Steps Forward to Meaningful Employment of young people with emotional well-being problems

Modul 3: Eines digitals i joves amb problemes de salut mental o benestar emocional

Autora: Irene Rodríguez, Fundació iSocial

Co-funded by the European Union

The European Commission's support for the production of this publication does not constitute an endorsement of the contents, which reflect the views only of the authors, and the Commission cannot be held responsible for any use which may be made of the information contained therein.

Objectius

1: Identifica quin tipus d'eines tecnològiques hi ha i com fer-ne ús per a la intervenció social amb joves amb problemes de salut mental.

2: Reflexiona sobre els usos d'eines tecnològiques i digitals, incloent-hi els seus aspectes positius i els riscos associats.

3: Identifica els problemes generats per l'ús excessiu de les xarxes socials i possibles contramesures.

Co-funded by the European Union

2021-1-ES02-KA220-YOU-000028863

Índex

1: Tecnologia i joves

2: Addicció digital

3: Efectes de les xarxes socials en la salut mental

4: Activitats

5: Referencies

Co-funded by
the European Union

2021-1-ES02-KA220-YOU-000028863

Capítol 1: Tecnologia i joves

Co-funded by
the European Union

Tecnologia i joves

Els adolescents i joves son **natius digitals**.

Els *smartphones* i les pantalles son **part de la seva vida diària,** la cual cosa pot provocar recels sobre temes com:

- **Construcció d'identitat**
- **Influencies en les relacions** i com es construeixen
- Conseqüències i **riscos de les eines digitals**

D'altra banda, la tecnologia pot ser una **eina per connectar** amb adolescents i joves: **mantenir el contacte** amb joves, **generar interès**, **millorar l'eficiència en la cura dels adults joves**, etc.

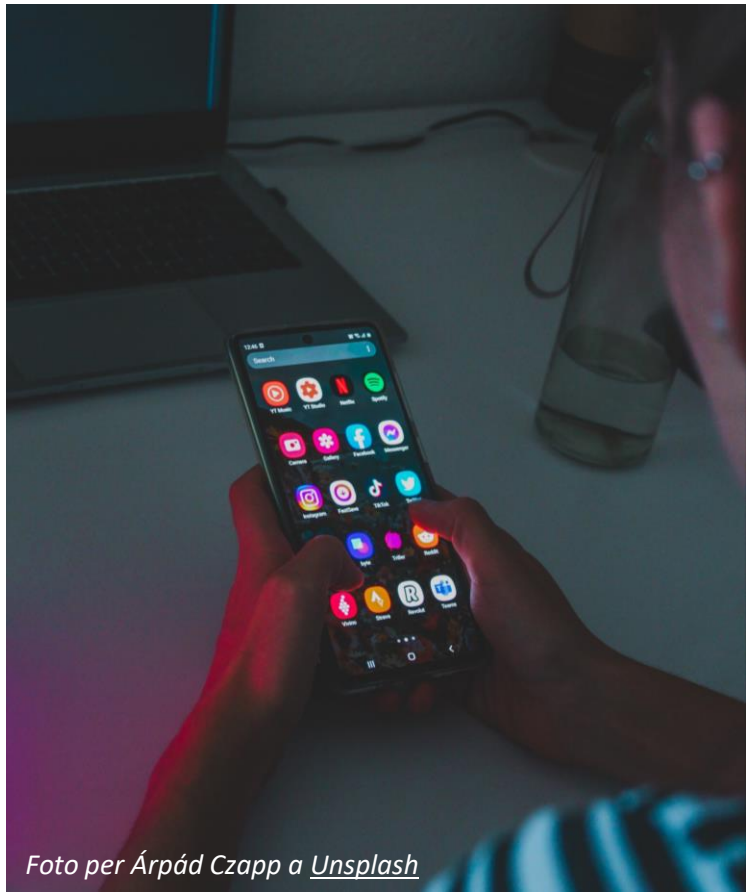


Foto per Árpád Czapp a Unsplash

Co-funded by the European Union

2021-1-ES02-KA220-YOU-000028863

Tecnologia i joves: eines tecnològiques

En el seu Pla Integral d'Acció per a la Salut Mental 2013-2030, **l'Organització Mundial de la Salut** inclou les **eines tecnològiques** com una de les seves **metes** relacionades amb la **prestació de serveis de salut mental i social en entorns comunitaris** (OMS, 2021).

Un exemple és l'estímul de l'autoassistència mitjançant l'ús de tecnologies de la salut.

Les eines tecnològiques com a **complement dels serveis de salut mental,** no com a objectiu per si mateixes.

Co-funded by the European Union

2021-1-ES02-KA220-YOU-000028863

Introducció a les eines tecnològiques I la salut mental

"**Les intervencions digitals en salut mental** poden ser útils per **reduir les mancances en els serveis de salut mental** i proporcionar als joves **tècniques més innovadores i atractives** per a ells." (Orsolini et al., 2022)

Existeixen moltes opcions d'eines tecnològiques: entorns de Realitat Virtual (RV), Intel·ligència artificial (IA), aprenentatge automàtic, Apps, informació online (contrastada per professionals), *gamificació*, etc.

