



**Universitat**  
de les Illes Balears

**Títol: L'educació emocional i les xarxes socials.  
Proposta i aplicació d'una intervenció educativa  
a un centre d'educació secundària.**

**NOM AUTOR:** *Isabel Antònia Capellà Martínez*

**Memòria del Treball de Fi de Màster**

Màster Universitari de Formació del Professorat

---

(Especialitat/Itinerari d'Orientació Educativa)

de la

UNIVERSITAT DE LES ILLES BALEARS

Curs Acadèmic 2018-2019

*Data: 04/06/2019*

*Nom Tutor del Treball: Elisa Nieves Ribas Galumbo*

## **Resum**

Avui en dia, vivim connectats a diferents dispositius electrònics que ens envolten i cada vegada hi dedica'm més temps desconnectant-nos del que ens rodeja per connectar-nos al que sembla una realitat virtual, les xarxes socials. A més, aquesta nova forma de connectar amb el món afecta a les nostres emocions fins al punt que el que succeeix darrera de les pantalles determina el nostre estat emocional. S'observa que la majoria d'adolescents estan creixent regits per aquesta despersonalització generant un canvi comportamental evident en ells, i que justifica una bona actuació per part dels professionals de l'educació.

Aquesta situació vigent s'està deixant veure també en la gent adulta, primer únicament en situacions laborals però actualment ja en situacions personals i rutinàries, creant una mena d'estat de dependència i d'estrès tecnològic.

Aquest estat d'alarma que caracteritza a la societat d'avui en dia sol·licita intervenció des dels centres educatius. Els joves mereixen ser formats en termes d'educació emocional i en el camp de la tecnologia en xarxa per fer front als reptes que plantegen les noves tecnologies.

## **Paraules Clau**

Educació emocional, adolescència, societat tecnològica, tutories entre iguals i intervenció educativa.

## **Abstract**

Nowadays we live connected to different electronic devices that surround us and every time we spend more time disconnected from what surrounds us connect to what seems to be a virtual reality, social networks. In addition, this new way of connecting with the world affects our emotions to the point that what happens behind the screens determines our emotional state. It is observed that the majority of teenagers are growing governed by this depersonalization generating an obvious behaviour change in them, and that justifies a good performance by the professionals of education.

This current situation is being seen also in adult people, at first you could only see it in work situations but now in personal and routine situations, creating a dependent state and consequently, technological stress.

Considering present state of alarm that characterizes today's modern society requests intervention from schools. Young people deserve to be trained in the field of emotional education and network technology to face the challenges posed by new technologies.

## **Key Words**

Emotional education, adolescence, technology society, peer tutoring and educational intervention.



## Índex

1. INTRODUCCIÓ .....	3
2. JUSTIFICACIÓ DEL TEMA .....	4
3. OBJECTIUS DEL TREBALL .....	5
4. ESTAT DE LA QÜESTIÓ .....	6
4.1. La realitat social .....	6
4.2. L'orientació educativa .....	8
4.3. El Pla d'Acció Tutorial (PAT) .....	10
4.3.1. Tutories entre iguals .....	13
4.4. Les emocions .....	14
4.4.1. L'educació emocional .....	16
4.4.2. La intel·ligència emocional .....	16
4.5. Usos de les TIC .....	18
4.5.1. Xarxes socials .....	19
4.5.2. L'estrès tecnològic .....	20
4.5.3. Riscos digitals .....	22
5. DESENVOLUPAMENT DE LA PROPOSTA .....	24
5.1. Objectius .....	24
5.2. Metodologia .....	25
5.3. Destinataris .....	28
5.4. Temporització .....	29
5.5. Actuacions .....	30

5.5.1. Formació alumnes tutors 3r d'ESO .....	31
5.5.2. Tallers a 1r d'ESO .....	33
5.5.3. Atenció a la diversitat .....	37
5.6. Avaluació .....	38
6. VALORACIÓ DE LA INTERVENCIÓ .....	39
7. CONCLUSIONS .....	41
8. REFERÈNCIES BIBLIOGRÀFIQUES .....	42
9. ANNEXES .....	46
9.1. Annexa 1. Power Point de la formació .....	46
9.2. Annexa 2. Guió taller .....	58
9.3. Annexa 3. Mural dinàmica 1 .....	61
9.4. Annexa 4. Avaluació - Rúbrica .....	63
9.5. Annexa 5. Resultats avaluació – Expressa't .....	66
9.6. Annexa 6. Fotografies de les actuacions .....	70

## 1. INTRODUCCIÓ

Aquest document és el treball final del Màster de Formació del Professorat, especialitat d'Orientació Educativa.

El document s'estructura en quatre parts: la primera part és de caire preliminar i contextualitzador on s'inclouen també tant els objectius com la justificació del tema a tractar.

A la segona part es fa una aproximació sobre el concepte d'educació emocional i els usos de les tecnologies de la informació i comunicació (TIC), analitzant aspectes relacionats amb l'actualitat i com ens afecta la presència de la modernitat tecnològica a les nostres vides, un aspecte que ha anat evolucionant fent-se notar al llarg del temps donat la necessitat que comporta fer un canvi a la societat envers a aquesta realitat.

La tercera part consisteix en una proposta d'intervenció elaborada en base als paràmetres de l'educació emocional i duta a terme a un centre d'educació secundària de Pollença, amb una clara descripció de les fases a seguir durant la duració de la mateixa.

Finalment es fa una valoració de la intervenció, una conclusió final, i per últim, però no per això menys important, els annexes, els quals completen el document de forma majoritàriament visual ajudant al lector a afinar el seu enteniment.

## 2. JUSTIFICACIÓ DEL TEMA

Les raons que em van motivar en l'elecció de la temàtica present al treball sorgeixen degut a un interès personal en quant a la necessitat de reflexions i posteriors actuacions de caire emocional que s'han de transmetre a nivell social. És important prestar atenció al sector més jove de la població, i per això els adolescents seran els principals destinataris de la proposta a aplicar.

Com és sabut, la societat actual ha passat a ser la societat del coneixement degut a la quantitat d'informació que es rep durant tota la vida. Aquest constant bombardeig fa que sigui necessari aprendre a conviure amb aquesta informació, és a dir, és necessari aprendre a filtrar informacions útils i valuoses. Gestionar aquesta informació no és una tasca fàcil.

Avui, la missió de l'escola no és centra únicament en aprendre coneixements. La societat ha canviat en un període molt curt de temps. La tecnologia facilita l'accés a tot tipus de coneixements, però a l'hora sofrem una contínua càrrega d'estímuls que ens genera estrès. Tot això fa que la societat visqui en constant tensió produïda a casa de la tecnologia, el capitalisme, el consumisme i la competitivitat. Assíduament rebem més informació de la que som capaços d'assimilar, per lo que la nostra ment no té temps per pensar, raonar, reflexionar... Aquestes situacions poden conduir una sensació d'esgotament mental inconscient i continuat al llarg del temps.

Així doncs, és l'educació lo bastant ràpida per seguir el ritme d'aquests canvis tecnològics? Podrem viure a aquesta -i sobretot futura- època turbulenta? Com a professionals de l'educació ens hem de fer aquest tipus de preguntes adaptades a la realitat social constantment, per intentar establir una base sòlida capaç de donar respostes per avançar en benefici al màxim de persones possible.



Com a persones orientadores, com a agents de canvi, és vital formar a l'alumnat en la gestió i adaptació a aquests canvis. Per aconseguir-ho, és cabdal que els alumnes aprenguin sobre l'ús d'aquestes tecnologies però sobretot, que aprenguin a ser conscients i a controlar el que ens genera emocionalment. Es tracta de que d'alguna manera, nosaltres aprenguem a dominar el que comporta la vivència dins la societat moderna, i no a l'inrevés.

Per tot això, la proposta d'aquest treball es centra en la realització d'una intervenció educativa a un centre d'ensenyament secundari en relació a les noves tecnologies, les xarxes socials i l'educació emocional. La intervenció s'ha dut a terme dins el Pla d'Acció Tutorial (PAT) mitjançant la metodologia de tutories entre iguals a l'IES Guillem Cifre de Colonya, a Pollença, durant el transcurs de les pràctiques del màster.

### **3. OBJECTIUS DEL TREBALL**

El present treball final de màster pretén aconseguir els següents objectius:

1. Analitzar el panorama actual en relació a com afecta l'ús de les noves tecnologies i les xarxes socials a l'estat emocional dels joves.
2. Establir una aproximació teòrica a les emocions que justifiqui la necessitat d'introduir aquest camp teòric dins l'ensenyança obligatòria.
3. Desenvolupar i dur a terme una intervenció educativa de tutories entre iguals dins el Pla d'Acció Tutorial a alumnes de 1r i 3r d'ESO.

## 4. ESTAT DE LA QÜESTIÓ

### 4.1. La realitat social

La realitat social en la que vivim està caracteritzada per la creixent popularitat dels usos d'internet i les xarxes socials, fet que està causant preocupació als usuaris. S'està creant una plataforma on joves i adults reflexen els seus interessos, coneixements, inquietuds i multitud d'emocions. Així doncs, les tecnologies de la informació i de la comunicació (TIC) s'han immmergit dins la nostra societat a un ritme abrumador afectant principalment a la població més jove. Per aquest motiu, entre d'altres, aquesta evolució de la societat denota unes implicacions educatives que reclamen actuacions.

Alguns estudis afirmen que *“el impacto provocado por el uso de las redes sociales ha supuesto grandes transformaciones tanto en las formas de relacionarse y socializarse, como en las emociones que provoca el uso de éstas”*, (García i Heredia, 2017: 11). Dit això, és important que s'actui des dels centres educatius per donar resposta a aquestes transformacions que estan succeint. *El alumnado ha nacido en una sociedad digital*, (López, 2014: 172).

Existeixen una sèrie de resultats provinents de l'anàlisi fet per Llodrà, et al. (2016: 46-47) amb la iniciativa i col·laboració de l'Institut per a la Convivència i l'Èxit Escolar (Convivèxit), l'Institut Balear de la Joventut (IB-jove), l'Oficina en Defensa dels Drets del Menor (ODDM), l'Institut de Seguretat Pública de les Illes Balears (ISPIB), la Guàrdia Civil i el Cos Nacional de Policia, que ens poden ajudar a comprendre el perquè de la necessitat d'incidir amb els joves en matèria emocional i noves tecnologies:

- El telèfon mòbil és el dispositiu més utilitzat pels menors, des de casa, per a connectar-se a Internet. Des del centre educatiu, l'aparell més utilitzat per a connectar-se a la xarxa és l'ordinador portàtil.

- Xatejar és la tasca més realitzada fora del centre educatiu, amb un 71% de menors que afirma que xateja diàriament, la segueixen mirar vídeos i escoltar música (62,5%) i utilitzar les xarxes socials en 3r lloc, amb un 38,6%.
- Entre setmana, 1 de cada 4 alumnes passa més de 4 hores al dia a Internet, mentre els caps de setmana aquesta xifra arriba al 35,5% dels alumnes.
- Instagram i Youtube són les webs més utilitzades i si parlem d'apps, WhatsApp es situa en 1r lloc amb el 75,8% que l'utilitza diàriament, seguida també d'Instagram i Youtube.
- Les amistats són amb qui més confien els menors a l'hora de contar secrets i demanar ajuda. Els pares i les mares es situen en segona posició, seguits dels germans.

L'orientació educativa pot prevenir i actuar per fer front a aquesta problemàtica social actual, i FUTURA.

L'educació emocional aporta molts beneficis. El saber conèixer-se a un mateix, detectar i comprendre les nostres emocions i les dels demés, gestionar el nostre món interior per prendre consciència sobre les nostres conductes i decisions, controlar impulsos no desitjats, manejar l'estrès, crear relacions socials madures i satisfactòries, són alguns d'aquests beneficis que ens ajudaran a viure de forma òptima i respectuosa amb el nostre voltant. Es necessita d'aquest aprenentatge social i emocional, és a dir, no basta construir només la dimensió intel·lectual i física sinó també la dimensió emocional per formar persones que siguin capaces de generar el seu propi benestar i saber consolidar crítiques sòlides vers la societat. aquest tipus d'aprenentatge beneficia a l'individu, a la societat i al món.

Personalment, no em puc permetre no fer referència a un altre aspecte essencial a relacionar amb aquest projecte, l'educació ambiental. El paper que juga el medi ambient a les nostres vides és imprescindible i valuós, per lo tant és necessari saber actuar en benefici a aquest, i consegüentment, en benefici a tots.

A més, existeix una relació íntegra entre la societat actual que hem creat i el medi ambient, ja que per viure com vivim, per tenir l'accés tecnològic així com ho estem tenint, s'està produint una sobreexplotació dels recursos naturals. L'impacte que estem creant amb la utilització de materials que s'extreuen de la natura per crear aparells electrònics no és gratuït per la Terra, és més, la degradació que s'està fent del medi natural és aterridor. Els alumnes haurien de saber què hi ha darrera d'un mòbil que canvien contínuament, però com ho han de saber si no tenen coneixença ni la seva pròpia família? La joventut d'avui en dia està creixent amb unes demandes socials que t'allunyen i fins i tot destrueixen la natura, per aquest motiu, es cerca el pensament crític dels alumnes sobre el nivell actual de vida que es du en general en els països desenvolupats, per a que aquests siguin capaços de canviar hàbits propis per combatre problemes ambientals. És important que els alumnes coneguin quines conseqüències se'n deriven dels mals usos de les TIC, ja sigui emocionalment com mediambientalment.

