FUNDACIÓ FERRER i GUÀRDIA

IA i vinculació emocional –Debat i propostes amb el Consell de Joves de Sant Cugat del Vallès

Què és el decàleg?

Aquest decàleg és el resultat del procés participatiu impulsat amb el Consell de Joves de Sant Cugat del Vallès per reflexionar sobre la relació que tenim les persones joves amb la intel·ligència artificial des d'una mirada crítica, conscient i comunitària.

El document recull les experiències, dubtes, preocupacions i propostes que hem compartit al llarg del procés, i les transforma en deu recomanacions pràctiques per ajudar altres joves a relacionar-se amb la IA amb més criteri, autonomia i cura.

La IA pot ser una eina útil per estudiar, organitzar idees, preparar converses, resoldre dubtes o expressar millor allò que volem dir. També pot generar inquietuds relacionades amb l'aprenentatge, la privacitat, el benestar emocional, la dependència, la desinformació o la confusió entre tecnologia i relacions humanes.

Amb aquest decàleg volem aportar orientacions clares i properes per pensar millor quan, com i per què utilitzem la IA. També volem recordar que utilitzar la IA amb criteri i consciència requereix informació, acompanyament i corresponsabilitat. Les persones joves tenim dret a rebre suport per entendre millor aquestes eines, afrontar els riscos i compartir els dubtes o inquietuds que ens puguin generar.

Aquest acompanyament ha d'implicar famílies, centres educatius, administracions, serveis juvenils, entitats, comunitat i empreses tecnològiques. L'ús de la IA no pot recaure només en les decisions individuals de cada jove, perquè també depèn dels recursos, les orientacions i els espais de confiança que tenim al nostre voltant.

Amb aquest decàleg volem contribuir a

- Promoure un ús de la IA basat en el criteri propi, l'autonomia i la capacitat de pensar.
- Compartir recomanacions pràctiques per utilitzar la IA en l'estudi, la comunicació i la vida quotidiana.
- Ajudar-nos a reconèixer riscos, límits i inquietuds vinculades a l'ús de la IA.
- Reforçar el nostre dret a rebre informació clara, orientació i acompanyament.
- Posar la privacitat, el benestar emocional, els drets digitals i els vincles entre persones al centre de la relació amb la IA.
- Afavorir una conversa compartida entre joves, famílies, centres educatius, administracions, entitats i comunitat sobre com acompanyar millor l'ús de la IA.

FUNDACIÓ FERRER i GUÀRDIA

Com s'ha elaborat?

El decàleg s'ha elaborat a partir d'un procés de participació, debat i cocreació amb el Consell de Joves de Sant Cugat del Vallès. El procés ha combinat tres sessions presencials amb una fase de recollida d'informació mitjançant un qüestionari en línia.

El procés s'ha desenvolupat en quatre moments principals:

- Una primera sessió de presentació, debat i cocreació de preguntes.
- Una fase de difusió del debat als entorns educatius i de recollida de respostes mitjançant un qüestionari en línia.
- Una segona sessió de retorn dels resultats i interpretació col·lectiva.
- Una tercera sessió de treball en grups per construir les propostes del decàleg.

La primera sessió va servir per presentar el projecte, situar el debat sobre IA i vinculació emocional, compartir una aproximació conceptual i treballar col·lectivament les preguntes que després es traslladarien a altres joves. En aquesta trobada es van abordar qüestions com:

- L'ús de la IA per estudiar.
- La sensació de proximitat amb les eines conversacionals.
- La recerca de suport emocional.
- Els riscos de dependència.
- L'impacte de la IA en les relacions socials.

Després d'aquesta primera trobada, el Consell de Joves va assumir un paper actiu en el procés. Les persones participants van traslladar el debat als seus entorns educatius i, paral·lelament, es va difondre un qüestionari en línia elaborat a partir del debat obert en la primera sessió. Aquesta fase va permetre ampliar la mirada inicial i incorporar les percepcions d'altres joves del municipi.

En total, es van recollir:

- 333 qüestionaris.
- 239 qüestionaris completats.
- 94 qüestionaris sense finalitzar.

La segona sessió es va centrar en el retorn dels resultats de l'enquesta i en la seva interpretació col·lectiva. Els resultats es van presentar en diferents blocs temàtics i es van debatre amb el grup per identificar matisos, preocupacions i primeres propostes. Aquesta sessió va permetre avançar des del diagnòstic cap a la formulació d'orientacions.

FUNDACIÓ FERRER i GUÀRDIA

La tercera sessió es va dedicar a la construcció col·lectiva del decàleg. Les persones joves van treballar en grups petits al voltant de quatre eixos:

- L'aprenentatge amb IA.
- El malestar emocional i els espais segurs.
- Els hàbits crítics per evitar la dependència.
- La importància dels vincles socials.