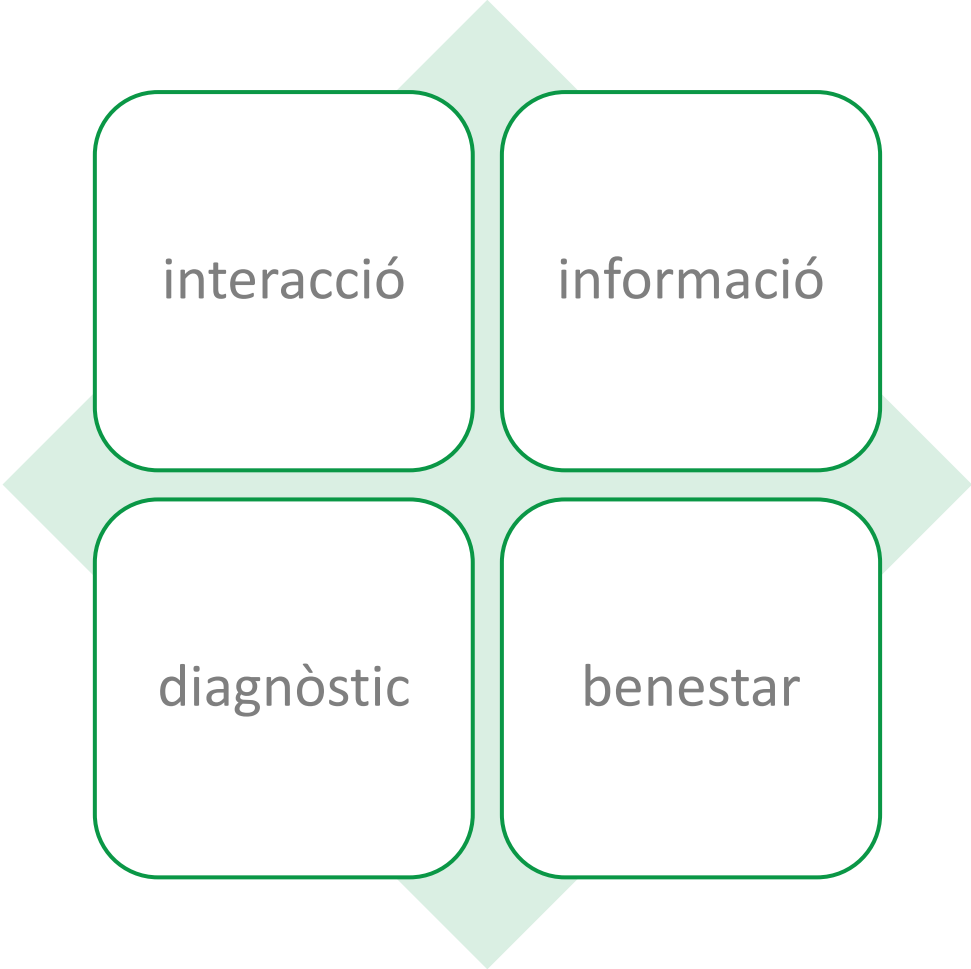
Co-funded by the European Union

2021-1-ES02-KA220-YOU-000028863

Introducció a les eines tecnològiques

Aquest mòdul ofereix una **visió general dels tipus comuns d'eines digitals en l'àmbit de la salut mental**, especialment aquelles **relacionades amb joves**, segons la recerca realitzada pel projecte StepForME.

Les eines estan agrupades segons el seu propòsit principal.



Co-funded by the European Union

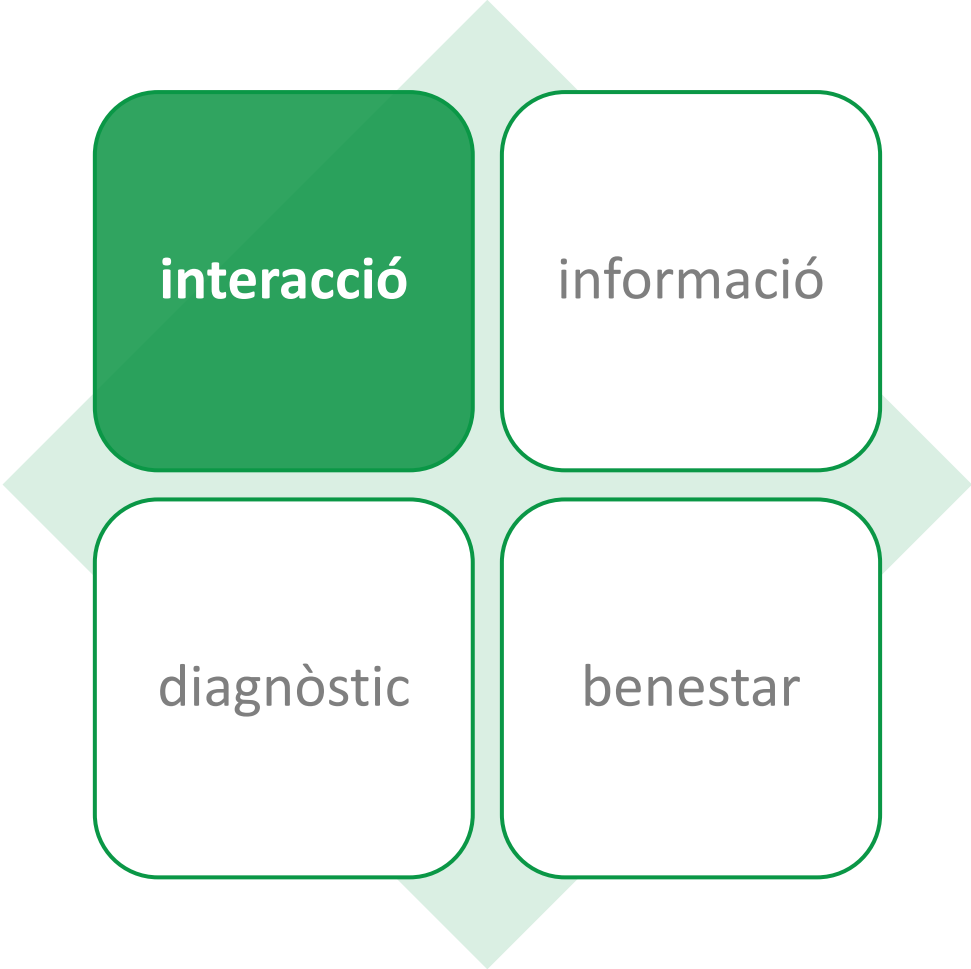
Eines d’interacció

Les persones usuàries **poden interactuar amb l'aplicació o eina i rebran respostes**, no informació estàtica.

Es comuniquen amb l'eina amb les seves preguntes, preocupacions, etc., i **la interacció varia** segons l'eina. Pot ser

- asíncrona o síncrona,
- contacte humà o IA (intel·ligència artificial).