#### **4.2. L'orientació educativa**

Les funcions, els camps, els contexts... de l'orientació educativa han anat canviant històricament depenent de les necessitats que es demandaven. Sempere (2017: 3-5), fa un recorregut per la història de l'orientació educativa que clarifica aquests canvis de manera molt realista:

- 1900 - 1915: Sorgeix l'orientació educativa però aquesta es troba fora del sistema escolar com una eina per donar resposta a les necessitats socials del moment.
- 1915 - 1950: En aquesta etapa l'enfocament es converteix en terapèutic, i per tant, se intenten paliar les necessitats individuals, de la mateixa forma individual.
- 1950 - 1970: Hi comença a haver els primers canvis substancials al voltant del concepte. D'aquesta manera, en lloc de ser una orientació en un

moment precís de la vida com un tractament que respon a una necessitat concreta, es converteix en una orientació al llarg de la vida.

- 1970 - 2000: L'evolució comença a entrar dins el context escolar, ja que serveis externs comencen a entrar a les escoles per treballar amb les avaluacions psicològiques i no només com a orientació terapèutica, sinó també com orientació preventiva. Tot això dona pas a la professionalització de l'orientació.
- 2000 - Actualitat: L'orientació té com a finalitat el desenvolupament integral de l'alumne.

En definitiva, l'orientació educativa va canviant any rere any fins a dia d'avui i la perspectiva de futur és que continuï canviant i avançant, ja que si el que es vol aconseguir es el desenvolupament integral de l'alumnat encara falta camí per recórrer per assolir aquesta finalitat.

Tot i això, el terme d'orientació no implica únicament a la figura orientadora, sino que implica una serie de diferents nivells perquè es pugui complir la seva finalitat. Aquests diferents nivells són: l'acció tutorial, el departament d'orientació, els equips de suport externs i en definitiva i reincidint al al llarg d'aquest document, tot el personal docent del centre.

Algunes de les actuacions en la que es concreta l'orientació educativa i que estan íntegrament enllaçades amb la intervenció que es dur a terme en el present treball són les següents (Govern de les Illes Balears, 2018: 3).

- El desenvolupament personal i integral dels alumnes.
- El desenvolupament social, en el context escolar, social i familiar.
- La flexibilització de l'atenció educativa per donar resposta a la diversitat d'interessos, capacitats i motivacions de l'alumnat.

Sorgeix la necessitat d'introduir el concepte de transversalitat, ja que l'educació emocional no forma part de cap matèria acadèmica ordinària. Convé clarificar

que els temes transversals responen a necessitats individuals i socials i per això són tan importants. És cert que aquests temes haurien d'estar integrats dins el màxim d'assignatures possible, però l'evidència ens diu que no sempre és així per lo que en aquest document es treballarà dins el Pla d'Acció Tutorial (PAT).

La transversalitat de l'educació emocional ha d'implicar a tot el professorat del centre, però donat que és difícil controlar que el professorat actuï front a aquest tema, ens cenyirem a l'acció tutorial. Així ho afirmen també Marina, Pellicer i Manso, (2015: 52) fent especial èmfasi en que part de les funcions orientadores d'un centre s'han de realitzar a través de les tutories, dependents del Departament d'Orientació.

### **4.3. El Pla d'Acció Tutorial (PAT)**

El suport al Pla d'Acció Tutorial (PAT) és una tasca que implica els següents objectius i activitats relacionades amb la finalitat de la present proposta educativa (Govern de les Illes Balears, 2018: 10).

- L'orientació acadèmica, personal i professional de l'alumnat.
- La dinamització del grup classe i la gestió de l'aula respecte a les normes de convivència.
- La coordinació de l'activitat educativa entre els membres dels equips docents.

Si feim nominació del PAT, n'hem de fer de la tutoria. Aquesta és el nivell més important i a l'hora elemental de l'orientació, ja que atén a tot l'alumnat ja sigui de forma col·lectiva o individual. Així doncs, també n'hem de fer del tutor, el qual segons Riart (2006: 27) és "*la persona capacitada para orientar al alumno (al estudiante) y al grupo-clase, dinamizadora de las personas que interactúan con el alumnado y gestora administrativa de sus tareas hechas en unas condiciones adecuadas*". Aquesta definició abasteix des de l'educació infantil fins la universitària.

Álvarez (2001: 52-53), ens parla de diferents estratègies d'intervenció que es poden dur a terme a l'hora de dissenyar programes d'educació emocional:

1. Orientació ocasional.
2. Programes en paral·lel.
3. Assignatures optatives.
4. Crèdits de síntesis.
5. **Acció tutorial.** L'autor assenyala que el PAT hauria de ser l'instrument dinamitzador de l'educació emocional, ja que aquesta activitat engloba a tot l'alumnat, a més de que els continguts són els adients per tractar-se en aquestes sessions.
6. Integració curricular.
7. Integració curricular interdisciplinària.
8. Sistemes de Programes Integrats.

Quan el mateix autor acaba el nomenament de totes les estratègies d'intervenció, afirma que *"en resumen, probablemente la estrategia más apropiada para desarrollar las actividades de educación emocional sea partir del PAT"*.

Tal i com afirma Bisquerra (2012: 194), un dels objectius del PAT és *"fomentar en el alumnado el desarrollo en todos sus aspectos (personal, social, emocional, profesional, etc)"*. Aquest fenomen indica que és cabdal el desenvolupament integral de l'alumnat, és en aquest moment quan entra en joc l'educació emocional com a part fonamental a tractar dins el PAT.

Segons l'informe de la UNESCO de la Comissió Internacional sobre l'Educació per el segle XXI presidida per Jacques Delors (1996), l'educació del futur (i també l'educació en els darrers temps), hauria d'estar inspirada i assegurada sobre quatre eixos bàsics:

1. Aprendre a conèixer
2. Aprendre a fer
3. Aprendre a conviure
4. Aprendre a ser

Fins al dia d'avui i sent persones sinceres i realistes, pareix que la pràctica educativa obligatòria s'ha quedat estancada al primer eix (Aprendre a conèixer) caracteritzat generalment per un aprenentatge memorístic - tot i que això està canviant amb les innovacions educatives - , donant resposta a la societat del coneixement en la que vivim. Si som generosos, també podem afegir el segon eix (Aprendre a fer) a aquest estancament. Dit d'una altre manera, l'educació s'ha centrat bàsicament en el desenvolupament cognitiu, per lo que el desenvolupament emocional ha quedat absent. Però què passa amb els altres dos eixos dels quals són els que estan més relacionats amb l'educació emocional? Pareix ser que d'alguna manera no són considerats tan importants i s'han anat deixant de banda en una etapa de la vida on les emocions es percebeixen d'una manera extraordinària, a l'adolescència. És per aquest motiu que les actuacions a desenvolupar en aquest treball estan relacionades amb els eixos Aprendre a conviure i Aprendre a ser. Aquests dos eixos estan relacionats a l'hora, amb el tema de la transversalitat anomenada anteriorment, ja que la transversalitat tracta temes de gran necessitat que donen resposta a necessitats individuals i socials. Així doncs, l'educació del segle XXI aposta per cobrir aquests quatre eixos en la seva totalitat.

A més dels 4 pilars assenyalats, Riart (2006: 215) afegeix un cinquè pilar anomenat saber innovar, donat els temps canviants que estem vivint.

I què passa si ens centrem en la importància de l'acció tutorial en l'etapa secundària? Esdevé la necessitat de que el sistema educatiu s'adapti a les necessitats dels estudiants, i aquests estudiants de secundària tenen unes necessitats molt específiques. S'han de tenir en compte les característiques actuals dels adolescents, els quals es regeixen per una etapa evolutiva plena de



canvis, impulsos, presa de decisions que creen incertesa, etc. El que cerquen són solucions ràpides i fàcils, valorant d'aquesta manera la immediatesa i infravalorant l'esforç. Són persones generalment egocèntriques amb tendència a tancar-se en sí mateixos, per lo que sovint es clausuren en videojocs o xats online. Però no basta amb analitzar a un adolescent, sinó que l'entorn sociofamiliar també és important. Avui en dia, existeixen molts de casos de nens que estan la major part del temps sols a casa. Aquest fet, junt amb la facilitat tan gratuïta d'accés a internet, és un fet detonant a l'hora de comprendre el preocupant nombre d'hores que els joves d'avui en dia passen davant d'una pantalla electrònica. Podem arribar a afirmar que es té més relació amb un aparell electrònic que amb una persona.

#### **4.3.1. Tutories entre iguals**

Ens trobam davant la necessitat d'incorporar metodologies innovadores dins el sistema educatiu. En aquest cas, el que es vol aconseguir és fer partícip als protagonistes del món educatiu, els estudiants.

Segons Duran, et al. (2015: 31), la tutoria entre iguals s'entén com:

Una forma de aprendizaje entre estudiantes, organizada generalmente en parejas, en la que uno de ellos adopta el rol de tutor (y aprende ofreciendo ayuda pedagógica a su compañero) y el otro, de tutorado (y aprende por la ayuda ajustada y permanente que le ofrece el tutor).

Topping (2000: 3), descriu la tutoria entre iguals com:

Una metodología de enseñanza y aprendizaje segun la qual personas que són docentes profesionales ayudan y ofrecen soporte a otras en su aprendizaje de una forma interactiva, intencionada y sistemática. Los tutores pueden ser tanto padres u otros adultos, como hermanos o hermanas, otros estudiantes del grupo de compañeros o diferentes tipos de voluntarios.

En els textos escrits, la tendència és la de fer referència a la tutoria entre iguals només per parelles, però la realitat és que es pot efectuar d'altres maneres. En aquest cas en concret, la tutoria es dur a terme des d'un grup reduït d'alumnes (tutors) cap a un grup-classe ordinari (tutorats). Un altre aspecte que sí que és habitual és que aquesta metodologia és voluntària, solidària i oberta a tothom que vulgui participar independentment del seu rendiment. Per això mateix, també és una metodologia inclusiva.

La tutoria entre iguals es preocupa de que tots els implicats aprenguin, tant el tutor com el tutorat. Ambdós rols poden aportar beneficis mutus a l'aprenentatge, i més quan es tracta d'una temàtica d'interès comú per ambdues parts com és aquest cas de l'ús de les noves tecnologies i de les xarxes socials. Es tracta d'aprofitar les diferències de cada alumne de forma positiva, beneficiant-se de la asimetria i de la individualitat de cada participant. Aquesta riquesa dona als protagonistes l'oportunitat de créixer com a persones. Es tracta de crear un espai de cooperació, comprensió, empatia, respecte i responsabilitat.

Cal accentuar que dins el procés d'ensenyança - aprenentatge també intervé el component emocional, ja que ens trobam davant d'una pràctica educativa en la que es pretén aconseguir fites educatives caracteritzades per actituds de compromís i responsabilitats, o dit d'una altra manera, quan la tasca de l'alumne tutor finalitza, sorgeixen emocions positives que ens fan sentir bé amb els resultats i la feina realitzada.

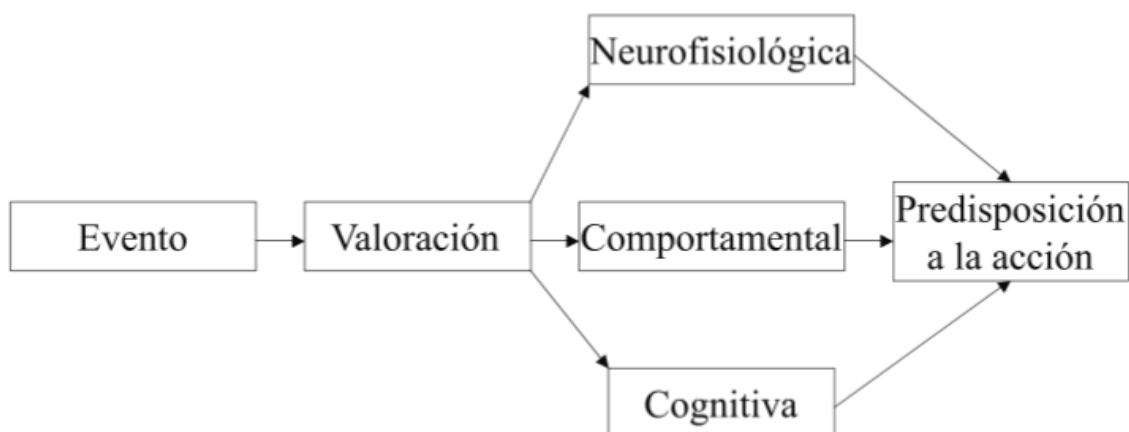
#### **4.4. Les emocions**

Existeixen multitud de definicions d'emocions depenent dels autors i de l'evolució del temps, fet que fa que aquestes es vagin modificant i adaptant a la realitat de les persones. El món de les emocions és molt ampli, de manera que és important establir una bona classificació i definició de conceptes per tal de no crear confusions. Aquesta tasca facilitarà l'enteniment i comprensió del present treball.

