

L'ÚS DE LES XARXES SOCIALS I ELS PROBLEMES DE SALUT MENTAL DELS ADOLESCENTS DEL PLA D'URGELL

ABSTRACT

Currently, the use of the Internet and social networks has drastically affected our habits in terms of the way we communicate and interact with others. Especially, this great change has been more accentuated in the range of the most vulnerable population: teenagers. Although the social networks globally provide great benefits, some turn out to be harmful to the mental health of its users. The number of psychological problems or mental disorders derived from the use of the social networks increases more and more, these can be: addiction, depression, anxiety, FOMO syndrome, low self-esteem, lack of sleep or cyberbullying.

Precisely, this study aims to examine the characterization of current social networks and their relationship with the mental health of teenagers between 12 and 18 years of age in Pla d'Urgell region. With this purpose, the research focuses on the results obtained from a survey distributed to 387 teenagers; an interview with Mr. Àlex Palau, a specialist psychologist in new communication and information technologies; and finally, a video interview representative of the teenagers' opinion on social networks and the repercussions on their mental health.

Thanks to the study, it has been concluded that Instagram is the most used and at the same time the most harmful social network in relation to the mental health of young people, mainly affecting their self-esteem. Teenagers are willing to try to make better use of the networks by acquiring a good level of awareness that will allow them to enjoy them without any concern.

Keywords: *social networks, mental health, mental disorder, teenagers, consciousness.*

RESUMEN

En la actualidad, el uso de Internet y las redes sociales ha afectado drásticamente nuestros hábitos en cuanto a la forma en que nos comunicamos y relacionamos con los demás. Especialmente, este gran cambio ha sido más acentuado en el rango de la población más vulnerable, los adolescentes. A pesar de que las redes sociales a nivel global aportan grandes beneficios, algunas resultan ser nocivas para la salud mental de sus usuarios. Cada vez incrementa más la cantidad de problemas psicológicos o trastornos mentales derivados del uso de las redes, estos pueden ser: adicción, depresión, ansiedad, síndrome FOMO, baja autoestima, falta de sueño o ciberbullying.

Precisamente, el presente estudio pretende examinar la caracterización de las redes sociales actuales y su relación con la salud mental de los adolescentes de entre 12 a 18 años de la comarca del Pla d'Urgell. Con este propósito, la investigación se centra en los resultados obtenidos de una encuesta difundida a 387 adolescentes; una entrevista al Sr. Àlex Palau, psicólogo especialista en nuevas tecnologías de la comunicación i información; y por último, una entrevista en formato vídeo representativo de la opinión adolescente sobre las redes sociales y la repercusión en su salud mental.

Gracias al estudio, se ha llegado a la conclusión que Instagram es la red social más utilizada y a la vez más perjudicial en relación a la salud mental de los jóvenes, afectando principalmente en su autoestima. Los adolescentes están dispuestos a intentar hacer un mejor uso de las redes mediante la adquisición de un buen nivel de consciencia que les permitirá disfrutar de ellas sin preocupación alguna.

Palabras clave: *red social, salud mental, trastorno mental, adolescentes, consciencia.*

ÍNDEX

1	INTRODUCCIÓ	6
2	OBJECTIUS	8
3	INTERNET I LES XARXES SOCIALS	9
3.1	TIPUS DE XARXES SOCIALS	11
3.2	EFFECTES POSITIUS	19
3.3	EFFECTES NEGATIUS	20
3.4	PRINCIPALS PLATAFORMES DIGITALS	21
4	LES XARXES SOCIALS I ELS PROBLEMES DE SALUT MENTAL	25
4.1	ADDICCIÓ	27
4.2	DEPRESSIÓ	28
4.3	ANSIETAT	30
4.4	SÍNDROME FOMO	31
4.5	BAIXA AUTOESTIMA	32
4.6	FALTA DE SON	33
4.7	CIBERASSETJAMENT	34
5	LA XARXA QUE MÉS AFECTA A LA SALUT MENTAL DELS JOVES: INSTAGRAM ...	35
6	PART PRÀCTICA	37
6.1	INSTRUMENTS DE RECOLLIDA DE DADES	37
6.1.1	ENQUESTA	37
6.1.2	ENTREVISTA	38
6.1.3	VÍDEO-ENTREVISTA	38
6.2	RESULTATS	39
6.2.1	RESULTATS DE L'ENQUESTA	39
6.2.2	RESULTATS DE L'ENTREVISTA	45
6.2.3	RESULTATS DEL VÍDEO-ENTREVISTA	47
6.3	DISCUSSIÓ DELS RESULTATS	49
7	CONCLUSIONS	51
8	AGRAÏMENTS	53
9	FONTS BIBLIOGRÀFIQUES	54
9.1	BIBLIOGRAFIA	54
9.2	WEBGRAFIA	54
10	ANNEX	58
10.1	ANNEX 1	58
10.2	ANNEX 2	62
10.3	ANNEX 3	66

1 INTRODUCCIÓ

Les noves tecnologies han estat creades amb l'objectiu de permetre la comunicació telemàtica, essent un mitjà digital de transmissió d'informació de forma ràpida i menys costosa. La introducció d'aquestes ha suposat un gran canvi a la societat, transformant de forma dràstica la manera de comunicar-se en relació a èpoques anteriors.

La revolució tecnològica experimentada en els darrers anys ha provocat que, avui en dia, Internet i les xarxes socials formin part de la vida quotidiana de milions de persones arreu del món i hagin esdevingut un dels molts hàbits diaris de la població.

Aquestes plataformes digitals es troben en constant desenvolupament i aporten grans beneficis afavorint les relacions socials. Malgrat potenciar les connexions entre persones i organismes, també comporten riscos, doncs, un ús excessiu d'aquestes pot repercutir de manera negativa en diferents aspectes i, especialment, en el rang de la població adolescent.

Es parla d'un mal ús per part dels adolescents que es dona quan viuen massa pendents de les xarxes, deixant de banda les obligacions i limitant-se a passar el temps de manera indefinida a les plataformes, desencadenant, en ells, problemes d'addicció i repercutint en la seva salut mental.

Aquesta problemàtica serà el tema central del meu treball motivat pel meu gran interès, com a adolescent que sóc, en conèixer la relació de l'ús que se'n fa de les xarxes socials i les possibles afectacions d'aquestes a nivell de salut mental en els adolescents.

Els principals objectius en la meva recerca han estat: ampliar els coneixements sobre les plataformes digitals, saber quines són les més exitoses entre els joves, analitzar les conseqüències i els efectes que aquestes provoquen i avaluar els perjudicis en la salut mental en cas d'un mal ús d'aquestes.

L'estructura del treball consta de dues parts: el marc teòric i el marc pràctic.

En el marc teòric s'exposa el tema principal de l'ús de les xarxes socials i la seva relació amb els problemes de salut mental, concretament en els adolescents. La meva intenció per dur a terme la investigació és emprar diferents fonts de documentació digital, és a dir, Internet, blogs i pàgines web, però també llibres per tal de consultar informació verificada i contrastada per a la meva recerca.

Mentre que l'aplicació pràctica engloba primerament, una enquesta difosa als adolescents de la comarca del Pla d'Urgell d'entre 12 a 18 anys. En segon lloc, una entrevista al psicòleg especialista en noves tecnologies de la comunicació i informació, Àlex Palau, del centre CSMIJ¹ de Sant Joan de Déu Terres de Lleida. I finalment, una entrevista enregistrada en format vídeo representativa de l'opinió adolescent sobre les xarxes socials i la influència i repercussió en la seva pròpia salut mental.

D'altra banda, també s'inclou la descripció dels resultats extrets gràcies a tres instruments de recollida de dades emprats en la metodologia que permetran realitzar una discussió dels resultats més acurada per tal d'extreure les conclusions finals adients del treball.

¹ Centre de Salut Mental Infantil i Juvenil.

2 OBJECTIUS

L'objectiu principal que es pretén aconseguir en aquest treball és investigar l'ús de la varietat de plataformes digitals i estudiar la seva influència en la salut mental dels joves, en concret, dels adolescents que viuen a la comarca del Pla d'Urgell.

Els objectius més específics perseguits en el present treball són els següents:

- Definir el concepte d'Internet i les xarxes socials, l'origen i l'evolució a la que s'han sotmès en els darrers anys, així com també la varietat d'usos que permeten, tenint en compte que en l'actualitat resulten ser molt exitoses.
- Explicar la classificació de xarxes socials en diversos tipus i nombrar-les per tal de conèixer-les totes.
- Redactar detalladament la caracterització de la plataforma digital que més afecta la salut mental dels joves en l'actualitat.
- Analitzar els efectes tant positius com negatius de l'ús de les xarxes socials per saber els beneficis i avantatges que ens aporten i comparar-los amb els inconvenients que poden provocar.
- Descriure les principals plataformes digitals, és a dir, les més utilitzades i reconegudes a nivell mundial per tal de conèixer la data de la seva creació i llançament, així com el seu ús principal.
- Definir la diferència entre un bon estat de salut mental i els problemes i/o trastorns de salut mental, alhora relacionats amb fer-ne un ús irresponsable d'Internet i les xarxes socials per observar l'impacte que aquestes poden causar en la salut mental, sobretot dels adolescents o joves si se'n fa un ús excessiu, degut a que són la franja d'edat més vulnerable.
- Definir els trastorns mentals com l'addicció, la depressió, l'ansietat, el síndrome de FOMO² i altres problemes com la baixa autoestima, la falta de son i el ciberassetjament.
- Conèixer els símptomes de cadascuna de les problemàtiques psicològiques derivades de l'ús de les xarxes socials així com les senyals que alerten el sofriment d'algun d'ells i les conseqüències que comporten.

² Fear Of Missing Out: por a perdre's alguna cosa. Necessitat compulsiva d'estar connectat.

3 INTERNET I LES XARXES SOCIALS

Nascudes fa més d'una dècada als Estats Units, les xarxes socials estan demostrant sobreviure a les modes passatgeres d'Internet. Aquestes plataformes digitals no només han aconseguit mantenir-se entre les webs més visitades sinó que han experimentat un creixement vertiginós en els darrers anys. Actualment, n' existeixen més de 200.

L'origen d'aquestes es remunta a l'any 1995, quasi una dècada abans del llançament de Facebook, quan Randy Conrads va esdevenir el creador de la pàgina web *Classmates.com* amb la idea d'ajudar a retrobar antics companys de l'escola i la guarderia. A partir d'aquest moment i amb la implantació dels dispositius mòbils, s'ha desenvolupat una àmplia gamma d'aplicacions les quals han permès una comunicació més efectiva.

Les plataformes han canviat significativament, però avui en dia existeix una multitud de xarxes socials de diferent caràcter, tipus i categories, ja disposant de molta influència en els plans de negoci de les empreses, la manera de fer política, l'acció i organització ciutadana, el periodisme, la gestió del coneixement, la selecció de personal, etc.

Tradicionalment, en les xarxes socials s'hi trobaven vincles en un entorn virtual entre un conjunt de persones per temes d'amistat, de treball, comercials i familiars, entre d'altres. En els seus principis, aquestes només permetien poca interacció i una comunicació unidireccional. No obstant això, i fruit de la ràpida evolució d'aquestes, les xarxes socials han estat objecte de nombrosos estudis, i l'arribada de la *Web 2.0*³ va permetre crear un espai *on-line* disponible per a tothom donant gran protagonisme a la interacció entre usuaris i les comunitats que aquests conformen.

Les xarxes virtuals són sistemes oberts als que tota persona pot accedir a través d'Internet i adaptar al seu gust. Es tracta d'espais en construcció permanent que connecten a individus creant comunitats amb unes mateixes necessitats, problemàtiques, aficions o interessos. Aquestes funcionen com una eina de comunicació actual que s'ha convertit en un dels usos més comuns d'Internet, és per això que hi ha molts tipus diferents.⁴

El concepte de xarxa social ha adquirit una importància notable i ha estat un fenomen revolucionari en els darrers anys que ha permès crear una nova forma de relacionar-se i

³ Fenomen social sorgit a partir del desenvolupament de diverses aplicacions a Internet.

⁴ Casallachs, R. (2008) *El boom de les xarxes socials* <<https://www.ctecno.cat/el-boom-de-les-xarxes-socials/>>

comunicar-se amb altres persones, originant un fort impacte, sobretot, entre els joves. Dit concepte ha estat definit per diversos autors.

Segons Requena (2001) les xarxes socials es defineixen com unes comunitats virtuals on els seus usuaris interactuen amb persones de tot el món amb els que troben gustos o interessos en comú. Funcionen com una plataforma de comunicacions que permet connectar gent que es coneix o que desitja conèixer-se, i els permet centralitzar recursos, com fotos i vídeos, en un lloc fàcil d'accedir i administrat pels usuaris mateixos.

D'altra banda, Gallego (2010) defineix xarxa social com el conjunt d'individus que estan relacionats entre ells. En l'àmbit de la informàtica, la xarxa social fa al·lusió al lloc web que aquestes persones fan servir per a generar el seu perfil, compartir informació, col·laborar en la generació de continguts i participar en moviments socials. Les relacions dels usuaris poden ser de caire molt divers, i van des dels negocis fins a l'amistat.

Altrament, Isabel Ponce (2012) diu que les xarxes socials són l'espai *on-line* compartit per uns usuaris que comparteixen interessos i tenen una comunicació a temps real, encara que aquesta també pot ser diferida. Per tant, s'entén que les xarxes socials són una plataforma *on-line* on hi ha persones connectades, que presenten un perfil i poden interactuar i comunicar-se entre elles amb continguts d'interès comú.

Així doncs, en general les xarxes són plataformes de comunicació en línia que permeten crear un espai virtual propi de cada persona, organització o empresa, on crear-hi un perfil i compartir continguts multimèdia.

En l'actualitat, aquest gran desenvolupament tecnològic ha estat dirigit al servei de la comunicació, no només per l'enorme quantitat de dispositius que ens permeten estar en contacte, sinó que també pels espais en els que aquesta comunicació es fa possible a través de nombroses i interessants estratègies i discursos.

Avui en dia, l'ús de les plataformes digitals s'ha convertit en el mètode més efectiu per afavorir la interacció humana i es poden considerar un sistema obert i en construcció permanent, que segons darrers estudis, augmentarà notablement, creant nous hàbits i formes de comunicació.

3.1 TIPUS DE XARXES SOCIALS

Existeixen diversos tipus de xarxes socials, principalment classificades en quatre grans grups atenent als següents criteris: segons l'usuari, hi ha les xarxes socials horitzontals i les verticals; mentre que segons la seva funcionalitat, es troben les xarxes socials humanes i les de contingut.

Les xarxes socials **horitzontals** engloben les plataformes digitals generals, on qualsevol usuari pot entrar i participar d'elles, sense cap tipus de límit. El seu objectiu principal és el d'aglutinar la major quantitat d'usuaris possible. Les més comunes són: Facebook, Instagram o Twitter.

D'altra banda, les xarxes socials **verticals** consten d'una sèrie d'usuaris que busquen o tenen punts en comú i serveixen per a una o diverses finalitats concretes en l'àmbit professional amb l'objectiu concret d'aportar informació rellevant als usuaris. Algunes d'elles són: LinkedIn, Tripadvisor, Soundcloud, Spotify, Vimeo, etc.

Segons el tipus d'especialització, aquestes es poden dividir en xarxes verticals professionals, d'oci o mixtes. Les xarxes verticals professionals tenen com a propòsit posar en contacte persones que desenvolupen una mateixa professió o empreses relacionades amb qualsevol activitat. Les verticals d'oci estan relacionades amb aficions com ara videojocs, música, esport... I les verticals mixtes són la fusió de les dues anteriors on els seus usuaris desenvolupen activitats tant personals com professionals.

Les xarxes socials **humanes** relacionen individus que comparteixen gustos, aficions, viatges, llocs de treball... Per exemple: Tuenti i Dopplr.

Les xarxes socials **de contingut** s'especifiquen en la informació que publiquen els usuaris a Internet o compartint arxius del seu ordinador. Uns exemples són: Scribd, Flickr i Bebo.