Per exemple: e-teràpia, línies de text en crisis, etc.



Co-funded by the European Union

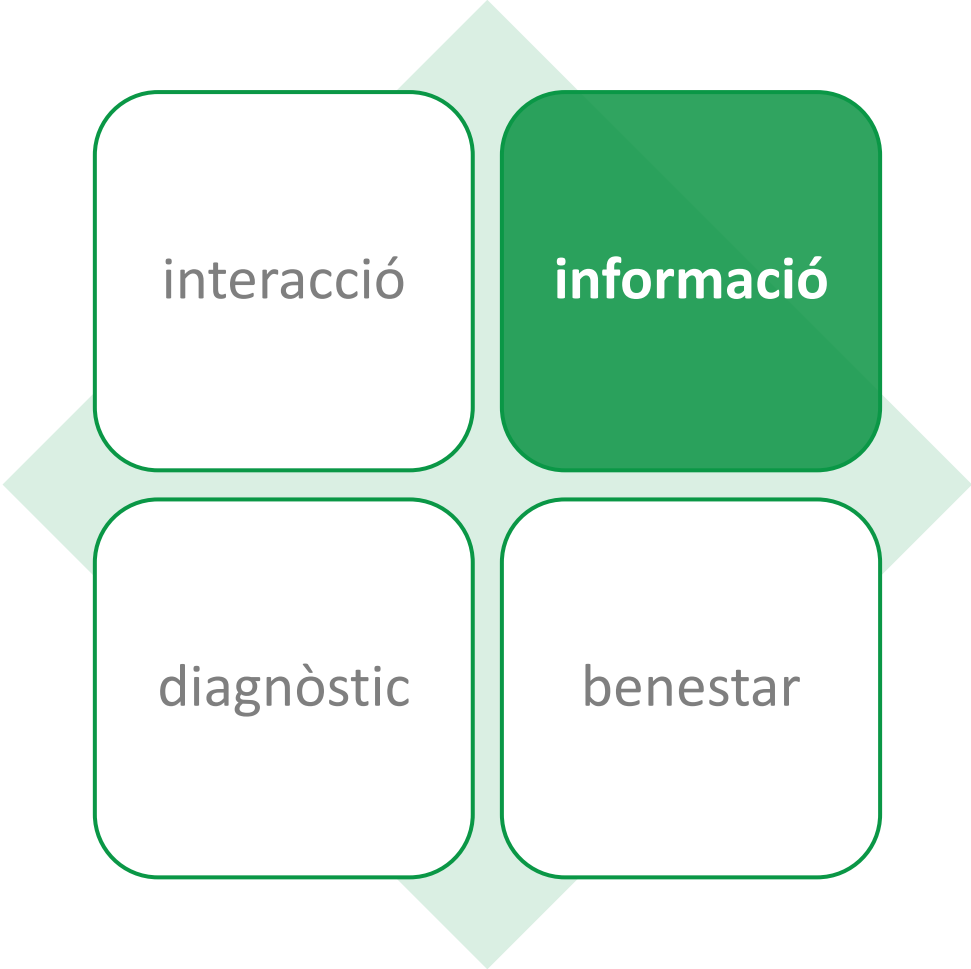
2021-1-ES02-KA220-YOU-000028863

Eines que proporcionen informació

Aquestes són eines que **proporcionen informació verificada** a joves, famílies i fins i tot professionals.

Solen ser llocs web creats per organitzacions d'experts, administració pública, etc.

Els adolescents i adults joves poden **consultar informació proporcionada per professionals** i aprendre sobre la salut mental **sense necessitat d'un problema diagnosticat**.