En paraules de Iglesias, et al. (2004: 58), l'emoció és “*un estado complejo del organismo, caracterizado por una excitación o perturbación que predispone a una respuesta organizada. Las emociones se se generan habitualmente como respuestas a un acontecimiento externo e interno*”. Bisquerra (2003: 12-13), afegeix que el concepte d'emoció es produeix seguint les següents passes:

1. Unes informacions sensorials arriben als centres emocionals del cervell.
2. Com a conseqüència es produeix una resposta neurofisiològica.
3. El neocortex interpreta la informació.

Aquest plantejament de l'autor del procés de la vivència emocional es pot esquematitzar de la següent manera:



Per finalitzar amb aquest apartat, cal destacar un projecte anomenat “Universo de Emociones, un mapa gráfico de quiénes somos y cómo interactuamos” de Rafael Bisquerra, Ana Gea, Víctor Palau y Eduard Punset. En aquest projecte s'uneixen ciència i art per tal de representar gràficament les 307 emocions que podem arribar a experimentar com éssers humans, una eina que ens permet visualitzar i assimilar el nostre comportament. Es tracta d'un instrument informatiu, didàctic i divulgatiu que ens ajuda a comprendre el que succeeix dins nostre i conseqüentment, gestionar les nostres emocions. El mapa està articulat per sis emocions principals: alegria, amor, felicitat, por, ira i tristesa.

#### **4.4.1. L'educació emocional**

Segons Bisquerra (2003: 27), l'educació emocional és:

Un proceso educativo, continuo y permanente, que pretende potenciar el desarrollo de las competencias emocionales como elemento esencial del desarrollo integral de la persona, con objeto de capacitarlo para la vida. Todo esto tiene como finalidad aumentar el bienestar personal y social.

El mateix autor, Bisquerra (2012: 93), ens resumeix els objectius de l'educació emocional de la següent manera:

- Adquirir un millor coneixement de les pròpies emocions.
- Identificar les emocions dels demés.
- Desenvolupar l'habilitat per regular les pròpies emocions.
- Prevenir els efectes nocius de les emocions negatives.
- Desenvolupar l'habilitat per generar emocions positives.
- Desenvolupar l'habilitat d'automotivar-se.
- Adoptar una actitud positiva front la vida.

Així com diu Adam (2003: 15), la influència de les emocions en la relació amb els demés és un fet conegut, i aquest s'ha d'orientar a crear ambients de respecte.

#### **4.4.2. La intel·ligència emocional**

El terme intel·ligència ha anat evolucionant amb el pas del temps, ja que el seu significat va variant en funció del context en el qual ens trobam. Actualment està sobrevalorat dir que la intel·ligència es tradueix purament en termes acadèmics o memorístics, per això, les aportacions més recents apunten que aquest concepte es relaciona amb les intel·ligències de tipus múltiples, social i emocional. D'aquesta manera, Iglesias, et al. (2004: 19) apunta que:

Hasta ahora se aceptaba la definición de inteligencia, como aquella capacidad o habilidad que se basaba en la medición del coeficiente intelectual o CI, lo cual suponía cuestiones como: raciocinio lógico, habilidades matemáticas, habilidades espaciales, etc. Sin embargo, estudios recientes demuestran que otro tipo de inteligencia, la inteligencia emocional, es la principal responsable del éxito o fracaso de los profesionales, jefes, líderes, padres, etc.

Avui en dia, vivim en constant canvi, o com nomenaria Bauman (2013), vivim en una societat o modernitat líquida. El sociòleg i filòsof Bauman, afirma que actualment patim el síndrome de la impaciència, un estat que considera com abominable el gast del temps i on predomina el coneixement d'usar i tirar, sense pensar en les conseqüències que conduu aquest model. Aquestes conseqüències ens estan afectant emocionalment, ja que un no és capaç de predir el que passarà per lo que ens és difícil prendre mesures preventives i de sobte, els aconteixement es presenten per sorpresa, creant incertesa i estats de dubte constants.

Així doncs, la intel·ligència té a veure amb els processos d'adaptació i aquest fet implica coneixement emocional. Tots aquests processos de canvis accelerats que estem sofrint venen acompanyats de components emocionals, ja que tot i que la tecnologia avanci a nivells desmesurats no hem d'oblidar que al darrera de les pantalles hi som nosaltres, les persones, aquelles que no tenim incorporats chips -encara- però sí que estem dotats d'un mecanisme més poderós: les emocions.

De la mateixa manera que nosaltres a Espanya gesticulem per dir que *sí* i que *no* al contrari que a Bulgària; o de la mateixa manera que ens expressem i ens comunica'm de maneres diferents a Itàlia, o si ens anem més enfora, als països asiàtics per exemple, internet també té el seu propi llenguatge d'expressió emocional, els emoticones, perquè són icones que representen estats emocionals. Hi ha infinitat de variants i n'hi haurà moltes més que s'estan inventant. Emperò, aquests símbols no eviten ni solucionen els malentesos que

hi poden arribar a haver quan ens comuniquem a través de la xarxa, els quals ens poden generar malestar o altres estats emocionals més difícils de solucionar.

#### **4.5. Usos de les TIC**

En aquest apartat es tractaran les xarxes socials en primer terme, ja que aquestes noves formes de comunicació són les que més afecten als destinataris de la proposta d'aquest document. Seguidament es farà una aproximació a l'estrès tecnològic, degut a que és una patologia que està començant a afectar a un nombre bastant elevat de població adulta. Finalment s'indagarà sobre altres riscos digitals que poden ocórrer fruit d'aquest canvi fugaç tecnològic.

Podem considerar les TIC com el "*conjunt de tecnologies utilitzades per a processar, transmetre i emmagatzemar informació en format digital*", tal com les defineix el Centre de terminologia de la llengua catalana (TERMCAT, 2019).

Els avenços tecnològics desenvolupats en les darreres dècades estan provocant canvis significatius en les nostres activitats rutinàries, creant canvis també en les relacions socials i en nosaltres mateixos. Aquests fets s'han aguditzat degut a l'aparició dels smartphone o telèfons intel·ligents com comenten (Isidro i Moreno 2018: 204):

Los móviles se han convertido en una parte fundamental de nuestras vidas, a partir de los cuales no solo nos podemos comunicar telefónicamente a la manera tradicional, sino también a través de nuevas aplicaciones [...]. Es decir, el móvil se ha convertido en un importantísimo elemento de socialización que nos ofrece un abanico casi infinito de posibilidades, mediante el cual tenemos a nuestro alcance alternativas de comunicación y ocio prácticamente ilimitadas. Esta fascinante realidad puede llegar a suponer un gran problema, pudiendo llegar a convertirse en una adicción o, al menos, en un uso abusivo cuando, de alguna manera, comienza a limitar y condicionar nuestras vidas por ser utilizado en exceso o por interferir y condicionar actividades cotidianas, laborales, sociales, familiares o, incluso,

por perjudicar la salud física del individuo sin capacidad de control sobre la situación.

Les característiques tecnològiques associades als mòbils són la connectivitat, la portabilitat, la immediatesa, i l'adaptabilitat que suposa. A més, els telèfons intel·ligents són més assequibles i fàcils d'aconseguir que altres com els ordinadors portàtils. Així doncs, l'acte de parlar cara a cara s'ha intercanviat per interaccions virtuals, les quals generen menys contacte personal i un ús desmesurat d'aplicacions i xarxes socials. Tot això fa que la nostra manera de comportar-nos hagi canviat (i estigui canviant).

#### **4.5.1. Xarxes socials**

Com ja s'ha comentat abans, els adolescents -i no només els adolescents- cerquen la immediatesa, cosa que la missatgeria instantània te la dona, i en cas contrari, es poden arribar a crear situacions d'estrès. Les xarxes socials s'han convertit en molt poc temps en un autèntic fenomen social, revolucionant les formes de comunicació, sobretot entre la gent jove. El que permeten aquestes xarxes és comunicar-se, expressar-se amb facilitat, gratuïtat i la immediatesa tan vigent en aquest treball. A més, i tornant al grup d'edat que ens interessa, per als adolescents les xarxes socials tenen gran importància com a reforçadores d'autoestima, ja sigui per la pròpia identitat personal o social. Tot i això, no cal oblidar que els contactes que es tenen de forma virtual solen ser vincles dèbils.

Una xarxa social és *“una red en la que distintas personas, grupos, empresas, organizaciones o cualquier otro tipo de agrupación se conectan entre sí y mantienen relaciones sistemáticas debido a cuestiones de amistad, parentesco, negocios, intereses, aficiones, creencias, ideologías, edades, países, conocimientos, etc.”* (Becoña, 2010: 14). Com es pot observar, és una definició bastant senzilla de comprendre degut a que les xarxes socials les coneixem com a tal en la nostra vida com a éssers socials que som, però la diferència és que actualment el caire que se li estan donant a les xarxes socials és diferent.

Aquestes ens estan ocupant un temps molt valuós de la nostra vida, fins al punt de deixar de banda les xarxes socials així com les coneixíem abans de que apareguessin les xarxes socials presents a internet. Aquests canvis afecten a la nostra manera de relacionar-nos, de comportar-nos i per tant, de sentir-nos.

Existeix, emperò, una addicció a les xarxes socials en quant als adolescents? Les xarxes socials, pareix ser que són una plataforma on els joves d'avui en dia troben tot el que necessiten de forma fàcil i quasi immediata. Les xarxes socials són "gratuïtes" per lo que qui disposi d'internet i un dispositiu electrònic per utilitzar-ho, podrà accedir a qualsevol xarxa social i fer-ne tot l'ús que es desitgi. Que val més, la quantitat o la qualitat? Si ens centrem en les amistats a les xarxes socials, la quantitat guanya el primer premi amb diferència. La facilitat a l'accés i a l'ús d'aquest tipus de xarxes i altres aplicacions de missatgeria instantània, fa que els joves deixin de fer altres coses per estar davant d'una pantalla, com per exemple vida familiar, esport, estudis...

El més greu és que aquesta problemàtica no només afecta als joves, sinó que ja ha arribat als no tan joves, i si no ho veiem així, obrim els ulls i mirem al nostre voltant quan caminem, quan estem dins algun transport públic, a l'espera a alguna cua, a un sopar, a la feina, quan es té cura dels fills, quan es travessa un semàfor, quan es condueix, i un llarg etcètera. Si això ja està passant ara, imaginem i reflexionem sobre quin futur ens espera. Si ja hem imaginat i reflexionat, s'entendrà la necessitat d'actuació educativa en quant als bons usos de les TIC, internet, i tot el que engloben aquests sistemes electrònics.

#### **4.5.2. Estrès tecnològic**

Ens beneficia aquests nous comportaments que s'estan analitzant en el present treball? Veiem una sèrie de cites que ens poden fer reflexionar sobre aquesta qüestió. Tal i com afirma Becoña (2006: 49):



En el mundo tecnológico actual ha surgido recientemente un nuevo problema: el tecnoestrés. Por él se entienden los problemas que tienen algunos individuos para adaptarse a las nuevas herramientas tecnológicas, como son la informática, los ordenadores e internet. La introducción de estas nuevas tecnologías les ocasiona consecuencias físicas (problemas en el sistema cardiovascular, gastrointestinal, dolores en las articulaciones...) y psíquicas (depresión, tensión emocional, ansiedad, baja autoestima...).

La cita és antiga, sí, però és important plasmar-la per fer veure que molts anys enrere ja es començava a introduir terminologia relacionada amb la temàtica que s'està tractant. És cert que l'autor introdueix el tema relacionat en primer terme amb el món laboral i amb la gent adulta, però actualment els abusos de les TIC comencen a la infància. Per tot això, el mateix autor aconsella que si es deriven problemes dels usos amb les TIC es demani ajuda a l'orientador del centre.

Posteriorment, Bisquerra (2012: 21) reafirma lo comentat al començament d'aquest apartat assegurant que: *“Los estilos de vida han cambiado en los humanos modernos y ello ha dado lugar a la patología del estrés”*.

L'estrès patològic pot provocar una aturada emocional, un fet molt perjudicial per al públic jove. Les emocions ens mouen a sentir, a pensar, a aprendre i a actuar. Aquest bloqueig emocional pot produir falta de motivació i curiositat, i ja sabem que sense aquests dos components no hi ha aprenentatge significatiu. A més a més, aquest estrès també pot derivar en problemes a l'hora de descansar a les nits provocant hores de són poc profundes o insuficients, alterant així el mecanisme cerebral en el qual s'estableixen i consoliden els coneixements assolits durant el dia.

Així doncs, l'estrès està adquirint un llinatge amb el pas del temps, nomenant-se d'aquesta manera estrès tecnològic. No bastava amb tot l'estrès que ja ens regia ens regia a les persones, sinó que ara estan augmentant i afegint-se altres factors d'estrès com el que acabem de veure. Per tant, això ens indica que alguna cosa hem de fer per prevenir o evitar aquesta novetat.

