Enfortint el benestar digital en adolescents

written by Teresa Vázquez | 9 de December de 2023



Consells per a parlar amb adolescents sobre les xarxes socials i paranys mentals

Últimament es parla molt dels efectes negatius que les xarxes socials poden tindre en la salut dels adolescents i preadolescents. No obstant això, les investigadores Emily Weinstein i Carrie James tenen un punt de vista "críticament optimista" respecte a la tecnologia. Són cofundadores del nou *Center for Digital Thriving* que pertany a la facultat d'educació de Harvard. Són conscients dels trucs persuasius que hi ha en les aplicacions dels *smartphones* i fan que els usuaris estiguen enganxats durant el màxim temps possible mentre les empreses extrauen dades personals per al seu benefici.

No obstant això, les investigadores estan convençudes que educadors i famílies juguen un rol important empoderant als i les joves per a navegar per les xarxes de manera segura.

Porten anys estudiant els hàbits tecnològics dels adolescents. Recentment, el seu equip ha desenvolupat pràctiques basades en evidències científiques rellevants per als "punts dolorosos". Un d'estos punts és que la tecnologia pot agreujar els patrons de pensaments negatius, coneguts pels psicòlegs com a distorsions cognitives. Per exemple, en les converses cara a cara hi ha expressions facials o senyals auditius (que ajuden a corregir malentesos) de les quals el món virtual manca. **Qualsevol usuari de les tecnologies de la informació i la comunicació ha experimentat alguna vegada eixe tipus de malentesos que no es produirien de la mateixa manera en interaccions cara a cara.**

L'equip del *Center for Digital Thriving* ha identificat i publicat els 7 paranys mentals (t*hinking traps*) més comuns que ocorren entre molts adolescents. Alguns d'estos pensaments poden contribuir a l'ansietat o sentiments negatius. Els **paranys mentals són els següents**:

- **Llegir la ment**: quan assumixes que saps el que l'altra persona està pensant o sentint: *"La meua amiga no va respondre al meu missatge perquè deu estar enfadada amb mi."*
- **Etiquetar**: Quan uses etiquetes negatives per a tu mateix o mateixa: *"Si esta foto no obté molts «m'agrada» significa que soc un fracassat."*
- **Tot o res**: Quan fas generalitzacions i et vas als extrems: *"sempre…", "mai…", "ningú…", etc. "Tothom és més feliç que jo."*
- **Personalitzar**: Quan la culpa l'atribuixes a tu mateix o mateixa: *"Em distrac amb el meu mòbil perquè no tinc autocontrol."*
- **Filtre negatiu**: Quan poses el focus en allò negatiu (ignorant allò positiu): *"No puc parar de pensar en eixe comentari negatiu."*

- **Predir el futur**: quan assumixes que saps què ocorrerà i que serà dolent: *"He enviat el missatge quan estava enfadada i ara la meua amiga no em tornarà a parlar en la vida."*
- **"Hauria de…"**: Quan penses que hauries o no hauries de fer o ser alguna cosa: *"No hauria d'importar-me quants «m'agrada» tinc."*

Com ajudar els adolescents a escapar d'estos paranys mentals digitals?

1. **Ensenyar als adolescents a identificar els paranys mentals, parlant explícitament d'ells.**
2. **Ajudar-los a desafiar els paranys mentals amb els seus propis pensaments, per a contrarestar-los.** *Eixe pensament és vertader? En què em base? Segurament els que ixen sempre feliços en les xarxes socials és perquè estan feliços en eixe moment i decidixen publicar-ho, i els mals moments no els publiquen. Potser estan publicant els seus millors moments. En les xarxes socials mai saps tota la veritat.*
3. **Prova una nova dinàmica en classe.** *Center for Digital Thriving*, juntament amb el centre *Common Sense Education (sense ànim de lucre)*, han desenvolupat activitats i dinàmiques conjuntament per als cursos de 6é de primària fins a batxillerat per a reflexionar sobre les seues experiències en les quals han influït estos paranys. Un exemple de dinàmica: **votació amb adhesius.** Col·loca un cartell amb cadascun dels paranys (que incloga el nom del parany i la cita). Poses els cartells repartits per l'aula, i els alumnes col·loquen adhesius redons o *gomets* en aquells cartells que són més importants per a ells. Després realitza un debat perquè reflexionen sobre els resultats dels vots i com la tecnologia pot modelar els pensaments de les persones.

Estos recursos poden ser de gran utilitat per a previndre importants problemes que els nostres joves, adolescents i fins i tot xiquets i xiquetes ja estan patint en usar les tecnologies de la informació i la comunicació. Hui podem compartir este article amb aquelles persones que tenen en la seua família o a la seua aula xics o xiques que usen les *apps* i xarxes socials o que prompte començaran a fer-ho.

[Text basat en la publicació de Harvard *Graduate School of Education* d'octubre de 2023]

[Imatge: Freepik]