D'altra banda, existeix un altre mètode per a la classificació de les xarxes socials, el qual les divideix en: xarxes personals, de missatgeria instantània, de fotos i imatges, de vídeo, de vídeo en directe o Live Streaming, de música, de jocs, de geolocalització, fòrums i discussions, plataformes per lligar i relacionar-se, professionals i corporatives, de gestió empresarial, de micromedia, marcadors i afegidors de notícies, per allotjar documents en el núvol, d'events, sobre Crowdfunding i de Social Shopping.

Les xarxes **personals** són les que pretenen tenir un caràcter més personal, humà i relacionen amics i familiars, a gent que busca o vol ser trobada.

 Facebook

 Vkontakte

 Hi5

 My Space

 Ello

 QZone

 Mylife

 A Small World

 Tagged

 Friendster

 Meetme

 SkyRock

 Bebo

Les xarxes socials i aplicacions de **missatgeria instantània** són les que permeten estar a la ordre del dia.

 WhatsApp

 Zooroom

 WeChat

 Kik Messenger

 QQ

 Facebook Messenger

 Viber

 Line


 Icq

 Telegram

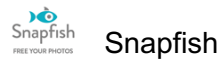
 Pidgin

 BBM (BlackBerry Messenger)

 Airtime

 Houseparty

Les xarxes socials de **fotos i imatges** són xarxes on abunda un protagonisme d'imatges.




Les xarxes socials de **vídeo** són aquelles en les que aquest format resulta ser molt senzill de consumir pels usuaris, i és fàcil degut a que un vídeo atractiu enganxa.



Les xarxes socials de **música**: són plataformes digitals en que s'utilitza la música com a mitjà de llenguatge que tots entenem.



 Jamendo

 Shazam

 Last.fm

 Napster

 Bandcamp

 Hype machine

Les plataformes de **vídeo en directe** / *Live Streaming* són una tendència en les xarxes socials ja que fomenten l'entreteniment i la potència del vídeo és indiscutible. El missatge resulta ser més convencent quan és transmès per una persona real en directe.

 Facebook Live

 Make.tv

 Live YouTube

 BelieveTV

 Periscope

 Livestream.com

Les xarxes socials de **jocs** / *gaming*: són xarxes socials que permeten als usuaris passar hores en llocs web especialitzats desafiant a altres i a si mateixos en una partida infinita.

 Twitch

 NosPlay

 Game duell

 Player Me

 Uberchar

 Pulse

 Miniclip

Les xarxes socials, aplicacions i plataformes de **geolocalització**: són xarxes socials de geolocalització, un dels grans canvis que ha afectat a la forma en la que ens comuniquem avui en dia, la nostra forma de viatjar, comprar i gaudir del temps d'oci.

 Google

 Shopkick



AkaAki



Nextdoor



Swarm

Els **fòrums i discussions**: són un tipus de xarxes socials com a exemple de com les persones s'organitzen en comunitat, atrets per un interès comú, i cadascú manifestant la seva opinió sobre un tema en concret.



Forocoches



MotorTalk.de



Enfemenino



Foro MTB



Nikonistas



Vanilla



Canonistas



Hifi fórum



Todoviajeros



vBulletin



MeriStation



4chan

Les plataformes i xarxes socials per **lligar i relacionar-se**: són xarxes socials que permeten l'accés a milers de persones amb ganes de contactar, de manera fàcil, ràpida i eficaç.



Tinder



Meetup



Badoo



Bumble



Meetic



Grindr



Meet my dog

Les xarxes socials **professionals i corporatives**: són xarxes socials enfocades als professionals, la gestió d'empreses i la organització, que sovint generen bones oportunitats de negoci.

 LinkedIn

 BeBee

 Xing

 Glassdoor

 Viadeo

 Product hunt

 womenalia Womenalia

 NING Ning

 GitHub GitHub

 mixxt Mixxt

 AngelList AngelList

Les xarxes socials de **gestió empresarial**: són un conjunt de xarxes socials que aprofiten les empreses per a la seva comunicació interna, amb membres de treball interactuant estalviant temps i centralitzant la comunicació. Permeten mantenir converses privades, establir canals públics i privats o compartir arxius.

 Trello Trello

 twilio Twilio

 Skype

 Slack

 Yammer

 Dialpad Dialpad

 tibbr Tibbr

Les plataformes digitals de **micromedia** (*blog/microblogging*): és una forma de comunicació pertanyent a un sistema de publicació d'entrades de 120 a 280 caràcters, la informació es destaca per la simplicitat i la immediatesa.

 Twitter

 communote Communote

 Tumblr

 Plurk

 Sina Weibo

El *Social Bookmarking*, **marcadors i afegidors de notícies**: són grups d'eines per organitzar i categoritzar la informació en el núvol, fonamentals per als professionals. No només permeten estalviar temps, sinó mantenir perfectament organitzada la informació en el núvol.

 Diigo

 Instapaper

 Delicious

 Feedly

 Evernote

 Reddit

 Pocket

Les plataformes d'**events**: són llocs web essencials per als professionals de qualsevol sector. En elles es publiquen events de tot tipus. La creació d'events es una manera magnífica de reforçar la imatge d'una empresa. No només aporten visibilitat, sinó que et dona la oportunitat de mostrar els valors d'una marca. Poden ser events relacionats amb el sector, events solidaris, de pagament o gratuïts.

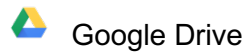
 Eventbrite

 Facebook Events

 Ticketea

 Eventful

Les plataformes per **allotjar documents en el núvol**: l'accés a la informació és un dels grans pilars d'internet, ja que, més enllà de la rapidesa, la possibilitat d'accedir a un bon nombre de dades és el que marca la diferència. Núvols plens d'informació, d'arxius, d'espai on emmagatzemar i agafar tot el que necessitem. Tant a nivell personal com professional, cada dia accedim a un bon nombre de documents, imatges, vídeos, àudios...



Google Drive



Slideshare



Box



Issuu



Scrib



Twidox



Dropbox



Proyecto Gutenberg (GB)



Prezi

Les xarxes socials de **Social Shopping**: són un tipus de xarxes socials que habiliten la forma de comprar i vendre de manera digital. Les cares del comerç electrònic són moltes i això s'ha aconseguit amb l'autoritat que han anat cobrant els consumidors.



DaWanda



Wallapop



Etsy



Kleiderkreisel



BrandsFriends



Amazon Spark



Multiply

Les xarxes socials sobre **Crowdfunding**: són xarxes que faciliten el micromecenatge o el finançament col·lectiu.



Ulule



Lázanos



Migranodearena



Goteo



Verkami

3.2 EFECTES POSITIUS

Les xarxes socials provoquen una gran influència en els seus usuaris. Avui en dia ja formen part de la millor font d'entreteniment dels joves i han donat grans comoditats a la vida humana, essent capaces de transformar la vida quotidiana, les relacions amb els familiars i amics, la forma d'aprendre, les operacions financeres i la societat en la que es viu. És per això que els avantatges de l'ús d'aquestes són molts.

La rapidesa amb la que la informació s'estén a les xarxes socials permet que els seus usuaris rebin i s'assabentin de les notícies més destacades i així, mantenir-se informats de què succeeix al seu entorn en temps real, degut a que permeten accedir a un nou món amb una comunicació immediata i l'accés a gairebé il·limitat d'informació.

Un altre aspecte positiu és el fet que les xarxes faciliten trobar persones amb les qui compartim interessos i aficions, creant un vincle o relació virtual amb qui poder conversar i compartir arxius multimèdia de tot tipus. Les xarxes socials són, doncs, una eina essencial, còmoda, ràpida i barata que ha permès obrir una enorme quantitat de vies de comunicació, establint nous espais de relació i oci.

Avui en dia les xarxes socials també són molt valorades en el món laboral, especialment pels professionals del màrqueting. En primer lloc, perquè els permeten publicar el seu contingut de manera instantània arribant a audiències més amplies. I en segon lloc, perquè Internet i les xarxes socials han causat un fort impacte en la manera que els consumidors reaccionen i parlen de les marques i les recomanen, millorant la seva visibilitat.

Un altre avantatge es fonamenta en l'ampli aprenentatge tant d'aspectes personals com de matèria professional que permeten adquirir. La publicació de múltiples continguts a les xarxes socials fa que es pugui accedir a consells, orientacions, manuals i milers d'instruccions en benefici de l'usuari. Afavoreixen l'aprenentatge cooperatiu, el desenvolupament de noves habilitats i de noves formes de construcció del coneixement i el desenvolupament de capacitats de creativitat, comunicació i coneixement, és a dir, el seu desenvolupament personal i professional. Per exemple, la utilització de videojocs poden ser un mecanisme de transmissió de valors, aprenentatge d'habilitats i poden fomentar el joc en equip.

Les plataformes de les xarxes socials ofereixen als joves una eina útil per fer, mantenir o construir relacions a nivell mundial a través d'estar connectats amb amics i familiars arreu del món. Així, les xarxes compten amb una facilitat per reprendre el contacte amb persones amb

les quals no s'interacciona en la vida quotidiana com ara antics amics o companys i que, d'altra forma, no hagués estat possible de trobar-los degut a la immensitat de la xarxa.

L'aspecte de la construcció de comunitats també és un element positiu de les plataformes socials. Al unir-se a grups o pàgines, els joves poden envoltar-se de persones similars amb les quals comparteixen pensaments o inquietuds. La creació de comunitats en línia permeten el contacte amb persones de diferents sectors o països, el que implica poder desenvolupar una relació propera malgrat la diversitat i la distància dels usuaris gràcies a la inexistència de barreres geogràfiques en la connexió d'aquestes persones.

Les plataformes digitals també poden actuar com una eina eficaç pel desenvolupament d'aspectes importants dels adolescents amb dificultats com ara sentiments de vergonya, por a fer el ridícul, inseguretat o poques habilitats socials, entre d'altres. D'aquesta manera, es contribueix a la millora de l'entorn social, així com a una auto-expressió i la construcció d'una identitat personal virtual i pròpia de cadascú.

Les xarxes socials permeten als adolescents experimentar coses noves, aspectes de sí mateixos i la seva identitat, en altres paraules, explorar qui són. A més, en elles són capaços de personalitzar els seus perfils amb imatges, vídeos i paraules que identifiquen els seus interessos i passions, construint un tipus de catàleg d'identitat que els representi.

3.3 EFECTES NEGATIUS

Malgrat la gran quantitat d'avantatges de les xarxes socials abans descrites, l'ús d'aquestes també pot portar a grans inconvenients, provocant efectes negatius a les persones qui les experimenten, especialment si se'n fa un mal ús.

Un dels inconvenients més comuns és el perill de la pèrdua de privacitat, ja que les xarxes socials es caracteritzen per la publicació d'informació íntima i personal amb milers de desconeguts. Com a conseqüència d'això, esborrar l'empremta digital que deixa cada usuari no es gens fàcil i provoca que quedin per a la posteritat una sèrie de publicacions que poden no ser beneficioses en un futur.

Un altre aspecte negatiu de les xarxes socials és el fet que l'exhibicionisme a Internet és selectiu, és a dir, cada persona és responsable del que penja a Internet, capaç de mostrar només una cara de la seva vida, la qual majoritàriament és l'atractiva, plena d'alegries i bons moments, deixant de banda els problemes i allò que pugui fer sentir vulnerable o inferior a la

resta de persones. Això pot influir negativament en el desig de compartir només per aconseguir l'acceptació social.

A més a més, l'ús excessiu d'Internet i les xarxes socials pot contribuir a la reducció del cercle social, afectant el benestar psicològic d'una persona en forma de trastorns com la depressió i l'ansietat.

La pèrdua de temps també juga un paper molt important en les xarxes socials ja que són repetides les vegades que les persones consulten qualsevol xarxa per tal de mantenir-se actualitzats en el món virtual, el que desemboca en una enorme quantitat de temps dedicada en elles. El fet que els adolescents visquin pendents de les xarxes socials limitant-se a passar temps de manera indefinida a les plataformes digitals, si no se'n controla el temps d'ús diari, pot arribar a crear-los addicció, així com altres problemes relacionats amb la salut mental.

Un altre aspecte negatiu a considerar de les xarxes socials és l'habilitat de suplantar la identitat i personalitat de l'usuari com ara en la creació de perfils falsos amb persones d'identitat irreal a les quals et dirigeixes o altres tipus d'estafes. Així, cal considerar el perill que la informació a les xarxes socials pot ser filtrada i les imatges poden ser manipulades de manera enganyosa.

3.4 PRINCIPALS PLATAFORMES DIGITALS

Les xarxes socials són un recurs essencial per a la comunicació. En aquests moments les xarxes socials tenen fluctuacions importants i canvis que les fan pujar, baixar i també reinventar-se. N'hi ha de noves, i n'hi ha fins i tot que desapareixen. Així, la selecció de les xarxes canvia amb el temps, en la mesura que les pautes de comunicació digital i els usuaris evolucionen.

Actualment, existeixen nombroses xarxes socials. Segons l'estudi *Global Digital Overview* del 2020 realitzat per les empreses *We are Social* y *Hootsuite* a nivell mundial, les xarxes més utilitzades a nivell laboral i personal, ordenades segons la seva data de creació són les següents: LinkedIn, Facebook, YouTube, Twitter, WhatsApp, Pinterest, Snapchat, Instagram i TikTok.⁵

⁵ Mejía, J. C. *Estadísticas de redes sociales 2020: usuarios de Facebook, Instagram, Youtube, LinkedIn, Twitter, Tiktok y otros.* < <https://www.juancmejia.com/marketing-digital/estadisticas-de-redes-sociales-usuarios-de-facebook-instagram-linkedin-twitter-whatsapp-y-otros-infografia/> >

En primer lloc, **LinkedIn** és una xarxa social que neix l'any 2002 als Estats Units, fundada per Reid Hoffman, Konstantin Guericke, Allen Blue, Jean-Luc Vaillant i Eric Ly. LinkedIn és una xarxa social que té la finalitat de crear relacions laborals. Serveix per a buscar noves experiències de treball i posar a professionals en contacte amb altres, o amb empreses. Tot i que no és una plataforma exclusivament per a la recerca de feina, moltes empreses dediquen temps de recursos humans a cercar perfils que els puguin interessar, i establir entrevistes. Aquest lloc web també permet la publicació d'experiències laborals, la pròpia formació, certificats obtinguts, notícies, estats, etc. I es poden trobar idees, gent amb la qual fer negocis i promocionar un servei, producte o coneixement sobre algun tema.

Facebook és una de les xarxes socials més famoses del món. Fundada l'any 2004 per Mark Zuckerberg, ja disposa de més de 2.000 milions d'usuaris actius al mes. Aquesta xarxa permet publicar fotografies, vídeos, textos, notícies, compartir enllaços i enviar missatges per tal de mantenir el contacte amb persones del cercle d'amistat o bé de noves. Malgrat això, per als adolescents d'avui en dia, aquesta xarxa social ha quedat una mica enrere, pràcticament obsoleta. Actualment, els adolescents es caracteritzen per ser grans consumidors de tot el que està relacionat amb la imatge, per valorar tot allò que és efímer i compartir els seus pensaments i idees, els passatemps i el seu dia a dia, per tant, es busca noves xarxes que ofereixin més beneficis i formes més dinàmiques d'expressar-se que aquesta.

Youtube és la xarxa de vídeos per excel·lència. Va ser creada l'any 2005 per Chad Hurley, Steve Chen i Jawed Krim i posteriorment comprada per *Google*. Consta d'un portal d'Internet que permet als seus usuaris pujar i visualitzar vídeos on les temàtiques són d'allò més variades, ja sigui sobre sèries, pel·lícules, de música, d'esports o manualitats. Les empreses l'utilitzen per introduir la seva publicitat, encara que un altre factor clau en són els *influencers*⁶. Cada cop amb una influència més real entre els joves, comença també a fer furor entre els adolescents, tant pel que s'hi pot trobar com pel que s'hi pot exposar. Atès que tecnològicament els adolescents ja són nadius digitals, l'accés a Youtube és fàcil i també ho és el fet de poder fer vídeos amb uns mínims de rigor i qualitat.

Twitter, fundada l'any 2006 per Jack Dorsey, està basada en el format *microblogging*⁷ a través de missatges curts de 280 caràcters com a màxim. És una aplicació web molt útil per mantenir-se al dia de totes les notícies i tendències del moment. És la xarxa social més

⁶ Persona que compta amb certa credibilitat sobre un tema concret, i per la seva presència i influència en xarxes socials pot arribar a fer de un referent per a una marca.

