

L'IMPACTE DE LES XARXES SOCIALS EN EL BENESTAR EMOCIONAL D'ADOLESCENTS DE 4T D'ESO

*COM ELS HI AFECTEN LES XARXES D'INTERCANVI DE
MULTIMÈDIA I L'ÚS DEL MÒBIL EN LA SEVA AUTOESTIMA?*

Treball de final de màster de psicopedagogia
Universitat Oberta de Catalunya

Àmbit: Educació emocional

Alumna: Aida Ciero Salinas

Tutora: Ana Iñesta Codina

Curs: 2020-2021

ÍNDEX

1. INTRODUCCIÓ	3
2. JUSTIFICACIÓ I MOTIVACIÓ PERSONAL	4
3. PLANTEJAMENT DEL PROBLEMA	5
4. VARIABLES, OBJECTIUS I HIPÒTESIS DEL TREBALL DE RECERCA	6
5. FONAMENTACIÓ TEÒRICA	7
5.1. MARC NORMATIU	7
5.2. MARC TEÒRIC	8
5.2.1. L'ADOLESCÈNCIA.....	8
5.2.2. L'ÚS DEL MÒBIL I XARXES SOCIALS EN JOVES MENORS D'EDAT	
.....	9
5.2.3. AUTOCONCEPTE I AUTOESTIMA.....	11
5.2.4. RELACIONS SOCIALS.....	12
5.2.5. RENDIMENT ACADÈMIC.....	13
5.3. APORTACIÓ A LA SOCIETAT I A L'ÈTICA PROFESSIONAL.....	13
6. MARC METODOLÒGIC	15
6.1. DISSENY D'INVESTIGACIÓ.....	15
6.2. PARTICIPANTS.....	15
6.3. AUTORITZACIONS	16
6.4. INSTRUMENTS DE RECOLLIDA D'INFORMACIÓ	16
6.5. PROCEDIMENT.....	17
7. ANÀLISI DE RESULTATS	20
8. CONCLUSIONS I SUGGERIMENTS	24
8.1. LIMITACIONS DE LA RECERCA	26
8.2. PERSPECTIVES DE FUTUR.....	26
9. REFERÈNCIES BIBLIOGRÀFIQUES	28
10. ANNEXES	31

1. INTRODUCCIÓ

El present estudi pretén investigar la influència de l'ús excessiu del telèfon mòbil del qual disposen la gran majoria dels joves menors d'edat, així com l'impacte de les xarxes socials, accessibles gràcies al mòbil, de tipus d'intercanvi de multimèdia (com ara imatges, vídeos o vídeos en directe), més utilitzades pels adolescents avui en dia d'un curs escolar de 4t d'ESO, en el seu benestar emocional i en el seu rendiment acadèmic. Més concretament, benestar emocional aquí es refereix a l'autoconcepte, l'autoestima i al tipus de relacions socials que estableixen amb la resta de grups d'iguals. És cert que les xarxes socials com Instagram ens manipulen fins al punt de fer-nos sentir inferiors? Com deu afectar això en l'adolescència que és l'etapa on la personalitat de l'individu més vulnerable es mostra?

La recerca es fonamentarà sobre unes bases teòriques respecte conceptes claus relacionats i respecte les diferents variables de l'estudi, així com també d'evidències científiques d'investigacions similars. Els conceptes clau sobre els quals la recerca gira entorn són l'evidència de l'augment exponencial del mòbil en el dia a dia dels joves, l'etapa de l'adolescència i aquelles xarxes socials més comunament utilitzades pels adolescents actualment i de què tracten. D'altra banda, quant a les variables seran esmentades i concretades en l'apartat 4. *Variables, objectius i hipòtesis del treball*, però a grans trets seran les ja anomenades anteriorment, autoconcepte, autoestima, relacions socials en l'adolescència i rendiment acadèmic.

Seguidament s'especificarà el disseny de la investigació, la mostra, la metodologia emprada i l'instrument utilitzat, un qüestionari a través del qual s'analitzaran les dades i l'existència o no de relacions significatives entre les variables per a l'obtenció d'uns resultats on es reflecteixi allò més rellevant de la investigació. Finalment, en la discussió i conclusió s'aprofundirà en la reflexió dels resultats obtinguts i es procedirà a contrastar-los amb investigacions similars d'altres referents teòrics. Per acabar, la recerca pretén ser d'utilitat a la comunitat educativa, però sobretot pretén promoure la reflexió al centre de secundària d'on formen part la mostra de l'estudi.

2. JUSTIFICACIÓ I MOTIVACIÓ PERSONAL

Al llarg de tota la vida de les persones les emocions són protagonistes, al cap i a la fi, és el motor que ens mou a fer o no fer les coses i a fer-les segons una manera o una altra. A més, sobretot en l'adolescència s'esdevenen molts canvis tant físics com psíquics i també s'han de prendre moltes decisions importants que poden estar més o menys influenciades per com ens sentim. Per altre costat, m'atreuria a dir que el factor social, actualment més que mai, hi juga un paper primordial. Per tant, considero el benestar emocional en termes d'autoconcepte i autoestima molt importants per al bon desenvolupament d'aquesta etapa de la vida, ja que si un no està bé amb un mateix, aquest fet podria condicionar la manera de relacionar-se amb els altres i amb el seu entorn i, fins i tot, podria condicionar el seu futur.

A més, segons Royo i Isach (2015; citats a Reynés, 2018), els adolescents són els protagonistes en la possibilitat de patir un alt risc de generar una addicció al mòbil i a internet perquè es troben en una etapa de desenvolupament de la identitat i personalitat. Tenint en compte això, com que avui en dia el mòbil i les xarxes socials estan molt presents en la vida de la població adolescent, resulta molt necessari conèixer la relació entre el seu ús i l'impacte que pot tenir sobre l'autoconcepte i l'autoestima, així sobre les relacions socials que estableixen els joves menors d'edat, considerant les xarxes socials com l'Instagram i el Tik Tok una forta influència social i emocional.

Un aspecte a destacar és que els adolescents que participen en l'estudi són estudiants de 4t curs d'ESO d'un institut públic de Mollet del Vallès, el qual no disposa d'una normativa respecte el mòbil i per tant, existeix una problemàtica quant a l'ús del mòbil a totes hores i a qualsevol lloc del centre. Lligat amb aquest últim tema, seria útil i d'interès el fet de compartir els resultats de la investigació amb l'institut, ja que d'aquesta manera els podria servir per avaluar-ne l'impacte real que crea als seus alumnes i potser podrien plantejar una normativa de prevenció per a altres promocions a possibles resultats negatius d'autoconcepte, autoestima i factor social.

3. PLANTEJAMENT DEL PROBLEMA

L'àmbit on es duu a terme la present recerca tracta d'un curs d'alumnes de 4t d'Educació Secundària Obligatoria, amb les línies corresponents 5, d'un centre educatiu de titularitat pública anomenat "Els Gallecs" de Mollet del Vallès. En aquest centre hi ha aproximadament 1.000 alumnes matriculats, repartits en els grups d'ESO, batxillerats i cicles formatius. La plantilla de professorat voreja el número 100. És un centre molt gran, amb molta diversitat d'alumnes provinents de diferents barris de la ciutat i un augment de nous alumnes en els últims anys. L'institut entén l'educació com un procés global a través del qual es desenvolupa la capacitat d'integrar-se a la societat i s'impliquen els diferents àmbits de l'alumne. Basen la seva educació en el diàleg i la mediació com a eix fonamental per als membres de la comunitat educativa. A més, la seva voluntat és la de respectar els ritmes d'aprenentatge i adaptar-se a les necessitats i capacitats del seu alumnat (Generalitat de Catalunya, Departament d'Educació, 2021).

Tal com constata Kemp (2018; citat a Reynés, 2018), a Espanya un 58% de la població pot invertir més de 90 minuts al dia connectats a xarxes socials i a Catalunya és a partir dels 12 anys que augmenta l'ús de les TIC. El tema de la investigació neix, doncs, de l'increment exponencial de l'ús i abús del mòbil i de les xarxes socials en la població adolescent. Sorgeix la necessitat d'estudiar l'impacte que suposa aquesta dependència i ús excessiu de la majoria dels joves menors d'edat d'avui en dia, en el seu benestar emocional. La forta pressió social a la que estan sotmesos conscient o inconscientment pot provocar efectes negatius en el seu autoconcepte, autoestima i relacions socials.

D'altra banda, cal esmentar que la recerca té una voluntat d'estudiar, també, l'impacte de les xarxes socials sobre el rendiment acadèmic, ja que com s'ha comentat anteriorment, la realitat del context de la mostra al seu institut és la inexistència de normativa respecte l'ús del mòbil i per tant resulta interessant investigar no només com condiciona al benestar emocional dels joves, sinó també al seu rendiment escolar. Per tant, una finalitat del present estudi és fomentar la reflexió a la comunitat educativa i al centre educatiu de la mostra d'estudi sobre l'impacte de les xarxes en les emocions i rendiment dels adolescents.

4. VARIABLES, OBJECTIUS I HIPÒTESIS DEL TREBALL DE RECERCA

Les variables objecte d'estudi són: sexe, ús del mòbil i xarxes socials, autoconcepte, autoestima, relacions socials i rendiment acadèmic.

La pregunta de recerca és *<com afecten les xarxes d'intercanvi de multimèdia en el benestar emocional dels adolescents?>*

Pel que fa a les hipòtesis es plantegen les esmentades a continuació:

- Hi ha diferències significatives entre l'abús del mòbil i les xarxes socials i el sexe, essent les noies les més afectades i amb una autoestima inferior als nois.
- Existeixen relacions significatives entre l'abús del mòbil i les xarxes socials i un baix autoconcepte, baixa autoestima i baix rendiment acadèmic.
- Els adolescents que més abusen del mòbil i les xarxes socials descriuen més positivament el concepte d'amistat que aquells que no presenten un abús del mòbil i les xarxes.

L'objectiu general de la investigació és el següent:

- Determinar si existeixen relacions significatives entre l'ús i abús de les xarxes socials i el sexe, un baix autoconcepte, baixa autoestima i baix rendiment acadèmic.