Co-funded by the European Union

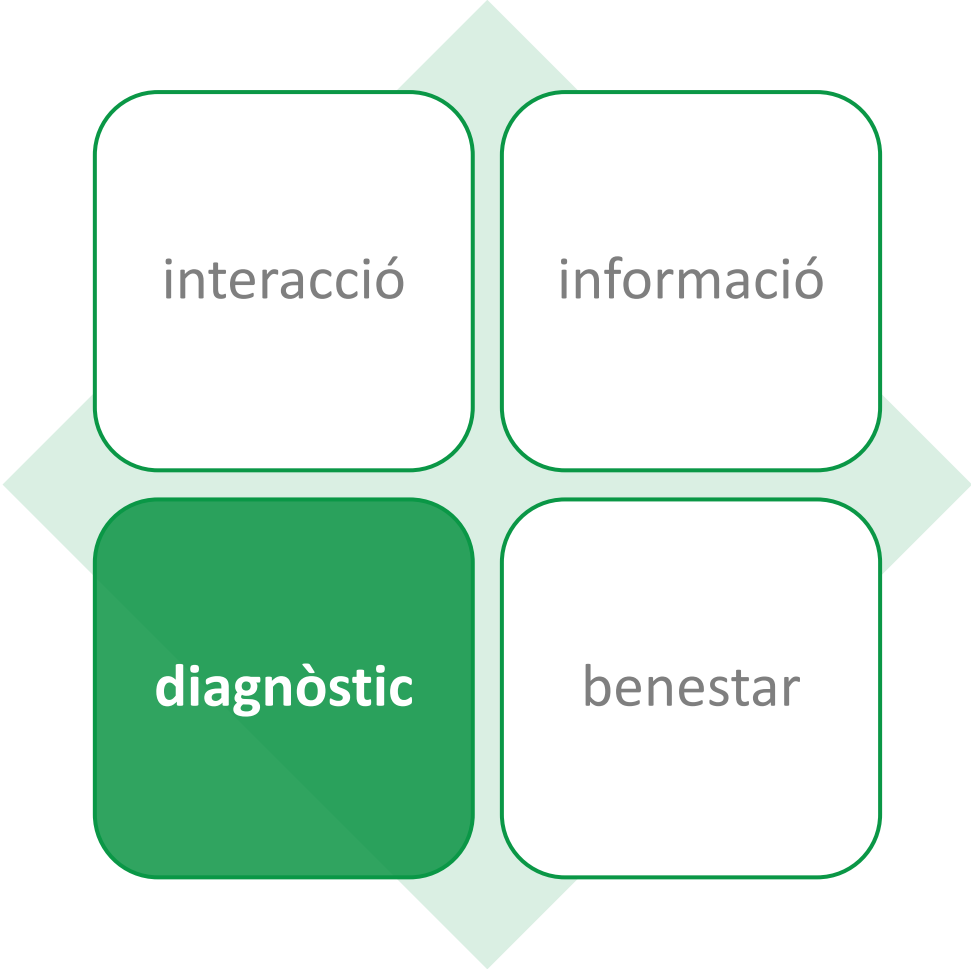
2021-1-ES02-KA220-YOU-000028863

Eines per ajudar amb el diagnòstic

Aquestes eines **ajuden els professionals** a analitzar el comportament d'individus o grups al llarg d'un cert període de temps.

Inclouen, entre altres característiques, **qüestionaris** o enes per **seguir els estats d'ànim**.

Per exemple: aplicacions de: seguiment de l'estat d'ànim, seguiment d'hàbits, meditació, aplicacions d'escriptura o diari.



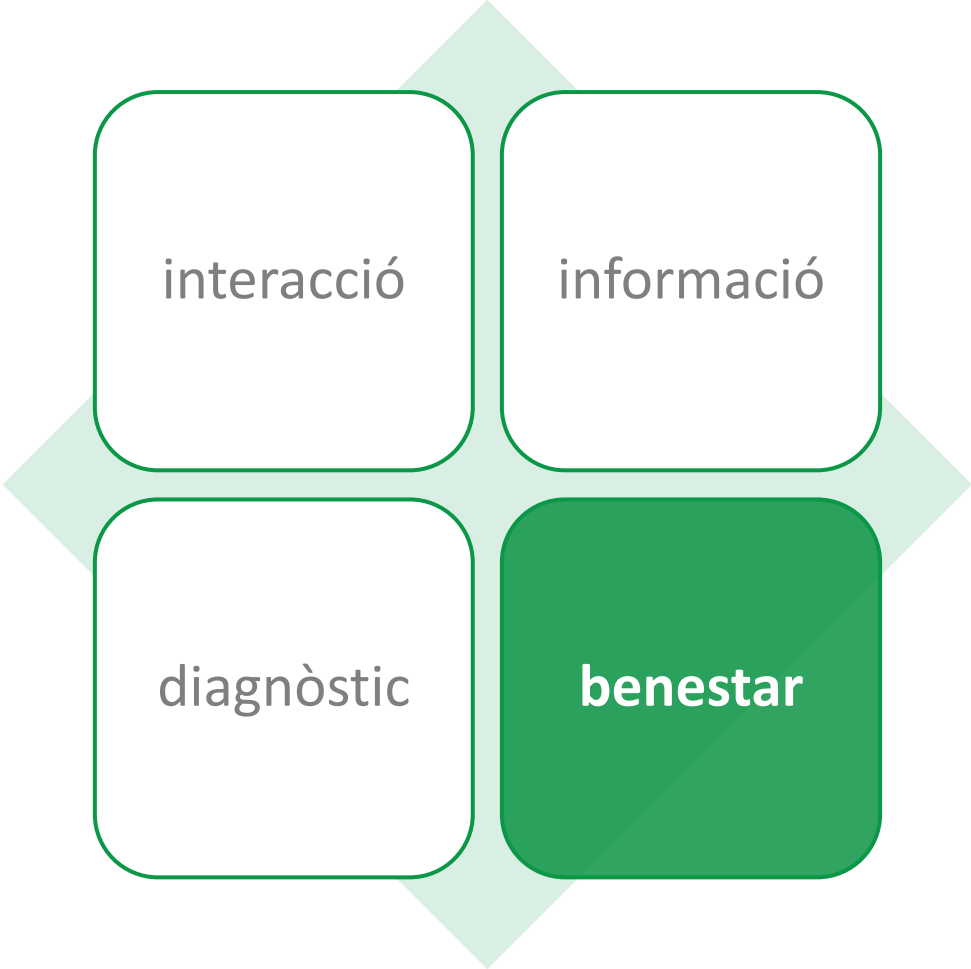
Co-funded by the European Union

2021-1-ES02-KA220-YOU-000028863

Apps de benestar emocional

Les aplicacions de benestar ajuden **l'usuari a millorar el seu estil de vida sense l'ajuda directa de professionals**.

Poden adoptar moltes formes per adaptar-se a les preferències de cadascú.



Co-funded by the European Union

Altres usos de la tecnologia – Realitat Virtual (RV)

La realitat virtual **s'ha utilitzat per millorar la gestió del conflicte interpersonal entre pares i joves**, així com per a condicionament (Cemiloglu et al., 2022). També s'utilitza per **reduir els nivells d'estrès** en nens amb Trastorn de l'Espectre Autista (TEA) i en persones amb treballs molt exigents.

Aquesta tecnologia pot ser utilitzada mitjançant **ulleres de realitat virtual** o amb **tecnologia immersiva** que també permet sessions de grup. Amb aquesta tecnologia, imatges de la vida real, per exemple, es poden utilitzar en teràpia per exposar pacients amb una fòbia de manera gradual en un entorn segur i controlat.