⁷ Servei que permet als seus usuaris enviar i publicar missatges breus, generalment de només text.

instantània per informar i escriure que permet als seus usuaris enviar i llegir missatges de text anomenats “tuïts”, per mitjà dels quals els joves expressen els seus pensaments o les seves pròpies idees amb frases. També conté l’opció d’adjuntar una foto, el que torna atractiva aquesta xarxa social. Aquestes actualitzacions es mostren a la pàgina de perfil de l’usuari, i són enviades de forma immediata als usuaris seguidors dels perfils. Sobretot, el que més crida l’atenció de Twitter són els famosos *hashtags*⁸ (# etiquetes), els quals els adolescents fan servir fins tornar-los tendència i que són usats i reconeguts arreu del món.

WhatsApp va ser llançat l’any 2009 per l’autor Jan Koum i és propietat de Facebook des del 2016. Aquesta és l’aplicació de missatgeria instantània que conté el major nombre d’usuaris a tot el món, que són més de 1.000 milions. Així, gaudeix d’una influència més que notable entre els adolescents degut a que moltes de les seves comunicacions es fan a través d’aquest mitjà. WhatsApp és considerada una aplicació de telefonia mòbil que permet l’enviament de missatges de text a través dels seus usuaris, mantenint el contacte a milions de persones repartides per tot el món. A banda d’enviar missatges, aquesta aplicació permet enviar i rebre fitxers amb imatges, vídeos, ubicació i contactes, així com missatges en grups de fins a 256 persones i llistes de distribució. Recentment, ha estat inclosa l’opció similar a Instagram dels estats en format de *Stories*⁹.

Pinterest, llançada l’any 2010 i fundada per Ben Silbermann, Paul Sciarra i Evan Sharp, és una altra xarxa visual on s’inclouen fotografies que són compartides pels usuaris. Caracteritzada pels seus taulers i pins, Pinterest és una xarxa variada en la qual s’hi troba imatges de temàtiques diverses i permet l’opció d’organitzar, compartir i filtrar imatges i vídeos d’Internet. Tots aquests continguts es distribueixen en forma de taulers d’anuncis que permeten guardar el que li interessa a cada usuari i crear col·leccions que recopilin els seus propis interessos. Pinterest s’ha convertit en una plataforma molt visual i entretinguda per als adolescents, ja que hi troben els seus gustos preferits i ho poden emmagatzemar juntament amb els llocs web.

Snapchat és la xarxa social preferida pels usuaris que no volen deixar rastre de les seves comunicacions a Internet. Llançada l’any 2011 i desenvolupada per Daniel Smith, David Kravitz, Leo Noah Katz, Bobby Murphy i Evan Spiegel, consta d’una aplicació que consisteix en enviar fotografies o vídeos als destinataris escollits, però només romanen d’entre 1 a 10 segons i després s’esborren automàticament. També permet xatejar amb els contactes, editar les

⁸ Paraules claus que les persones utilitzen per marcar el tema del contingut que comparteixen en les xarxes socials.

⁹ Funcionalitat que permet als usuaris compartir fotos i vídeos efímers que s’autodestruïen a les 24 hores.

fotografies amb filtres i altres mecanismes tecnològics com ara l'edició de vídeos amb càmera lenta, ràpida o implementar distorsions de veu. Malgrat el fet que els missatges enviats poden ser guardats o no, l'aplicació notifica la realització de qualsevol captura de pantalla per tal de protecció. Aquesta xarxa és una de les formes més dinàmiques per comunicar-se amb els amics.

Instagram és una de les xarxes socials de moda més utilitzades en l'actualitat. Va ser comprada per Facebook l'any 2012 i actualment conté més de 13 milions d'usuaris a Espanya. A més, és l'aplicació amb més indicència en l'àmbit internacional. Inclou publicacions d'imatges i vídeos, missatgeria instantània, l'opció d'Instagram *Stories*, vídeos en directe i la suma de l'IGTV, que és una mena de canal de vídeos llargs i permanents en el perfil. També permet fer fotografies, aplicar filtres i marcs i mostrar-ho als seguidors o usuaris en comú. És una xarxa social variada que permet expressar-se i alhora establir converses amb els amics a través de xats o contactes directes. S'hi troba perfils sobre tot tipus de temes com ara paisatges, acudits, menjar, exercicis, maquillatges, etc.

Finalment, **Tik Tok**, abans anomenada Musical.ly, va ser creada l'any 2016 per ByteDance, una companyia xinesa. Actualment, està captant l'atenció en els formats actuals de vídeo i de l'entreteniment de més de 500 milions de persones de tot el món i més de 3,5 milions a Espanya. És la xarxa de vídeos curts de doblatge que permet als seus usuaris crear un vídeo en el qual poden triar la música de fons des d'una àmplia varietat de gèneres musicals, editar amb un filtre, afegir efectes de tot tipus i gravar 15 segons o fins a 1 minut de vídeo amb velocitat ajustada abans de penjar-lo per compartir-lo. S'hi troba un historial etern de vídeos de persones d'arreu del món amb una varietat més àmplia d'estils de publicació: des de muntatges musicals fins a vídeos curts divertits plens de filtres de realitat augmentada. És una aplicació que s'ha convertit en un magatzem creatiu sobretot pels joves i els adolescents.

4 LES XARXES SOCIALS I ELS PROBLEMES DE SALUT MENTAL

La salut mental és un element imprescindible en el creixement personal, emocional, relacional i d'aprenentatge des de la infància i l'adolescència fins al final de la vida de tota persona. Es considera com un estat de benestar psicològic, és a dir, l'absència de malaltia mental, en el qual l'individu és conscient de les seves pròpies capacitats, pot afrontar les tensions normals de la vida, pot treballar de forma productiva i fructífera i és capaç de fer una contribució a la seva comunitat.

Així doncs, per tal de desenvolupar una vida activa, adquirir i mantenir relacions socials, tenir capacitat per adaptar-se als canvis i fer front a les adversitats que puguin sorgir, és essencial gaudir d'un bon estat de salut mental.

Contràriament a un bon estat de salut mental, es pot parlar de malestar o problemes en aquest nivell, fins arribar a patir un trastorn psicològic. La Federació Salut Mental Catalunya defineix trastorn de salut mental com una alteració de tipus emocional, cognitiu i/o del comportament, en què queden afectats processos psicològics bàsics com són l'emoció, la motivació, la cognició, la consciència, la conducta, la percepció, la sensació, l'aprenentatge, el llenguatge, etc. que dificulta l'adaptació de la persona a l'entorn cultural i social on viu i crea alguna forma de malestar subjectiu.

Tot i que els problemes de salut mental es poden donar al llarg de tota la vida, hi ha etapes evolutives especialment vulnerables, com ara l'adolescència. L'adolescència és una etapa crucial del desenvolupament humà que comporta molts canvis, tant personals com socials. Concretament, és un procés de transició de la infantesa a l'edat adulta en què, tant el cos com la ment experimenten transformacions emocionals i psicosocials essencials. Al llarg d'aquest període, els joves intenten experimentar coses noves, diferents aspectes de sí mateixos i la seva identitat.

Els problemes psíquics en aquesta etapa poden pertorbar el desenvolupament i el pas cap a la vida adulta, esdevenint des de petites disfuncions fins malalties greus que afecten l'adolescent. Cal tenir en compte que molts joves no han conegut un món sense accés a Internet i les xarxes socials, ja que formen part d'una generació digital. Precisament, per això és necessària una major comprensió de l'impacte de les xarxes socials en els joves, posant especial interès en com aquestes poden afectar a la seva salut mental.

Segons els experts en l'àmbit de la psicologia, l'ús de les xarxes socials tenen tant efectes positius com negatius en la salut mental de les persones. En el cas dels adolescents, d'entre els positius destaquen la capacitat de prendre consciència, d'auto-expressió, trobar una identitat pròpia, construir relacions, crear comunitat i també, donar suport emocional. Mentre que els efectes negatius estan àmpliament relacionats amb fer-ne un mal ús d'aquestes.

Un ús irresponsable o abús de les xarxes socials, doncs, pot derivar a trastorns que afecten la salut mental dels seus usuaris. Els especialistes senyalen que no es necessari suspendre completament l'ús de les xarxes socials per obtenir benestar mental, sinó que únicament cal reduir-ne el temps de consum. Així, són recomanables limitacions en el temps d'ús d'aquestes per tal de contribuir a la prevenció de possibles riscos que afecten negativament el desenvolupament humà.

D'altra banda, algunes xarxes socials funcionen de manera positiva i avantatjosa per a les persones amb trastorns mentals greus com ara l'esquizofrènia o amb trastorn bipolar. John Naslund, investigador en Medicina Social i Salut Global de l'Escola de Medicina de Harvard als Estats Units, afirma que hi ha persones que utilitzen les xarxes socials per trobar esperança i defensar-se, a part de compartir històries personals i estratègies que els ajudin a portar el dia a dia.¹⁰

És cert que el món canviant de les noves tecnologies i la popularització creixent de les xarxes socials ha permès, bàsicament, identificar una diversitat de noves conductes en les societats i els seus individus relacionades amb el deteriorament de la seva salut mental. Però és essencial tenir clar que a les xarxes socials tot és superficial i no ha de ser oblidat el fet que hi ha vida més enllà de la pantalla d'un mòbil, una tauleta o un portàtil.

Actualment, les xarxes han revolucionat la nostra forma de relacionar-nos i, fins i tot, han arribat a influir en el nostre comportament, sovint de forma perjudicial. A l'hora de publicar una fotografia a les xarxes socials, la intenció és mostrar-se públicament per tal de sentir-se reconegut pels altres, de manera que existeix el risc de crear una identitat irreal, fet que contribueix a que algunes persones s'apartin de la realitat i dediquin més quantitat de temps dins el món virtual que la necessària.

¹⁰ Chaparro, L. (2018) *El rol de las redes sociales en la salud mental*.
<<https://www.bbvaopenmind.com/tecnologia/mundo-digital/rol-las-redes-sociales-la-salud-mental/>>

Precisament, és evident que l'ús de les xarxes socials pot afectar a la salut mental i poden provocar problemes psicològics, especialment si se'n fa un mal ús. L'afectació psicològica que poden desencadenar pot ser més o menys greu i arribar a diagnosticar-se com un trastorn mental pròpiament dit com un trastorn d'addicció, depressió o ansietat. A banda d'aquests, però, també es poden donar altres problemes que afecten a la salut mental i que calen tenir en compte com ara el síndrome FOMO, la baixa autoestima, la falta de son i el ciberassetjament.

Al final, són les necessitats humanes de recompensa, novetat i connexió les que fan que l'ésser humà tingui una vulnerabilitat a l'addicció i hàbits compulsius pel que fa a la tecnologia.

4.1 ADDICCIÓ

Un dels trastorns més comuns als que se sotmeten usuaris d'arreu del món és l'addicció que provoquen les xarxes socials.

Addicció a les xarxes socials és sinònim d'obsessió per aquestes, el que significa un nivell de dependència tant física com psicològica excessiva. De fet, qualsevol conducta normal plaent és susceptible de convertir-se en un comportament psicològic addictiu, el qual es manifesta a través de la pèrdua de control i de dependència i resta llibertat a l'ésser humà. Així, parlem d'addicció a les xarxes socials quan els seus usuaris tenen la necessitat d'estar constantment connectats a les plataformes digitals i es mostren incapaços de controlar el seu ús, amb el qual poden posar en perill altres factors de la seva vida com les seves obligacions, responsabilitats i relacions.

L'ús d'Internet i les xarxes socials afecta l'estat d'ànim i consciència, de manera que els adolescents senten una necessitat imperiosa d'enganxar-s'hi. Principalment, els factors que fomenten el potencial addictiu d'Internet són els següents:

- La seva accessibilitat i disponibilitat, ja que a Internet s'hi troba un sense fi de continguts disponibles.
- Una facilitat d'accés.
- La falta de límits que permet l'ús sense restriccions.
- L'experiència de la distorsió del temps mentre s'està connectat, ja que molta gent perd la noció del temps i de l'espai quan està connectada a les xarxes.

- Les vies de connexió existents, les quals promouen la possibilitat de connectar-se amb tot el món.
- La percepció de l'anonimat i jocs de fantasia, és a dir, que quan estan connectats a les xarxes, les persones creuen que poden ser qualsevol que desitgin ser i que ningú sap com són realment.
- La desinhibició, ja que quan s'està en el món virtual es poden dir i fer coses amb menys cautela de la que normalment s'utilitzaria en la vida real.
- L'assequibilitat, degut a que les xarxes ofereixen entreteniment de gran abast i el cost és relativament baix.
- La gratificació instantània, el que pot predir una capacitat addictiva d'enganxament a Internet i les xarxes socials molt alta.

Les senyals d'alarma més comunes per detectar la presència d'un trastorn d'addicció a les xarxes socials estan relacionades amb el fet de tenir més relacions virtuals que reals, necessitar portar sempre algun aparell electrònic, connectar-se tant sols llevar-se o, fins i tot, interrompre el somni enmig de l'arribada de missatges.

Així, alguns dels símptomes d'un problema d'addició tecnològica són: un patró del son i la gana alterat, menys atenció higiènica, canvis en l'estil d'oci, irritabilitat, un estat d'ànim oscil·lant, un rendiment acadèmic alterat i una demanda creixent de productes tecnològics. A més, a mesura que augmenten les relacions a les xarxes, disminueix el temps emprat a les reals amb la família o els amics i això provoca un augment del temps dedicat a la comunicació virtual.

4.2 DEPRESSIÓ

Un altre dels problemes de salut mental que deriven de l'ús de les xarxes socials és la depressió.

La depressió és una patologia que consisteix en un sentiment de gran tristesa per part de l'individu. Fins i tot, en algunes ocasions aquests sentiments no desapareixen i s'acompanyen d'altres símptomes que provoquen malestar, el que comporta un fort impacte social, afectant les seves relacions amb la resta i incrementant una sèrie de dificultats per desenvolupar la vida quotidiana.

Un dels factors que pot desencadenar trastorns de depressió és l'ús excessiu de les xarxes, ja que els qui les fan servir en excés, no senten que el temps transcorregut en elles sigui temps aprofitat, i això els fa sentir buits, provocant-los depressió.

Segons un estudi realitzat per la Royal Society for Public Health i el Movimiento Juvenil de Salud (YHM) l'any 2017, els casos dels joves que passen més de dues hores al dia connectats a les xarxes socials, són més propensos a patir qualsevol tipus de problema mental incloent la depressió severa.¹¹

Generalment, la principal influència que tenen aquestes xarxes sobre la generació Z¹², és la comparació social. La presència de simptomatologia depressiva i la falta d'habilitats socials en ella es deu al fet de topar-se contínuament amb publicacions de la vida dels altres, el que provoca grans comparacions i un sentiment de malestar personal. Aquest factor es deu a què, online, simplement es pugen els aspectes positius.

Les xarxes es consideren unes plataformes digitals en les que els perfils mostren les seves victòries i una recopilació dels seus millors moments. És per això que el que s'exposa en elles no és la realitat, sinó una part minúscula i alegre d'aquesta mateixa. La vida d'una persona abasta molt més i també hi són presents en ella moments d'avorriment, angoixa i sofriment. El problema d'estar únicament exposats a la felicitat d'altres persones és el pensament recurrent de què la vida pròpia no és tant bona.

A banda d'aquests factors descrits, influencia també la socialització en línia o baixa interacció humana, ja que interfereix amb les trobades cara a cara, i està comprovat que l'ésser humà es posa malalt tant físicament com psicològicament sense contacte humà. Així, les connexions que els usuaris dels mitjans socials formen electrònicament són menys satisfactòries des del punt de vista emocional, pel que se senten socialment aïllats.

Els principals símptomes psicològics que acompanyen a la depressió giren entorn de la tristesa, un baix estat d'ànim i sentiments de desesperança com un sentiment de buidor, alhora amb una pèrdua d'interès o disminució de plaer a l'hora de realitzar unes activitats concretes.