Com a objectius específics de l'estudi són:

- *Determinar si hi ha diferències significatives entre l'abús del mòbil i les xarxes socials i el sexe i l'autoestima,*
- *Identificar quina relació s'estableix entre l'abús del mòbil i les xarxes socials i un baix autoconcepte i una baixa autoestima,*
- *Caracteritzar la relació entre l'abús del mòbil i les xarxes socials i baix rendiment acadèmic,*
- *Analitzar les diferències en la descripció del concepte d'amistat d'adolescents que més abusen del mòbil i les xarxes socials i d'aquells/es que no n'abusen.*

5. FONAMENTACIÓ TEÒRICA

Aquest punt contempla tres apartats fonamentals: el marc normatiu que explicita la legislació vigent respecte el tema d'estudi; el marc teòric on s'exposen breument aquells conceptes clau sobre els quals la recerca gira entorn, que són l'adolescència, l'ús del mòbil en el dia a dia dels joves menors d'edat, aquelles xarxes socials més comunament utilitzades actualment i les variables objecte d'estudi; i finalment s'aprofundeix en l'aportació a la societat i a l'ètica professional quant al tema.

5.1. MARC NORMATIU

Segons l'AERCO-SPM (Associació Espanyola de Responsables de Comunitat Online i Professionals del Social Media), la llei de l'estat espanyol no permet que els menors de 14 anys creïn perfils a les xarxes socials, no obstant no es demana cap tipus d'identificació o documentació que acrediti l'edat i per aquest motiu també és fàcil de trobar perfils falsos dins la xarxa (G.M., 2017).

Essent menor d'edat, es tenen els mateixos drets i llibertats que l'adult a l'hora de navegar per internet. La web està immersa en la vida de les persones i es manté en continu progrés. Permet accedir a informació i comunicar-se, així com compartir coneixement i multimèdia amb tot el món i des de qualsevol lloc. És cert, però, que pel fet de ser menor es consta d'una sèrie de drets a ser informats, aconsellats i previnguts sobre l'ús i els riscos d'internet i les xarxes socials (Consell de Ministres del Consell d'Europa, 2014).

Cal emfatitzar l'ús de les xarxes que realitzen els menors d'edat. L'edat els fa més vulnerables i per tant tenen el dret a ser protegits i previnguts. L'Autoritat Catalana de Protecció de Dades (APDCAT) pretén fomentar la reflexió i promoure la responsabilitat a l'hora de navegar per les TIC als menors i al seu entorn. L'APDCAT té com a funció donar resposta sobre els nous reptes que planteja la tecnologia i posa en marxa un projecte i la creació de recursos per a què des dels centres educatius es treballi i es generi debat sobre l'ús responsable de les xarxes i de la difusió d'informació (2017).

Tal i com s'ha mencionat, és essencial que el menor sigui conscienciat respecte l'ús de les xarxes socials i dels diferents dispositius amb els que accedeix a internet. Han de tenir el dret a saber a què s'exposen, els riscos que poden patir i la manera de prevenir-los i evitar-los. Malgrat hi hagi una normativa força buida quant a la utilitat que donen a internet els menors, s'aconsella dur a terme des dels centres educatius programes de prevenció i de reflexió sobre les xarxes, així com una orientació a les famílies per a portar un control sobre l'ús que en fan els infants i joves (Agencia Española de Protección de Datos, 2018).

Com ja s'ha esmentat, aquesta àrea pel que fa a usos de xarxes socials perquè no disposa de gaire legislació associada. No obstant es farà referència a l'existència de guies i els seus continguts, els quals es poden considerar recomanacions en línia amb la preocupació que ha originat la recerca.

A la xarxa, com s'ha dit, hi ha una gran quantitat de guies i suport sobre recomanacions a l'hora d'utilitzar internet destinades als infants i joves, a les seves famílies i al professorat. De fet, a la web del mateix Departament d'Educació de la Generalitat de Catalunya s'ofereixen un seguit d'enllaços d'interès respecte l'actuació enfront les xarxes socials i la protecció dels menors (2019). Un altre exemple de guia seria la que presenta el Cescicat (2009).

La gran diversitat de guies que es poden trobar, doncs, giren entorn generalment, a l'ús segur de les xarxes i aplicacions. Es remarquen les lleis de protecció de dades i privacitat i la importància de llegir les condicions de cada web que accedim. Per exemple, s'hi comenta que cal utilitzar contrasenyes diferents per a cada accés diferent, ja que pel contrari, en cas que se'ns "hackegin" el compte, no implicarà posar en risc tota la resta d'aplicacions i xarxes a les quals estiguem registrats.

En les guies, també prenen rellevància els riscos i les diverses situacions amb les quals podem trobar-nos. Se'n destaca el fet de prendre consciència, com adults i de conscienciar als menors, de saber sempre amb qui s'està parlant, a qui t'exposes, amb quins continguts i per a què. I és que tot allò que es comparteix a les xarxes, costa molt d'esborrar i pot perjudicar-nos molt seriament. En conclusió, a la gran majoria de guies i recomanacions s'hi exigeix transmetre als menors prudència i ús responsable a l'hora d'utilitzar les plataformes d'internet. En la present recerca es contempla conèixer si els joves són conscients dels riscos als quals s'exposen utilitzant el mòbil i les xarxes, així com saber si han estat informats a través de xerrades o tallers.

5.2. MARC TEÒRIC

5.2.1. L'ADOLESCÈNCIA

L'etapa de l'adolescència és aquella que se situa entre la infantesa i l'adultesa. Segons la Organització Mundial de la Salut (citada a Pineda i Aliño, 2002), aquesta etapa de la vida pot dividir-se en dues. Aproximadament pot considerar-se *adolescència primerenca* dels 10 als 14 anys i *adolescència tardana* dels 15 als 19. Per tant, l'adolescència comprèn les edats d'entre 10 i 19 anys segons el sexe i l'individu concret, ja que el desenvolupament psicofisiològic, social i els canvis caracteritzats per la pubertat que es produeixen en aquesta fase varien segons la persona.

Segons Piaget, biòleg i psicòleg reconegut de Ginebra, a l'inici de la primera adolescència també s'esdevenen una sèrie de canvis cognitius, com serien les anomenades <operacions concretes>, i es refereixen a classificacions, enumeracions i relacions. No obstant, no és fins a la segona adolescència a partir dels 15 anys, on el jove adquireix una lògica més completa i equilibrada, la capacitat de verbalitzar deduccions i hipòtesis, l'anomenat raonament formal (1970).

En un estudi de Lutte de l'any 1991 on es passa un qüestionari a una mostra d'estudiants de psicologia sobre com recordaven la seva adolescència, els participants definien que els principals canvis de l'etapa són el canvi d'escola, el fet de prioritzar les relacions socials abans que les familiars, la curiositat sexual i el protagonisme d'emocions com la inseguretat i l'ansietat. Segons els resultats, Lutte conclou que és una etapa en la qual es presenta una intensa necessitat d'autonomia, conflictes amb els progenitors i preocupacions i dubtes sobre la pròpia identitat.

Segons UNICEF en termes generals:

La adolescencia es una de las fases de la vida más fascinantes y quizás más complejas, una época en que la gente joven asume nuevas responsabilidades y experimenta una nueva sensación de independencia. Los jóvenes buscan su identidad, aprenden a poner en práctica valores aprendidos en su primera infancia y a desarrollar habilidades que les permitirán convertirse en adultos atentos y responsables (2002, p. 3).

Cal dir que l'adolescència és objecte d'estudi relativament recent dins el món de la psicologia, ja que va ser gràcies a Stanley Hall ben entrat el segle XX, qui va publicar un estudi entorn l'adolescència. El nord-americà Hall, va definir el concepte d'adolescència, com aquella edat dramàtica protagonitzada per tensions, inestabilitat i passions entre diferents camins. Hall ho entenia com un nou naixement de l'individu adoptant els caràcters més humans, tot trencant amb la infantesa (1904; citat a Dávila, 2004). Per aquests motius, els participants de la investigació són adolescents de 4t d'ESO d'entre 15 i 18 anys, els quals es troben en una etapa que cal prendre decisions respecte el seu futur laboral i acadèmic, plena recerca de la pròpia identitat.

5.2.2. L'ÚS DEL MÒBIL I XARXES SOCIALS EN JOVES MENORS D'EDAT

Degut a l'auge de les noves tecnologies, a la pertinença de mòbil des d'edats molt primerenques i al senzill accés a les xarxes pot implicar riscos als adolescents, els quals poden no estar suficientment conscienciats i informats sobre el què s'exposen. Durant els últims anys, hi ha hagut un increment en la preocupació sobre l'impacte i la dependència que generen els mòbils i les xarxes en els joves menors d'edat i, per tant, també ha augmentat el nombre d'investigacions respecte aquest fet. Cal remarcar que els adolescents d'avui en dia són el que Gardner i Davis van definir com "nadius digitals" perquè el seu naixement, creixement i desenvolupament ha sigut durant l'auge de les tecnologies (Cantor, Pérez i Carrillo, 2018).

En un estudi d'Alonso, Rodríguez, Lameiras i Carrera de la Universitat de Vigo (2015), es constata que les xarxes socials més utilitzades pels adolescents són Facebook, Twitter i Instagram i a més, que no hi ha diferències en l'ús de les xarxes i el mòbil entre nois i noies. En un altre article de Sevilla on s'estudia l'existència de diferències significatives quant al sexe dels adolescents en l'ús del mòbil i les xarxes, els resultats són els mateixos (Colás, González i de Pablos, 2013). No obstant, en ambdues investigacions sí hi ha motivacions d'ús de les xarxes diferents quant al sexe. Segons dades més actuals de Gil i Fernández

(2020), l'MTV va posicionar Instagram com la xarxa social més utilitzada pels adolescents a l'any 2017. Instagram, és una xarxa social de tipus d'intercanvi de multimèdia, principalment, on l'adolescència comprèn les edats que més consum en fan (Oropesa i Sánchez, 2016; citats a Gil i Fernández, 2020).

La interacció constant amb les xarxes socials, com afirmen Bernal i Angulo segons dades d'Andalusia (2013; citat a Heredia i García, 2017), no només s'han convertit en un entorn de socialització, sinó també en un espai on els adolescents construeixen la seva pròpia identitat, sovint a través de la opinió dels altres i això els fa vulnerables. Aquests fets juntament amb un ús inadequat, poden desencadenar problemes d'autoconcepte i d'autoestima (Ruiz-Palmero, Sánchez i Trujillo, 2016). L'estudi d'Estévez, Urbiola, Iruarrizaga i Onaindia (2017) de Madrid, ens aporta que les noves tecnologies poden actuar com a refugi per a les persones amb baixa autoestima augmentant-ne el seu ús. Tanmateix, és difícil determinar si aquests problemes són la causa o l'efecte de l'abús de les xarxes socials. Tot i això, el psicoanalista Joseph Knobel Freud, opina que el problema no està tant en les xarxes, sinó en la societat actual, la immediata en la que vivim, la poca tolerància a la frustració dels "nadius digitals" i la falta de diàleg (2019).