Font: Broomx

Co-funded by the European Union

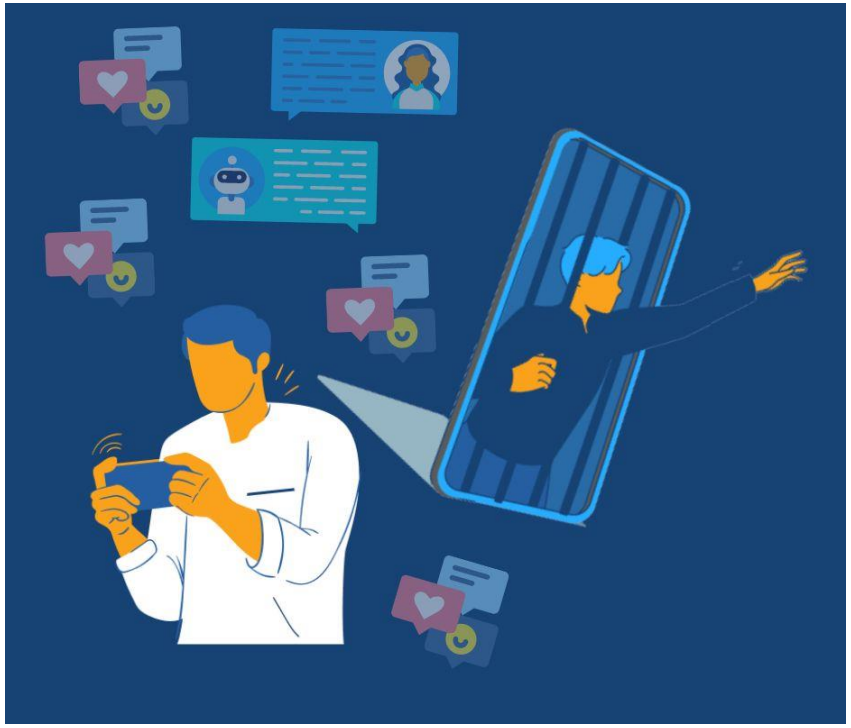
2021-1-ES02-KA220-YOU-000028863

Riscos de la tecnologia

La tecnologia digital comporta els seus **riscos**, especialment **quan es utilitzada per adolescents o joves** en una etapa en què les seves idees sobre el món i ells mateixos encara s'estan formant.

L'ús excessiu d'eines digitals com les xarxes socials i xats, videojocs, apostes en línia, streaming i compres en línia, entre altres, **pot derivar en l'augment dels problemes de salut mental i l'addicció.**

Els següents capítols se centren en **l'addicció digital** i en els **efectes de les xarxes socials en l'autoestima**.



Font: Icons8

Co-funded by the European Union

2021-1-ES02-KA220-YOU-000028863

Capítol 2: Addicció digital

Co-funded by
the European Union

Què es l'addicció digital?

Hi ha diverses definicions i mesures.

L'OMS només defineix **l'Addicció a videojocs** en la seva 11a Revisió de la Classificació Internacional de Malalties:

"Patró de comportament de jugar a videojocs ('digital-gaming' o 'video-gaming') caracteritzat per la pèrdua de control sobre el joc, donant prioritat creixent al joc sobre altres activitats fins al punt que el joc pren prioritat sobre altres interessos i activitats diàries, i continuació o escalada del joc malgrat la presència de conseqüències negatives."

Foto de Mateo a Unsplash

No obstant això, els estudis mostren que **aquesta preocupació també es pot aplicar a altres usos d'eines digitals o dispositius de pantalla** com *smartphones*, tauletes, ordinadors, etc.

Co-funded by the European Union

2021-1-ES02-KA220-YOU-000028863

Com podem mesurar l'addicció digital?

Avaluant el

temps dedicat a dispositius?

contingut visualitzat?

efectes a les relacions?

"Tendència creixent a abordar **totes les formes d'addicció digital** com a **comportament associat al perjudici**, i com un aspecte que les **persones podrien desitjar canviar**". (Cemiloglu et al., 2022)

Co-funded by the European Union

2021-1-ES02-KA220-YOU-000028863

Addicció digital: algunes senyals a les quals estar atent

Concentració excessiva en activitats a Internet i absència de resposta a l'estimulació externa.

Mostra **molta excitació durant l'activitat** amb una **concentració inquebrantable fora de la pantalla.**

Incapacitat per funcionar en llocs sense connexió, telèfon intel·ligent o ordinador.

Respostes ansioses, depressives o enfadades quan no es pot realitzar l'activitat.

Discussions amb la família relacionades amb l'ús de l'ordinador, el telèfon, els videojocs, etc.

Privació de son a causa del joc o de mantenir-se connectat als mitjans digitals a la nit.

Pèrdua d'interès en altres activitats socials fora de les que es realitzen en línia.

(Generalitat de Catalunya, 2022)