L'educació emocional és una forma de prevenció que pretén reduir la vulnerabilitat de les persones en quant a aquest estrès, o evitar fins i tot la seva aparició. Per tant, és una eina per evitar conductes destructives i augmentar les constructives.

### **4.5.3. Riscos digitals**

Darrerament es comença a investigar sobre els efectes que ens produeix internet a les estructures cerebrals. El nostre cervell està començant a treballar de forma diferent. Carr (2011: 149) ho explica de la següent manera:

Mientras el tiempo que pasamos buceando en la red supera de largo el que pasamos leyendo libros, en tanto que el tiempo dedicado a intercambiar mensajes medibles en bits exceda grandemente al tiempo que pasamos redactando párrafos [...], los circuitos que sostenían los antiguos propósitos y funciones intelectuales se debilitan hasta desmoronarse. El cerebro recicla las neuronas en desuso y dedica sus sinapsis a otras tareas, más urgentes, que se le encomiendan. Adquirimos nuevas habilidades y perspectivas en detrimento de las viejas.

La psicologia no és el meu camp d'especialitat tot i que sí que està relacionat amb la pedagogia, el qual sí que és el meu camp de treball. Tot i això, aquesta cita és totalment comprensible a ulls d'una pedagoga. Alguna cosa està canviant en el nostre cervell i consegüentment, en el nostre comportament, formes d'actuar i formes de veure les coses. El mateix autor afirma que "*Internet exige una coordinación mental y capacidad de decisión constantes, lo que distrae al cerebro. [...] Esta redirección de recursos mentales impide la comprensión y la retención*" (p. 151).

Tot i que de forma prematura no podem assegurar que es perden tan fàcilment determinades capacitats del cervell, l'adquisició d'altres novedoses és una senyal d'adaptació a les noves demandes que es requereixen a partir dels usos

desproporcionats d'internet, aparells electrònics, noves relacions socials virtuals, entre d'altres.

Com era d'esperar, les TIC poden suposar un risc per les persones, i més si es tracta de menors desinformatats, els més vulnerables de la societat en aquest tema. Aquests riscos poden ser de caire personal com els que hem anat comentant durant els transcurs d'aquest document (estrès, addiccions, falta de son...) però n'hi ha d'altres que ocorren a causa de terceres persones i que cal tenir en compte com a professionals.

El ciberbullying és un dels principals problemes provocat per un mal ús de les TIC, una continuació del conegut bullying a diferència de que aquest es produeix a través dels xats i xarxes socials en la que nins i adolescents són assetjats de forma online. Aquest tipus modern d'assetjament, provoca que les víctimes pateixin violència fora de les aules de forma constant, de manera que l'afectat no troba fàcilment on refugiar-se (Río, Sadaba, & Biringué, 2010).

El grooming i el sexting són xantatges o extorsions relacionades amb conductes sexuals. En el primer cas, intervé un adult que intenta guanyar-se la confiança del menor per establir el contacte, mentre que en el segon cas, l'abús es produeix entre menors.

A part dels riscos anomenats, contínuament es poden observar altres canvis que van succeint en el nostre dia a dia, no només als adolescents, sinó a tothom, els quals també són factors de risc. Aquests poden ser mirar el mòbil mentre es condueix, caminar amb el mòbil en mà, no deixar de fotografiar cada instant de la nostra vida, canviar en la manera d'escriure, llegir llibres en format únicament electrònic, etc.

## **5. DESENVOLUPAMENT DE LA PROPOSTA**

La proposta a desenvolupar es centra en la realització d'una intervenció al centre d'ensenyament secundari IES Guillem Cifre de Colonya situat a Pollença. La temàtica a tractar està relacionada amb les noves tecnologies de la informació i la comunicació (TIC), les xarxes socials i com ens afecten aquestes al nostre estat emocional. La intervenció s'ha dut a terme durant les pràctiques realitzades al mateix institut, concretament dins el Pla d'Acció Tutorial (PAT).

Amb aquesta intervenció didàctica es pretén que els alumnes desenvolupin un aprenentatge reflexiu i significatiu. Per això, s'ha intentat que el projecte estigui vinculat a la realitat dels adolescents. Així doncs, tant la temàtica com la metodologia estan íntegrament relacionades amb les vivències dels joves d'avui en dia.

Les intervencions pretenen afavorir el desenvolupament de la personalitat en dimensions de l'alumnat que no es solen treballar al currículum, com bé s'ha comentat abans amb la introducció del desenvolupament integral de l'alumne.

### **5.1. Objectius**

Els objectius de que es pretenen aconseguir a partir de la intervenció són els següents:

- Dotar als alumnes de 3r d'ESO d'eines perquè puguin ser tutors dels alumnes de 1r d'ESO.
- Desenvolupar habilitats emocionals per aprendre a prevenir i a gestionar possibles conflictes derivats dels mals usos de les tecnologies de la informació i la comunicació.
- Aprendre a emprar amb autonomia, seguretat i autocontrol les tecnologies de la informació i la comunicació.
- Promoure la capacitat de reflexió i actuació sobre l'actualitat de la societat de la informació que estem vivint.

## 5.2. Metodologia

La metodologia utilitzada és la de tutories entre iguals en un afany de cercar un apropament entre els joves, així com també el desig de que hi hagués una interacció i compromís entre els mateixos. Quan els alumnes actuen, alguna cosa es mou dins ells, i això és el que es vol aconseguir amb aquest treball. Per aconseguir un aprenentatge significatiu s'ha utilitzat una metodologia participativa, motivadora, integradora i realista. S'ha intentat donar rellevància a l'acció, tot i que els processos reflexius sempre han d'estar presents també.

Posar en marxa un programa concret de tutories entre iguals a un centre educatiu de secundària no és una tasca fàcil perquè és sabut que amb les exigències d'avui en dia manca la flexibilitat i la fluïdesa. Tot aquest procés no només requereix a la figura orientadora, als docents tutors i als alumnes en qüestió, sinó que és necessària una compaginació entre altres professionals del centre. És aconsellable que la resta de la comunitat educativa conegui el programa i s'involucri en la mesura del possible, tractant temes d'educació emocional a les assignatures, en activitats extraescolars, en dies assenyalats, amb les famílies, etc.

Cal destacar la importància que té el treball en equip, el qual es reforça mitjançant aquesta metodologia així com també a les activitats a desenvolupar. Hem d'habituar als alumnes a interactuar amb altres companys cara a cara sense la presència d'un aparell electrònic en el centre de la relació. A més, si ho fem de manera que es sigui divertit o que es crea alguna cosa en conjunt, causarà un efecte positiu i motivador per augmentar les ganes de seguir tenint aquestes relacions fructíferes junt als companys. Riart, J (2006: 86) exposa la importància de la dinamització de grups en el col·lectiu de l'alumnat de secundària, ja que aquesta aporta distintes peculiaritats:

- El intercambio de roles en el aula, es un aprendizaje específico de los grupos bien entrenados de estas edades. Deben saber asumir papeles

diferentes dentro del grupo. No deben permanecer encasillados en un único rol a lo largo del curso o de la etapa evolutiva. La capacidad de variar da posibilidades y al mismo tiempo autoconocimiento.

- La sesión de grupo con la técnica de la asamblea, y con la técnica del diálogo, debe ser el mecanismo de decisión más fuerte.
- Las dramatizaciones, asumir roles en representación, de manera alternativa, manifestar situaciones y sentimientos, son un buen recurso grupal para analizar situaciones, autoconocerse, aprender convivencia y comprensión de los demás en su singularidad.

Tots aquests punts es representen en el conjunt de les actuacions, com es veurà més endavant.

Amb tot això, destacar que s'ha agafat de model el con de l'aprenentatge d'Edgar Dale, ja que tota aquesta intervenció es centra majoritàriament en la seva base, en l'activitat pura, l'exponent màxim de l'aprenentatge més vivencial i significatiu, és a dir, aprendre fent. Està clar que han intervingut altres vies d'aprenentatge, però les tutories entre iguals i el role playing són metodologies summament significatives a l'hora de generar impacte i per tant, crear coneixements que perdurin al llarg del temps.



Figura 1. Con d'Edgar Dale

Així doncs, com he implantat aquest programa a mitjan curs? La primera passa va ser presentar el programa a l'orientadora del centre, la qual es va mostrar summament receptiva amb la proposta, donant el vist i plau i tota l'ajuda necessària per tirar-ho endavant.

Una vegada consensuat el tema amb la tutora, es passa a inaugurar i exposar la idea a les Reunions d'Acció Tutorial (RAT) dels cursos implicats (en aquest cas, 1r i 3r d'ESO). La informació ha de ser lo més sòlida i precisa possible per tal de que els tutors vegin la idea clara i donin la conformitat i l'ajuda necessària per dur el projecte endavant amb seguretat.

L'ordre del dia d'ambdues reunions (la de 1r i la de 3r) va ser el següent:

- Exposició del programa, justificant la temàtica.
- Explicació de la metodologia, les tutories entre iguals.
- Mostra de la proposta horària per dur a terme les actuacions. Abans de fer la proposta horària, vaig haver de fer un anàlisi de l'horari tant dels alumnes com del professorat al qual afectaven les actuacions.
- Canvis en la proposta horària per part dels tutors i, posteriorment, acceptació de la mateixa.
- Demanda als tutors de cada curs que informin als seus alumnes del programa del qual formaran part en breus.
- Posada en marxa.

Després, la comesa consistia en cercar alumnes voluntaris de 3r d'ESO per convertir-se amb alumnes tutors, també anomenats cibermentors, d'alumnes de 1r d'ESO. Pot succeir que en un primer moment sembli que aquesta tasca ha de ser complexa perquè pots pensar que els adolescents tindran vergonya o es voldran abstenir d'aquest tipus de participacions que no pugen puntuen a priori, però al final no tot és com ens pensem i d'un total de quatre cursos de 3r d'ESO aconseguíem 28 voluntaris, una xifra bastant elevada, més de l'esperada.

Per tal de poder dur a terme la recerca, es va presentar i penjar un cartell suculent a cada aula de 3r d'ESO informant breument del tema mitjançant una pregunta i també incloent la data, hora i ubicació de la primera trobada, la formació. El cartell també es va penjar per diferents punts de l'institut perquè no fos un fet aïllat. Com bé s'ha comentat abans, és important que tota la comunitat educativa estigui al corrent del programa. Després de tot aquest procés, comencen les actuacions.



Figura 2. Cartell de la formació dels cibermentors

### 5.3. Destinataris

Els destinataris i per tant protagonistes d'aquestes actuacions han estat els alumnes voluntaris tutors de 3r d'ESO -recordem que són 28 alumnes- i els quatre grups de 1r d'ESO, uns 100 alumnes. D'aquesta manera, 128 alumnes aproximadament s'han beneficiat d'una formació útil que a l'hora forma part dels temes d'interès del jovent i de l'actualitat en general.



De manera indirecta també han estat destinataris els tutors i professors que han visualitzat els tallers i el material d'aquesta formació, ja que com s'ha anat comentat durant l'evolució d'aquest treball, aquest fet que s'està tractant no només afecta als adolescents, sinó que afecta en gran mesura a la població adulta de la nostra societat.

#### 5.4. Temporització

El següent quadre mostra la planificació de les accions del programa que s'han dut a terme. S'ha intentat, en la mesura del possible, que aquestes hores lectives de 1r i 3r d'ESO fossin a les seves hores de tutoria, però donat la relació del tema algunes han estat en les hores de valors ètics també. A més, degut a les dificultats organitzatives i de compaginació d'ambdós cursos o del professorat, també s'han hagut d'agafar hores d'educació física i de projectes. A més a més, cada grup va tenir un dia en temps d'esplai per practicar i resoldre dubtes per fer el taller amb més seguretat i conseqüentment, benestar.

Per una banda, hi ha la formació dels cibermentors, la qual està formada per dues sessions d'una hora cada una, per lo que la formació dels 28 alumnes tutors dura un total de dues hores lectives. Per altra banda, hi ha els tallers que hauran de donar els cibermentors als grups de 1r d'ESO, els quals tindran una durada d'una hora per grup/classe.