L'ús del mòbil avui en dia pot desencadenar addiccions, sobretot en adolescents, que són els més vulnerables degut a la definició anterior <nadius digitals>, que han nascut i crescut, generalment, en un entorn immers de pantalles. Les addiccions es poden definir com la incapacitat de resistir-se als impulsos, és a dir, prendre decisions sense capacitat d'autocontrol, desenvolupant un desordre en el comportament que pot provocar conseqüències psicològiques, físiques i socials en l'individu i en el seu entorn. En el que aquí s'escau, l'addicció al mòbil i a les xarxes és considerada una addicció de tipus conductual. Els símptomes són un comportament anormal en diferents àmbits, com a casa a l'hora de cooperar o interaccionar amb la família o el baix rendiment acadèmic a causa de l'ús del mòbil. A més, aquest ús desmesurat de les pantalles i xarxes implica alteracions de la son i en l'alimentació, falta de relacions interpersonals i eufòria. A nivell psicològic, quan es veta a l'adolescent del mòbil, aquest pot caure en sentiments depressius, frustració i irritació (Pena, 2020). Com diuen Chóliz i Marco al seu llibre, internet com a eina encara que absolutament necessària en la societat actual, pot interferir en la vida de l'adolescent fins al punt de convertir-se en una addicció, generant-li un gran malestar quan no pugui fer-lo servir i perjudicant les seves relacions socials i també familiars (2012).

Peris, Maganto i Garaigordobil al seu estudi de fiabilitat d'una escala per mesurar l'addicció al mòbil en adolescents, van trobar relacions significatives entre la baixa autoestima i l'addicció a internet (2018). Shek i Yu, per la seva banda, expliquen que a major edat menys addicció degut al millor control dels impulsos i a l'augment de maduresa mental. Destaquen que els joves de 15 anys tenen més addiccions que els majors d'aquesta edat (2016; citats a Peris, Maganto i Garaigordobil, 2018).

En aquest estudi, serà interessant estudiar no només l'impacte de les xarxes socials en l'autoestima i l'autoconcepte de l'adolescent, sinó també constatar l'existència o no d'ús excessiu d'internet per part dels joves de la mostra, tal i com s'esmenta amb el terme <abús> als objectius de l'estudi i com interfereix en diferents aspectes de la seva vida acadèmica i emocional. Resulta interessant

conèixer aquestes dades per poder prevenir els diferents problemes o afectacions negatives que produeix l'ús i l'abús del mòbil i d'internet en els adolescents. Aproximar-se a la seva realitat i a l'impacte que els genera pot suposar una guia i orientació per a les actuacions preventives dels professionals quant a l'addicció i/o efectes que els genera.

5.2.3. AUTOCONCEPTE I AUTOESTIMA

En paraules de García i Musitu (2014), els termes autoconcepte i autoestima són difícils de diferenciar i definir. Hi ha una gran diversitat d'autors que no els diferencien, com per contra, també n'hi ha una altra gran part que sí.

En aquesta investigació, definirem el terme autoconcepte com aquell que engloba diferents àmbits en el que es mou l'individu i la reflexió de la pròpia concepció dins de cada sistema. S'opta per subdividir l'autoconcepte en: autoconcepte social, autoconcepte acadèmic, autoconcepte familiar, etc. És a dir, és la valoració de com es concep i es coneix la pròpia persona dins de la diversitat d'ambients en què interacciona i condiciona el seu dia a dia. D'altra banda, l'autoestima aquí s'entendrà com l'autovaloració global afectiva de la pròpia persona en conjunt de tots els àmbits. En sintonia amb Rojas (2007), l'autoestima és, doncs, el sentiment d'afecte que acompanya la valoració global que un té de sí mateix i es basa en la pròpia percepció de les diferents parts que considera rellevants de la seva persona i vida.

Tal com diu Rojas (2010), l'autoestima es configura a partir de les experiències que un viu al llarg de la seva vida i depèn en gran part d'aquestes i de les prioritats i expectatives. També hi influeix la opinió dels altres i les normes de la societat que agafem de referència (aquí pren protagonisme la influència de les xarxes socials). Depenent de l'autovaloració, el judici pot ser positiu o negatiu, on es troben sentiments de fracàs i culpa. Per tant, una autoestima saludable proporciona confiança i força de voluntat. En relació amb la definició anterior de Rojas, si la persona es considera de valor per sí mateixa, es pot dir que té una bona autoestima; però si la persona no es valora ni se sent capaç de realitzar una cosa per sí mateixa es considera que té una baixa autoestima (Mirbet, 2012; citat a Rojas i Milagros, 2017).

Pel que fa a l'autoconcepte, hi ha autors que consideren que és mal·leable i alhora estable. Malgrat moltes investigacions constaten que les persones busquen sempre l'estabilitat i la conducta serveix per mantenir aquesta estabilitat en l'autoconcepte, també és cert que hi ha períodes de la vida que suposen i exigeixen canvis com ara l'adolescència, fase de transició. Segons Markus i Nurius (1986; citat a García i Musitu, 2014), l'autoconcepte està constituït per una part més interioritzada i inalterable i per un altre més emocional que es va integrant o rebutjant segons les experiències que es vagin vivint.

En el que aquí s'escau, es considera rellevant estudiar ambdós conceptes, ja que tenir-los en compte és fonamental a l'hora de treballar i minimitzar la influència de les xarxes socials. Per aquest motiu es pretén constatar la relació entre aquests termes i l'ús i l'abús del mòbil i les xarxes socials perquè en cas que es trobin relacions significatives es constatarà la importància de l'educació

emocional des de la infantesa i no oblidar-la tampoc durant l'adolescència. I és que com s'ha esmentat en les línies anteriors, diversitat d'autors conclouen que disposar d'una alta autoestima i un bon autoconcepte en els diferents contextos del dia a dia permet dotar d'eines a la persona per a ser menys vulnerable a desencadenar addiccions vers les xarxes i a disminuir l'impacte emocional que generen.

5.2.4. RELACIONS SOCIALS

Sovint, l'adolescència és caracteritzada per la ruptura de les normes, per la rebel·lió a l'autoritat i per identificar-se amb un grup d'iguals. És a dir, és l'època de la vida de les persones on es busca de manera conscient i inconscient la identitat d'un mateix i distingir-se dels adults. Segons Moraleda (1994; citat a Castro, de Nicolás i Valls, 2011), la família és el grup de referència per a l'infant, el context preferent. En l'adolescència, el context s'estén cap a diversos grups d'iguals (amistats), i la família passa a un segon pla.

I és que en l'adolescència, es produeix un desenvolupament cognitiu com ja s'ha esmentat anteriorment, no només a nivell de raonament lògic, sinó també un raonament social. Es duen a terme aquells processos de recerca de la identitat individual, de grup i també social. Això permet obrir un procés d'autoconeixement i de construir relacions interpersonals, els propis valors morals i adquirir habilitats socials (Moreno i Del Barrio, 2000; citats a Dávila, 2004).

Les relacions socials en l'adolescent tenen un fort impacte en el seu desenvolupament cognitiu i emocional. En moltes investigacions es constata que en el context escolar, és fonamental l'acceptació o el rebuig social per part dels iguals. Influeix molt negativament en el benestar emocional el rebuig social i a la inversa quan hi ha acceptació (Cava i Musitu, 2000; citats a Estévez, Martínez i Jiménez, 2009).

Diverses investigacions afirmen que una bona relació amb els grups d'iguals, basada en l'afecte, la comunicació, el respecte i l'afavoriment de la individualitat, tenen resultats molt positius en el desenvolupament de l'adolescent i en conseqüència, en la seva autoestima. En casos contraris, però, aquells adolescents presenten poca confiança en ells mateixos i, conseqüentment, la seva autoestima es veu afectada negativament. El nivell d'autoestima té relacions significatives amb les relacions interpersonals de qualitat, doncs l'afavoreixen (Castro et al., 2011; Musitu i Murgui, 2008, citat a Castro et al., 2011; Moreno, Estévez, Murgui i Musitu, 2009).

Com s'ha mencionat, la qualitat de relacions socials entre iguals que es construeixen durant l'adolescència influeix en l'àmbit emocional i per tant en l'autoestima. D'altra banda, també resulten rellevants en l'àmbit escolar quant a pertinença de grup, comoditat i vinculació al centre escolar. Segons els resultats de l'estudi cal valorar treballar la cohesió social i dur a terme més dinàmiques per afavorir habilitats socials en cas que es constatin relacions entre una baixa autoestima i abusar del mòbil i les xarxes i respostes negatives vers les amistats.

5.2.5. RENDIMENT ACADÈMIC

Una de les dimensions més importants en el procés d'ensenyament – aprenentatge és el rendiment acadèmic de l'alumne. Una manera de mesurar-lo pot ser mitjançant els resultats escolars. També es pot dir que en el context acadèmic de l'estudiant, habilitat i esforç són conceptes diferents implicats en el rendiment, ja que l'esforç no garanteix l'èxit ni al revés. Tot i així, si aquestes dues variables són complementàries, és molt possible que s'assoleixi l'èxit però, òbviament, no tots els alumnes presenten les mateixes habilitats ni donen el mateix pes a l'esforç. No obstant, l'autoconcepte acadèmic de la capacitat de l'alumne resulta important per la seva autoestima. A més, aquest joc de valors sobre l'habilitat i l'esforç implica un risc pels alumnes. És a dir, si tenen èxit acadèmic i no s'han esforçat gaire, implica que s'és brillant i, per tant, molt hàbil i capaç, fet que pot afectar mínimament a l'autoestima tant si hi ha hagut esforç com si no. En canvi, davant d'una situació de fracàs acadèmic, haver-s'hi esforçat molt implica que ets poc hàbil i capaç i, per tant, genera frustració i pot afectar notablement a l'autoestima (Edel, 2003).

Caso i Hernández (2010), en el seu estudi sobre les possibles variables que incideixen en el rendiment acadèmic d'adolescents, afirmen que aquell adolescent que confia en la seva habilitat per executar, realitzar o resoldre una determinada tasca, és un individu amb èxit amb un alt autoconcepte acadèmic i implica que la seva autoestima es vegi afectada positivament.