¹¹ *Los riesgos de las redes sociales en la salud mental de los adolescentes.* (s.d). <<https://faros.hsjdbcn.org/es/articulo/riesgos-redes-sociales-salud-mental-adolescentes>>

¹² Generació de joves nascuts entre els anys 90 i l'actualitat.

Altres símptomes freqüents i comuns relacionats amb la depressió poden ser irritabilitat i mal humor, canvis sobtats de conducta, pèrdua d'interès i manca de concentració, pèrdua d'energia o esgotament físic, pèrdua d'interès sexual, aïllament social, desordres del son, especialment insomni, canvis en els hàbits alimentaris, abús de substàncies, sentiments d'inutilitat, culpabilitat i minusvalidesa, pensaments negatius amb excessiva autocrítica i desitjos de mort o ideació suïcida.

4.3 ANSIETAT

L'ansietat també és un problema de salut mental que es troba molt present en relació a l'ús de les plataformes digitals.

El trastorn mental de l'ansietat s'associa amb una emoció o reacció instintiva natural d'autoprotecció, davant de la percepció de perill en determinades experiències de la vida o circumstàncies de l'entorn. Aquesta ansietat interfereix en la realització de les activitats de la vida diària i minva l'autonomia de la persona, ja que es sent incapaç de controlar-la.

Els factors que poden facilitar un augment dels nivells d'angoixa o patir ansietat per l'ús de les xarxes socials estan relacionats principalment amb la recerca del perfeccionisme i pretendre agradar als altres. Així, els adolescents viuen en un estat d'ansietat constant, pendents en tot moment de les publicacions i criteris dels altres.

La finalitat amb la que la majoria dels adolescents puguen coses de la seva vida diària a les xarxes socials és per sentir-se reconeguts pels altres. Les persones es tornen addictes a la dopamina, que és l'hormona de la felicitat que proporcionen els "m'agrada" de les xarxes socials, ja que molts dels seus usuaris passen a valorar la seva vida en funció d'una xifra concreta i això repercuteix en les seves emocions. Però, aquesta emoció és fictícia i en poc temps genera un cercle viciós interminable perseguint l'obtenció d'una breu però desitjada satisfacció.

L'ansietat pot produir tres tipus de símptomes. En primer lloc, els psicològics, com ara preocupació, por, inseguretat, sensació d'amenaça o perill, inquietud, dificultats de concentració, incertesa, sensació de buidor, pensaments negatius sobre un mateix i insomni. En segon lloc, els físics, com ara sudoració, tremolor, palpitations, opressió al pit, inquietud motriu, inestabilitat, mal de cap, mareig, formigueig, respiració ràpida, falta d'aire, sensació d'ofec, nàusees, vòmits i sequedat de la boca, entre d'altres. I finalment, les conductuals, com ara impulsivitat, plorar, tartamudejar, fer moviments repetitius, quedar-se paralytat, fumar, menjar o beure en excés.

4.4 SÍNDROME FOMO

En termes de trastorns de salut mental, existeix el síndrome FOMO, que es tracta d'un fenomen social que descriu una forma d'ansietat lligada amb la digitalització del món actual. FOMO és un acrònim que prové de les inicials angleses "Fear Of Missing Out" i significa por a perdre's alguna cosa o por a quedar-se sense, en definitiva, temor a la exclusió tecnològica.

Aquesta expressió descriu una patologia psicològica causada per la sensació d'angoixa provocada per la percepció de què t'estàs perdent alguna cosa del món tecnològic i considera una necessitat compulsiva el fet d'estar constantment connectat amb el que fan els altres per tal de no perdre's cap cosa i desenvolupar-se al mateix ritme que la tecnologia.

Jerry Bubrick, psicòleg clínic de Child Mind Institute, observa que "FOMO és en realitat la por a no estar connectat al nostre món social i la necessitat de sentir-se connectat a vegades supera el que està succeint a la situació real en la que estem. Com més utilitzem les xarxes socials, menys pensem en estar presents en el moment".¹³

Aquest és un fenomen especialment estès entre els adolescents i joves degut a què ells experimenten una corrent pràcticament interminable d'experiències d'altres, que potencialment poden alimentar els seus sentiments de la necessitat d'estar assabentats de totes les novetats. Aquest fet explica per què són el grup d'edat que més utilitza les xarxes socials.

Pel que fa als símptomes indicadors de patir síndrome FOMO, no n'hi ha d'analitzats ni descrits científicament. Però, les persones més propenses a desenvolupar FOMO a l'hora d'utilitzar les xarxes socials són aquelles que es senten socialment aïllades o les que estan infelices amb la seva situació personal actual, amb un nivell de necessitat d'amor i respecte insatisfet. I d'aquí és d'on sorgeix l'ansia per passar més temps connectat a les plataformes digitals per tal de sentir-se part d'un grup.

Els efectes adversos tant psicològics com físics resultants del síndrome FOMO són varis i engloben problemes de concentració, inquietud, estat d'ànim depressiu, estrès, problemes de son i molèsties psicossomàtiques com ara sudoració o mals de cap repetitius.

¹³ Freudkin, D. *Cómo preguntarle a los niños lo que están sintiendo*. <<https://childmind.org/article/como-preguntarle-a-los-ninos-lo-que-están-sintiendo/>>

4.5 BAIXA AUTOESTIMA

Les xarxes socials, avui en dia, també han demostrat la capacitat d'interferir psicològicament i de manera perjudicial amb l'autoestima de les persones i la seva imatge corporal.

L'autoestima es defineix com una percepció avaluativa de la nostra manera de ser i els trets físics de la nostra persona, és a dir, el conjunt de fenòmens cognitius i emocionals que concreten l'actitud envers un mateix. Els components d'aquesta es divideixen en un autoconcepte, auto-respecte, autoconeixement, autoavaluació i autoacceptació.

L'autoestima positiva constitueix una condició bàsica per a l'estabilitat emocional, l'equilibri personal i la salut mental de l'individu. D'altra banda, una autoestima negativa és font permanent de dolor i infelicitat, essent una característica sistemàticament associada als trastorns d'ansietat i depressius, especialment. La baixa autoestima comporta una manca d'algun dels factors vitals de l'autoestima i suposa una percepció negativa d'un mateix i un sentiment d'incapacitat per aconseguir aquells objectius desitjats.

Les xarxes socials són un recurs que intensifica el problema de baixa autoestima, ja que l'exposició constant a fotografies de persones que semblen perfectes, inconscientment porta a la comparació, la pèrdua d'autoestima i una contribució a la creació de més inseguretats en un mateix. La recerca del perfeccionisme pot manifestar-se en trastorns d'aquest tipus en termes d'una mala autoapreciació de la salut mental, un augment dels nivells d'angoixa psicològica i la ideació suïcida.

Quan es publica una fotografia a les xarxes socials, la intenció és aparentar més del que una persona disposa o és a la vida real i alhora, mostrar una vida perfecta que no existeix per contribuir a l'augment de la pròpia autoestima.

En els adolescents, l'ús freqüent de les plataformes socials i el poder comparatiu present en elles pot augmentar la baixa autoestima i generar un canvi en la percepció de la figura corporal d'una persona. De fet, moltes de les inseguretats que sofreixen els joves d'avui en dia provenen majoritàriament de les xarxes socials.

El principal signe d'alarma que detecta un sofriment de baixa autoestima és un malestar propi que fa veure el món de manera negativa i provoca que ens sentim i comportem d'una manera determinada.

Els símptomes que deriven d'un trastorn de baixa autoestima són: ansietat, estat depressiu, tristesa, timidesa, passivitat, cansament, mal humor, pessimisme, dificultat per relacionar-se i malestar emocional inespecífic; però, també d'altres com autocrítica negativa, excessiva autoexigència, desconfiança, inseguretat, tendència a estar a la defensiva, sentir-se apagat, no tenir en compte les opinions dels altres, tenir la sensació de no avançar i sofrir dolors corporals.

4.6 FALTA DE SON

D'altra banda, un altre dels riscos a nivell de salut mental de gran importància és la falta de son. Així doncs, l'ús de les xarxes socials també presenta un fort vincle amb l'alteració del son.

Nombrosos estudis han demostrat que l'ús creixent de les xarxes socials té una associació significativa amb la mala qualitat del son als joves. Es pensa que l'ús de les llums LED abans del son pot interferir i bloquejar processos naturals en el cervell que desencadenen sensacions de somnolència, així com d'alliberació de l'hormona del somni, la melatonina.

La falta de son es tradueix en dificultats per prestar atenció, problemes en el rendiment i baixes qualificacions escolars, un augment de l'estrès i de la tensió interpersonal, etc. Els efectes més greus inclouen comportaments nocius.

Segons l'informe del Child Mind Institute, "els adolescents que fan un major ús de les xarxes socials són més propensos a presentar trastorns del son" (Levenson, Shensa, Sidani, Colditz y Primack, 2016) i "l'ús nocturn de les xarxes socials és predictiu d'un son més pobre" (Woods y Scott, 2016). "Degut a l'efecte profund que aquestes causen, almenys una vegada durant la nit, el 36% dels i les menors es desperta i comprova el seu dispositiu mòbil per veure si hi ha alguna novetat" (Van den Bulck, 2013).

Així, es pot concloure que el consum de pantalles no només provoca un augment de la infelicitat; sinó que porta com a conseqüència una disminució de les hores de son, que al seu torn provoca una falta de concentració, desorientació, més cansament, menor rendiment acadèmic i porta a l'adolescent decebut i malhumorat, perquè no ha dormit, a refugiar-se en les xarxes socials.

4.7 CIBERASSETJAMENT

Pel que fa a la relació entre les xarxes socials i la salut mental, també cal considerar el ciberassetjament, degut al fet que actualment és el problema més comú experimentat pels joves quan utilitzen els sistemes informàtics i de comunicació.

L'assetjament cibernètic és un concepte evolucionat de l'assetjament escolar però traslladat a les xarxes, el qual consisteix en una agressió intencional contra una víctima que es realitza per mitjà de medis telemàtics com ara Internet o telefonia mòbil. Aquests actuen com vehicles ràpids per a la difusió de missatges insultants i amenaçants per correu electrònic o missatgeria mòbil, imatges compromeses reals o retocades i enganys, de manera repetida pretenent danyar l'altra persona. Fins i tot s'inclouen accions violentes, desagradables i amb finalitats com ara persecucions en línia per espionar la víctima en els llocs habituals en els que es relaciona quan navega per Internet.

Un dels primers investigadors, Bill Belsey (2005) ho defineix com "la implicació de l'ús de les tecnologies de la informació per recolzar una conducta deliberada, repetida i hostil per part d'un individu o grup amb la intenció de danyar un altre. En altres paraules, conformen una forma digital d'exerció d'assetjament psicològic entre iguals".

En qualsevol dels casos, retrocedint a la seva versió digital, els mecanismes d'agressió són molt semblants excepte per dues qüestions. Una és la violència física, que mitjançant aquest mètode no es necessària exercir; i l'altra és la capacitat de compartir informació digital com fotografies o vídeos, que aparentment resulta ser crucial.

Generalment, és molt difícil detectar un cas de ciberassetjament ja que no existeix un perfil clar de víctima ni d'agressor. A més, gràcies a l'anonimat, aquest pot passar desapercebut fent-se passar com una situació graciosa per la víctima, que a la llarga pot acabar afectant el seu estat emocional, el seu desenvolupament com a persona i la seva seguretat personal.

Avui en dia, existeixen nombrosos casos de depressió greu generats per aquest tipus d'interacció perniciososa i en presenten d'extremadament preocupants per a la salut general i el benestar de les persones afectades. Els joves en són els més vulnerables i tenen més possibilitats d'experimentar altres trastorns mentals, en particular, depressió, ansietat, sentiments de soledat o canvis en els patrons de son i d'alimentació que podrien alterar el seu estil de vida.

5 LA XARXA QUE MÉS AFECTA A LA SALUT MENTAL DELS JOVES: INSTAGRAM

La plataforma digital d'Instagram, des del seu llançament l'any 2010, és considerada la xarxa social més perjudicial de totes en relació a la salut mental dels adolescents. Així ho demostren varies investigacions que han estat realitzades amb l'objectiu d'identificar les conseqüències que té l'ús d'aquesta plataforma digital en la salut mental dels usuaris, com ara en l'estudi "#StatusOfMind" ("#EstatDeLaMent") elaborat l'any 2017 per la Royal Society for Public Health (RSPH) del Regne Unit amb la col·laboració de la Universitat de Cambridge.¹⁴

Aquesta plataforma és una xarxa social que ha guanyat molta popularitat tot creixent de manera excepcional en els últims anys. Donat el seu ús i tenint en compte el seu contingut, és essencial conèixer l'impacte psicològic que l'ús d'ella pot provocar en els seus usuaris, especialment en referència als adolescents.

Respecte als diversos fenòmens relacionats amb la salut mental, a Instagram pot trobar-se una forta necessitat d'aprovació social alimentada per la por a ser rebutjat i no acceptat per part dels usuaris, que anul·la totalment la seva personalitat i la descripció de la realitat, desembocant en l'aparició de trastorns mentals de tot tipus.

Els joves reconeixen que aquesta xarxa afecta negativament la seva autoestima i això els porta a preocupacions sobre la pròpia imatge corporal. Aquest fet s'explica degut a que mitjançant la xarxa, els adolescents són propensos a estar exposats a milions de fotografies de diverses persones. I, a l'hora de comparar-se físicament amb els altres, causa un impacte advers i els crea inseguretats en sentir com si els seus cossos no estiguessin a l'altura. Aquest costum de comparar-se amb els altres condueix a la insatisfacció corporal i l'aparició de complexes, generant odi cap a un mateix i promovent un narcisisme i egocentrisme que crea trastorns d'ansietat. No obstant, tenint en compte que les imatges que es pugen a les xarxes han estat prèviament seleccionades amb la finalitat d'impressionar els altres, en elles poden romandre amagats una gran quantitat de retocs amb l'agregació de filtres o edicions per tal de semblar perfectes.

¹⁴ ¿Cómo influye Instagram en la salud mental de los jóvenes? Es la red social más usada por los adolescentes. (s.d.). < https://www.lasexta.com/noticias/ciencia-tecnologia/como-influye-instagram-salud-mental-jovenes_201907195d3229d30cf2ccfeef6e1d28.html>

De fet, una de les darreres actualitzacions d'Instagram ha estat la integració de filtres de realitat augmentada en la mateixa càmera de la xarxa, majoritàriament enfocats a l'embelliment, però que mostren una cirurgia estètica excessiva. Aquest factor, un cop incorporat i utilitzat exitosament pels usuaris, ha estat en estudi amb l'objectiu de protegir la salut mental dels joves degut a la conscienciació de l'impacte social que aquests han causat. Per alguns, un filtre pot simbolitzar un rostre ideal amb humor, mentre que per d'altres és una font d'inseguretats que genera malestar amb la pròpia imatge i no aporta res positiu.

D'altra banda, passa el mateix davant l'exhibició d'infinites imatges i vídeos de la vida diària dels usuaris, on només es deixa veure una petita part de la realitat, la plena d'alegries per tal de fer-se envejar, aparentant una vida perfecta però que realment és fictícia. Això, provoca el sofriment de trastorns mentals com la depressió degut a la inconscient i perjudicial comparació de la nostra vida amb els millors moments dels altres penjats a les xarxes. A Instagram, els adolescents se sotmeten a un món fora de la realitat, on s'enfronten a representacions no realistes i són obligats a conviure amb una forta pressió social.

A més a més, aquesta xarxa inclou l'opció de donar m'agrada a les fotografies o vídeos penjats a cada perfil i deixar-hi comentaris. La xarxa els fa despertar sentiments d'angoixa a l'hora d'esperar els resultats que generarà una determinada publicació. D'aquesta manera, els usuaris senten una dependència de la xifra dels "m'agrada" que pot tenir diversos efectes en el seu estat d'ànim i acaben perjudicant la seva autoestima en comparar-los amb els d'un altre usuari.

Tot i això, actualment en els països d'Austràlia, Itàlia, Irlanda, el Japó, el Brasil, Nova Zelanda i el Canadà ja estan experimentant una nova política que defensa l'ocultació dels "m'agrada" de totes les publicacions, perseguint l'objectiu que els usuaris se sentin menys jutjats i puguin compartir les coses que volen a la xarxa amb llibertat i sense obstacles que tendeixin a baixar-los l'autoestima.