QUÈ?	QUI HO FA?	QUAN?
<b>Formació cibermentors 3r</b>	Bel Capellà	5 d'abril a les 13:05h
<b>Formació cibermentors 3r</b>	Bel Capellà	8 d'abril a les 13:05h
<b>Preparació - Assaig</b>	Cibermentors 3r d'ESO - A	10 d'abril a les 10:45h
<b>Taller a 1r d'ESO - A</b>	Cibermentors 3r d'ESO - A	11 d'abril a les 08:55h
<b>Preparació - Assaig</b>	Cibermentors 3r d'ESO - B	29 d'abril a les 10.45h

<b>Taller a 1r d'ESO - B</b>	Cibermentors 3r d'ESO - B	30 d'abril a les 09:50h
<b>Preparació - Assaig</b>	Cibermentors 3r d'ESO - C	30 d'abril a les 10:45h
<b>Taller a 1r d'ESO - C</b>	Cibermentors 3r d'ESO - C	30 d'abril a les 11:15h
<b>Preparació - Assaig</b>	Cibermentors 3r - PMAR	9 d'abril a les 10:45h
<b>Taller a 1r d'ESO - D</b>	Cibermentors 3r - PMAR	9 d'abril a les 11:15h

*Taula 1. Temporitzaçió de les sessions dutes a terme a la intervenció*

## 5.5. Actuacions

Per començar, totes les sessions es duen a terme o bé dins la sala gran polivalent de l'institut, o bé a l'aula ordinària del grup que rebí la formació. Totes les sessions comencen amb una metodologia activa i que dona molta importància a la presència i participació dels alumnes, ja que aquests han d'estar assabentats de que la seva col·laboració és cabdal i que aquesta influirà positivament en el desenvolupament de la sessió. D'aquesta manera, la presentació també forma part de l'actuació, ja que no basta amb que es presenti qui dona el taller o la formació, sinó que també s'han de presentar els alumnes. I de quina manera es pot fer per a que sigui ràpid i divertit? Tindran dos minuts per trobar un paper per reutilitzar, apuntar el seu nom i posar-ho damunt la taula. D'aquesta manera qualsevol persona es pot dirigir a aquests pel seu nom, a part de començar l'activitat de manera engrescada.

Durant el transcurs de les sessions s'aniran exposant també exemples relacionats amb la nostra vida quotidiana per facilitar la comprensió i assimilació de continguts i de coneixements.

### 5.5.1. Formació alumnes tutors 3r d'ESO

La formació que vaig fer als 28 alumnes de 3r d'ESO perquè poguessin ser alumnes tutors o alumnes cibermentors va tenir una durada de 2h repartides en dos dies diferents. Els 28 alumnes varen fer la formació junts a la sala gran, un espai polivalent i lo bastant eixamplat per poder treballar per grups i comptant amb els suports audiovisuals necessaris. Degut a que a l'IES Guillem Cifre de Colonya hi ha quatre línies de 1r d'ESO, els 28 alumnes es varen dividir entre quatre per formar quatre grups, un grup per cada línia de 1r d'ESO. Vàrem anomenar els grups per lletres A, B, C i D, així, cada lletra aniria al 1r d'ESO de la lletra corresponent per clarificar l'organització.

La formació va constar de les següents parts:

#### PRIMER DIA:

- **Benvinguda**

Presentació i agraïments per participar de forma voluntària a la proposta.

- **Presentació**

Explicació de la proposta. En aquest moment, va ser important recalcar la llibertat que es prestaria durant el procés. Com a alumnes de 3r d'ESO i donat que era una situació voluntària i amb un tema bastant atractiu, vaig incidir en que fossin lliures a l'hora d'expressar-se o de decidir, al·legant que disfrutessin durant el transcurs de la formació i dels tallers. El que és rellevant no és només que aprenguin, sinó que gaudeixin aprenent, creant i compartint aquest aprenentatge.

- **Suggeriments**

A partir del discurs anterior, els alumnes podien fer aportacions o modificacions al respecte del comentat fins al moment. En aquest moment doncs, més que aportacions o modificacions el que varen fer varen ser demandes fruit del nerviosisme per els futurs tallers que havien de donar als seus companys de 1r d'ESO, com per exemple si podrien tenir papers

a la mà durant el taller o si jo hi seria per si es quedaven “en blanc”. De totes formes, es mostraven molt satisfets de poder xerrar i ser escoltats amb total llibertat.

- **Presentació del guió**

Amb l'ajuda d'un suport visual, en aquest cas un power point, explicar que hauran de fer als tallers a 1r d'ESO com a persones cibermentors. Els alumnes cibermentors varen disposar d'un guió per poder desenvolupar el taller, així com també per poder repassar a casa. Amb l'ajuda del power point vàrem estudiar el guió. El power point es pot consultar a l'annexa 1, i el guió a l'annexa 2.

- **Mirar i reflexionar els vídeos presents als tallers**

Com es veurà en el següent apartat, el taller va comptar amb la visualització de dos vídeos els quals varen ser treballats mitjançant unes dinàmiques en concret. Així doncs, calia mirar els vídeos amb deteniment per reflexionar i extreure'n conclusions sobre els mateixos.

En acabar la primera formació, s'havia de puntualitzar que tornessin a mirar els vídeos a casa i que es repassés el guió per resoldre dubtes el següent dia de la formació.

### SEGON DIA:

- **Resolució de dubtes**

A partir de la primera sessió, es podien originar dubtes, per lo que a la segona sessió vàrem començar donant resposta a aquests dubtes, els quals tornaven a estar relacionats amb el nerviosisme i la incertesa del que succeiria als tallers, com ara bé si els alumnes de 1r d'ESO els hi farien cas, o si voldrien participar a les dinàmiques.

- **Pautes per parlar en públic**

De forma bastant generalitzada, el tema de parlar en públic pareix ser una assignatura pendent, per lo que cal començar a practicar quan abans millor. Seguint amb el power point de la primera formació, aprenem alguns consells.

- **Acció!**

Posada en marxa de les actuacions. Pràctica dels tallers per grups amb l'ajuda del guió.

### **5.5.2. Tallers a 1r d'ESO**

El taller que varen dur a terme els cibermentors a les classes de 1r varen ser de la següent manera:

- **Presentació**

Els cibermentors preparen el material, es fa la presentació de noms a partir de la dinàmica comentada abans, i es defineix què és una persona cibermentora.

- **Coneixement**

Els cibermentors fan dues rondes de preguntes al grup-classe de 1r. A la primera pregunta es respon a mà alçada en cerca d'una aproximació quantitativa a les següents preguntes:

- Qui té internet?
- Qui té whatsapp?
- Qui té instagram?

La segona ronda de preguntes consisteix en demanar a 6-8 alumnes:

- Què fas a internet?
- Per a què utilitzes internet?

En aquest apartat del taller, convé introduir i debatre sobre noves coses que es fan avui en dia a internet com per exemple cercar feina, fer feina, comprar entrades per anar al teatre, etc.

- **Concepte de seguretat**

Introduir el concepte de seguretat dins la xarxa. Explicar que a tothom ens agrada sentir-nos segurs quan fem un passeig, quan estem a classe... doncs també ens hem de sentir segurs quan naveguem per la xarxa, ja que existeixen molts riscos a tenir en compte. Així doncs, aprenem a fer una bona contrasenya perquè ningú ens pugui entrar dins els nostres perfils. Es demana als alumnes que diguin una frase qualsevol, s'escriu a la pissarra i afegim números. Seguidament, agafem les inicials de cada paraula (combinant majúscules i minúscules) i ja tenim una contrasenya segura fàcil de recordar per nosaltres, difícil d'endevinar per un altre persona:

A jo m'agrada nedar a la platja

A Jo M'agrada Nedar A La Platja8

Contrasenya final: AjmnaIP8

- **Vídeo 1. Black Mirror**

Visualització d'un tros del capítol d'una sèrie anomenada *Black Mirror*. El capítol s'anomena Nosedive i el vídeo en concret s'anomena *¿Quién está allí? 4'17"* <https://www.youtube.com/watch?v=xWx6KjVIDkI>. En el vídeo es fa una aproximació de l'estreta relació que tenim la societat amb les xarxes socials. L'apropament a la realitat és tan fort que impacta, per lo que es crea una senyal d'alarma a tothom que ho veu. Després de veure el vídeo, convé demanar als alumnes si ho han entès i que algú ho expliqui en veu alta per acabar d'entendre-ho entre tots. De totes formes, els cibermentors complementen l'explicació. També es pregunta si algunes de les escenes que hi ha al vídeo ho veuen a la vida real.

- **Dinàmica 1. Mural**

Facilitar als alumnes el material compost per un cartell amb una figura al centre encadenada a diferents aplicacions d'internet i xarxes socials, retoladors i targetes de colors. En petits grups, els alumnes han d'escriure accions que podem fer les persones per no sentir-nos fermades a la xarxa. Els resultats es poden veure a l'annexa 3. Recollir el mural i llegir-ho en veu alta per comentar-ho entre tots.



*Figura 3. Mural per treballar a la dinàmica 1 de les actuacions.*

- **Vídeo 2. I tu, què hi veus?**

Visualitzar la campanya que va fer el Govern de les Illes Balears el passat any contra l'assetjament escolar. El vídeo s'anomena I tu, què hi veus? 2'37" <https://www.youtube.com/watch?v=eq1aKnnHyyQ&t=51s>. El vídeo tracta sobre l'assetjament escolar però el que intervé la major part del temps són els usos del mòbil per gravar les agressions. Així doncs, al finalitzar el vídeo s'ha de tornar a demanar als alumnes si han entès el vídeo intentant que comentin quin és l'element agravant de la situació de l'assetjament, el mòbil, convertint-se aquest en ciberassetjament o cyberbullying.

- **Dinàmica 2. Role playing**

Voluntaris de 1r hauran d'escenificar 4 escenes de role playings relacionats amb els abusos del mòbil, la seguretat i el ciberassetjament. Agafar als voluntaris en privat i comentar el que han de representar. Entre cada role playing s'han de canviar els voluntaris perquè tothom que vulgui tingui dret a participar.

- Role playing 1. Conversa entre dues persones. Una està capficada amb el mòbil tot el temps i l'altre intenta xerrar i establir una conversa (2 voluntaris).
- Role playing 2. Dues persones veuen un cas d'assetjament i una d'elles es posa a gravar l'escena amb el seu mòbil. L'altre persona no està molt segura de com actuar, però finalment li segueix la corrent (4 voluntaris).
- Role playing 3. Una persona li conta a un altre que ha rebut un vídeo d'un company traient-se un moc i que el passar a tota la classe per riure. L'altre persona no està d'acord i intenta aturar la situació (2 voluntaris).
- Role playing 4. Dues persones es troben davant un ordinador. Una li diu a una altre que ha aconseguit la contrasenya d'una altre persona i volen entrar dins la seva compta d'una xarxa social (la que triïn els voluntaris) per tafanejar.

Després de finalitzar cada role playing, és necessari comentar l'escena i explicar que agradaria canviar del que acaba de passar. Abordar el tema d'aquesta manera és cabdal ja que hi entren en joc les nostres emocions i l'esperit crític. És important atorgar aquest poder de canvi als alumnes, els quals fins i tot poden tornar a representar l'escena canviant la manera d'actuar en benefici a tothom.



- **Cloenda**

Comentar, resoldre dubtes i fer una fotografia final amb el grup i el mural que han creat. El mural es penjarà a la classe de 1r d'ESO. A més, es deixarà apuntat a la pissarra els correus electrònics dels cibermentors com a persones de contacte de grup de 1r en cas de que sorgeixin dubtes o de que hi hagi algun problema relacionat amb la temàtica.

### **5.5.3. Atenció a la diversitat**

Dins el programa hi ha hagut molta diversitat d'alumnat, ja que avui en dia les aules cada pic són més diverses. Per això mateix, les pràctiques educatives han d'estar a l'alçada d'aquesta caracterització de les aules per millorar la qualitat educativa de tots els alumnes. Les tutories entre iguals és una metodologia on la participació de l'alumnat és activa i on tots els alumnes hi poden formar part.

D'aquesta manera ho assenyala Arroyo (2013: 152), incorporant que és important crear espais inclusius, proposant la intervenció dels especialistes per:

- Fomentar les xarxes naturals de suport, com en el cas de les tutories entre iguals.
- Canviar la idea de que el professor és l'únic responsable del control total de l'aula, sinó que aquesta responsabilitat d'aprenentatge és deure dels membres del grup i de les ajudes que es puguin fer mútuament.
- Provocar la comprensió de les diferències individuals i el valor de cada persona.

Puntualitzar que els alumnes tutors de 3r de PMAR es varen sentir molt apoderats, respectats i capaços de fer el que es proposessin, ja que en definitiva, tenien una responsabilitat a complir i la varen assolir de forma excel·lent. És important que tot l'alumnat tingui oportunitats per destacar, per connectar amb el món educatiu i seguir amb motivació.

## 5.6. Avaluació

L'avaluació és un procés imprescindible a l'hora de programar, ja que és un instrument poderós per generar canvi. El que vull dir és que si vols millorar un programa, has d'avaluar la seva efectivitat, els seus resultats, per establir correccions i canvis futurs. Tot és millorable, i l'avaluació facilita aquesta tasca.

Sincerament, em va fer especial desig avaluar aquestes actuacions de forma considerablement subjectiva, explorant vies d'expressió dels alumnes, o millor dit, que els alumnes tinguessin l'opció d'expressar-se.

Així doncs, l'avaluació que he fet d'aquest programa està formada per tres sectors:

- Observació directa: aquesta afecta als alumnes tutors de 3r, els quals varen ser observats durant el seu moment de glòria quan executaven el taller als companys de 1r.
- Expressa't: aquesta, de caràcter qualitatiu, afecta als alumnes de 1r, els quals varen haver de respondre a les següents preguntes:
  - De quina manera vos sentiu quan utilitzeu les xarxes socials?
  - De quina manera vos agradaria sentir-vos quan utilitzeu les xarxes socials?