En una investigació sobre la relació entre l'autoconcepte i el rendiment acadèmic en adolescents, es conclou a partir dels resultats obtinguts, que la percepció que un té de sí mateix influeix sobre els resultats acadèmics de forma directament proporcional (Romero, Calderón, Jarones i Rodríguez, 2013).

S'observa doncs, que el concepte de rendiment acadèmic és multifactorial i hi ha molts aspectes implicats. No obstant en aquest estudi per tal de mesurar la variable de rendiment acadèmic, es té en compte els resultats escolars, la motivació i l'ús del mòbil a l'institut, a la classe i a casa en hores d'estudi. En cas que es concloguin relacions entre l'abús del mòbil a l'institut i en hores lectives i un baix rendiment acadèmic, per al centre en qüestió pot suposar una reflexió que afavoreixi l'establiment d'una normativa vers els dispositius mòbil dins el centre educatiu per a reduir l'impacte.

5.3. APORTACIÓ A LA SOCIETAT I A L'ÈTICA PROFESSIONAL

Pel que fa a l'aportació a la societat, aquesta investigació té com a finalitat conscienciar a la població i a la comunitat educativa respecte l'impacte que pot ocasionar l'ús i l'abús del mòbil i les xarxes socials als adolescents, ja que els resultats que s'obtinguin no seran casos aïllats. Això vol dir que és considerat i compartit la realitat, per gran part de la societat, la dependència i les hores invertides dels joves menors d'edat davant les pantalles.

A més, prenent de referència el centre educatiu de la mostra de l'estudi i el seu context, és fonamental transmetre i donar a conèixer els resultats que s'obtinguin per a què avaluïn l'impacte que pot generar al seu alumnat la permissió en tots espais i moment de l'institut i l'absència de normativa del telèfon mòbil dels seus estudiants.

Quant a l'ètica, es pretén fer arribar el consentiment informat tant al centre en qüestió com al seu alumnat, el qual informará detingudament sobre què consisteix l'estudi i la finalitat del mateix. Un cop informats els participants, el consentiment informat haurà d'ésser retornat sota signatura i es respectarà els termes d'anonimat, de confidencialitat i la no manipulació de les dades i dels resultats del qüestionari que se'ls passi als nois i noies de 4t d'ESO. La signatura significarà que els participants hauran rebut tota la informació pertinent i que accedeixen a formar part de la investigació.

6. MARC METODOLÒGIC

6.1. DISSENY D'INVESTIGACIÓ

El present estudi contempla una metodologia quantitativa o empiricoanalítica fonamentada en el paradigma positivista. Per tal de generar coneixement, aquesta metodologia segueix un procés hipotètic deductiu, tot revisant teories i treballs similars ja existents, plantejament d'hipòtesis i preguntes d'investigació. A través dels resultats es confirmen o es desmenteixen les hipòtesis i es responen les preguntes d'investigació.

L'elecció de la metodologia ha d'estar al servei dels objectius de la investigació, per aquest motiu la present recerca es basa en un disseny no experimental transversal o descriptiu, ja que el que es pretén investigar és l'impacte i la presència de relacions significatives entre l'ús i l'abús del mòbil i les xarxes socials i les variables objecte d'estudi: sexe, autoconcepte, autoestima, relacions socials i rendiment acadèmic. Aquest tipus de metodologies són les més utilitzades en l'àmbit educatiu perquè permeten descriure una realitat, unes percepcions i unes actituds d'una determinada població i analitzar relacions entre variables (Rodríguez, 2018).

6.2. PARTICIPANTS

Pel que fa a la mostra de l'estudi, el sistema d'elecció ha estat de tipus accidental per conglomerats. La mostra forma part d'un institut de la província de Barcelona, concretament l'Institut Gallecs del barri de Can Borrell, municipi de Mollet del Vallès, de la comarca del Vallès Oriental.

Per tal de situar la població de l'estudi, cal fer una breu contextualització sobre aquest centre educatiu. Aquest institut és un centre laic de titularitat pública i imparteix els estudis d'ensenyament secundari, batxillerat i també ofereix algun cicle formatiu de grau mitjà i superior. Està format per poc més de 1.000 alumnes amb una aproximació de 4/5 línies per curs i una plantilla de professors d'uns 100 aproximadament. Els alumnes que constitueixen aquest centre són provinents de diferents barris de la ciutat i en els últims anys, hi ha hagut un augment considerable de nous nens. L'institut, entén l'educació com un procés global a través del qual es desenvolupa la capacitat d'integrar-se a la societat i s'impliquen els diferents àmbits de l'alumne. Basen la seva educació en el diàleg i la mediació com a eix fonamental per als membres de la comunitat educativa. A més, la seva voluntat és la de respectar els ritmes d'aprenentatge i adaptar-se a les necessitats i capacitats del seu alumnat. Les agrupacions de l'alumnat estan pensades perquè la seva adaptació sigui la més encertada possible. Es pretén assegurar que els agrupaments permetin l'assoliment de continguts de les diferents àrees d'estudi, segons el nivell de coneixements, capacitats i ritme d'aprenentatge individual. D'una banda, els grups són heterogenis a 1r d'ESO, 2n i 3r. Però a 4t són grups més homogenis segons el grau de desenvolupament i perspectives de futur. No obstant, es permet durant tot el curs qualsevol canvi

en funció de les circumstàncies que es donin (Generalitat de Catalunya, Departament d'Educació, 2021).

Els participants són l'alumnat dels grups del curs de 4t d'ESO de l'Institut Gallecs, format per 5 línies, i amb un total de 115 alumnes. Finalment i en funció de la participació dels alumnes degut a diferents motius com ara absències, no consentiment dels pares o tutors legals i negació dels propis alumnes, la mostra de l'estudi és constituïda per un total de 104 alumnes, essent 58 nois i 46 noies. Tal i com s'ha argumentat en l'apartat 5.2.1. del marc teòric que gira entorn l'adolescència, la mostra de l'estudi és constituïda per adolescents d'aquest grup d'edat precisament perquè es troben en una etapa complexa quant a aspectes emocionals i de transició protagonitzada per la presa de decisions respecte el seu futur acadèmic i laboral i al mateix temps, una època rellevant en la seva construcció de la pròpia identitat, independència i assumpció de responsabilitats.

6.3. AUTORITZACIONS

Per a la realització d'aquesta recerca, es requereix d'una declaració de consentiment informat firmat pels pares o representants legals dels menors d'edat en qüestió. No obstant, els propis adolescents poden decidir no participar en la recerca encara que consti el consentiment dels respectius pares o tutors, ja que es tracta de menors majors de 14 anys i per tant tenen dret a decidir si volen formar-ne part o no. Després de consultar amb el centre en qüestió si a l'inici o durant el curs s'ha demanat un consentiment als pares o tutors que englobi el fet de deixar participar als alumnes en una investigació, s'ha confirmat tal procediment. Per tant, a l'annex número 4 es deixa constància del centre educatiu respecte l'existència i retorn del consentiment. Cal remarcar però, que aquest estudi no contempla l'ús de cap dada personal que pugui identificar al menor que participi.

6.4. INSTRUMENTS DE RECOLLIDA D'INFORMACIÓ

Per a desenvolupar la recerca en el marc d'una metodologia quantitativa no experimental transversal, es contemplen els qüestionaris, ja que amb la voluntat de l'estudi i tenint en compte els objectius plantejats, la finalitat a través d'aquests és recollir informació d'un gran nombre d'individus. Els qüestionaris poden ser autoadministrats pels participants, però en aquest cas els instruments són administrats per l'investigador per a poder informar sobre els objectius de la recerca i la voluntat de la mateixa (Rodríguez, 2018). Els instruments de recollida d'informació de l'estudi són, doncs, dues enquestes que s'han elaborat seguint com a eix en tot moment els objectius de la recerca.

Per una banda, s'ha utilitzat l'Escala de Rosenberg per mesurar el nivell d'autoestima que presenta la mostra de la recerca. Aquesta escala va ser elaborada per Morris Rosenberg l'any 1965, un doctor en sociologia. L'escala de Rosenberg va ser originada i pensada per ser resposta per adolescents. Segons Alahmari et al., (2017), és l'instrument psicològic més emprat per mesurar l'autoestima, ja que s'administra amb rapidesa i té una elevada validesa i

fiabilitat. Cal dir que, per a aquesta recerca, l'Escala ha estat adaptada a les condicions del context i és que tal com expressa Rodríguez, “és probable que les dades que trobem no estiguin estructurades o recollides de la manera que voldriem, però serà feina nostra intentar adequar-les” (2018, p. 24). Per tant, l'Escala ha estat traduïda al català i s'ha introduït un canvi en la valoració, passant a ser sobre un total de 100. El motiu per introduir l'esmentat canvi, ha estat el fet de que l'escala de valoració de l'1 al 10 és molt més familiar i està molt més interioritzada pels escolars en general, que una escala de 0 a 5. Així doncs, la interpretació de les respostes s'ha realitzat de la següent manera: dels ítems de l'1 al 5, les respostes es puntuen de 1 a 10 i dels ítems del 6 al 10, les respostes es puntuen de 10 a 1 en tractar-se de preguntes “negatives”. A més, cal afegir que les puntuacions finals obtingudes d'aquest instrument es valoren dins dels següents paràmetres: de 75 a 100 (ambdós inclosos), correspon a l'autoestima elevada, considerada la *normal o adequada*; de 65 a 74 (ambdós inclosos), fa referència a l'autoestima *mitjana*, mentre que quan el valor final obtingut és inferior o igual a 64, correspon a una *baixa* autoestima. Les explicacions de l'Escala de Rosenberg es troben a l'annex 1 i l'Escala adaptada al context que aquí s'escau es mostren a l'annex 2.

Per altra banda, s'ha elaborat una enquesta (annex 3), que recull les variables objecte d'estudi. Aquesta enquesta consta d'un total de 25 preguntes, tant quantitatives com qualitatives i totes elles tancades. Així doncs, s'ha procurat agrupar els diferents ítems de l'enquesta en funció de les variables.

La finalitat d'utilitzar aquests dos instruments és per donar validesa a l'estudi quant a mesurar l'autoestima a través de l'Escala de Rosenberg perquè ja hi ha un gran nombre de recerques que apliquen aquest instrument com a recollida d'informació respecte el nivell d'autoestima de la mostra i per tant aporta fiabilitat. Pel que fa a l'enquesta d'elaboració pròpia, permet apropar-se a assolir els objectius proposats de la recerca, contemplar totes les variables objecte d'estudi i buscar relacions entre aquestes mitjançant els ítems. Per tal de dur a terme el procés d'elaboració d'aquest instrument però, s'han tingut en compte els criteris que proposen Lincoln i Guba (1985; citats a Rodríguez, 2018) que garanteixen el rigor d'una recerca científica que són: veracitat, aplicabilitat, consistència i neutralitat.