En definitiva, la plataforma social d'Instagram ha estat alertada del risc que suposa un mal ús d'aquesta en termes de la salut mental de tots els seus usuaris, especialment en la població adolescent. I és necessària la implantació d'una sèrie de mesures que contribueixin a la reducció de la pressió social present en ella per al benestar dels joves.

Malgrat això, aquesta xarxa no només està associada a conceptes negatius. Si s'utilitza amb realisme i prudència, pot ser un bon mitjà per entretenir-se i comunicar-se ja que tot depèn del grau d'ús que se'n faci i el nivell de consciència dels seus usuaris.

6 PART PRÀCTICA

En aquest apartat del treball es troben presents tots els mètodes que s'han emprat per tal de dur a terme la investigació, d'acord amb els objectius prèviament descrits en el treball.

L'objectiu principal de l'estudi ha estat investigar l'ús de les xarxes socials dels adolescents del Pla d'Urgell i avaluar la seva relació amb la salut mental d'ells mateixos.

Per tal de dur a terme la recerca, a banda d'haver emprat diferents fonts de documentació d'informació verificada i contrastada per mitjà d'Internet, blogs, pàgines web i llibres, també s'ha realitzat un estudi mitjançant tres instruments de recollida de dades diferents. En primer lloc, una enquesta sobre les xarxes socials i la salut mental difosa a 387 adolescents de la comarca del Pla d'Urgell d'entre 12 a 18 anys. En segon lloc, una entrevista al psicòleg especialista en noves tecnologies de la comunicació i informació, Sr. Àlex Palau, del CSMIJ de Sant Joan de Déu Terres de Lleida. I finalment, una vídeo-entrevista representativa de la opinió de 6 adolescents i les seves pròpies creences sobre les xarxes socials i la seva influència i repercussió en la salut mental d'ells mateixos.

Darrerament, es realitza una acurada descripció de tots resultats obtinguts en la metodologia i la discussió d'aquests en conjunt per tal d'extreure les conclusions adients.

6.1 INSTRUMENTS DE RECOLLIDA DE DADES

6.1.1 ENQUESTA¹⁵

Primerament, amb l'objectiu de recollir l'opinió dels adolescents en relació a les xarxes socials i com aquestes poden afectar al seu nivell de salut mental, ha estat difosa una enquesta sobre les xarxes socials i la salut mental a 387 adolescents residents a la comarca del Pla d'Urgell d'entre 12 a 18 anys. Mitjançant l'eina de *Google Forms*, l'enquesta de caràcter anònim s'ha caracteritzat per una sèrie de preguntes d'entre les quals n'apareixen diverses de selecció múltiple, resposta breu, caselles de selecció i altres d'escala lineal. Les preguntes estan relacionades amb les xarxes socials utilitzades, el temps d'ús adolescent, la seva consciència i les seves funcionalitats, així com també envers el patiment de qualsevol problema derivat d'un ús de les plataformes digitals, ja sigui addicció, depressió, ansietat, baixa autoestima, FOMO o altres problemàtiques de salut mental anteriorment descrites en el treball.

¹⁵ Veure a l'Annex 1.

6.1.2 ENTREVISTA¹⁶

En segon lloc, s'ha enregistrat via telemàtica una entrevista a un psicòleg especialista en noves tecnologies de la comunicació i informació. Concretament, al psicòleg Àlex Palau, responsable del programa de Trastorns relacionats amb les NTICs¹⁷ del Centre de Salut Mental Infantil i Juvenil (CSMIJ) de l'Hospital Sant Joan de Déu de Lleida.

El CSMIJ és un dispositiu sanitari d'atenció a la salut mental infantil juvenil que forma part de la Xarxa Pública de Salut Mental de Catalunya. Els seus objectius són la prevenció, el diagnòstic i el tractament de nens i adolescents menors de 18 anys amb patologia mental. El programa de Trastorns relacionats amb les NTICs, s'inicia l'any 2013 fruit de l'augment de la casuística rebuda al CSMIJ que presenta algun tipus d'alteració conductual i / o patiment psíquic relacionat de manera directa o indirecta amb l'ús de les noves tecnologies.¹⁸

L'entrevista realitzada consta de preguntes obertes relacionades amb les xarxes socials, el seu temps d'ús recomanable, la consciència dels adolescents envers el temps que dediquen a les xarxes, els trastorns i/o problemàtiques més comunes derivats del seu ús, els símptomes i signes d'alerta més freqüents i altres recomanacions com a via de millora. També ha estat possible recopilar dades en relació al nombre de casos atesos al CSMIJ de Lleida explicitant el sexe, edat i procedència dels seus pacients. A més a més, s'han destacat factors que han sorprès el psicòleg en referència als resultats obtinguts de l'enquesta prèviament descrita.

6.1.3 VÍDEO-ENTREVISTA¹⁹

En tercer i últim lloc, per complementar la recerca també s'ha enregistrat en format vídeo una entrevista a 6 adolescents que prèviament havien contestat l'enquesta i, per tant, d'entre les edats i la zona territorial estudiada. L'entrevista, amb una durada de 3'25 minuts, inclou preguntes obertes i de reflexió personal pròpia amb l'objectiu d'obtenir una representació més acurada de les opinions que expressen els adolescents en relació a la influència i repercussió, a nivell psicològic, de l'ús de les xarxes socials en ells mateixos.

El vídeo es caracteritza per una sèrie de preguntes i les seves respectives respostes des de la perspectiva dels adolescents entrevistats entorn la freqüència d'ús diària de les xarxes socials, els efectes positius d'aquestes, la xarxa social on més temps inverteixen i altres

¹⁶ Veure a l'Annex 2.

¹⁷ Noves tecnologies de la informació i la comunicació.

¹⁸ Hospital de Lleida – Infantil y Juvenil (s.d.). <<https://www.sjd-lleida.org/es/centros/hospital-de-lleida-infantil-y-juvenil>>

¹⁹ Veure a l'Annex 3.

reflexions individuals al voltant d'afectacions a nivell de salut mental derivats d'un ús de les xarxes socials. També es fa referència a situacions vulnerables en les que es troben diàriament els adolescents a les xarxes com ara estereotips, comentaris ofensius de persones externes i simulacions d'una vida perfecta que contribueixen a la creació de problemàtiques greus com ara l'addicció, l'ansietat, la depressió, la baixa autoestima i afectació a la imatge corporal, el síndrome FOMO, la falta de son i el ciberassetjament.

6.2 RESULTATS

L'objectiu principal del present estudi és el de caracteritzar l'ús de les xarxes socials dels adolescents i conèixer la seva relació amb els problemes de salut mental que pot comportar. A continuació es descriuen, de forma objectiva, els resultats obtinguts per mitjà dels instruments de recollida de dades emprats.

6.2.1 RESULTATS DE L'ENQUESTA

Els següents diagrames de sectors, taules i gràfiques, mostren una representació gràfica de les xifres obtingudes en forma de percentatge de les respostes de l'enquesta difosa als 387 adolescents d'entre 12 a 18 anys de la comarca del Pla d'Urgell.

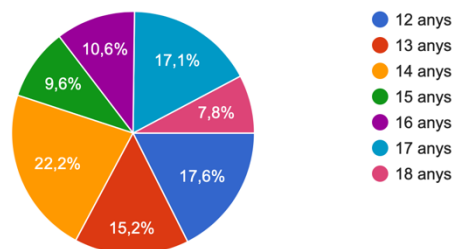


Figura 1. Indica el teu interval d'edat corresponent

Respecte a les edats d'estudi dels adolescents que van participar en l'enquesta, no s'observen diferències gaire significatives. 68 d'ells són de 12 anys i equivalen al 17,6%; els de 13 anys han estat 59 adolescents, representant un percentatge del 15,2%; els de 14 anys són 86 i configuren el 22,2%; 37 adolescents de 15 anys representen el 9,6%, els de 16 anys són 41, amb un percentatge del 10,6%; 66 adolescents de 17 anys equivalen al 17,1%, mentre que el percentatge més baix del 7,8% s'associa als adolescents de 18 anys.

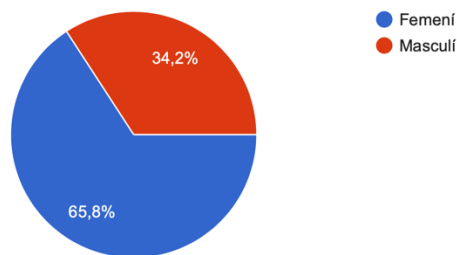


Figura 2. Senyala el gènere al que pertanyes

En relació al gènere dels adolescents, s'observa que el majoritari és sexe femení, amb 254 respostes que configuren un 65,8% del total de participants. D'altra banda, s'han obtingut respostes de 132 adolescents de sexe masculí, que representen el 34,2%.

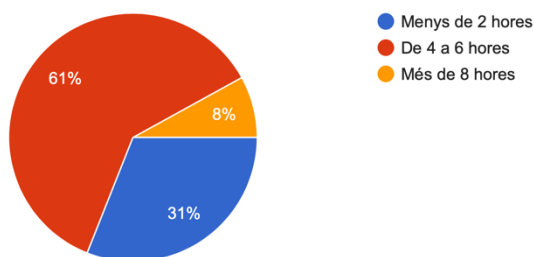


Figura 3. Quant temps, de mitjana, dediques a les xarxes socials al llarg del dia?

Pel que fa a la pregunta sobre el temps mitjà que els adolescents dediquen a les xarxes socials al llarg del dia, s'ha obtingut un percentatge predominant del 61%, representatiu de 236 adolescents que afirmen passar de 4 a 6 hores connectats al dia. En segon lloc, 120 adolescents que representen un percentatge del 31% dels enquestats, escull l'opció de menys de 2 hores. Finalment, el 8% indica que s'hi passa més de 8 hores diàries, és a dir, 31 adolescents.

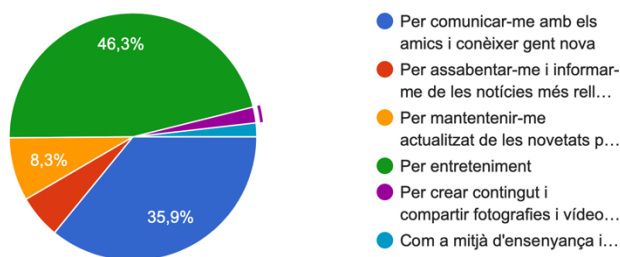


Figura 4. Amb quina finalitat les utilitzes més?

Respecte a la finalitat amb la qual les utilitzen més, els percentatges més elevats que han estat avaluats són: un 46,3% representatiu de 179 adolescents que afirmen que utilitzen les

xarxes socials per entreteniment; i en segon lloc, 139 adolescents, és a dir, un 35,9% que ho fan per comunicar-se amb els amics i conèixer gent nova. D'altra banda, els percentatges menys elevats es divideixen en un 8,3%, és a dir, 32 adolescents que indiquen que les utilitzen per tal de mantenir-se actualitzat de les novetats penjades a les xarxes; 22 d'ells que configuren el 5,7% ho fan per assabentar-se i comunicar-se de les notícies més rellevants; 8 adolescents representant un 2,1% les utilitzen per crear contingut i compartir fotografies i vídeos del seu dia a dia i, finalment, un 1,8% amb 7 respostes escullen l'opció de mitjà d'ensenyança i aprenentatge personal.



Figura 5. Ets conscient de l'estona que et passes connectat a Internet i les xarxes?

En referència a la consciència que tenen els adolescents de l'estona que es passen connectats a Internet i les xarxes socials, segons els resultats de l'enquesta no s'observa una diferència significativa. Els resultats indiquen que 201 adolescents que representen el 52,3% controlen l'ús que en fan. Per contra, un 47,7%, xifra representativa de 183 adolescents, no controlen el temps d'ús d'aquestes.

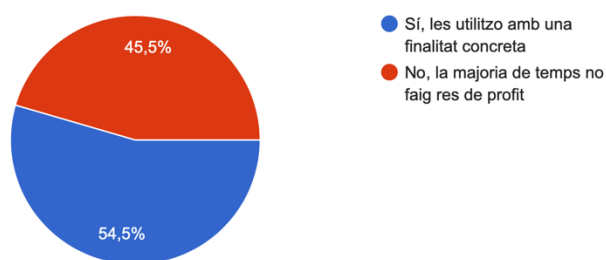


Figura 6. Creus que fas un bon ús d'Internet i les xarxes socials?

Pel que fa a la pregunta sobre la seva creença en si fan un bon ús d'Internet i les xarxes socials o no, 211 adolescents representants del 54% de respostes totals les utilitzen amb una finalitat concreta, mentre que 176 adolescents, és a dir el 45,5%, afirmen que la majoria de temps no fan res de profit.

XARXA SOCIAL MÉS UTILITZADA	QUANTITAT DE RESPOSTES	PERCENTATGE
Instagram	202	52,2%
Tik Tok	76	19,6%
WhatsApp	54	14%
Youtube	29	7,5%
Twitter	19	4,9%
Snapchat	4	1%
Resposta en blanc	3	0,8%

Figura 7. Quina és, amb diferència, la xarxa social que utilitzes més?

Respecte a la xarxa social més utilitzada pels adolescents, Instagram ha estat la resposta més escrita amb diferència. Aquests han estat 202 adolescents, representant el 52,2% de respostes totals. En segon lloc, s'hi troba Tik Tok amb un 19,6% representatiu de 76 respostes. En tercer lloc, el 14% l'ocupa WhatsApp, amb 54 respostes. Seguidament, el 7,5% defensa que Youtube és la xarxa social més utilitzada d'acord amb 29 adolescents enquestats. Twitter ho és d'acord amb 19 d'ells, que representen el 4,9%. I finalment, l'1%, és a dir, 4 persones manifesten que és Snapchat la que més utilitzen. Cal comentar que s'han enregistrat 3 respostes en blanc.

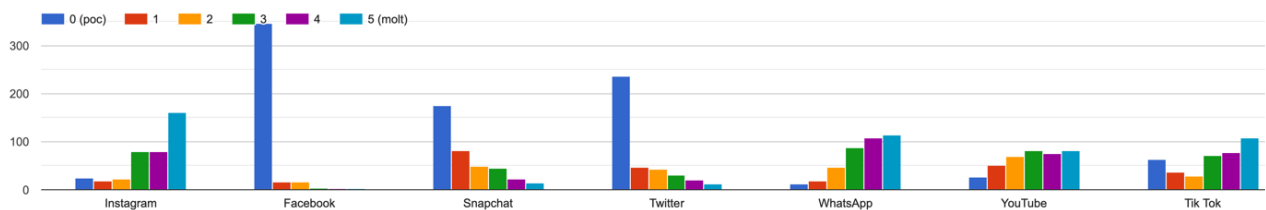


Figura 8. Assigna un valor del 0 al 5, on 0 és poc i 5 és molt, segons la freqüència amb la que utilitzis les següents xarxes socials al dia.

Respecte a la freqüència de l'ús de les xarxes dels adolescents, s'observa que 160 persones assignen fer ús de la xarxa social d'Instagram al valor del 5 (molt), 80 al valor del 4 i del 3, 23 al valor del 2, 19 al valor de l'1 i 25 al del 0 (poc). Pel que fa a Facebook, 0 adolescents hi indiquen els valors 5 i 4, 17 el valor 2 i l'1, i 346 el valor 0. En relació a Snapchat, 14 indiquen un valor del 5, 22 adolescents el valor del 4, 45 el valor del 3, 48 el del 2, 82 el de l'1 i 176 el del 0. Segons Twitter, 13 adolescents hi donen el valor de 5, 20 el valor del 4, 30 el del 3, 42 el del 2, 46 el valor de l'1 i 236 el del 0. En cinquè lloc, Whatsapp és assignada per 115 persones al valor del 5, 108 al del 4, 87 al del 3, 47 al del 2, 18 al de l'1 i 12 al del 0. Pel que fa a Youtube, 82 adolescents hi indiquen el valor 5, 75 el 4, 82 el 3, 70 el 2, 51 l'1 i 27 el 0. Finalment, a Tik Tok s'indica el valor 5 per 109 adolescents, 77 respostes assignen el valor 4, 72 el 3, 29 el 2, 36 l'1 i 64 el 0.