Les respostes -anònimes- podien ser en forma de dibuix, amb una frase, amb la lletra d'una cançó, amb una fotografia, amb un poema, amb un collage, amb una manualitat, etc. El termini d'entrega era d'una setmana i els encarregats de recollir-ho els alumnes tutors de 3r d'ESO. Els resultats són molt subjectius i donen peu a una profunda reflexió. Aquests es poden consultar a l'annexa 5.

- Autoavaluació: aquesta m'afecta a mi en primera persona directament, i donat la seva importància, l'amplificació de la mateixa es troba a un apartat propi, el següent.

## 6. VALORACIÓ DE LA INTERVENCIÓ

A la vida cal ser autocrític, cal tenir idea del que fem i com ho fem per anar canviant i millorant. La vida està plena de canvis i ens hem de saber adaptar a aquests canvis per caminar i avançar junt aquests. És vital fer, provar, formar-se, aprendre, arriscar-se, equivocar-se, tornar a fer. Aquest apartat del document és important per això mateix, perquè es fa un anàlisi del que s'ha fet per gaudir de les coses positives extretes de l'experiència a l'hora que indagues sobre unes altres que pot ser t'hagués agradat conduir-ho d'una altre forma.

D'aquesta manera, l'acció educativa que s'ha dut a terme ha tengut alguns entrebancs. Començarem per l'organització i planificació de la proposta. És cert que dur a la realitat una proposta d'aquesta índole fa que t'assabentis de la dificultat comunicativa que existeix als instituts, ja que es passen moltes hores intentant quadrar horaris quasi impossibles, com em va passar a mi intentant quadrar els horaris de 1r i 3r d'ESO junt amb el seu professorat. Al final s'aconsegueix, però no és una tasca senzilla.

Tampoc estic orgullosa d'haver hagut d'utilitzar el temps d'esplai en algunes ocasions, ja que com a pedagoga i en definitiva, com a persona, penso que els temps d'esbarjo són imprescindibles a l'hora de desconnectar i refrescar el cervell per assolir els coneixements integrats a les primeres hores del matí i estar preparats per els que venen després de l'esbarjo. A més, emocionalment també esdevé essencial ja que és temps de qualitat que passes a l'exterior junt a companys, jugant o conversant. És l'espai més lliure de la jornada escolar. Tot i això, degut a la falta de temps em vaig veure en la situació de que cada cibermentor utilitzés un dels seus patis (també per petició d'ells mateixos).

També hi ha alguns temes que han quedat més aviat "pendents". Per una banda, la continuïtat i el seguiment del programa, ja que aquest s'ha presentat com un incís dins la temporalitat del curs, com una entrada i una sortida. Sí que és cert que ha deixat una petjada per l'impacte dels tallers, pel mural present a les

classes de 1r i per la coneixença i la importància que s'ha originat entre alumnes tutors i alumnes tutorats. Emperò, m'hagués agradat seguir més temps per anar aportant més coneixements, englobant i relacionant així l'aprenentatge. Per altre banda l'avaluació del mateix. Penso que faltaria material per acabar d'avaluar la tasca dels cibermentors, així doncs, a l'annexa 4 es pot trobar una rúbrica, la qual està personalment dissenyada per dur a terme si es repetís el programa i la situació ho facilités.

Al començament del document es va introduir un concepte de medi ambient com a eix imprescindible dins l'educació. Així doncs, hagués estat adient incloure dins el programa activitats d'educació ambiental per complementar tot el demés.

Per finalitzar amb aquest apartat, durant el transcurs d'aquest any escolar on s'ha portat a terme la present intervenció, s'ha intentat que els alumnes implicats hagin après i construït coneixements a partir d'una experiència viscuda, intentant apropar als estudiants a la vida real per tal de que puguin traslladar les accions apreses a la vida quotidiana. L'experiència ha estat molt positiva, sobretot quan observes en escena als alumnes tutors formant a altres alumnes i tot surt rodat. És una gratificació que en acabar els tallers, els cibermentors et diguin coses com:

- *Ara sé lo que sent un professor, intentaré escoltar més a classe i no molestar.*
- *Al principi tenia vergonya però després m'ha agradat molt!*
- *M'he sentit poderosa perquè els alumnes de 1r m'escoltaven.*
- *Jo crec que els hi ha agradat molt i que els hi ha servit!*
- *Ho podem tornar a fer l'any que ve?*

I un llarg etcètera de comentaris satisfactoris que et fan pensar que l'acció ha anat genial.

## 7. CONCLUSIONS

Aquest treball final de màster s'ha caracteritzat en gran mesura per la recerca de reflexió, de necessitat de canvis i de consciència tecnològica. Aquesta recerca ve donada per la societat actual, la qual està caracteritzada per una incongruïtat difícil de controlar degut al nostre nivell de vida abrumador. Penso que el treball ha tractat varis aspectes interessants, actuals, atractius i que comencen a estar en el punt de mira de la societat, senyal positiva. Tot i que la intervenció amb l'alumnat no estava formada per una gran quantitat de contingut, gràcies a la participació activa dels alumnes es pot aconseguir que s'iniciï el procés d'autoconeixement i reflexió cercat.

Als centres educatius es cerca desenvolupar a les persones de forma integral per a que puguin ser competents de forma individual i de forma social. Per tant, a més d'atendre en la creació de continguts i coneixements, hem de treballar de forma global –així com ens demanda la societat actual- tenint en compte la part emocional, per ser conscients del que som i de quin impacte estem provocant al món. Tot individu necessita de la interacció amb el seu entorn. No és suficient que aquestes interaccions siguin només virtuals, sinó que necessitem aprendre a interactuar majoritàriament amb altres persones, amb animals i amb l'entorn medi ambiental. Així doncs, és innegable la rellevància de l'educació emocional en relació al predomini de les TIC, d'internet, de les xarxes socials i dels aparells electrònics, i que aquesta educació emocional es treballi als centres educatius.

Considero que he causat un impacte important en els joves que han participat en la proposta. Sóc conscient de que és molt difícil treballar temes d'educació emocional amb adolescents i que és necessari més temps per poder incidir de forma més significativa, però observant el transcurs dels tallers i analitzant les avaluacions es pot veure que ha sorgit efecte. És cert que les avaluacions són de caire qualitatiu, però hem d'aprendre a tractar les emocions sense banalització, tractant-les com lo que realment són sense que sigui una temàtica tabú i camuflada.

## 8. REFERÈNCIES BIBLIOGRÀFIQUES

- Adam, E. (2003). *Emociones y educación: que son y cómo intervenir desde la escuela*, p.15. Barcelona: Graó.
- Álvarez, M. (coord.) (2001). *Diseño y evaluación de programas de educación emocional*, p. 52-53. Madrid: Escuela Española.
- Arroyo, J.M. (2013). *La educación intercultural: un camino hacia la inclusión educativa*, p. 151-152. Revista de Educación Inclusiva, vol.6 (2). Recuperat el 13 de maig de 2019 des de: <http://www.revistaeducacioninclusiva.es/index.php/REI/article/viewFile/186/180>
- Bauman, Z. (2013, maig 8). *La sociedad líquida* [Vídeo]. Recuperat el 6 de maig de 2019 des de: <https://www.youtube.com/watch?v=PSWQEiDBqWw>
- Becoña, E. (2006). *Adicción a las nuevas tecnologías. Saber para vivir*, p. 49. Vigo: Nova Galicia Edicions, S.L.
- Becoña, E. (2010). *Redes sociales. Saber para vivir*, p. 14. Vigo: Nova Galicia Edicions, S.L.
- Bisquerra, R. (2003). *La educación emocional y competencias básicas para la vida*, p. 12, 13 i 27. Revista de Investigación Educativa (RIE), vol. 21 (1). Recuperat el 14 de maig de 2019 des de: <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=649432>
- Bisquerra, R. (2012). *Orientación, tutoría y orientación emocional*, p. 21, 93 i 194. Madrid: Síntesis.
- Bisquerra, R., Gea, A. & Palau, V. (2016). *Universo de Emociones, un mapa gráfico de quiénes somos y cómo interactuamos*. Recuperat el 8 de maig de 2019 des de: <http://universodeemociones.com/proyecto/>

- Carr, N. (2011). *Superficiales: ¿Qué está haciendo internet con nuestras mentes?*, p. 149. Madrid: Tauru. Recuperat el 27 d'abril de 2019 des de: <https://filosofosinsentido.files.wordpress.com/2013/08/4468.pdf>
- Duran, D. et al. (2015). *Experiencias educativas: Tutoría entre iguales, del concepto a la práctica en las diferentes etapas educativas*, p. 31. InterCambios, vol. 2, (1). Recuperat el 12 de maig de 2019 des de: [http://grupsderecerca.uab.cat/grai/sites/grupsderecerca.uab.cat/grai/files/art\\_3\\_duran.pdf](http://grupsderecerca.uab.cat/grai/sites/grupsderecerca.uab.cat/grai/files/art_3_duran.pdf)
- García, E. & Heredia, N. (2017). *Emociones y redes sociales en adolescentes*, p. 11. Revista de estudios e investigación en psicología y educación, vol. Extr. (13). Recuperat el 10 de maig de 2019 des de: <http://revistas.udc.es/index.php/reipe/article/view/reipe.2017.0.13.2131/pdf>
- Govern de les Illes Balears. Conselleria d'Educació i Universitat. Direcció General d'Innovació i Comunitat Educativa. Servei d'Atenció a la Diversitat. *Instruccions de funcionament dels departaments d'orientació a centres d'educació secundària*, p. 3 i 10. Actualitzat a desembre de 2018. Recuperat el 6 de maig de 2019 des de: <http://www.caib.es/sites/diversitat/f/273073>
- Iglesias, M.J. et al. (2004). *El reto de la educación emocional en nuestra sociedad*, p. 19 i 58. Galicia: Universidade da Coruña.
- Isidro, A.I. & Moreno, T. (2018). *Redes sociales y aplicaciones de móvil: uso, abuso y adicción*, p. 204. International Journal of Developmental and Educational Psychology. Revista de Psicología, nº 1, monogràfic 3. Recuperat el 20 d'abril de 2019 des de: <http://www.infad.eu/RevistaINFAD/OJS/index.php/IJODAEP/article/view/1295/1139>
- López, M.C. (2014). *TIC y redes sociales en educación secundaria: análisis sobre identidad digital y riesgos en la red*, p. 172. Revista Científica Electrónica de Educación y Comunicación en la Sociedad del Conocimiento,

Vol. 2, (14). Recuperat el 20 d'abril de 2019 des de:  
<https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=4942221>

- Llodrà, I. et al. (2016). *Ús d'Internet per part dels alumnes d'ESO de les Illes Balears*, p. 46-47. Fundació Bit, monografies 14. Recuperat el 30 d'abril de 2019 des de: <http://obsi.fundaciobit.org/wp-content/uploads/2017/02/Monografia-14.-Ús-TIC-alumnes-ESO-IB.pdf>
- Marina, J.A., Pellicer, C. & Manso, J. (2015). *Libro blanco de la profesión docente y su entorno escolar*, p. 152. Recuperat el 18 de maig de 2019 des de: <http://www.funciva.org/wp-content/uploads/2016/11/Libro-blanco-de-la-profesi%C3%B3n-docente.pdf>
- Riart, J. (2006). ¿El tutor, quien es?, p. 27. En Gallego, S & Riart, J. (coord). *La tutoría y la orientación en el siglo XXI: nuevas propuestas*. Barcelona: Octaedro.
- Riart, J. (2006). El tutor y las sesiones de tutoría en grupos: III. Dinámica de los grupos, p. 86. En Gallego, S & Riart, J. (coord). *La tutoría y la orientación en el siglo XXI: nuevas propuestas*. Barcelona: Octaedro.
- Riart, J. (2006). El orientador y sus ámbitos específicos, p. 215. En Gallego, S & Riart, J. (coord). *La tutoría y la orientación en el siglo XXI: nuevas propuestas*. Barcelona: Octaedro.
- Río, J., Sadaba, C., & Biringué, X. (2010). *Menores y redes ¿sociales?: de la amistad al cyberbulling*. Revista de estudios de juventud, pàg. 115-129. Recuperat el 15 de maig de 2019 des de: <http://www.injuve.es/sites/default/files/RJ88-09.pdf>
- Sempere, M. A. (2017). *Cap a un nou model d'orientació educativa: els programes educatius*. CAIB: Servei d'Atenció a la Diversitat. Recuperat el 10 de maig de 2019 des de: [http://www.caib.es/sites/diversitat/ca/jornades\\_actualitzacia\\_serveis\\_dorientacia/](http://www.caib.es/sites/diversitat/ca/jornades_actualitzacia_serveis_dorientacia/)



- TERMCAT, (2019). *Centre de terminologia de la llengua catalana*. Departament de Cultura. Generalitat de Catalunya. Recuperat el 13 de maig de 2019 des de: <https://www.termcat.cat/ca/cercaterm/TIC?type=basic>
- Topping, K. (2000): *Tutoria entre iguals*, p. 3. Geneva: International Bureau of Education, UNESCO. Recuperat el 10 de maig de 2019 des de: <http://www.ibe.unesco.org/en/document/tutoring-educational-practices-5>

## 9. ANNEXES

### Annexa 1. Power Point de Formació

**Formació cibermentors**

*Presentació  
del guió*

*Bel Capellà*

# Presentació i agraïments



# Cibermentors

- Alumnes tutors de 1r d'ESO

3r d'ESO → 1r d'ESO

- Què és una persona cibermentora?

