?
- Com et sents quan estàs molt de temps connectat i no surts amb gent?
- Notes algun canvi en el teu estat d'ànim quan estàs molta estona amb les pantalles?

Riscos i gestió de les emocions

- Alguna vegada t'has sentit malament o has tingut alguna mala experiència per alguna cosa vista al mòbil o a xarxes?
- Què pots fer si algú t'envia missatges estranys o et demana coses personals?
- Què passa si algú parla malament d'una altra persona per WhatsApp o xarxes?

Alternatives i autocura

- Què pots fer quan vols desconectar una mica del mòbil? Com et cuides en relació amb el mòbil? Et poses algun límit?
- Quines coses t'agrada fer sense pantalles?
- Quines alternatives podries fer per evitar passar més estona amb pantalles?
- Quin consell donaries a algú que passa massa temps amb el mòbil? Coneixes les eines de benestar digital?

ANNEX 2. Dinàmica 2. Els meus temps

REALITAT En què inverteixo el temps?		OPORTUNITAT En què podria invertir-lo?		REALITAT En què inverteixo el temps?		OPORTUNITAT En què podria invertir-lo?
	5:00				17:00	
	6:00				18:00	
	7:00				19:00	
	8:00				20:00	
	9:00				21:00	
	10:00				22:00	
	11:00				23:00	
	12:00				0:00	
	13:00				1:00	
	14:00				2:00	
	15:00				3:00	
	16:00				4:00	

TOTAL D'ÚS DE PANTALLES:	
TOTAL D'OCI SENSE PANTALLES:	
TOTAL HORES DE SON:	



Podeu contactar amb Intaboo a:

✉ programespreventius@cssosona.cat

📞 625 245 332