Cal emfatitzar que els instruments han estat analitzats, tal i com es concreta al següent apartat (6.5. Procediment), amb el programa IBM Statistics 19 i s'han utilitzat diferents proves per buscar les possibles relacions entre les variables. Aquestes proves en són 3: el coeficient de correlació de Pearson, que s'utilitza per analitzar relacions entre variables únicament quantitatives o d'escala; la prova de t-Student, la qual s'empra per analitzar relacions entre una variable quantitativa i d'altres qualitatives (tantes com interressi a l'investigador); i per últim la prova del chi-quadrat, que es fa servir per analitzar relacions entre variables només qualitatives.

6.5. PROCEDIMENT

Es procedeix a contactar amb l'Institut Gallecs de Mollet del Vallès. El coordinador pedagògic del centre educatiu en qüestió em transmet que l'Institut accedeix a participar en la recerca.

Com que des del centre ja es va procedir a principi de curs a demanar un consentiment informat als pares o tutors legals respecte a la transmissió de dades, a participar en investigacions... la coordinadora dels grups de 4t d'ESO realitza un consentiment del centre a través de direcció per a participar en la present investigació on s'informa i queda constància d'haver dut a terme el consentiment informat als pares i/o tutors legals dels alumnes que formen part de la mostra (annex x).

Els instruments de recollida de dades són administrats a través del propi investigador de la recerca, passant aula per aula del curs de 4t d'ESO en dos dies diferents, el primer dia contesten les enquestes 3 grups i el segon dia contesten els 2 grups restants. Els alumnes són degudament informats de l'índole de l'estudi, dels objectius i la finalitat d'aquest. Finalment se'ls explica el dret que tenen a no participar, ja que és voluntari i el caràcter anònim i confidencial del mateix. Òbviament, es té en compte aquells alumnes que no disposen del consentiment per part dels pares o tutors legals i són exclosos de la investigació per tal de respectar l'ètica professional.

El temps invertit de resposta dels instruments de recollida de dades oscil·la entre els 15 i els 25 minuts. Després de la recollida de dades, es realitza el buidatge i posteriorment, són analitzades a través del programa IBM SPSS Statistics 19.

A continuació, es mostra una taula on s'explicita les diferents fases de l'elaboració de la recerca i la temporització d'aquestes:

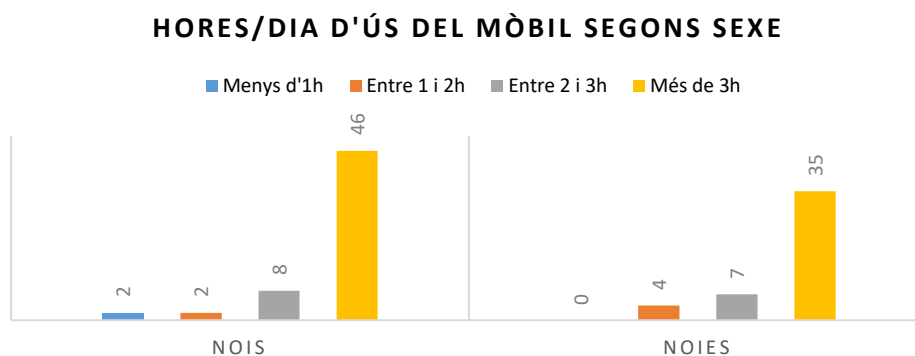
	TEMPORITZACIÓ	COMENTARIS
ELECCIÓ DEL TEMA	DE L'1 DE MARÇ AL 17 DE MARÇ	PRÈVIAMENT A L'INICI DEL SEMESTRE JA ES VA REALITZAR UNA BÚSQUEDA I REFLEXIONS DE LES DIFERENTS OPCIONS I INTERESSOS.
FASE DE REDACCIÓ DE LA INTRODUCCIÓ, JUSTIFICACIÓ I PLANTEJAMENT DEL PROBLEMA	DEL 17 DE MARÇ AL 24 DE MARÇ	REFLEXIÓ PERSONAL I PRIMERA RECERCA SOBRE LA TEMÀTICA EN QÜESTIÓ.
DEFINICIÓ D'OBJECTIUS, VARIABLES I HIPÒTESIS	DEL 24 DE MARÇ AL 31 DE MARÇ	ESTABLIMENT DELS OBJECTIUS I DE LA DELIMITACIÓ DEL PROBLEMA POSTERIORMENT A LA REFLEXIÓ DE LA FASE ANTERIOR.
RECERCA I FONAMENTACIÓ TEÒRICA DEL TEMA	DE L'1 D'ABRIL AL 12 D'ABRIL	APROFUNDIMENT SOBRE L'ESTAT DE LA QÜESTIÓ I LA FONAMENTACIÓ TEÒRICA DE LES VARIABLES, AIXÍ COM RECERCA D'ESTUDIS SIMILARS.
ELECCIÓ DE LA METODOLOGIA D'INVESTIGACIÓ	DEL 13 D'ABRIL AL 17 D'ABRIL	TRIA DEL DISSENY D'INVESTIGACIÓ I METODOLOGIA ACORD AMB ELS OBJECTIUS I LA FINALITAT DE LA RECERCA.
TRIA I ELABORACIÓ D'INSTRUMENTS DE RECOLLIDA	DEL 17 D'ABRIL AL 20 D'ABRIL	ELABORACIÓ DELS QÜESTIONARIS TENINT EN COMPTE LES DIFERENTS VARIABLES, OBJECTIUS I HIPÒTESIS.
CONTACTE AMB EL CENTRE EDUCATIU DELS PARTICIPANTS	DEL 20 D'ABRIL AL 23 D'ABRIL	CONTACTE I ACORD AMB EL CENTRE EDUCATIU DE LA MOSTRA DE LA INVESTIGACIÓ PER ACCEDIR A PARTICIPAR EN LA RECERCA.
FASE D'APLICACIÓ DELS QÜESTIONARIS	DEL 3 AL 7 DE MAIG	A LES HORES DE TUTORIA DELS GRUPS DE 4T D'ESO ES PASSARÀ ELS QÜESTIONARIS PRESENCIALMENT AMB UNA EXPLICACIÓ PRÈVIA ALS TUTORS/ES I A L'ALUMNAT PARTICIPANT.
FASE DE RECOLLIDA DE DADES	DEL 3 AL 7 DE MAIG	ES PROCEDIRÀ AL BUIDATGE DE LES LES DADES I SERAN ADMINISTRADES I ORGANITZADES DE TAL MANERA QUE SIGUI FÀCIL PLASMAR-LES A L'SPSS.
FASE D'ANÀLISI DE DADES	DEL 10 AL 14 DE MAIG	LES DADES OBTINGUDES A TRAVÉS DELS QÜESTIONARIS SERAN ANALITZADES, BUSCANT CORRELACIONS MITJANÇANT EL PROGRAMA SPSS I GENERANT GRÀFICS QUE FACILITIN LA COMPRESIÓ DE LA INFORMACIÓ.
CONCLUSIONS I SUGGERIMENTS	DEL 15 AL 21 DE MAIG	REDACCIÓ DE LES CONCLUSIONS EN BASE ALS RESULTATS OBTINGUTS I REFERENCIANT EL MARC TEÒRIC I ELS OBJECTIUS I HIPÒTESIS PLANTEJATS. APROFUNDIMENT EN LA PROSPECTIVA DE FUTUR DEL TEMA EN QÜESTIÓ.

7. ANÀLISI DE RESULTATS

Un cop dut a terme el buidatge de les dades obtingudes a partir dels qüestionaris administrats a la mostra de la investigació, es procedeix a realitzar l'anàlisi dels resultats tenint en compte els objectius i les hipòtesis plantejades.

En primer lloc, cal fer èmfasi a característiques generals de la mostra quant a l'ús que fan del mòbil. Tal i com es mostra a la figura 1, tant en el cas de les noies com dels nois, els participants expressen que dediquen al mòbil més de 3 hores al dia. La xarxa social més utilitzada per la mostra és Instagram (60,6%), seguida per TikTok (33,7%).

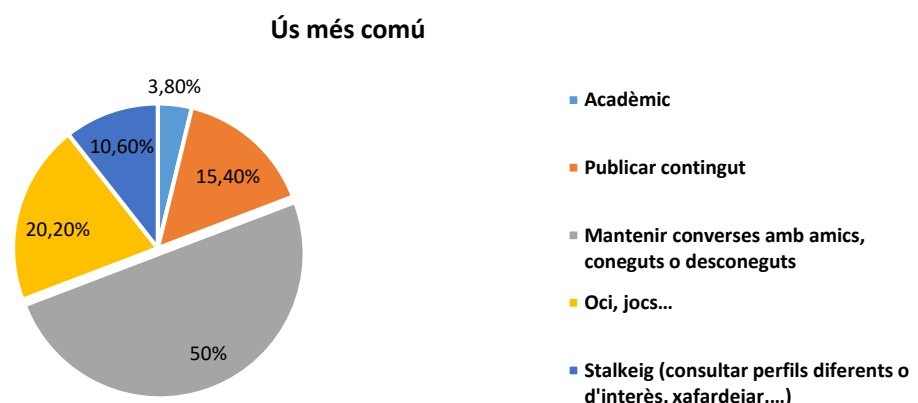
Figura 1. Quantitat d'hores al dia que utilitza la mostra el dispositiu mòbil segons el sexe.



Font: Elaboració pròpia.

97 subjectes d'un total de 104, afirmen haver rebut xerrades o realitzat tallers quant als riscos als què s'exposen fent ús del dispositiu mòbil, d'internet i les diferents xarxes i aplicacions. Pel que fa a l'ús que fan del mòbil, la mostra expressa el següent (Figura 2):

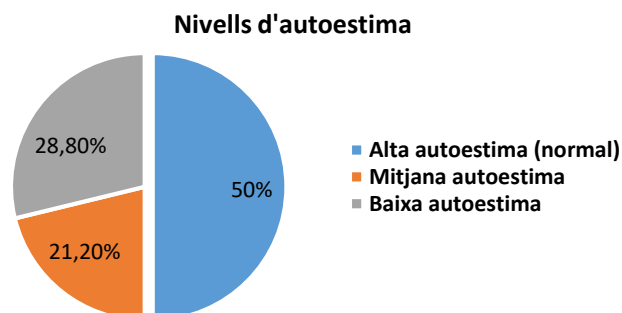
Figura 2. Percentatge d'ús més comú de la mostra del dispositiu mòbil.