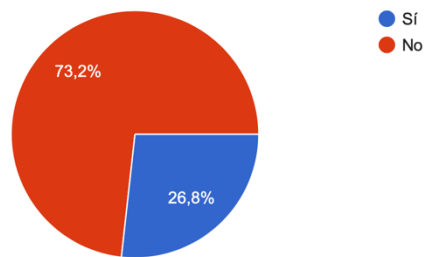


Figura 9. Has sentit mai ansietat pel fet d'utilitzar alguna xarxa social?

En referència al fet si els adolescents han patit ansietat a conseqüència de l'ús de les xarxes, els resultats indiquen una clara diferència entre els percentatges. D'una banda, 282 adolescents, representant el 73,2%, responen que no; mentre que de l'altra, el 26,8%, és a dir, 103 persones indiquen que sí.

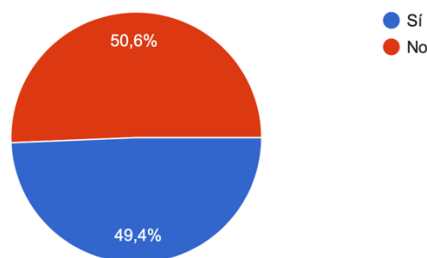


Figura 10. Creus que les xarxes socials han afectat a la teva autoestima degut al poder de comparar-se amb altres persones?

Pel que fa al fet si les xarxes socials han afectat a l'autoestima dels adolescents degut al poder de comparar-se amb altres persones, un 50,6% que representa 195 respostes afirma que no; per contra, 190 adolescents diuen que sí, configurant un percentatge del 49,4%.

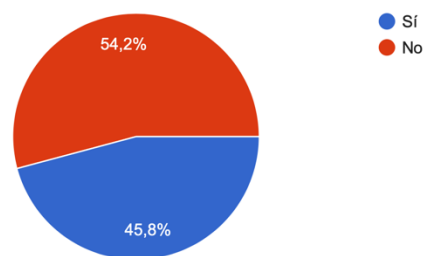


Figura 11. T'has sentit mai trist/a després d'haver utilitzat alguna xarxa social? (TikTok, Instagram...)

Respecte al fet si els adolescents s'han sentit mai tristos després d'haver dedicat temps a les xarxes, un 54,2% conformat per 204 persones indica que no; mentre que l'altre 45,8% indica que sí.

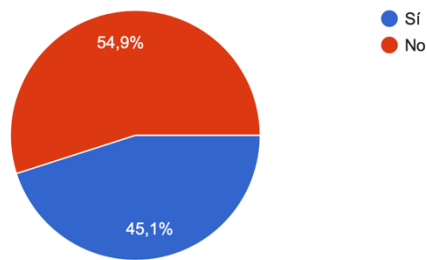


Figura 12. T'ha costat mai dormir després d'haver fet ús de les xarxes socials durant força estona?

Pel que fa a la pregunta sobre si alguna vegada els ha costat dormir degut a que l'ús de les xarxes ha afectat al seu son, el 54,9% representatiu de 211 adolescents afirma que no; per contra, l'altre 45,1% diu que sí, és a dir, 173 persones.

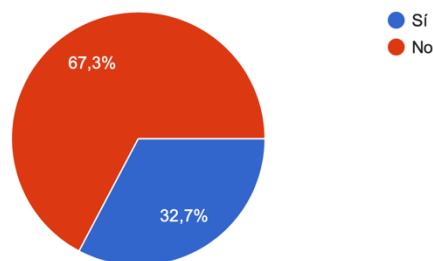


Figura 13. Has sentit mai nerviosisme o por a l'hora de pensar que potser t'estàs perdent alguna cosa (FOMO) mentre no estàs connectat a les xarxes socials?

En relació al fet si mai han patit el síndrome FOMO, és a dir, haver sentit nerviosisme a l'hora de pensar que s'estan perdent qualsevol cosa mentre no es manté connectat a les xarxes, hi ha una diferència significativa entre les respostes. Un 67,3% conformat per 259 respostes indiquen que no; mentre que l'altre 32,7% sí.

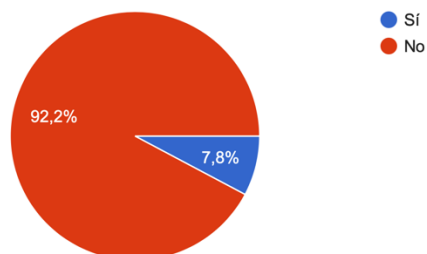


Figura 14. Has patit mai ciberassetjament?

Respecte la pregunta en relació al ciberassetjament, la gran majoria, el 92,2% dels enquestats representant 356 respostes, indiquen que no n'han patit mai. D'altra banda, tan sols el 7,8% afirmen que sí, percentatge que representa 30 de les respostes obtingudes.

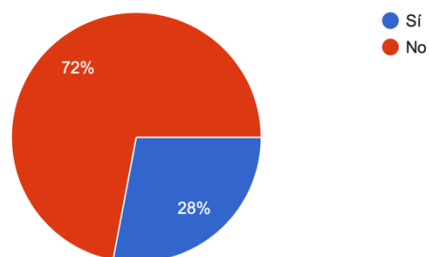


Figura 15. Coneixes algú qui hagi patit qualsevol tipus de trastorn o problema derivat d'un ús excessiu de les xarxes socials?

Per conèixer si algú havia patit qualsevol tipus de trastorn o problema psicològic a causa de l'ús de les xarxes socials, 278 respostes han conformat el 72% referent a no conèixer ningú. D'altra banda, el 28%, és a dir, un total de 108 respostes afirma que sí.

6.2.2 RESULTATS DE L'ENTREVISTA

En aquest apartat, es descriuen les respostes obtingudes a les preguntes administrades al psicòleg entrevistat, Àlex Palau, com a expert en el tema tractat en l'estudi del treball.

En la pregunta relacionada amb els factors que més influeixen en el desenvolupament de trastorns psicològics a causa de l'ús de les xarxes socials, i d'acord amb l'opinió recollida del psicòleg, es dedueix que l'abús en el temps d'ús de les xarxes és l'element principal que pot portar a desencadenar problemes com ara l'addicció i afectar a la salut mental dels seus usuaris. Cal destacar, per exemple, l'anhedonia²⁰ i l'única capacitat de sentir plaer utilitzant les xarxes; o bé, l'afectació en la pròpia autoestima amb la recerca de l'aprovació social degut a la incapacitat d'aprovar-se a un mateix.

En referència als trastorns o problemàtiques psicològiques més comunes derivades de l'ús de les xarxes, principalment són: problemes d'autoestima, d'autoconcepte i imatge corporal, trastorns de l'estat d'ànim, trastorns del comportament, fòbies i pors, obsessions i fixacions, desànim, trastorns depressius, ansietat, addicció, entre d'altres; esperant un tipus de resposta que no arriba. També afecten a les hores de descans, és a dir, gent que dorm molt poc perquè està a les xarxes durant la nit. Ara bé, també poden aparèixer altres qüestions com el ciberassetjament i el *grooming*²¹ i, fins i tot, suplantacions de la identitat o xantatge i amenaces de fer públiques fotografies íntimes.

²⁰ Incapacitat d'experimentar el plaer de les activitats que se solen trobar agradables.

²¹ Ciberassetjament pedòfil: consisteix en una sèrie d'actituds i actuacions enganyoses dutes a terme per part d'un adult per tal d'obtenir la confiança d'un menor d'edat i obtenir-ne favors sexuals.

Pel que fa a la seva simptomatologia, aquesta és molt extensa i depèn del tipus de diagnòstic, degut al ventall de trastorns que es poden generar. Els més freqüents acostumen a estar relacionats amb alteracions de l'estat d'ànim, del comportament, irritabilitat, ansietat i altres símptomes obsessius com ara restriccions alimentàries.

En relació a la pregunta sobre el temps d'ús recomanat des de l'àmbit professional, Palau determina que no existeix una freqüència concreta establerta. Precisament, un cop diagnosticat un problema sí que es comença a limitar el temps d'ús. Però mentre no, aquest s'ha de circumscriure dins els espais d'oci de cadascú i s'ha de tenir la capacitat de compaginar-ho amb altres tipus d'activitats personals o acadèmiques diàries.

En la pregunta a l'expert sobre la consciència dels joves respecte del temps que dediquen a les xarxes socials, manifesta que en general no es té gaire consciència, ja que la sensació del temps transcorregut és d'un terç. Avui en dia, gràcies al nou recurs dels informes d'activitat que indiquen la quantitat hores que passem connectats, les persones es sorprenen de la poca consciència que en tenen i afirmen que temps connectats vola.

En referència a quina o quines de les xarxes socials són les més perjudicials per a la salut mental dels usuaris, Palau afirma que el principal problema de les xarxes és el nombre de persones que hi ha al darrere. D'aquesta manera, com més àmplia és una plataforma, més repercussió i més riscos comporta a nivell de salut mental dels respectius usuaris. En l'actualitat, dues de les xarxes més massives són Instagram i Tik Tok. En aquestes xarxes tot és públic i això comporta el descontrol que milions de persones d'arreu del món puguin opinar sobre tot el que veuen.

Quant a la manera de minimitzar els efectes negatius de l'ús de les xarxes socials, Palau defensa que s'ha de ser totalment conscient de les repercussions que es poden obtenir quan es publica alguna cosa d'accés al món global. I, en termes generals, aprendre a fer un bon ús de les plataformes, és a dir, seleccionar bé què es publica, estar obert a tot tipus de possibles comentaris desfavorables i crítiques i, al mateix temps, plantejar-se la importància de l'opinió de persones externes.

Ara bé, per aconseguir-ho, el psicòleg destaca la necessitat d'establir un treball amb l'autoestima i la solidesa de la pròpia personalitat, entenent que és un paper que s'està representant a les xarxes i que la gent comenta sobre aquell personatge.

D'altra banda, també aconsella establir un temps determinat d'obligacions separat d'un temps d'oci digital i de xarxes, ja que si es compleix, contraresta els efectes negatius per no començar a generar dependència i símptomes.

En relació a la pregunta sobre els casos diagnosticats en el CSMIJ de Lleida, ell mateix afirma que actualment atenen dos-cents adolescents de la província de Lleida, amb una demanda contínua creixent i noves entrades pràcticament cada setmana. La majoria d'ells són menors de 12 anys amb problemes de videojocs, mentre que a partir dels 12 fins als 18 anys n'hi ha amb problemes d'inversió a Internet, una part de la qual s'associa amb les xarxes socials. Dels pacients atesos, cal destacar que el sexe masculí és el majoritari, encara que les noies també representen un percentatge important. Des del punt de vista de Palau, la desigualtat de percentatges en el gènere s'explica pel fet que els adolescents nois acostumen a ser més conductuals, i els pares se senten incapaços de controlar-ho.

Finalment i en referència a l'última pregunta sobre la seva opinió entorn els resultats de l'enquesta difosa als joves del Pla d'Urgell, Palau considera que el fet més sorprenent és el percentatge d'adolescents que indiquen que tenen la sensació que no en controlen el temps d'ús. Essent 52,3% el percentatge obtingut segons l'enquesta, considera que hauria de ser encara més alt, ja que és cert que els adolescents pensen que són conscients del temps d'ús que fan de les xarxes, però realment no és així.

I en referència als problemes de salut mental, observa que el "sí" de la pregunta sobre l'afectació de l'ús de les xarxes en l'autoestima degut a la comparació amb altres persones és un percentatge elevat, un 50,6% que comprèn gairebé la meitat de vulneracions de l'autoestima. Palau afirma que això passa sobretot a les xarxes on hi ha vídeo i imatge.

6.2.3 RESULTATS DEL VÍDEO-ENTREVISTA

A continuació, es detallen les respostes obtingudes del vídeo-entrevista d'opinió adolescent, i es sintetitzen els pensaments i les creences més destacades dels 6 adolescents entrevistats d'entre les edats i la zona territorial estudiada.

Pel que fa a l'ús de les xarxes socials, tots els adolescents entrevistats afirmen utilitzar-les diàriament. Dels seus efectes positius, aprecien sobretot el fet que els permeten comunicar amb els seus amics i conèixer a gent nova, però també els serveixen com a eina immediata per informar-se i actualitzar-se de les novetats.

En segon lloc, en referència a la xarxa social on inverteixen més temps, tots els entrevistats coincideixen en què és Instagram. Altrament, també ha estat anomenada la xarxa Tik Tok en una ocasió.

En relació al temps d'ús mitjà diari d'aquesta plataforma segons l'informe d'activitat, les respostes han estat xifres molt elevades que oscil·len entre 3 i 4 hores al dia. En relació a la seva reacció davant el fet d'haver observat el temps dedicat a la plataforma, els adolescents argumenten que saben que hi dedicaven hores però no es feien a la idea que fos tant en absolut, fet que els ha sorprès a tots.

Pel que fa a la relació entre les xarxes socials i la salut mental dels adolescents, generalment consideren que els afecten en forma de falta de son a les nits i altres problemàtiques com l'addicció o síndrome FOMO, degut a que tenen la necessitat de romandre connectats i mirar qualsevol notificació que els arriba a l'instant.

Davant de situacions vulnerables diàries en les xarxes presentades durant l'entrevista, els adolescents reflexionen sobre els seus sentiments en presenciar-les.

Els estereotips i ideals de bellesa que apareixen constantment a les xarxes els fan dubtar de la seva aparença i els porta a establir comparacions que afecten negativament a la seva autoestima.

Les simulacions d'una vida perfecta els entristeixen, ja que les persones només mostren la part positiva de la seva vida, un estil de vida fals. Pensen que a les xarxes tot és molt superficial i és fàcil fingir estar bé, encara que no sigui així. Aquest fet els acaba provocant ansietat.

Els joves estan molt atents als comentaris i opinions sobre la seva persona en les xarxes i creuen que els comentaris ofensius poden afectar les persones que els reben.

Finalment, els adolescents entrevistats opinen que les xarxes els aporten una gran quantitat de beneficis i que aquestes podrien ser utilitzades amb tota naturalitat si tothom en fes un bon ús i fos conscient dels seus actes per no desencadenar problemes. Col·lectivament, tots se senten capaços d'aconseguir millorar-ho.

6.3 DISCUSSIÓ DELS RESULTATS

Un cop presentades i analitzades les dades de l'estudi, en aquest punt es posa en relació les diferents informacions obtingudes a partir dels tres instruments de recollida emprats, per tal d'arribar a un anàlisi més complex i posteriorment, extreure'n conclusions.

En relació al tema de les xarxes socials i segons l'objectiu de conèixer els principals usos que permeten, s'ha observat que els adolescents les utilitzen majoritàriament com a mitjà d'entreteniment, i en segon lloc, per comunicar-se amb els amics i conèixer gent nova.

Cal indicar que la gran majoria d'adolescents passen de 4 a 6 hores connectats i afirmen controlar l'ús que en fan, però segons el psicòleg especialista en noves tecnologies de la comunicació i informació, el Sr. Àlex Palau, en general no es té consciència del temps que es dedica a les xarxes, sinó que la sensació experimentada és simplement d'un terç. Tanmateix, el professional recalca que no existeix una freqüència concreta establerta sobre el temps d'ús recomanat de les xarxes socials.

Pel que fa a l'objectiu de redactar detalladament la caracterització de la plataforma digital que més afecta a la salut mental dels joves en l'actualitat, degut a que conformen la franja d'edat més vulnerable, s'ha destacat Instagram per sobre de totes les altres. Instagram és una plataforma àmplia amb milions d'usuaris d'arreu del món que opinen sobre el que es publica i el personatge que cadascú crea en el seu propi perfil.

Tot i això, la raó per què els adolescents presenten problemes psicològics derivats de l'ús de les xarxes i sobretot d'Instagram, és a causa del descontrol del temps i la generació de dependència, originant addicció, o altres problemàtiques com poden ser la falta de son i el síndrome FOMO degut a la necessitat de romandre connectats contínuament.