# El guió

Presentació dels vostres noms i que és una persona cibermentora. Recordar afegir que:

- Esteu a disposició d'ells per si tenen dubtes o qualche problema relacionat amb la xarxa.
- Per això mateix, posar el vostre correu electrònic i nom a la pissarra.



## Ronda de preguntes 1.

- Qui te whatsapp?
- ¿Qui té instagram?
- Qui te canal de youtube?
- Qui te twitter?
- Etc.



## Ronda de preguntes 2

- Què fas a internet?
- Per a què utilitzes internet?

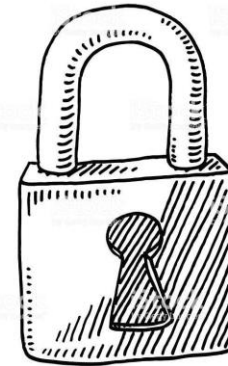
# Seguretat

EXEMPLE

A jo m'agrada nedar a la platja

A jo m'agrada nedar a la Platja8

Contrasenya final: AjmnaIP8



RECORDAU NO DIR  
A NINGÚ LES  
VOSTRES  
CONTRASENYES!

# Dinàmiques

VÍDEO 1



Black Mirrow. ¿Quién está allí?

DINÀMICA 1



# Dinàmiques

VÍDEO 2

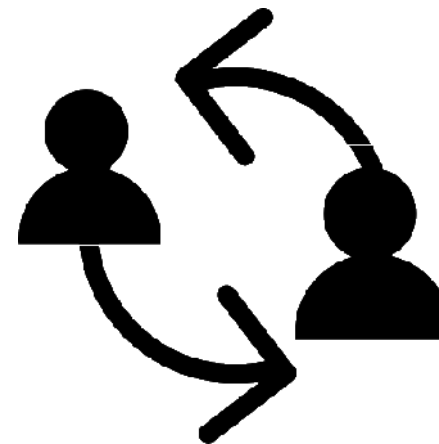


i tu, què hi veus?



I tu, què hi veus?

DINÀMICA 2  
ROLE PLAY





**GRÀCIES!!**

- Fer 4 grups
- Repartir el guió entre els membres de cada grup

## 2<sup>a</sup> part de la formació

Dubtes?

Heu experimentat diferents emocions amb els usos de les TIC?

Què voleu repassar?

Vos agradaria canviar alguna cosa?

Teniu ganes de que arribi el gran dia?

- No mirar cap avall.
- No s'ha d'evitar estar nerviós perquè és impossible. S'ha d'acceptar i procurar mantenir els nervis sota control.
- Respirar profundament i lentament abans de començar. Relaxació.
- Tenir preparada la xerrada junt amb el guió.
- Buscar contactes visuals agradables.
- Començar a parlar poc a poc.
- Tenir algun objecte a la mà, un boli per exemple.
- Confiar en vosaltres mateixos i amb els vostres companys!



**Com parlar  
en públic?**

- Si et quedes en blanc tens moltes opcions...
  - Resumir el que has dit abans.
  - Saltar-te aquella part.
  - Mirar als teus companys o a mi perquè et puguem ajudar (en aquest cas en concret).



**Com parlar  
en públic?**

Aquests consells s'han extret del llibre *Com parlar bé en públic*, de Joana Rubio i Francesc Puigpelat, 2010.

# ACCIÓ!!!



## Annexa 2. Guió taller

### TALLER CIBERMENTORS A 1R D'ESO

#### Presentació

- Bon dia, som...(els vostres noms).
- Nosaltres som persones cibermentores. Sabeu què és una persona cibermentora? Una persona cibermentora és una persona que sap moltes coses sobre internet i vos pot ajudar a navegar per les xarxes socials de manera segura per evitar que ens passin coses desagradables. Ens hem format per poder-vos ajudar.
- Ronda de preguntes 1 (generals, aixecar el braç per respondre): qui té Whatsapp? Qui té Instagram? Qui té canal de Youtube? Qui te Twitter? Etc.
- Ronda de preguntes 2 (concretes, demanar individualment): què feim a internet?
- Molt bé! Ara que ens coneixem un poquet més ens posarem a fer dinàmiques tots junts, esteu preparats?

#### **Seguretat - Contrasenyes** Recordeu no dir-li a ningú!

A continuació aprendrem a fer una bona contrasenya per començar el taller sentint-nos segurs i segures dins la xarxa. Algú ens pot dir una frase qualsevol? Quan la tinguem, escrivim les inicials de la frase incloent majúscules i números.

Exemple: A jo m'agrada nedar a la platja = Ajmnlp8

A jo m'agrada nedar a la Platja8

#### **Vídeo 1 Black Mirror: Quien está allí?**

Demanar als alumnes... l'heu entès? Si és que sí, que algú ho expliqui en veu alta. Si és que no, ho expliquem nosaltres.

Dinàmica: Persona fermada a les xarxes socials mitjançant una figura impresa envoltada de fil amb icones de les xarxes socials més utilitzades per ells. Fer grups reduïts, comentar, reflexionar i apuntar què podem fer per evitar aquesta situació. En què podem invertir el nostre temps lliure? Què podem fer per evitar sentir-nos fermats al mòbil?

## **Vídeo 2 Bullying - Govern: I tu, què hi veus?**

Demandar als alumnes... l'heu entès? Si és que sí, que algú ho expliqui en veu alta. Si és que no, ho expliquem nosaltres.

Dinàmica: Role playing. Necessitarem voluntaris que surtin a escenificar una situació en concret. Explicar als voluntaris (en privat) el seu paper per poder fer la petita representació. En acabar l'escena, demanarem als altres alumnes de 1r d'ESO que expliquin si han entès la situació viscuda, com s'han sentit i què els hi agradaria canviar.

- Role playing 1. Conversa entre dues persones. Una està capficada amb el mòbil tot el temps i l'altre intenta xerrar i establir una conversa (2 voluntaris).
- Role playing 2. Dues persones veuen un cas d'assetjament i una d'elles es posa a gravar l'escena amb el seu mòbil. L'altre persona no està molt segura de com actuar, però finalment li segueix la corrent (4 voluntaris).
- Role playing 3. Una persona li conta a un altre que ha rebut un vídeo d'un company traient-se un moc i que el passar a tota la classe per riure. L'altre persona no està d'acord i intenta aturar la situació (2 voluntaris).
- Role playing 4. Dues persones es troben davant un ordinador. Una li diu a una altre que ha aconseguit la contrasenya d'una altre persona i volen entrar dins la seva compta d'una xarxa social (la que triïn els voluntaris) per tafanejar.

## **Cloenda**

Donar les gràcies als alumnes, fer un torn de preguntes (si hi ha temps) i fer una foto final amb el mural de la dinàmica 2.

Moltes gràcies per participar!

## **Trucs**

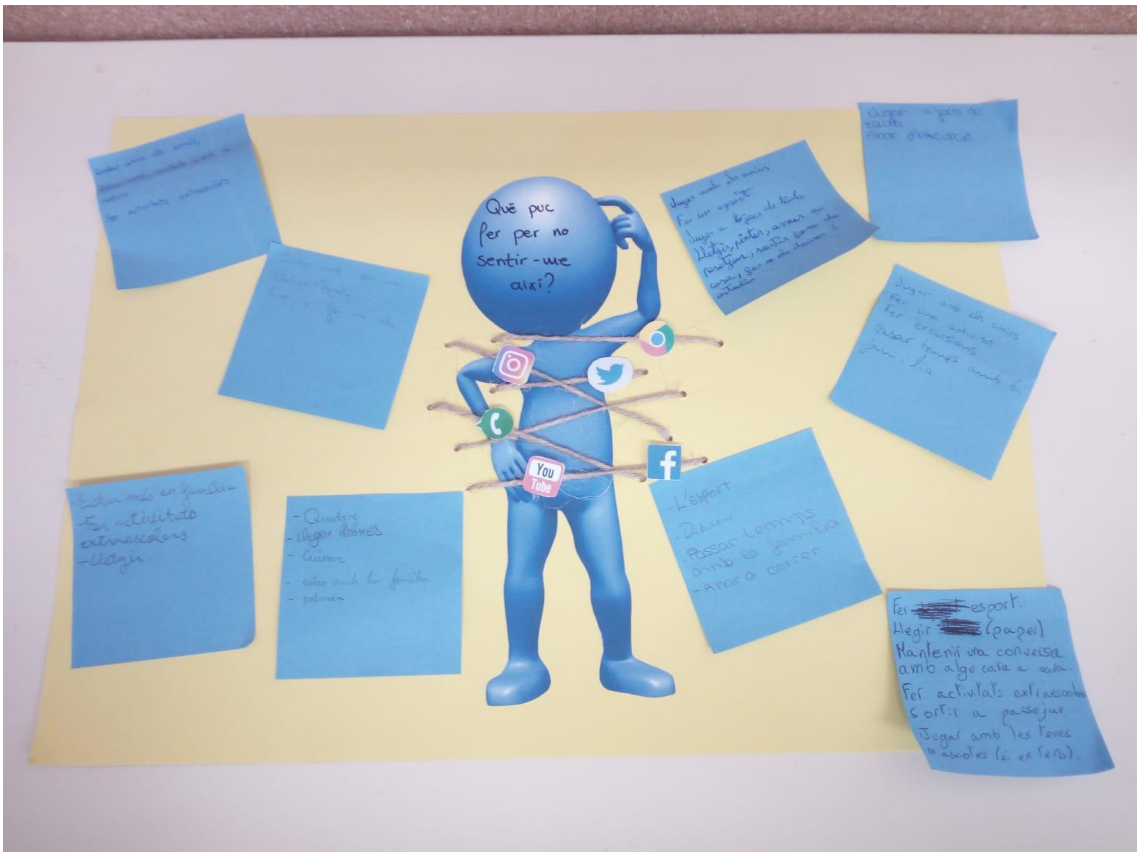
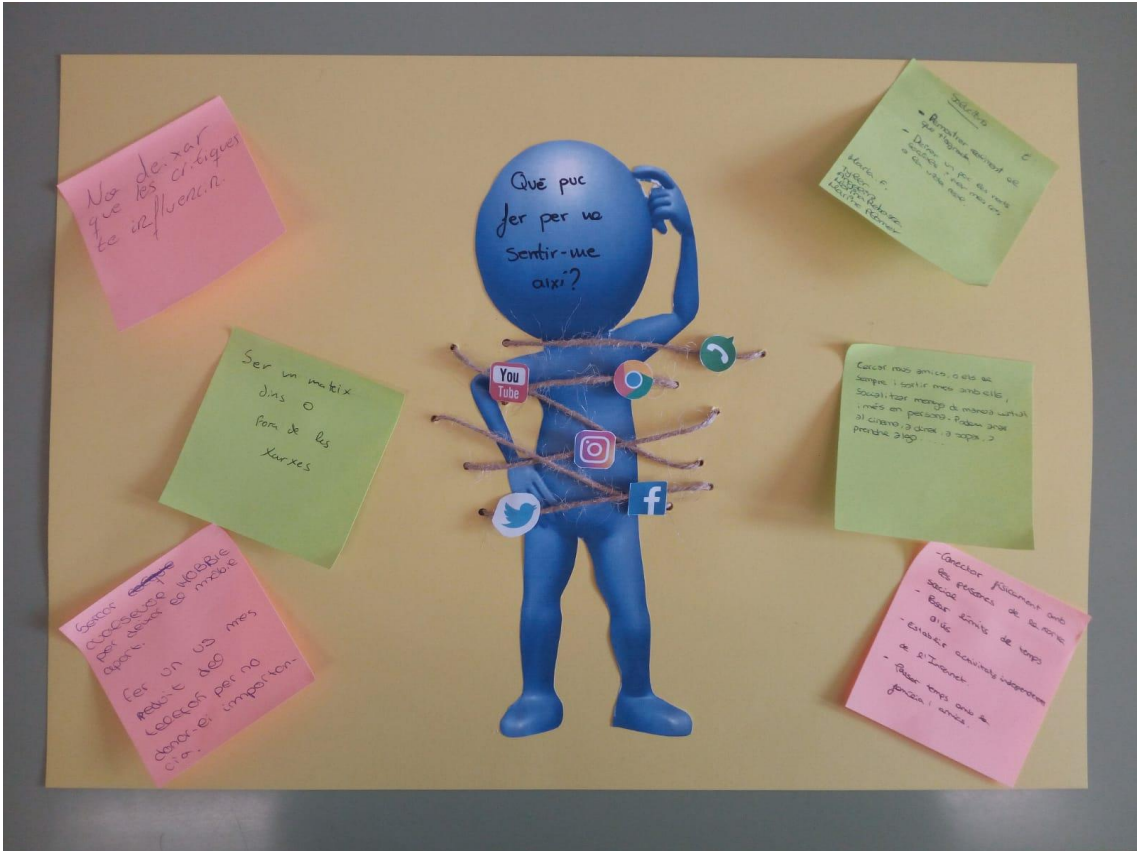
- No mirar cap avall.
- No s'ha d'evitar estar nerviós perquè és impossible. S'ha d'acceptar i procurar mantenir els nervis sota control.
- Respirar profundament i lentament abans de començar. Relaxació.
- Tenir preparada la xerrada junt amb el guió.
- Buscar contactes visuals agradables.
- Començar a parlar poc a poc.
- Tenir algun objecte a la mà, un boli per exemple.
- Confiar en vosaltres mateixos i amb els vostres companys!
- Si et quedes en blanc tens moltes opcions...
  - Resumir el que has dit abans.
  - Saltar-se aquella part.
  - Mirar als teus companys o a mi perquè et puguem ajudar (en aquest cas en concret).