Font: Elaboració pròpia.

Quant als nivells d'autoestima que presenta la mostra, els resultats són els representats en la Figura 3. Com s'observa, la meitat dels participants tenen una autoestima adequada (50%), l'altra meitat es situa per sota d'aquests nivell, sent en major majoria els que presenten una baixa autoestima (28,8%).

Figura 3. Percentatge del nivell d'autoestima presentat per la mostra.



Font: Elaboració pròpia.

Pel que fa a les preguntes del qüestionari sobre si la mostra considera que el mòbil i les xarxes interrompen el seu rendiment acadèmic, el 53,8% ha respòs que sí; en la pregunta sobre si utilitzen el mòbil mentre fan deures o estan a l'aula o a l'institut, el 86,5% dels participants ho afirmen.

A continuació es troben les diferents taules on s'hi mostra els resultats obtinguts de les preguntes d'escala numèrica i de les dicotòmiques tancades. Concretament, es presenta aquelles relacions ($P < 0,05$) entre les diferents variables que responen als objectius i a les hipòtesis que es pretenen assolir a partir d'aquest anàlisi. Les dades han estat analitzades mitjançant el Programa Spss. La taula 1 fa referència a la prova del coeficient de correlació de Pearson; les taules 2 i 3 fan referència a la prova t-Student; i les taules 4, 5 i 6 fan referència a la prova del chi-quadrat.

Taula 1. Correlació entre el total d'autoestima, el grau d'ansietat que provoca a la mostra estar sense mòbil i els seus resultats acadèmics (coeficient de correlació de Pearson).

	Resultats Acadèmics	Grau Ansietat S/Mòbil
Total	0,290**	-0,256**
Autoestima		
Resultats Acadèmics	--	-0,194*

*La correlació és significativa al nivell 0,05.

**La correlació és significativa al nivell 0,01.

Font: Elaboració pròpia.

Taula 2. Correlació entre el total d'autoestima, el grau d'ansietat que provoca a la mostra estar sense mòbil i el seu sexe (prova t-Student).

	Sexe							
	NOIS			NOIES			t	P
	N	\bar{X}	SD	N	\bar{X}	SD		
Total autoestima	58	72,55	16,587	46	75,41	16,405	-0,878	NS
Grau d'ansietat d'estar sense mòbil	58	4,14	2,123	46	4,33	2,310	-0,432	NS

*La correlació és significativa al nivell 0,05.

**La correlació és significativa al nivell 0,01.

Font: Elaboració pròpia.

Taula 3. Correlació entre el total d'autoestima i les variables qualitatives sobre l'abús i dependència a les xarxes i com afecta en l'autoconcepte de la mostra (prova t-Student).

		Total Autoestima				
		N	\bar{X}	SD	t	P
Enganxat Mòbil/Xarxes	SÍ	48	68,90	15,000	-2,939	0,004*
	NO	54	78,24	16,891		
Necessitat Penjar Contingut	SÍ	7	62,57	8,561	-1,882	NS
	NO	95	74,67	16,797		
Mòbil Aïlla	SÍ	37	72,59	16,619	-0,560	NS
	NO	67	74,49	16,503		
Prioritza Mòbil	SÍ	20	66,7	17,703	-2,187	0,031*
	NO	84	75,51	15,829		
Nerviós No Immediatesa	SÍ	38	76,39	14,804	1,212	NS
	NO	66	72,33	17,319		
Xarxes Influeix Autoconcepte	SÍ	33	65,06	17,225	-3,945	0,000**
	NO	71	77,89	14,542		
Autoconcepte Opinió Aliena	SÍ	2	55,50	6,364	-1,598	NS
	NO	102	74,18	16,434		
Comparació Altres Degut Xarxes	SÍ	28	67,0	11,437	-2,632	0,01*
	NO	76	76,33	17,394		

*La correlació és significativa al nivell 0,05.

**La correlació és significativa al nivell 0,01.

Font: Elaboració pròpia.

Taula 4. Relació entre sentir-se valorat pels amics segons la pròpia activitat i popularitat a les xarxes i la necessitat de penjar contingut (prova del chi-quadrat).

<i>Més/menys valorat pels amics en funció de l'activitat a les xarxes i popularitat</i>						
<i>Necessitat de penjar contingut</i>	<i>SÍ</i>		<i>NO</i>		<i>X²</i>	<i>P</i>
	<i>N</i>	<i>n</i>	<i>N</i>	<i>n</i>		
	<i>SÍ</i>	104	4	104		
<i>NO</i>	104	7	104	88		

*La correlació és significativa al nivell 0,05.

**La correlació és significativa al nivell 0,01.

Font: Elaboració pròpia.

Taula 5. Relació entre valorar als amics segons la seva activitat i popularitat a les xarxes i la necessitat de penjar contingut (prova del chi-quadrat).

<i>Valores més/menys als amics en funció de l'activitat a les xarxes i popularitat</i>						
<i>Necessitat de penjar contingut</i>	<i>SÍ</i>		<i>NO</i>		<i>X²</i>	<i>P</i>
	<i>N</i>	<i>n</i>	<i>N</i>	<i>n</i>		
	<i>SÍ</i>	104	5	104		
<i>NO</i>	104	6	104	89		

*La correlació és significativa al nivell 0,05.

**La correlació és significativa al nivell 0,01.

Font: Elaboració pròpia.

Taula 6. Relació entre sentir-se més atrevit a través de les pantalles i estar enganxat al mòbil i a les xarxes.

<i>Enganxat Mòbil Xarxes</i>						
<i>Ateviment pantalles</i>	<i>SÍ</i>		<i>NO</i>		<i>X²</i>	<i>P</i>
	<i>N</i>	<i>n</i>	<i>N</i>	<i>n</i>		
	<i>SÍ</i>	104	33	104		
<i>NO</i>	104	17	104	34		

*La correlació és significativa al nivell 0,05.

**La correlació és significativa al nivell 0,01.

Font: Elaboració pròpia.

8. CONCLUSIONS I SUGGERIMENTS

En base als resultats, es poden extreure les següents conclusions tenint en compte els objectius de la investigació. Recordem l'objectiu general: <determinar si existeixen relacions significatives entre l'ús i abús de les xarxes socials i el sexe, un baix autoconcepte, baixa autoestima i baix rendiment acadèmic>. Quant als objectius específics, es pretenien assolir els següents: Determinar si hi ha diferències significatives entre l'abús del mòbil i les xarxes socials i el sexe i l'autoestima, identificar quina relació s'estableix entre l'abús del mòbil i les xarxes socials i un baix autoconcepte i una baixa autoestima, caracteritzar la relació entre l'abús del mòbil i les xarxes socials i baix rendiment acadèmic i finalment, analitzar les diferències en la descripció del concepte d'amistat d'adolescents que més abusen del mòbil i les xarxes socials i d'aquells/es que no n'abusen. A més, es pretén respondre la pregunta d'investigació plantejada a l'inici: *com afecten les xarxes d'intercanvi de multimèdia en el benestar emocional dels adolescents?*

A la taula 1, es constata que hi ha relació entre l'autoestima i el grau d'ansietat que provoca a la mostra estar sense mòbil. Més concretament, a la taula 2 s'observa que les variables sobre no considerar-se enganxat al mòbil i les xarxes i no prioritzar el mòbil a altres plans, té relació amb una bona autoestima. No obstant, cal prendre en consideració el fet que la gran majoria de la mostra (independentment del sexe), expressa utilitzar el mòbil més de 3 hores al dia (figura 1). Per tant, de 6 variables relacionades amb l'abús al mòbil i les xarxes, 3 tenen relació amb l'autoestima. A la taula 3 s'observen relacions molt significatives entre el total d'autoestima i com l'autoconcepte està influenciat per l'ús del mòbil i les xarxes socials. És a dir, els que presenten més autoestima, són menys influenciables a les xarxes socials i a la comparació amb els altres. Pel que fa a la relació que s'estableix entre si les xarxes i el mòbil afecten al rendiment acadèmic, tal i com es comenta a l'apartat 7, més de la meitat de la mostra considera que sí els hi afecta, i la gran majoria (86,5%), afirmen utilitzar el mòbil durant les hores lectives (institut, aula i hores de deures fora l'escola). A més, a la taula 1 també s'hi expressa la relació significativa entre el grau d'ansietat d'estar sense mòbil que presenta la mostra i els resultats acadèmics d'aquests; a menys ansietat, més bons resultats.

Amb aquesta informació obtinguda es pot afirmar la hipòtesi plantejada a l'inici de la recerca: *existeixen relacions significatives entre l'abús del mòbil i les xarxes socials i un baix autoconcepte, baixa autoestima i baix rendiment acadèmic*. En relació al marc teòric, pel que fa als estudis de Ruiz-Palmero, Sánchez i Trujillo (2016) i d'Estévez, Urbiola, Iruarrizaga i Onaindia (2017), els resultats obtinguts van acord als resultats dels seus estudis, ja que s'ha constatat que les xarxes i el mòbil poden afectar negativament en l'autoconcepte i l'autoestima de l'adolescent i a la inversa, ja que és vulnerable.

En referència al rendiment acadèmic i d'acord amb el que es comenta a l'apartat 5.2.5. del marc teòric, la constatació de relació entre l'abús del mòbil a l'institut i en hores lectives i un baix rendiment acadèmic, per al centre en qüestió pot suposar una reflexió que afavoreixi l'establiment d'una normativa vers els dispositius mòbil dins el centre educatiu per a reduir l'impacte, ja que la realitat dels alumnes del centre quant a l'ús del mòbil és greu i l'absència d'aquesta normativa fomenta l'addicció i la desconexió de la realitat de les aules i del

centre, dificultat d'atenció i d'aprenentatge i aïllament social. Cal destacar, en relació a aquest fet, que l'ús menys comú del mòbil que expressen els participants és l'acadèmic, essent aquest un 3,80% (figura 2).