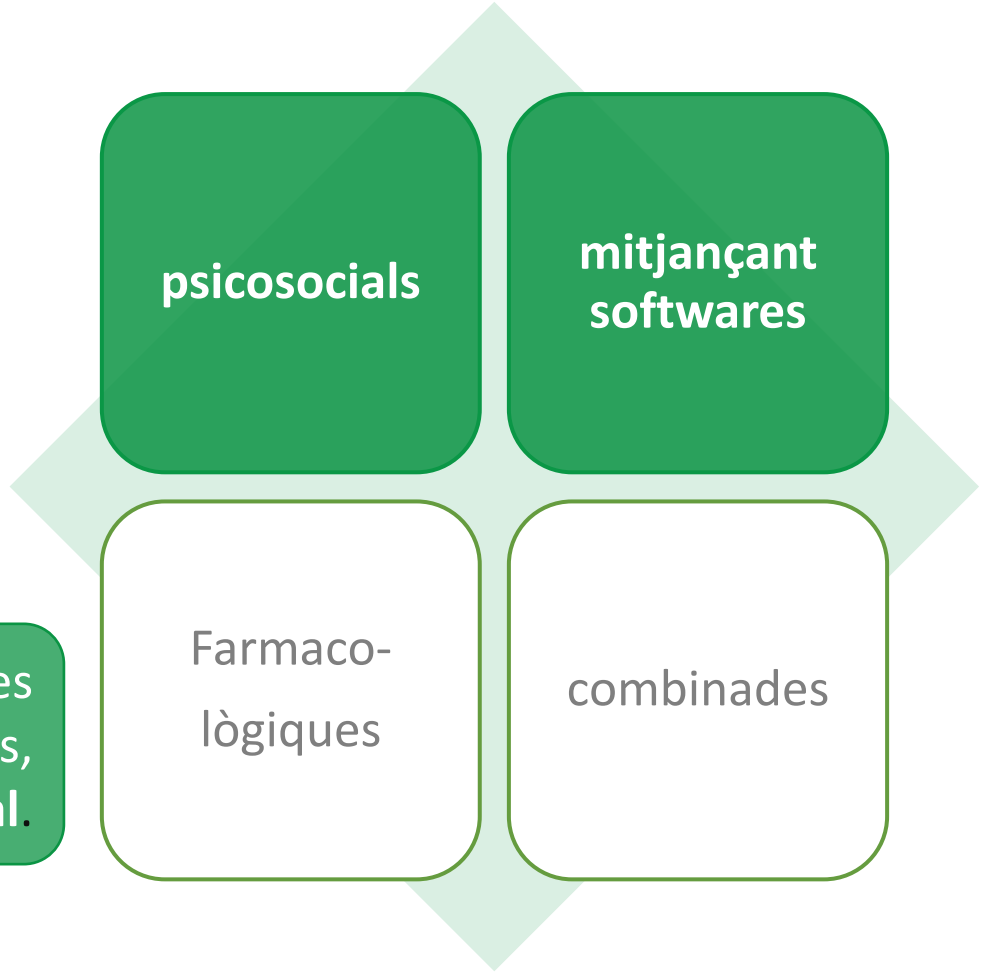
Co-funded by the European Union

2021-1-ES02-KA220-YOU-000028863

Possibles contramesures

Hi ha **quatre tipus de contramesures demostrades com efectives** pels estudis.

No obstant això, aquest curs de formació només cobrirà aquelles més rellevants pel context de StepForME, és a dir, **les mesures psicosocials i mitjançant softwares**.



Si algú que coneixes necessita contramesures farmacològiques o combinades, **dirigeix-lo a un professional**.

Co-funded by the European Union

2021-1-ES02-KA220-YOU-000028863

Contramesures psicosocials

- **Teràpia Cognitivo-Conductual (TCC)**:
  La TCC té com a objectiu ajudar les persones a comprendre els components conductuals I cognitius de les seves accions excessives I entrenar-les en mitjans per evitar recaigudes.
- **Estratègies educatives** realitzades a les escoles.
- **Intervenció pel control del "craving"**:
  Aquesta intervenció té com a objectiu reconèixer les creences irracionals I les emocions negatives pel que fa als desitjos (cravings) I aprendre a enfrontar-se a elles.
- **Paper positiu de les dinàmiques familiars:**
  Aquesta mesura té com a objectiu evitar o reduir l'ús d'aparells digitals enfortint les relacions familiars.

Picture by Priscilla Du Preez on Unsplash

Co-funded by the European Union

2021-1-ES02-KA220-YOU-000028863

Contramesures mitjançant softwares

Conscienciació

plataforma web

enfocament de gamificació

apps de mindfulness

Intervenció directa

autoregulació i control social

suport *peer-to-peer*

utilitzar apps per restringir l'ús d'altres apps

Altres (RV)

Ús de la realitat virtual per millorar la gestió del conflicte interpersonal entre els pares i els joves adults, així com per a condicionament

Co-funded by the European Union

2021-1-ES02-KA220-YOU-000028863

Capítol 3: Efectes de les xarxes socials en la salut mental

Co-funded by
the European Union

Us de les xarxes socials entre els joves

- **88% – 90%** de joves **fa servir les xarxes socials**.
- Passen entre **9 i 12 hores diàries** a les xarxes socials (Nielsen, 2018).
- **Les xarxes socials com Instagram, Tik Tok, Twitter o Instagram son la forma més comú** de xarxes socials

Font: elaboració propia

Co-funded by the European Union
2021-1-ES02-KA220-YOU-000028863

Xarxes socials i fiabilitat de la informació

Les xarxes socials poden fer que les persones siguin conscients dels riscos per a la salut mental i les **solucions** a aquests per mitjà de la creació d'una comunicació efectiva.

Compte! **Rebre informació incorrecta o incompleta** pot suposar un **risc major per la salut de les persones**.

Informació precisa i fiable hauria de trobar-se disponible des de **fonts de confiança**.

Co-funded by the European Union

2021-1-ES02-KA220-YOU-000028863

Xarxes socials: efectes negatius

Estudis han trobat que **l'ús de xarxes socials** pot tenir els següents **efectes negatius** (Sadagheyani & Tatari, 2020).

- Soledat
- Autolesions
- Problemes de son
- Ansietat i depressió
- Disminució de la qualitat de les tasques quotidianes / satisfacció amb la vida
- Cyberbullying
- **Insatisfacció amb la imatge corporal**

Co-funded by the European Union

2021-1-ES02-KA220-YOU-000028863

Xarxes socials: efectes positius

No obstant això, la mateixa investigació (Sadagheyani & Tatari, 2020) va trobar que hi ha evidència que les xarxes socials **poden tenir efectes positius en la salut mental**:

- Obtenir informació sobre salut
- Recursos de salut mental disponibles
- Eines de suport emocional
- Mantenir relacions / reduir el risc de depressió
- Participació activa amb companys, amics i familiars
- Entreteniment
- Expressió personal
- **Augmentar l'autoestima i la satisfacció amb la vida**

Co-funded by the European Union

2021-1-ES02-KA220-YOU-000028863

Les xarxes socials i els problemes d'autoestima

Com s'ha vist anteriorment, les xarxes socials tenen un **efecte important en l'autoestima** i en la **manera com ens percebem a nosaltres mateixos.**

Però, com funciona aquest efecte?

Per la comparació social

Co-funded by the European Union

2021-1-ES02-KA220-YOU-000028863

Comparació social ascendent i descendent

Comparació social ascendent

comparar-se amb altres considerats ‘superiors' que tenen característiques positives

autoavaluacions positives vs. negatives

Comparació social descendent

comparar-se un mateix amb altres considerats ‘inferiors’ que tenen característiques negatives

millores en l’autoavaluació vs. Por a convertir-se en allò amb que es compara

Les xarxes socials creen el **clima ideal per la comparació social ascendent:**

“Presentem el que volem que alters vegin.”