D'altra banda, l'ús de les xarxes socials també afecta psicològicament degut a situacions en les que els adolescents es troben diàriament a les xarxes. Els estereotips i ideals de bellesa els fan dubtar de la seva aparença i els porta a establir comparacions que afecten negativament a la seva autoestima, autoconcepte i imatge corporal.

La publicació d'imatges i vídeos que simulen una vida perfecta els pot arribar a fer patir ansietat i depressió, observant totes les coses positives i els èxits de la vida de les persones degut a la superficialitat que es mostra a les xarxes.

Els comentaris ofensius els tendeixen a desenvolupar inseguretats i això pot desencadenar símptomes obsessius amb problemàtiques de tipus més greu com ara restriccions alimentàries, buscant l'aprovació dels altres.

També apareixen altres situacions com amenaces, suplantacions de la identitat i el ciberassetjament.

En els resultats de l'enquesta s'ha destacat l'afectació en l'autoestima, més que cap altre problema relacionat amb la salut mental quan es parla de l'ús de les xarxes. Palau assenyala que això passa principalment a les xarxes on hi ha vídeo i imatge. I els adolescents entrevistats comenten que, fins i tot, s'arriben a plantejar l'acceptació del seu propi aspecte físic i això els provoca estar malament amb ells mateixos.

Per concloure, s'ha recollit diferents opinions envers la manera de minimitzar els efectes negatius de l'ús de les xarxes socials. Els adolescents han reflexionat al voltant de la seva consciència en la generació dels prejudicis, en ells mateixos, de l'ús de les xarxes. Consideren que de les xarxes se n'ha de fer un bon ús i que s'ha de ser conscient dels propis actes per no desencadenar problemes. En termes generals, és el fet de ser totalment conscient de les repercussions que es poden obtenir de qualsevol cosa d'accés al món global.

7 CONCLUSIONS

L'objectiu principal del meu treball era investigar sobre les xarxes socials, analitzant l'ús de la varietat de plataformes digitals que existeixen i alhora, estudiar la seva influència en la salut mental dels joves, en concret, dels adolescents que viuen a la comarca del Pla d'Urgell.

Per poder-lo assolir, vaig plantejar-me una sèrie d'objectius específics que he desenvolupat durant l'estudi realitzat i he redactat un apartat específic de discussió dels resultats. A partir de l'anàlisi, s'ha arribat a les conclusions següents.

Les xarxes socials han suposat un gran canvi a la societat, esdevenint molt exitoses, especialment en el rang de la població adolescent. Aquestes aporten grans beneficis afavorint les relacions socials. Malgrat això, també comporten riscos, doncs, un ús excessiu d'aquestes pot repercutir de manera negativa a nivell de la salut mental dels seus usuaris.

Segons les opinions recollides dels adolescents del Pla d'Urgell i del psicòleg Àlex Palau, s'ha observat que la xarxa social més utilitzada i, a la vegada, la més perjudicial per a la salut mental dels joves és Instagram.

La gran majoria d'adolescents utilitzen les xarxes per entreteniment, i hi passen moltes hores connectats (entre 4 i 6 hores diàries), creient controlar l'ús que en fan. Però, en realitat el seu grau de consciència no és el real, sorprenent-se ells mateixos en assimilar el temps d'ús que els indiquen els informes d'activitat de les xarxes.

En relació a les xarxes socials i les variables psicològiques descrites en el treball, m'agradaria dir que és de gran importància que la gent prengui consciència del perill que suposa l'abús de les xarxes, essent aquest el principal motiu capaç d'afectar en la salut mental. D'aquesta manera, es poden generar problemes psicològics o, fins i tot, trastorns mentals com ara: l'addicció, l'ansietat, la depressió, la baixa autoestima, la falta de son, el síndrome FOMO i el ciberassetjament, entre d'altres, a causa del seu ús, ja sigui excessiu o desmesurat.

Del meu estudi, extrec que de tots els problemes psicològics derivats de l'ús i l'abús de les xarxes socials anomenats en el treball, l'afectació en l'autoestima és la principal entre els joves de la comarca del Pla d'Urgell.

Els adolescents argumenten que, amb consciència, es veuen capaços d'aconseguir un món amb una millora en l'ús de les xarxes. D'aquesta manera, serà possible fer-ne un ús responsable sense la possibilitat de desencadenar problemes psicològics. Però, cal destacar

que a mesura que la tecnologia evolucionarà, ja que està en constant desenvolupament, nous problemes derivats de l'ús d'Internet i de les xarxes socials podran ser diagnosticats.

Per això, penso que en un futur seran necessaris més estudis al respecte, per tal d'aprofundir-hi i poder dur a terme un pla de prevenció i optar per la disminució dels alts nivells de problemàtiques observades. Com podria ser establint programes per treballar els possibles problemes d'autoestima que generen les xarxes en els joves. Un bon nivell de consciència pot reduir els riscos i perjudicis i fer-nos gaudir de les xarxes socials sense preocupació però amb prudència.

Personalment, aquest treball ha estat molt enriquidor, ja que he pogut ampliar els meus coneixements sobre un tema d'alta importància en l'actualitat i que té a veure amb el futur. He gaudit molt elaborant tots els processos del treball, sobretot en la part pràctica, a l'hora d'analitzar els resultats de les enquestes i realitzar les entrevistes tant al psicòleg Àlex Palau, com als adolescents, de forma telemàtica. Tot això m'ha permès obtenir una visió clara sobre què signifiquen les xarxes socials pels seus usuaris i, també, el fet que per ells prevalen els beneficis que aquestes els aporten.

8 AGRAÏMENTS

Aquest treball no hagués estat possible sense l'ajuda d'un seguit de persones. És per això que els vull donar les gràcies per la seva col·laboració.

- A la meva tutora del Treball de Recerca, Mònica Andrés, per haver-me orientat i acompanyat durant la trajectòria del treball.
- Al psicòleg entrevistat, Àlex Palau, responsable del programa de Trastorns relacionats amb les NTICs del Centre de Salut Mental Infantil i Juvenil de Lleida, per donar-me el seu punt de vista i respondre'm les preguntes formulades en l'entrevista.
- A tots els adolescents, nois i noies d'entre 12 a 18 anys del Pla d'Urgell que van dedicar part del seu temps en respondre l'enquesta.
- A la Marina, el Tomàs, l'Ariadna, l'Aina, la Mar i l'Arnau, els 6 participants de l'entrevista telemàtica, i als respectius pares per autoritzar-los la seva participació. Amb ells ha estat possible realitzar el vídeo recopil·latori d'opinió adolescent degut a les complicacions de fer-ho presencialment a causa del Covid-19.
- A la meva família, i en especial a la meva mare, pel suport i ajuda que m'ha ofert en tot moment.

9 FONTS BIBLIOGRÀFIQUES

9.1 BIBLIOGRAFIA

Echeburúa, Enrique ; Requesens, Ana (2012). *Adicción a las redes sociales y nuevas tecnologías en niños i adolescentes*, Madrid: Ediciones pirámide (Grupo Anaya, S.A.)

Giant, Nikki (2017). *Ciberseguridad para la i-generación. Usos y riesgos de las redes sociales y sus aplicaciones*, Madrid: Narcea, S.A. DE EDICIONES

Jiménez Murcia, Susana ; Farré Martí, Josep M. (2015). *Adicción a las nuevas tecnologías. ¿La epidemia del S.XXI?* Barcelona: Editorial Siglantana S.L.

McKay, Matthew ; Fanning, Patrick (1999). *Autoestima. Evaluación y mejora*, Barcelona: Ediciones Martínez Roca, S. A.

Vizueté, Javier; Fuentes, Marta (2013). *Ayúdalos a usar las TIC de forma responsable*, Tarragona: PUBLICACIONES ALTARIA, S.L.

Wicks-Nelson, Rita ; Israel, Allen C. (1997). *Psicopatología del niño y del adolescente*, Madrid, Espanya: PRENTICE HALL

9.2 WEBGRAFIA

Bertran, A. (2019). Instagram y baja autoestima: identifica las señales de peligro. *El Periódico*. Recuperat de: <https://www.elperiodico.com/es/ser-feliz/20190218/instagram-baja-autoestima-peligro-7305003>

Casallachs, R. (2008) “*El boom de les xarxes socials*”. Recuperat de: <http://www.ctecno.cat/el-boom-de-les-xarxes-socials/>

Chaparro, L. (2018). *El rol de las redes sociales en la salud mental*. Recuperat de: <https://www.bbvaopenmind.com/tecnologia/mundo-digital/rol-las-redes-sociales-la-salud-mental/>

Díaz, S. (2019). *Les xarxes socials més utilitzades i consells per a la seva gestió*. Recuperat de: <https://www.montserratfp.cat/2019/04/23/les-xarxes-socials-mes-utilitzades-i-consells-per-a-la-seva-gestio/>

Forcadell, E. ; Fullana M.A. ; Lázaro, L. ; Lera, S. (2019). *Síntomes dels Trastorns d'Ansietat*. Recuperat de: <https://www.clinicbarcelona.org/ca/asistencia/malalties/trastorns-dansietat/sintomes>

Galán, M. (2018). *Baja autoestima: ¿cuáles son sus síntomas?* Recuperat de: <https://quierocuidarme.dkvsalud.es/ocio-y-bienestar/baja-autoestima-cuales-son-sus-sintomas>

Garcia, X. (2017). *Els adolescents i les xarxes socials*. Recuperat de: <http://xavigarcia.cat/els-adolescents-i-les-xarxes-socials/>

González, M. (2020). *Lista de todas las Redes Sociales del Mundo en 2020 (+100)*. Recuperat de: <https://aulacm.com/redes-sociales-mas-importantes/#>

Lotauro, S. 4 síntomas asociados a una baja autoestima. Recuperat de: <https://psicologiaymente.com/psicologia/sintomas-asociados-a-baja-autoestima>

Martínez, E. (2020). *Instagram y su impacto sobre la salud mental*. Recuperat de: <https://www.psicoactiva.com/blog/instagram-impacto-la-salud-mental/>

Matalí, J. (2016). *“Adolescents i noves tecnologies: innovació o addicció”*. Recuperat de: http://www.sobrepantalles.net/wp-content/uploads/Presentació_problematiques_cliniques_Matal%C3%AD2016.pdf

Miller, C. (2017). *¿Podrían causar depresión las redes sociales?* Recuperat de: <https://childmind.org/article/causan-depresion-las-redes-sociales/>

Nieto, J. (2018). *Instagram y su influencia sobre tu imagen corporal*. Recuperat de: <https://psinergia.com/blog/instagram-y-su-influencia-sobre-tu-imagen-corporal/>

Ponce, I. (2012). *Monográfico: Redes Sociales – Definición de redes sociales*. Recuperat de: <http://recursostic.educacion.es/observatorio/web/ca/internet/web-20/1043-redes-sociales?start=1>

Puig, V. (2020). *Les xarxes et produeixen ansietat? Potser és FOMO*. Recuperat de: <https://zinkdo.com/ca/les-xarxes-socials-et-produeixen-ansietat-potser-es-fomo/>

Reynés, M. (2018). *L'ús i l'abús de les xarxes socials i la seva relació amb l'autoestima i la personalitat narcisista en adolescents*. Recuperat de: http://repositori.uvic.cat/bitstream/handle/10854/5515/trealu_a2018_reynes_magdalena_us_abus_xarxes.pdf?sequence=1&isAllowed=y

Rondón, A.M. (2018). *Instagram, o la gran crisis de la autoestima*. Recuperat de: <https://theobjective.com/elsubjetivo/instagram-o-la-gran-crisis-de-la-autoestima/>

Salas, J. (2017). *Instagram, la peor red para la salud mental de los adolescentes*. Recuperat de: https://elpais.com/tecnologia/2017/05/19/actualidad/1495189858_566160.html

Servián, F. (2019). *Adicción a las redes sociales*. Recuperat de: <https://etselquemenges.cat/salut/depressio>

Addicció a les noves tecnologies: símptomes, causes i tractaments. (s.d). Recuperat del lloc web *Centro Montau* de: <https://centromontau.com/ca/addiccio-a-les-noves-tecnologies-simptomes-causes-i-tractaments/>

Ansietat. (s.d). Recuperat del lloc web *Gencat* de: <https://canalsalut.gencat.cat/ca/salut-a-z/a/ansietat>

Baixa autoestima. (s.d). Recuperat del lloc web *Gabinet Psicològic Mataró*: <https://gabinetpsicologicmataro.cat/psicologia-adults/baixa-autoestima/>

Depressió. (s.d). Recuperat del lloc web *Gencat* de: <https://canalsalut.gencat.cat/ca/salut-a-z/d/depressio/>

Els perills que s'amaguen darrere de les xarxes socials. (s.d). Recuperat del lloc web d'*Atiapsicologia* de: <https://www.atiapsicologia.com/noticies/els-perills-que-samaguen-darrere-de-les-xarxes-socials>

Els problemes d'Instagram en la salut mental dels joves. (s.d). Recuperat del lloc web *Nació digital* de: <https://www.naciodigital.cat/canaldigital/noticia/23400/problemes/instagram/salut/mental/dels/joves>

Ets addicte a les xarxes socials? (s.d.) Recuperat del lloc web *Diari de Girona* de: <https://www.diaridegirona.cat/tecnologia/2016/01/22/ets-addicte-les-xarxes-socials/763923.html>

Internet social des de la perspectiva de l'Administració. (s.d.) Recuperat del lloc web *Gencat* de: https://formaciooberta.eapc.gencat.cat/contingutsdels cursos/ispa/010_u1_gir/013.html

L'addicció a les xarxes socials. (s.d.) Recuperat del lloc web *Slideshare* de: <https://www.slideshare.net/lpb1155/laddicci-a-les-xarxes-socials>

Los riesgos de las redes sociales en la salud mental de los adolescentes. (s.d.) Recuperat del lloc web *Faros* de: <https://faros.hsjdbcn.org/es/articulo/riesgos-redes-sociales-salud-mental-adolescentes>

Mental health. (s.d.) Recuperat del lloc web *Viquipèdia, l'enciclopèdia lliure* de: https://en.wikipedia.org/wiki/Mental_health

7 aspectos positivos y 7 negativos de las redes sociales. (s.d.) Recuperat del lloc web *LolUp* de: <https://www.lolup.es/cinco-aspectos-positivos-y-cinco-negativos-de-las-redes-sociales/>

Síndrome FOMO. (s.d.) Recuperat del lloc web *Viquipèdia, l'enciclopèdia lliure* de: https://ca.wikipedia.org/wiki/S%C3%ADndrome_FOMO

TikTok. (s.d.) Recuperat del lloc web *Viquipèdia, l'enciclopèdia lliure* de: <https://ca.wikipedia.org/wiki/TikTok>

Xarxes socials més populars. (s.d.) Recuperat del lloc web *Sites.Google* de: <https://sites.google.com/site/lainfluenciadelesxarxessocials/xarxes-socials-mes-populars>

10 ANNEX

10.1 ANNEX 1

ENQUESTA. LES XARXES SOCIALS I LA SALUT MENTAL DELS ADOLESCENTS

Hola! Sóc la Jana de 2n de Batxillerat i agrairia que em contestessis aquesta enquesta que tracta sobre l'ús de les xarxes socials i els problemes de salut mental que poden derivar d'un ús excessiu d'aquestes, sobretot en els adolescents.

Indica el teu interval d'edat corresponent

- 12 anys
- 13 anys
- 14 anys
- 15 anys
- 16 anys
- 17 anys
- 18 anys

Senyala el gènere al que pertanys

- Femení
- Masculí

Quant temps, de mitjana, dediques a les xarxes socials al llarg del dia?

- Menys de 2 hores
- De 4 a 6 hores
- Més de 8 hores

Amb quina finalitat les utilitzes més? *

- Per comunicar-me amb els amics i conèixer gent nova
- Per assabentar-me i informar-me de les notícies més rellevants
- Per mantenir-me actualitzat de les novetats penjades a les xarxes
- Per entreteniment
- Per crear contingut i compartir fotografies i vídeos del meu dia a dia
- Com a mitjà d'ensenyança i aprenentatge personal

Ets conscient de l'estona que et passes connectat a Internet i les xarxes?

- Sí, controlo totalment el temps d'ús que en faig
- No, no controlo el temps d'ús que en faig

Creus que fas un bon ús d'Internet i les xarxes socials?