Per altra banda, no es constaten diferències significatives entre el sexe dels participants i el total d'autoestima i el grau d'ansietat que els provoca estar sense mòbil (taula 2). No obstant, aquesta última dada no es considera vàlida, ja que la desviació típica és més gran que la meitat de la mitjana, per aquest motiu aquí no es podria ni afirmar ni rebutjar la hipòtesi següent: *hi ha diferències significatives entre l'abús del mòbil i les xarxes socials i el sexe, essent les noies les més afectades i amb una autoestima inferior als nois*. Tal i com s'observa en la Figura 1 i prenent de referència el marc teòric, es compleix el que Alonso, Rodríguez, Lameiras i Carrera (2015), Colás, González i de Pablos (2013), que no hi ha diferències en l'ús de les xarxes i el mòbil entre nois i noies. A més, la xarxa més utilitzada que ha expressat la mostra és Instagram, en sintonia amb Gil i Fernández (2020).

En relació a les taules 4, 5 i 6 es pretén mostrar només aquelles relacions significatives obtingudes entre variables quant a les relacions socials dels joves de la mostra i l'ús i l'abús del mòbil i les xarxes socials. Així doncs, tal i com es constata, aquells que no senten la necessitat de penjar contingut multimèdia a internet, tampoc es senten més o menys valorats per les seves amistats en funció de la seva activitat a les xarxes o la seva popularitat (taula 4). El mateix succeeix quant al valor que dona el subjecte a les seves amistats, és a dir, tampoc els valoren en més o menys mesura degut a les xarxes (taula 5). L'altra relació que s'estableix és la que s'observa a la taula 6, aquells que senten més atreviment degut a les pantalles, estan més enganxats al mòbil; i aquells que no senten aquest atreviment en dir les coses degut a les pantalles, és a dir, que la seva comunicació no canvia tant si és cara a cara com a través de les xarxes, no es consideren enganxats al mòbil. Per tant es pot rebutjar la última hipòtesi: *els adolescents que més abusen del mòbil i les xarxes socials descriuen més positivament el concepte d'amistat en termes de confiança i valor, que aquells que no presenten un abús del mòbil i les xarxes*. Tal i com expressen Cava i Musitu, 2000 (citats a Estévez, Martínez i Jiménez, 2009), segons els resultats s'afirma que el rebuig social pot afectar molt negativament al benestar emocional.

Per últim, caldria fer referència als nivells d'autoestima que la mostra ha mostrat. En la figura 3, s'observa que la meitat dels participants tenen una autoestima alta (considerada normal o adequada), però la resta és mitjana o molt baixa, essent aquesta última un 28,8%. És un factor a tenir en compte, ja que com s'ha vist a partir dels diferents autors citats i dels resultats aquí obtinguts, és imprescindible disposar d'una bona autoestima per a ser menys vulnerable i menys influenciable a les xarxes socials i per a tenir un millor autoconcepte, sent més conscient de la pròpia percepció i deixant de banda les opinions alienes que poden afectar negativament a la construcció de la pròpia identitat i a construir relacions entre iguals de qualitat (Pena, 2020; Chóliz i Marco, 2012). Cal tenir en compte en aquest punt que, tal i com s'ha explicat a l'anàlisi de resultats (apartat 7), 97 subjectes d'un total de 104, afirmen haver rebut xerrades o realitzat tallers quant als riscos als què s'exposen fent ús del dispositiu mòbil, d'internet i les diferents xarxes i aplicacions. Per tant, si com a mesura preventiva a aquest impacte emocional que provoquen les xarxes i l'abús del mòbil als adolescents són xerrades, tallers i guies (apartat 5.1. Marc Normatiu), potser no és del tot suficient

tenint en compte els resultats obtinguts. Així doncs, caldria posar sobre la taula el que pot implicar en el seu dia a dia i valorar altres mecanismes i estratègies per fer front a un dispositiu com és el mòbil, tant i tant present en la vida de totes les persones de la societat en que vivim. Es pot considerar doncs, un dels reptes globals del segle XXI, el fet d'impedir o minimitzar els efectes d'una eina que inevitablement necessitem per adaptar-nos al ritme de la tecnologia i de les necessitats i característiques de l'actualitat.

8.1. LIMITACIONS DE LA RECERCA

Considero que hagués estat interessant contemplar també com a participants tot el professorat dels grups de 4t d'ESO, ja que s'hagués pogut estudiar i conèixer la seva percepció sobre la problemàtica de l'abús del mòbil en els adolescents del centre, de quina manera ho viuen i si creuen poder trobar alguna solució al respecte, inclús ampliar la variable de rendiment acadèmic del seu alumnat en relació a l'ús del mòbil. Potser hagués estat encertat també, dur a terme entrevistes als tutors de cada grup, fins i tot a alguns dels pares i mares dels joves. D'aquesta manera, la informació seria molt més àmplia i s'hagués tingut en compte els diferents agents i contextos de la vida dels nois i noies, esdevenint una recerca molt més completa, sobretot pel fet que ajudaria en les propostes de millora de la realitat que es viu en aquest centre i en una problemàtica tan actual com és l'ús i l'abús dels mòbils i les xarxes en adolescents d'avui en dia. D'altra banda, també s'hagués pogut contemplar entrevistes a una submostra d'alumnes participants, ja que això hagués aportat un punt de vista més detallat sobre la seva situació, la seva gestió del temps i la convivència amb el mòbil i les activitats que realitzen durant el seu dia a dia.

Finalment, quant a la generalització de resultats, encara que hi ha moltíssima diversitat d'estudis que com s'ha constatat, extreuen resultats i conclusions similars sobre la temàtica present, els alumnes participants de l'estudi són tots del mateix curs i també resultaria interessant realitzar la recerca més àmplia, amb d'altres cursos i fins i tot altres centres de la província o del país.

8.2. PERSPECTIVES DE FUTUR

Finalment i en referència a les limitacions, no obstant no es puguin generalitzar els resultats, se sap que la interiorització del mòbil en les nostres vides és una realitat comunament compartida per la majoria de la societat occidental. Per tant, s'espera que es pugui frenar l'impacte que generen aquests dispositius no només en els joves, sinó també en la vida de molts adults. Caldria, doncs, estudiar i aprofundir a partir de què es generen aquestes addiccions que alteren el dia a dia de les persones, ampliant les variables i la mostra per a un major coneixement de la temàtica perquè quant més n'inclogui més propera estarà la resposta i les eines i recursos per poder-hi fer front. Per exemple, centrar-nos en la identitat personal de cadascú i els diferents àmbits de la vida com ara la son, la higiene, les relacions socials, l'esport, l'alimentació, expectatives de futur, educació...). Sobretot pel que fa a l'àmbit i a l'educació emocional, que com s'ha

vist, és el que si es veu més reforçat, menys efectes negatius té l'entorn sobre un mateix. S'entén que cada vegada la tecnologia estarà més immersa en la vida de les persones, però s'espera que es pugui conviure en harmonia amb el que ens fa humans, les emocions i l'activitat social.

9. REFERÈNCIES BIBLIOGRÀFIQUES

- Agencia Española de Protección de Datos. (2018). *Informe sobre la utilización por parte de profesores y alumnos de aplicaciones que almacenan datos en nube con sistemas ajenos a las plataformas educativas*. Orientaciones para centros educativos. Recuperat de [guia-orientaciones-apps-datos-alumnos.pdf](http://www.aepd.es/guia-orientaciones-apps-datos-alumnos.pdf) (aepd.es)
- Alahmari, T., Alomar, A. Z., Albeeybe, J., Asiri, N., Alajaji, R., Almasoud, R., i Al-Hazzaa, H. M. (2017). Associations of self-esteem with body mass index and body image among Saudi college-age females. *Eating and Weight Disorders-Studies on Anorexia, Bulimia and Obesity*, 1-9.
- Alonso, P., Rodríguez, Y., Lameiras, M. i Carrera, M. V. (2015). Hábitos de uso en las Redes Sociales de los y las adolescentes: análisis de género. *Revista de estudios e investigación en psicología y educación*, 054-057.
- APDCAT. (2017). Menors, internet i tecnologies. Crèixer i conviure en un món digital. Recuperat de <http://www.menorsiprivacitat.cat/>
- Cantor, M. I., Pérez, E. i Carrillo, S. M. (2018). Redes sociales e identidad social. *Aibi revista de investigación, administración e ingeniería*, 6(1), 70-77.
- Caso, J. i Hernández, L. (2010). Variables que inciden en el rendimiento académico de adolescentes mexicanos. *Revista Latinoamericana de Psicología*, 39(3), 487-501.
- Castro, S. C. F., de Nicolás, M. A. i Valls, M. P. (2011). La atención emocional y la relación con la autoestima, la autoconfianza y las relaciones con los padres y con los pares: un estudio en adolescentes españoles y mexicanos. *International Journal of Developmental and Educational Psychology: INFAD. Revista de Psicología*, 1(2), 403-412.
- Cesicat. (17 de març de 2009). Guia per a l'ús segur de les xarxes socials. Recuperat de http://www.de0a18.net/pdf/doc_tecno_guia_per_a_lus.pdf
- Chóliz, M., i Marco, C. (2012). *Adicción a Internet y redes sociales. Tratamiento psicológico*. Madrid, Espanya, Alianza Editorial.
- Colás, P., González, T. i de Pablos, J. (2013). Juventud y redes sociales: Motivaciones y usos preferentes. *Comunicar: Revista científica de comunicación y educación*, 20(40), 15-23.
- Consell de Ministres del Consell d'Europa. (16 d'abril de 2014). Guia de los Derechos Humanos para los usuarios de internet. Recuperat de <https://rm.coe.int/16804c177e>
- Dávila, O. (2004). Adolescencia y juventud: de las nociones a los abordajes. *Última década*, 12(21), 83-104.
- Edel, R. (2003). El rendimiento académico: concepto, investigación y desarrollo. *REICE: Revista electrónica Iberoamericana sobre calidad, eficacia y cambio en educación*, 1(2), 1-15.