Co-funded by the European Union

2021-1-ES02-KA220-YOU-000028863

Indicadors per la comparació social

El jo real fora de línia es compara amb persones idealitzades online.

L'activitat de la pròpia xarxa social es veu com un indicador d'estatus o èxit.

Dades qualitatives i quantitatives:

- **contingut** que publiques sobre la **teva qualitat de vida**
- **nombre de 'likes'** i **interaccions**

Fotografia per Daria Nepriakhina a Unsplash

Co-funded by the European Union

2021-1-ES02-KA220-YOU-000028863

Poden les xarxes socials millorar l’autoestima?

Els estudis demostren que en v**eure el perfil d'un mateix o el d'altres persones properes** (en lloc de desconeguts o coneguts), es **millora l'autoestima** (Wilcox i Stephen, 2013).

Perquè en lloc d'exposar-se a comparacions socials ascendents, els participants poden **gaudir de les seves pròpies versions idealitzades de si mateixos**, veient la seva història i fins on han arribat.

Les xarxes socials poden ser un lloc per expressar els propis pensaments, però poden convertir-se en un **cercle viciós d'exposició a la comparació ascendent** al mateix temps que un s'expressa en el que es percep com un entorn segur.

Fotografia per Elisa Photography a Unsplas

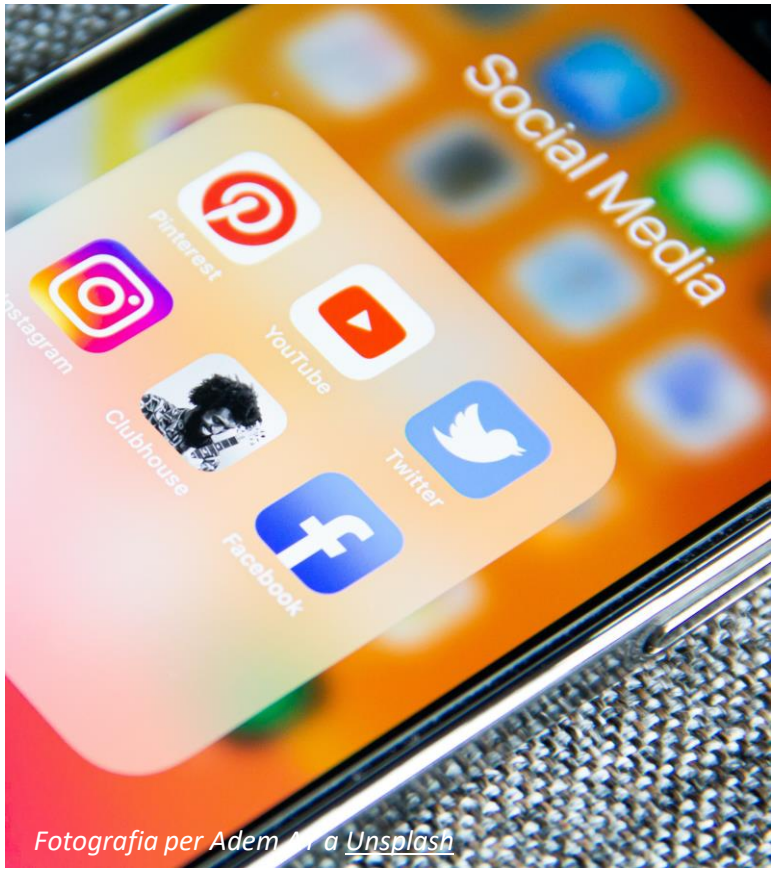
Co-funded by the European Union

2021-1-ES02-KA220-YOU-000028863

Ús crític de les xarxes socials

Les xarxes socials són una arma de doble tall:

L'important és **poder reduir els efectes negatius de les xarxes socials en la salut mental** i convertir-les en una **oportunitat positiva** implementant estratègies i accions adequades que augmentin i potenciïn els efectes positius.



Fotografia per Adem AY a Unsplash

Co-funded by the European Union

2021-1-ES02-KA220-YOU-000028863

Capítol 4: Activitats

Co-funded by
the European Union

Activitat 1

L'objectiu d'aquests senzills exercicis és **reflexionar sobre els continguts proporcionats** fins ara i explorar com es poden incorporar (si no s'ha fet ja) a la pràctica professional de la teva organització:

Proposa dues estratègies per potenciar els efectes positius de les xarxes socials i les eines tecnològiques i **reduir els riscos**.

Co-funded by the European Union

Activitat 2

Feu una **llista de les eines tecnològiques que utilitzeu en el vostre treball** i, a continuació, responeu a les preguntes següents:

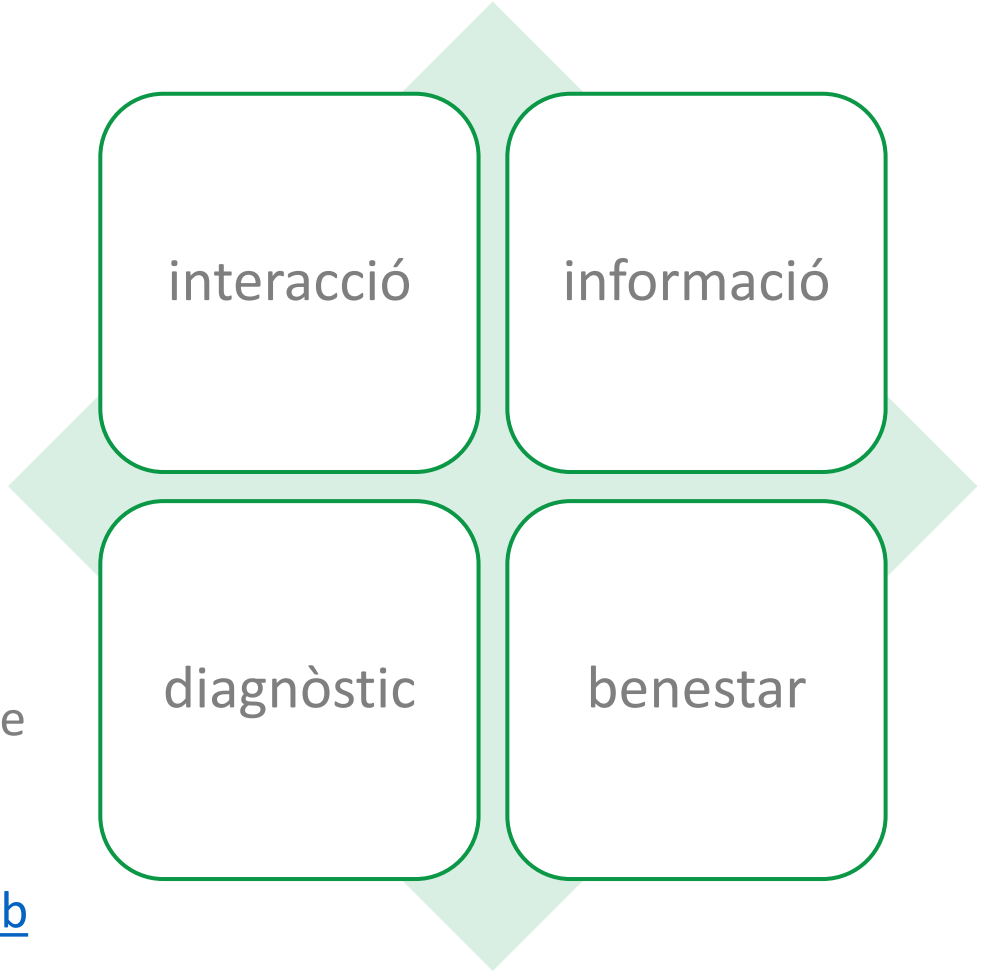
– Els hi traieu el màxim profit possible?

– A quines de les categories explicades en aquest mòdul es poden classificar?

– Hi ha alguna eina que no utilitzis però creus que podria ser útil? Si és així, de quina categoria?

Ara pots consultar el manual de pràctiques basades en la tecnologia per a la intervenció amb joves amb problemes de benestar emocional i veure què hi pots trobar.

[Pràctiques basades en la tecnologia per a la intervenció amb joves amb problemes de benestar emocional (isocial.cat)]



Co-funded by the European Union

2021-1-ES02-KA220-YOU-000028863

Referències

Referències

Alvarez-Jimenez, M., Koval, P., Schmaal, L., Bendall, S., O'Sullivan, S., Cagliarini, D., . . . Gleeson, J. (2021). The Horyzons project: a randomized controlled trial of a novel online social therapy to maintain treatment effects from specialist first-episode psychosis services. *World Psychiatry 20(2)*, 233-243.

Cemiloglu, D., Almourad, M. B., McAlaney, J., & Ali, R. (2022). Combatting digital addiction: Current approaches and future directions. *Technology in Society*, *68* https://doi.org/10.1016/j.techsoc.2021.101832

Clara, L. (2021). Inici - La Clara. *La Clara*. https://laclara.info/

López-Santín, J., & Álvaro Serón, P. (2018). Digital mental health: a critical approach from ethics. *Rev. Asoc. Esp. Neuropsiq. 38(134)*, 359-379.

Lozano-Blasco, R., Latorre, P., & Pascual, A. C. (2022). Screen addicts: A meta-analysis of internet addiction in adolescence. *Children and Youth Services Review*, *135*, 106373. https://doi.org/10.1016/j.childyouth.2022.106373

Co-funded by the European Union

2021-1-ES02-KA220-YOU-000028863

Referències

Nielsen, N. (2018), “The Nielsen total audience report: QI 2018”, available at: www.nielsen.com/us/en/insights/reports/2018/q1-2018-total-audience-report

Orsolini, L., Appignanesi, C., Pompili, S., & Volpe, U. (2022). The role of digital tools in providing youth mental health: results from an international multi-center study. *International Review of Psychiatry (34:7-8)*, 809-826.

Sadagheyani, H. E., & Tatari, F. (2020). Investigating the role of social media on mental health. Mental Health and Social Inclusion, 25(1), 41-51. https://doi.org/10.1108/mhsi-06-2020-0039

Sánchez-Martínez, M., & Otero Puime, Á. (2010). Usos de internet y factores asociados en adolescentes de la Comunidad de Madrid. Atención Primaria 42(2), 79-85.

Singh, R. (n.d.). Perils of Screen Addiction. AKGEC International Journal of Technology, 13(1), 40–44.

Co-funded by the European Union

2021-1-ES02-KA220-YOU-000028863

Referències

Vogel, E. A., Rose, J. P., Roberts, L. R., & Eckles, K. (2014). Social comparison, social media, and self-esteem. Psychology of Popular Media Culture, 3(4), 206–222. https://doi.org/10.1037/ppm0000047

Generalitat de Catalunya. (2022). Les technologies digitals a la infància, l'adolescència I la juventut. Barcelona, Catalonia.

Wilcox, K., & Stephen, A. T. (2013). Are close friends the enemy? Online social networks, selfesteem, and self-control. Journal of Consumer Research, 40, 90 –103. doi:10.1086/668794

World Health Organization (WHO). (2021). Comprehensive Mental Health Plan 2013 - 2030. Geneva, Switzerland.

Co-funded by the European Union

2021-1-ES02-KA220-YOU-000028863

Steps Forward to Meaningful Employment of young people with emotional well-being problems

Innovation in social care
iSocial
Foundation

TENENET
OBČIANSKE ZDRUŽENIE

aunua
GLOBAL

UAB
Universitat Autònoma
de Barcelona

CHANCE B
GRUPPE

Co-funded by
the European Union

The European Commission's support for the production of this publication does not constitute an endorsement of the contents, which reflect the views only of the authors, and the Commission cannot be held responsible for any use which may be made of the information contained therein.