**Gràcies i molta sort!**



### Annexa 3. Mural dinàmica 1





## Annexa 4. Avaluació - Rúbrica

TRETS A AVALUAR	3	2	1	PUNTUACIÓ
<b>Temàtica i utilitat</b>	El tema treballat m'ha cridat molt l'atenció perquè és un tema que el tractem a diari i és important que estem informats.	El tema està bé i és molt útil però hagués afegit altres temes com per exemple els perills d'internet.	El tema està bé però no és útil ja que nosaltres ja tenim molta informació sobre les tecnologies de la informació i la comunicació. A més, no crec que ens afecti emocionalment.	
<b>Aprenentatge i diversió</b>	M'ha encantat i m'he sorprès d'elles coses que encara no sabia sobre internet! Penso que la formació estava feta per nosaltres i que tots vàrem disfrutar molt fent els tallers. Ho tornaria a repetir!	He après moltes coses noves i m'ho he passat molt bé explicant totes aquestes coses a altres companys meus de l'institut.	He après coses noves que me serviran per al dia a dia i he passat gust de fer una cosa diferent.	
<b>Organització i planificació</b>	L'organització i la planificació han estat molt fàcils ja que des del primer moment tot estava molt clar. Els agrupaments han estat adients.	L'organització i la planificació han estat molt bé però hagués estat millor dedicar-hi més temps.	L'organització i la planificació han sortit bé però ens ha costat que els professors ens deixessin sortir d'algunes classes per fer la formació o els tallers.	

<b>Realització del Taller</b>	Recomanaria al 100% que els alumnes que enguany fan 2n d'ESO l'any que ve siguin cibermentors. És tota una experiència donar un taller a altres alumnes.	Tot i la vergonya del principi, ser una persona cibermentora m'ha aportat molt com a persona. He après noves coses i a més les se traslladar a altres persones.	M'ha costat molt xerrar en públic. Si no hagués estat per això ho hagués disfrutat més.	
<b>Habilitats emocionals</b>	Sent que estic preparada per prevenir o resoldre possibles conflictes que puguin originar-se a internet. A més, me sent preparada per informar i ajudar a altre gent. Soc conscient de com ens afecten els usos de les TIC emocionalment.	Sent que estic preparada per prevenir o resoldre possibles conflictes que puguin originar-se a internet. A més, me sent preparada per informar i ajudar a altre gent.	No he adquirit gaires habilitats emocionals, ja que quan encenc l'ordinador o el mòbil faig el mateix que abans de participar en aquest programa.	
<b>Usos de les TIC</b>	He comprès i he après a mirar d'una altre forma la manera com utilitzem internet i com ens afecta.	Soc reflexiva i quan utilitzo internet hem faig la pregunta de: ¿Què podria estar fent en lloc d'estar utilitzant un internet? Hem venen moltes respostes al cap.	Quan utilitzo internet hem faig la pregunta de: ¿Què podria estar fent en lloc d'estar utilitzant un internet? Però hem quedo a internet perquè és còmode.	
<b>TOTAL</b>				

<b>Aspectes a millorar</b>	
----------------------------	--



## Annexa 5. Resultats avaluació - Expressa't



Com em sent quan utilitzo les xarxes Socials.

La veritat és que jo no utilitzo moltes xarxes socials. Tenc WhatsApp, Pinterest, Spotify, fics... També és que ho utilitzo molt. WhatsApp només per cases importants, Pinterest per idees, Spotify per escoltar música...

Pens que la gent no hauria d'utilitzar tant les xarxes socials, només si ho necessites!

Quan estic amb el mòbil:

+ 10 = 😐 😂

ABORRIDA depen de quines coses miri i quant de temps estic amb el mòbil.  
MOLT CONTENTA si mir vídeos de risa, estic xerant amb una persona o faig una videollamada.

---

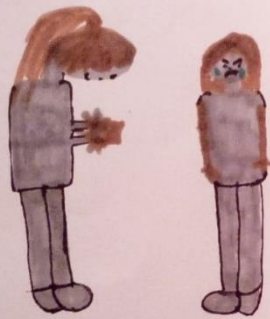
Quan no estic amb el mòbil:

+ 10 = 😂 😄

SUPERCONTENTA faig coses més divertides que estar amb el mòbil.

Quanestic amb el mòbil em sent avorrit, a vegades me  
diverteix. Quan s'acaba la bateria o no tenc wifi no tenc  
res a fer i no m'agradaria sentirme així.

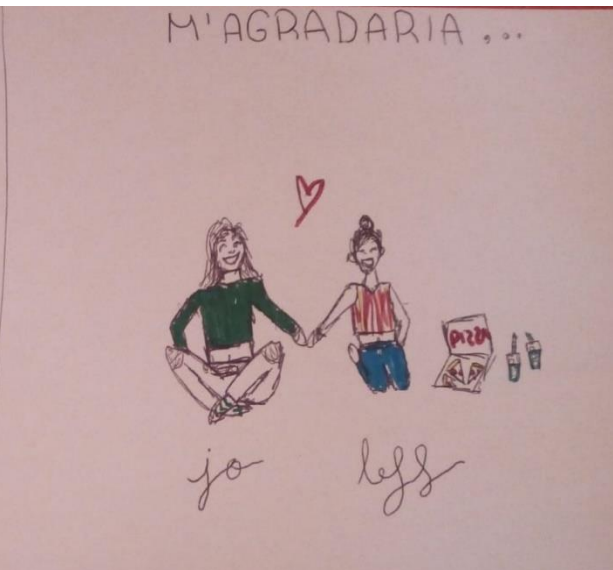
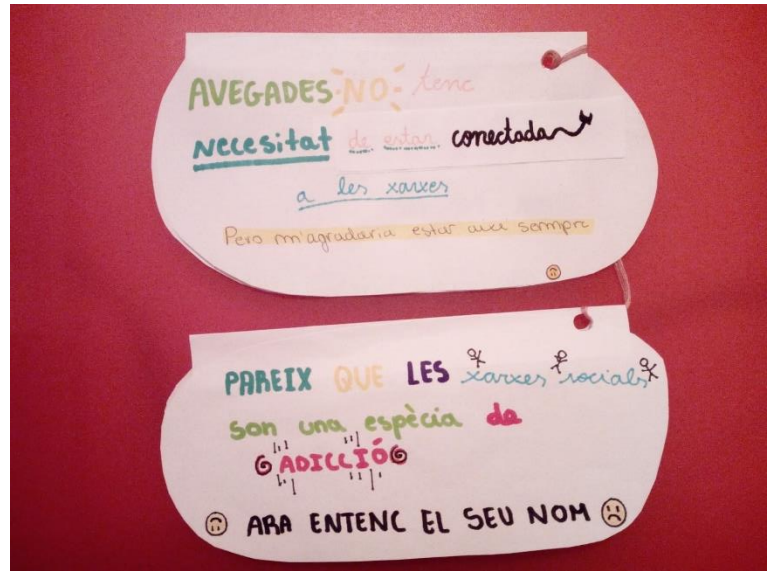
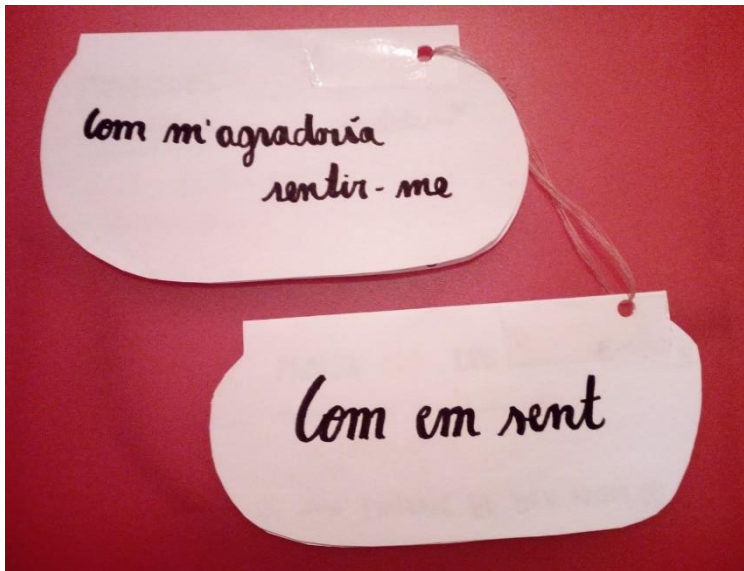
Quando estoi con el ordenador estoy medio  
triste y medio feliz =  
Quando estoi sin el ordenador estoy contento



Me sent tristo i enfadado quan no me  
son cos per estar amb el mòbil.

- Quan implei les xarxes amb sent  
content i amb intriga.
- Quan deix les xarxes amb sent  
relaxat.







### COM M'AGRADARIA SENTIR-ME ?



Voldria ser igual, perquè no me pareix molt bé això de que la gent té una segona vida a les xarxes socials. T'estàs enganant a tu mateix.

E1C

### COM HEM SENT QUAN FAIG ÚS A LES XARXES SOCIALS?



Sincerament hem sent normal, be, sobretot quan veig que el que penja a la gent li agrada. Sé que la meua opinió es una entre millions, però crec que si fas un bon ús de les xarxes socials, val la pena tenir-les.

E1C

# ME SENT I M'AGRADARIA SENTIR-ME



## BÉ!!!

**COM M'AGRADARIA SENTIR-ME**

Quando Me Siento Bien  
Eneko Puzos

Cuando me siento bien, la suerte no se pega  
Me sale la fortuna, redondita, perfecta  
El frió es una excusa para abrazarte más  
Y la casa está sucia, pero siempre a una hora!

Me siento bien, la música me inspira  
Merengue, bachata en tu voz dormida  
Con cuatro palabras te hago una poesía  
Enciendo la noche y alargo los días

Soy capaz de leerle la mente  
Arreglar los problemas de toda la gente  
Voy cantando las vueltas del mundo  
Es solo un segundo le prendo la luz al sol  
Te doy mi sonrisa y te cambio la vida  
Hoy tu lotería voy a ser yo, voy a ser yo

Que suerte, tenerte  
Cuando amanece y me dices te quiero  
Quererte, tan fuerte  
Que también de emoción el universo

Cuando me siento bien, apoco donde sea  
Pinto los semáforos de verde siempre  
Regalando suerte para que tengas un buen día  
Yo soy licenciado en amor y alegría

Me siento bien, me fuiste primavera  
Menta, cilantro y tu piel de canela  
Todo lo bonito que hay en una vida entera  
Va te lo consigo, para que tu me quieras

Soy capaz de leerle la mente  
Arreglar los problemas de toda la gente  
Voy cantando las vueltas del mundo  
Es solo un segundo le prendo la luz al sol  
Te doy mi sonrisa y te cambio la vida  
Hoy tu lotería voy a ser yo, voy a ser yo

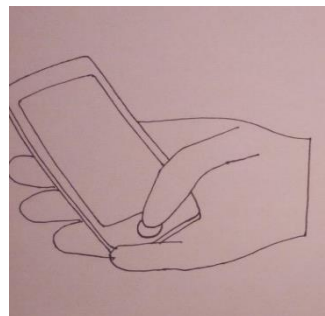
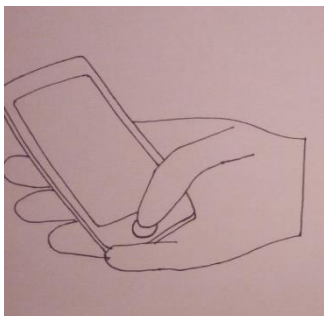


Que suerte, tenerte  
Cuando amanece y me sigues el juego  
Quererte, tan fuerte  
Que también de emoción el universo

Puedo volar y desahocar  
Colarme en tus sueños, cantar y coser  
Abracadabra, me vez, no me ves  
Un genio sin lámpara, hoy decido ser  
23 veces más fuerte que tú y más  
Yo siempre estoy de buen humor

Soy capaz de leerle la mente  
Arreglar los problemas de toda la gente  
Voy  
Que suerte, tenerte  
Cuando amanece y me dices te quiero  
Quererte, tan fuerte  
Que también de emoción el universo

Que suerte, tenerte  
Cuando amanece y me sigues el juego  
Quererte, tan fuerte  
Que también de emoción el universo

volem ... es millor ...  
A Instagram ...  
segidors: 1567135  
likes: 5091060713  
Amb les/els  
amigues/amics



## Annexa 6. Fotografies de les actuacions