- Sí, les utilitzo amb una finalitat concreta
- No, la majoria de temps no faig res de profit

Quina és, amb diferència, la xarxa social que utilitzes més?

Text d'una resposta breu

Assigna un valor del 0 al 5, on 0 és poc i 5 és molt, segons la freqüència amb la que utilitzis les següents xarxes socials al dia. *

	0 (poc)	1	2	3	4	5 (molt)
Instagram	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Facebook	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Snapchat	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Twitter	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
WhatsApp	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
YouTube	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Tik Tok	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

T'han afectat mai les xarxes socials a les teves emocions d'alguna de les següents maneres? Marca amb la/les que et sents identificat/da de les opcions a continuació.

Enquesta anònima

Has sentit mai ansietat pel fet d'utilitzar alguna xarxa social?

Sí

No

Creus que les xarxes socials han afectat a la teva autoestima degut al poder de comparar-se amb altres persones?

Sí

No

T'has sentit mai trist/a després d'haver utilitzat alguna xarxa social? (TikTok, Instagram...)

Sí

No

T'ha costat mai dormir després d'haver fet ús de les xarxes socials durant força estona?

Sí

No

Has sentit mai nerviosisme o por a l'hora de pensar que potser t'estàs perdent alguna cosa (FOMO) mentre no estàs connectat a les xarxes socials?

Sí

No

Has patit mai ciberassetjament?

Sí

No

Coneixes algú qui hagi patit qualsevol tipus de trastorn o problema derivat d'un ús excessiu de les xarxes socials?

Sí

No

Moltes gràcies per respondre, la teva aportació compta!

Descripció (opcional)

10.2 ANNEX 2

Entrevista al Sr. Àlex Palau, psicòleg especialista en noves tecnologies de la comunicació i informació, responsable del programa de Trastorns relacionats amb les NTICs del Centre de Salut Mental Infantil i Juvenil (CSMIJ) de de Sant Joan de Déu Terres de Lleida, realitzada el 22 de desembre de 2020 via telemàtica.

Quins factors influeixen en el desenvolupament de trastorns psicològics de l'ús de les xarxes socials?

Normalment, el que acostuma a portar a trastorns de caire psicològic és l'abús de les xarxes socials. Quan parlem sobretot d'addicció és quan es realitza un abús d'aquestes, amb els factors com ara el fet que comencen a incrementar les hores connectat i, poc a poc, es va tendint a abandonar altres tipus d'activitats, siguin obligacions o altres formes d'oci, de manera que cada cop es té menys interès per res. D'altra banda, també es pot donar l'anhedonia, i només tenir la capacitat de sentir plaer utilitzant les xarxes. Si parlem d'altres trastorns vinculats amb el tema de l'autoestima i lligat amb l'autoconcepte de cadascú, és cert, doncs, que els factors que influeixen en l'alteració l'estat d'ànim donant fruit a trastorns psicològics buscant l'aprovació dels altres degut a que sinó ets incapaç d'aprovar-te tu mateix és pels comentaris que es poden rebre amb les coses publicades i que poden arribar a afectar a nivells excessius.

Quins trastorns o problemàtiques psicològiques més comunes deriven de l'ús de les xarxes?

Principalment, les problemàtiques psicològiques i fins i tot trastorns derivats de l'ús de les xarxes es basen en problemes d'autoestima i d'autoconcepte, trastorns de l'estat d'ànim, trastorns depressius, ansietat, addicció, trastorns del comportament, fòbies i pors, entre d'altres; esperant un tipus de resposta que no arriba. Inclús, a través de les xarxes socials apareixen qüestions com el ciberassetjament, amb intenció agressiva de danyar persones concretes, fet que acaba portant bastanta problemàtica i altres situacions com el *grooming*, que és l'abús sexual a través de les xarxes, associat un abús social de manera més específica. També pot aparèixer la suplantació de la identitat, el xantatge a les xarxes i les amenaces de publicar fotografies íntimes compartides.

Quins són els símptomes més comuns d'aquests?

La simptomatologia és molt extensa i depèn del catàleg tant ampli de trastorns que es poden arribar a generar, del tipus de problemàtica o diagnòstic. Els símptomes més freqüents que acostumen a estar presents en la majoria estan relacionats amb alteracions de l'estat d'ànim,

del comportament, ansietat i símptomes obsessius. Per exemple, davant comentaris ofensius a les xarxes d'una fotografia del cos d'una persona es poden presentar símptomes de restriccions alimentàries i altres temes de baixa autoestima i ansietat, depenent del tipus.

Els joves tenen consciència del temps que dediquen a les xarxes socials?

Realment és molt curiós ja que en general no es té gaire consciència del temps. La sensació del temps transcorregut, sigui a Internet, a les xarxes o amb jocs, és d'un terç. És a dir, si estàs una hora connectat tens la sensació de tant sols vint minuts. Actualment, molts telèfons i xarxes socials disposen d'informes d'activitat que ens indiquen les hores que passem connectats i funcionen molt bé per fer-nos una idea del temps que hi dediquem. És per això que la gent, en veure-ho, tendeix a sorprendre's degut a l'elevada quantitat de temps dedicada a l'ús de les xarxes. És una barbaritat i les persones no en tenim consciència en absolut de que sigui tant, sense donar-nos ni compte el temps connectats vola.

Quina és la freqüència de temps d'ús de les xarxes socials que s'aconsella des de l'àmbit professional?

No hi ha una freqüència concreta establerta. Però sí que s'ha d'entendre que en les xarxes socials enteses per a ser utilitzades únicament com a oci, el seu temps d'ús hauria de ser aquell que es destina a l'oci i per tant, que no interfereixi amb altres activitats personals, acadèmiques o professionals. Precisament, un cop diagnosticat un problema sí que es comença a limitar el temps d'ús. Però mentre no, s'ha de circumscriure dins els seus espais d'oci i compaginar-ho amb altres tipus d'activitats.

Quina o quines de les xarxes socials són les més perjudicials per a la salut mental dels joves?

Evidentment, les xarxes socials més perjudicials a nivell de la salut mental dels seus usuaris va relacionat amb la quantitat d'aspectes que s'hi toquen. El principal problema de les xarxes és el nombre de persones que hi ha al darrere. Com més àmplia és una plataforma, més repercussió i més riscos comporta. Les més massives avui en dia són Instagram i Tik Tok, ja que compleixen tots els requisits anomenats anteriorment i, per tant, afecten a la salut mental dels adolescents. Una xarxa com aquestes, on hi poden entrar milions de persones d'arreu del món a opinar sobre tot el que veuen, degut a que tot és públic, fa que tot estigui més descontrolat i es poden trobar moltes més afectacions que si parlem d'un grup de WhatsApp, reduït i controlat, amb usuaris propers com la família o les amistats, enlloc de persones desconegudes i externes que comenten respecte la teva vida o imatge.

De quina manera afecten a la salut mental dels adolescents?

Doncs, tal i com he dit abans, afecten amb problemàtiques en la salut mental com ara alteracions de l'estat d'ànim, problemes d'autoestima, d'autoconcepte i imatge corporal, fòbies, pors, obsessions i fixacions, desànim, irritabilitat i altres trastorns com addicció, ansietat, trastorns depressius i trastorns del comportament. També afecten a les hores de descans, és a dir, gent que dorm molt poc perquè està a les xarxes durant la nit.

Com es poden minimitzar els efectes negatius de l'ús de les xarxes socials?

La mateixa persona ha de tenir la solidesa suficient de saber que, en presentar quelcom de manera pública a les xarxes socials, el públic pot opinar de totes les maneres, essent comentaris favorables o contraris. Fins i tot, t'exposes a que et puguin insultar o faltar al respecte. Així, un ha de ser conscient de les repercussions que es poden obtenir quan es publica alguna cosa d'accés al món general. D'aquesta forma, jo penso que la manera de minimitzar els efectes negatius de l'ús de les xarxes socials és aprendre a fer un bon ús d'aquestes. És a dir, plantejar-se i seleccionar bé què es publica i estar obert a tot tipus de crítiques. És de gran importància saber gestionar els possibles comentaris negatius rebuts de qualsevol publicació, tenint en compte si realment t'interessa la opinió de persones externes. És per això que és necessari un treball amb l'autoestima i amb la solidesa de la teva pròpia personalitat per fer-ho, entenent que és un paper que estàs representant a les xarxes i que la gent comenta sobre el teu personatge, és a dir, no és la teva pròpia persona sinó el personatge que tu crees. D'altra banda, establir un temps determinat d'obligacions acadèmiques, laborals, temps de relacions socials personals, familiars, un temps d'altres activitats d'oci i un temps d'oci digital i xarxes, si es compleix, ajuda a que sigui menys danyí, contrarestant els efectes negatius per no començar a generar dependència i símptomes.

Quants casos atenen al CSMIJ (Centre de Salut Mental Infantil i Juvenil) amb trastorns psicològics associats a l'ús de les xarxes?

La veritat és que molts, i cada vegada en tenim més associats a diferents coses. Ara mateix, podrien ser uns dos-cents. En començar la unitat eren més pocs, però ara hi ha demanda contínuament i pràcticament totes les setmanes hi ha una, dues o tres entrades amb problemes derivats de l'ús d'Internet en general, una part del qual s'associa amb les xarxes socials.

D'aquests, quin percentatge ocupa cada trastorn descrit? Quin és el seu sexe? Quines edats comprenen? Quina és la seva procedència?

En referència a les edats, tenim sobretot els més petits menors de 12 anys amb el tema dels videojocs. Mentre que a partir dels 12 fins als 18 tenim problemes d'inversió a Internet, ja sigui

jugant, mirant vídeos, navegant sense rumb o utilitzant les xarxes socials. És el fet de submergir-se a Internet i no ser capaç de sortir d'allà. La procedència d'aquests és de la província de Lleida principalment. Respecte del seu sexe, majoritàriament tenim sexe masculí, però les noies també representen un percentatge important. El percentatge de sexe masculí i el de femení no és equitatiu. Des del meu punt de vista això pot ser perquè a l'hora que els pares intenten controlar-ho, se senten incapaços degut a que els adolescents nois acostumen a ser més conductuals. Mentre que amb les noies hi ha més pocs casos d'aquests i els pares poden gestionar una mica millor la situació, sent capaços de controlar-ho més que amb els nois.

Quina és la teva opinió referent als resultats de l'enquesta que he administrat?

El més sorprenent és el tema de la sensació de control. El fet que un percentatge important d'adolescents (52,3%) indiqui que té la sensació que no controla el temps, significa que ells pensen que són conscients del temps d'ús de les xarxes, però realment, on més es sorprenen és després, en veure que l'estona que realment hi han passat és molt més de la imaginada. És per això que penso que el percentatge hauria de ser encara més alt.

En segon lloc, en referència als problemes de salut mental, observo que el "sí" de la pregunta sobre l'afectació de l'ús de les xarxes en l'autoestima degut a la comparació amb altres persones és un percentatge elevat (50,6%) que comprèn gairebé la meitat de vulneracions de l'autoestima. Això passa sobretot a les xarxes on hi ha vídeo i imatge. A més, normalment, la gent se sent més afectada essent criticada vers una imatge més que per qualsevol escrit. Aquest, difícilment afecta tant a l'autoestima que com quan es presenta una imatge i aquesta és vetada.

10.3 ANNEX 3

Transcripció de les entrevistes en format vídeo, de durada 3'25 minuts, amb la participació de 6 adolescents d'entre les edats i la zona territorial estudiada: Marina (15 anys), Tomàs (17 anys), Ariadna (15 anys), Aina (14 anys), Mar (17 anys) i Arnau (16 anys), realitzades del 27 al 2 de desembre de 2020. Per a una bona visualització del vídeo, s'adjunta l'enllaç següent: <https://youtu.be/zW8zoGyroOA>

L'ús de les xarxes socials i els problemes de salut mental.

S'ha reunit a 6 adolescents del Pla d'Urgell per tal que ens expliquin com viuen el seu dia a dia a les xarxes socials i ens parlin sobre la influència i repercussió a la seva salut mental.

Utilitzes les xarxes socials amb freqüència?

Marina: Sí, i les utilitzo cada dia perquè m'entreté bastant.

Tomàs: Sí, diàriament.

Aina: Sí, cada dia.

Mar: Sí, utilitzo les xarxes socials a diari i bàsicament per entreteniment.

Quins efectes positius t'aporta fer ús de les xarxes socials?

Marina: Em permeten comunicar amb els meus amics i conèixer a nova gent.

Arnau: Informar-me, les actualitzacions que hi ha, estar assabentat una mica de tot.

Aina: Em permeten construir una identitat pròpia de mi mateixa.

Mar: Doncs que em permeten mantenir actualitzada a les xarxes.

Quina és la xarxa social on inverteixes més temps?

Marina: Instagram.

Tomàs: Sens dubte, Instagram.

Ariadna: Les que més, Instagram i Tik Tok.

Aina: Instagram.

Mar: Instagram.

Quin és el temps mitjà d'ús diari d'Instagram segons el teu informe d'activitat?

Arnau: És de 3 hores.

Marina: 3,24 hores.

Tomàs: passades 3 hores aproximadament.

Mar: 4 hores.

Què et sembla? T'ha sorprès?

Mar: Doncs, m'ha sorprès perquè pensava que estava menys hores.

Aina: Quan estic a Instagram, per exemple, no sento que em passa el temps.

Arnau: Però no sabia que eren tantes hores.

Creus que l'ús de les xarxes ha afectat d'alguna manera a la teva pròpia salut mental?

Tomàs: **[FOMO i addicció]** Quan m'arriba alguna notificació, doncs tinc la necessitat de mirar-la el més ràpid possible.

Ariadna: **[FOMO i addicció]** O també si m'ha arribat algun m'agrada d'alguna publicació, etc.

Arnau: **[FOMO i addicció]** He d'estar sempre a l'aplicació perquè tinc la sensació que em perdo alguna cosa.

Marina: **[Falta de son]** Per exemple, moltes nits no puc dormir a causa de les xarxes socials.

Mar: **[Falta de son]** A l'estar tant temps connectada davant de les pantalles abans d'anar a dormir, penso que em treu la son.

Situacions vulnerables en les que es troben diàriament els adolescents a les xarxes.

[Estereotips: baixa autoestima i comparacions]

Aina: Quan veig fotos de noies amb bikini em baixa l'autoestima perquè apareixen uns ideals de bellesa.

Mar: Moltes vegades m'he preguntat per què no puc tenir jo aquest cos? O per què jo no?

Ariadna: I això fa mal.

Marina: Em comparo amb la gent, però després penso que són filtres i *Photoshop*²².

[Vida perfecta: ansietat i depressió]

Tomàs: Miro Stories de gent passant-s'ho bé amb els amics, doncs m'entristeixo una mica.

Ariadna: A les xarxes socials tot és molt superficial i és molt fàcil fingir estar bé encara que no sigui així.

Aina: Les persones sol donen a veure la part positiva de la seva vida, mostrant un estil de vida fals.

Mar: Molta gent acaba patint ansietat per aquestes coses.

²² Editor de gràfics que s'utilitza per crear, editar i retocar imatges, tant gràfiques com fotografies.

[Comentaris ofensius: ansietat, depressió, baixa autoestima i ciberassetjament]

Marina: Al ser una xarxa pública, doncs estem més atents als comentaris i opinions sobre nosaltres.

Arnau: Jo penso que tothom s'hauria de conscienciar que de les xarxes s'ha de fer un bon ús.

Mar: I no per criticar l'altra gent i dir coses negatives a aquelles persones, ja que sinó es poden sentir molt malament.

Malgrat els inconvenients de l'ús de les xarxes socials, els adolescents troben que prevalen els beneficis que aquestes aporten.

Mar: Hem de ser conscients dels nostres actes per no desencadenar problemes.

Un bon nivell de consciència pot reduir els problemes psicològics i fer-te gaudir de les xarxes sense preocupació.

Marina: Aconseguiré millorar-ho.

Arnau: Sé que podré.

Ariadna: Amb consciència ho milloraré.

Mar: Estic segura que ho aconseguiré.

Moltes gràcies per fer possible el meu TdR a pesar de les complicacions pel Covid-19.