- Estévez, E., Martínez, B., i Jiménez, T. I. (2009). Las relaciones sociales en la escuela: el problema del rechazo escolar. *Educational Psychology*, 15(1), 45-60.
- Estévez, A., Urbiola, I., Iruarrizaga, I. i Onaindia, J. (2017). Emotional dependency in dating relationships and psychological consequences of internet and mobile abuse. *Anales de Psicología*, 33(2), 260.
- García, F. i Musitu, G. (1999). *Autoconcepto forma 5*. Madrid: Tea.
- Generalitat de Catalunya, Departament d'Educació. (28 d'octubre de 2019). Bon ús de les tecnologies, Xarxes socials, Recursos i eines. Recuperat de <http://educacio.gencat.cat/ca/arees-actuacio/families/us-tecnologies/xarxes-socials/recursos-eines/>
- Generalitat de Catalunya, Departament d'Educació. (2021). *Institut Gallecs. Agora*. Recuperat el 5 d'abril de 2021 de <https://agora.xtec.cat/iesgallecs/>
- Gil, J. i Fernández, M. (2020). Publicaciones, interacciones, verdades y mentiras de adolescentes españoles en Instagram. *Texto Livre: Linguagem e Tecnologia*, 13(1), 20-44.
- G.M. (4 de febrer de 2017). *Els menors de 14 anys no poden tenir xarxes socials, adverteixen els experts*. Regió7. Recuperat de <https://www.regio7.cat/tecnologia/2017/02/01/els-menors-14-anys-poden/397460.html>
- Heredia, N. M. i García, E. G. (2017). Posibles riesgos del uso de las redes sociales en adolescentes. *Revista De Estudios E Investigación En Psicología Y Educación*, (13), 006-010.
- Knobel, J. (2019). La adolescencia. *Psicoanálisis del desarrollo del niño y del adolescente*, 165-185.
- Lutte, G. (1991). *Liberar la adolescencia*. Editorial Herder. Barcelona.
- Moreno, D., Estévez, E., Murgui, S. i Musitu, G. (2009). Reputación social y violencia relacional en adolescentes: el rol de la soledad, la autoestima y la satisfacción vital. *Psicothema*, 21(4), 537-542.
- Pena, E. (2020). *Adicción Infanto-Juvenil a los móviles y redes sociales. Revisión sistematizada de la literatura* (Tesi de grau). Universitat de Lleida, Espanya.
- Peris, M., Maganto, C., i Garaigordobil, M. (2018). Escala de riesgo de adicción-adolescente a las redes sociales e internet: fiabilidad y validez (ERA-RSI).
- Piaget, J. (1970). La evolución intelectual entre la adolescencia y la edad adulta. *J. Delval (Comp.), Lecturas de psicología del niño*, 2(02), 208-213.
- Pineda, S. i Aliño, M. (2002). El concepto de adolescencia. *Manual de prácticas clínicas para la atención integral a la salud en la adolescencia*, 2.
- Reynés, M. (2018). *L'ús i abús de les xarxes socials i la seva relació amb l'autoestima i la personalitat narcisista en adolescents* (Tesi de grau). Universitat de Vic, Barcelona, Espanya.

- Rodríguez, D. (2018). Mòdul didàctic 2. El projecte d'investigació. En J. Meneses (Coord.), *Intervenció educativa basada en evidències científiques* (pp. 5-76). Barcelona: UOC Publishing, S.L.
- Rojas, L. (2007). *La autoestima*. Madrid, Espanya. Editorial Espasa Calpe, S.A.
- Rojas, L. (2010). *Superar la adversidad: el poder de la resiliencia*. Madrid, Espanya. Editorial Espasa Calpe, S.A.
- Rojas, Q. i Milagros, V. (2017). *La autoestima*. Universidad César Vallejos.
- Romero, M. A., Calderón, A., Jarones, B. C. i Rodríguez, A. S. (2013). Relación entre el autoconcepto y el rendimiento académico en adolescentes. *ReiDoCrea: Revista electrónica de investigación y docencia creativa*, (2), 181-187.
- Ruiz-Palmero, J., Sánchez-Rodríguez, J. i Trujillo-Torres, J. M. (2016). Utilización de Internet y dependencia a teléfonos móviles en adolescentes. *Revista Latinoamericana de Ciencias Sociales, Niñez y Juventud*, 14(2), 1357-1369.
- UNICEF. (2002). *La adolescencia. Una etapa fundamental*. UNICEF.

10. ANNEXES

ANNEX 1

ESCALA D'AUTOESTIMA DE ROSENBERG

Indicació: Qüestionari per explorar l'autoestima personal entesa com els sentiments de vàlua personal i de respecte a sí mateix.

Codificació procés: 1.1.1.2.1.1.4. Autoestima (CIPE- α).

Administració: L'escala consta de 10 ítems, frases de les que cinc estan enunciades de forma positiva i cinc de forma negativa per controlar l'efecte de la aquiescència autoadministrada.

Interpretació:

Dels ítems 1 al 5, les respostes 1 a 10 es puntuen de 1 a 10. Dels ítems del 6 al 10, les respostes 1 a 10 es puntuen de 10 a 1.

De 75 a 100: Autoestima elevada. Considerada com autoestima normal.

De 65 a 74: Autoestima mitjana. No presenta problemes d'autoestima greus, però és convenient millorar-la.

Menys de 64: Autoestima baixa. Existeixen problemes significatius d'autoestima.

Propietats psicomètriques: L'escala ha estat traduïda i validada en castellà. La consistència interna de les escales es troba entre 0,76 i 0,87. La fiabilitat és de 0,80.

ANNEX 2

QÜESTIONARI ESCALA DE ROSENBERG

El test té per objectiu avaluar el sentiment de satisfacció que la persona té de sí mateixa.

Si us plau, contesti les següents frases amb la resposta que consideri més adequada. El qüestionari és totalment anònim.

Tingueu en compte que el **valor 1** significa **totalment en desacord**, i que el **valor 10** correspon a l'**acord absolut**. Per tant, és una escala que va **de menys d'acord a més acord**.

	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
1.Sento que sóc una persona digna de ser apreciat, almenys en la mateixa mesura que els altres.										
2.Estic convençut de que tinc bones qualitats.										
3.Sóc capaç de fer les coses tan bé com la majoria de la gent.										
4.Tinc una actitud positiva cap a mi mateix/a.										
5.En general estic satisfet/a de mi mateix/a.										
6.Sento que no tinc gaire del que estar orgullós/a.										
7.En general, m'inclino a pensar que sóc un fracassat/ada.										
8.M'agradaria poder sentir més respecte per mi mateix/a.										
9.Hi ha vegades que realment penso que sóc un/a inútil.										
10.De vegades crec que no són bona persona.										

ANNEX 3

ENQUESTA

Sóc una estudiant de màster de psicopedagogia de la Universitat Oberta de Catalunya i estic realitzant una recerca per al meu Treball de Final de Màster. La vostra participació m'ajudarà a poder dur a terme la investigació, per tant us demano sinceritat i atenció en el procés de resposta. Us agrairia que marquéssiu les respostes amb una **X**.

El qüestionari és totalment **anònim i confidencial**.

1. Sexe:

Noi__ Noia__ No binari__

2. Quantes hores fas servir el mòbil o l'ordinador al dia?

Menys d'1 hora__ Entre 1 i 2 hores__ Entre 2 i 3 hores__ Més de 3 hores__

3. Quina xarxa social de multimèdia és la que més utilitzes?

Instagram__ Facebook__ TikTok__ Twitter__

4. Quin grau d'ansietat diries que et provoca estar sense mòbil (ja sigui perquè el perds, et quedes sense bateria, no el tens a l'abast...)? (L'1 és mínim i el 10 és el màxim).

1__ 2__ 3__ 4__ 5__ 6__ 7__ 8__ 9__ 10__

5. Consideres que estàs enganxat al mòbil i a les xarxes?

Sí__ No__

6. Et consideres suficientment informat i conscient dels riscos als quals t'exposes al fer un ús d'internet?

Sí__ No__

7. T'han fet alguna xerrada o taller respecte als riscos als quals t'exposes al fer un ús d'internet?

Sí__ No__

8. Quin ús de les xarxes diries que és el més comú en tu?

Acadèmic__

Publicar contingut (imatges, vídeos...)_

Mantenir converses amb amics, coneguts o desconeguts__

Oci (jocs)_

Stalkeig (consultar perfils diferents o d'interès, xafardejar...)_

9. Sents la necessitat de penjar contingut (imatges, vídeos...) molt sovint?

Sí__ No__

10. Consideres que estar amb el mòbil t'aïlla dels teus familiars o amics?

Sí__ No__

11. Has deixat de fer activitats o plans (estudiar, sortir amb els amics, fer algun esport o quedada familiar) pel fet d'estar amb el mòbil?

Sí__ No__

12. Et posa nerviós quan no et contesten els missatges de manera ràpida?

Sí__ No__

13. Et sents valorat i escoltat pel teu grup d'amics?

Sí__ No__

14. Creus que els teus amics et valoren més o menys en funció de la teva activitat i popularitat a les xarxes socials?

Sí__ No__

15. Tu valores als teus amics en més o menys mesura en funció de la seva activitat i popularitat a les xarxes socials?

Sí__ No__

16. Tens la sensació de parlar més amb els teus amics a través de les pantalles que cara a cara?

Sí__ No__

17. Consideres que a través del mòbil t'atreveixes a dir més el que penses que cara a cara?

Sí__ No__

18. Quan estàs envoltat dels teus amics consideres que hi ha un ús excessiu del mòbil i us perdeu diàleg?

Sí__ No__

19. Et sents a gust al teu institut i al teu grup-classe?

Sí__ No__

20. Fas ús del mòbil a l'institut, durant la classe o a casa mentre fas deures?

Sí__ No__

21. Consideres que el mòbil interromp el teu rendiment escolar (No et deixa concentrar, el mires sovint...)?

Sí__ No__

22. Quina opció creus que s'apropa més als teus resultats acadèmics en general (sent de l'1 al 4 suspès, del 5 al 7 suficient-notable, i del 8 al 10 notable-excel·lent)?

1__ 2__ 3__ 4__ 5__ 6__ 7__ 8__ 9__ 10__

23. Consideres que xarxes com Instagram i Tik Tok influeixen en el teu autoconcepte?

Sí__ No__

24. Creus que el teu autoconcepte depèn de l'opinió dels altres constantment (likes, comentaris, seguidors...)?


Sí__ No__

25. Sovint et trobes comparant-te amb els altres degut a les xarxes socials?

Sí__ No__

ANNEX 4

AUTORITZACIÓ – CONSENTIMENT INFORMAT

 Generalitat de Catalunya
Departament d'Educació
Institut Gallecs

Des de l'Institut Gallecs s'accedeix a participar en la investigació del Treball final de Màster. Els alumnes enquestats, a principi de curs, els respectius pares han signat un document conforme poden participar en aquest tipus de recerques.



Jordi Ballester Ballester

Coordenador Pedagògic Institut Gallecs

Mollet del Vallès, 21-05-21

 Generalitat de Catalunya
Departament d'Educació
Institut Gallecs