A partir d'aquest treball, es van recollir preocupacions, horitzons desitjats i propostes concretes que han servit de base per a la redacció final del document.

A qui s'adreça?

Aquest decàleg s'adreça principalment a altres persones joves. Vol oferir recomanacions clares i pràctiques per ajudar-les a utilitzar la IA amb criteri, fer-se preguntes sobre els seus usos i límits, protegir la seva privacitat i saber quan cal demanar ajuda o acompanyament.

També pot servir com a guia orientativa per a famílies, centres educatius, serveis juvenils, entitats i administracions públiques. Aquests actors poden utilitzar-lo per obrir converses, oferir suport i acompanyar les persones joves davant els dubtes, riscos i inquietuds que pot generar l'ús de la IA.

Context

La intel·ligència artificial ocupa un lloc cada vegada més present en la vida social, educativa i quotidiana. Les seves aplicacions arriben a l'estudi, la recerca d'informació, l'organització personal, la comunicació, l'entreteniment i la preparació de converses o decisions. Aquesta presència genera oportunitats i també planteja preguntes importants sobre l'aprenentatge, l'autonomia, la privacitat, el benestar emocional i les relacions socials.

Les dades disponibles mostren una incorporació desigual de la IA entre les persones joves. Segons dades publicades per FAD al gener de 2026, el 46,7 % de les persones joves de 15 a 29 anys afirma que mai ha utilitzat una eina d'intel·ligència artificial. Al mateix temps, els usos més estesos són els recreatius, amb un 38,7 %, seguits dels usos educatius, amb un 33,8 %. La integració de la IA en la vida personal, per exemple per organitzar-se, planificar o gestionar recordatoris, se situa en poc més de l'11 %.

Aquestes dades apunten a una relació amb la IA que encara s'està construint i que pot reproduir desigualtats sociodigitals ja existents. L'accés, el coneixement i la capacitat d'aprofitar aquestes eines poden variar segons el gènere, l'edat, el nivell educatiu, la situació laboral i les condicions d'acompanyament disponibles a casa, a l'escola o a la comunitat.

FUNDACIÓ FERRER i GUÀRDIA

La dimensió emocional de la IA també requereix una atenció específica. Les eines conversacionals poden respondre de manera immediata, amable i aparentment comprensiva. Aquest tipus de resposta pot generar sensació d'escolta, confiança o proximitat, especialment en moments d'avorriment, incertesa, soledat o malestar. Per això, cal preguntar-se quin lloc pot ocupar la IA en la manera com les persones joves estudien, demanen ajuda, gestionen emocions i es relacionen amb altres persones.

Aquest debat pren força en un context de preocupació pel benestar juvenil. Segons l'Observatori Català de la Joventut, el suïcidi s'ha convertit en la principal causa de mortalitat juvenil entre els 15 i els 29 anys des del 2019, i el risc de patir una depressió greu entre la joventut s'ha duplicat des d'aquell any. A la ciutat de Barcelona, prop del 13 % de la infància i l'adolescència es troba en situació de soledat no desitjada. Segons l'Enquesta FRESC 2025, aquest sentiment ha augmentat lleugerament respecte al 2021, continua sent més freqüent entre les noies i també ha crescut entre nois de centres situats en barris desfavorits.

En aquest escenari, el decàleg vol aportar orientacions construïdes des de la participació juvenil. La seva finalitat és obrir converses, reforçar l'acompanyament, promoure usos educatius i curosos de la IA, protegir la privacitat i preservar els vincles de confiança que sostenen el benestar i els drets de les persones joves.

Com s'estructura el decàleg?

El decàleg s'organitza en deu recomanacions que recullen les principals idees sorgides del procés participatiu amb el Consell de Joves de Sant Cugat del Vallès.

Cada punt aborda una qüestió concreta relacionada amb l'ús de la IA en la vida quotidiana de les persones joves. Els temes inclouen la importància d'informar-se abans d'utilitzar-la, fer-la servir com a eina de suport, aprendre a formular bones preguntes, revisar les respostes, protegir la privacitat, preservar el temps per pensar, evitar usos massa dependents, prioritzar el suport humà davant el malestar emocional i cuidar les relacions entre persones.

Cada recomanació inclou una breu explicació del tema i un consell pràctic pensat per facilitar-ne l'aplicació en situacions quotidianes. Aquesta estructura busca fer el document més útil, proper i fàcil de compartir entre joves, sense perdre la mirada col·lectiva i de drets que ha orientat tot el procés.

El decàleg es tanca amb un resum final que reforça la idea principal del document. La IA pot ser una eina valuosa si s'utilitza amb criteri, consciència i acompanyament, però el centre han de continuar sent les persones, els seus drets, la seva autonomia, la seva privacitat, el seu benestar emocional i els vincles que construeixen amb els altres.

FUNDACIÓ FERRER i GUÀRDIA

Decàleg per relacionar-nos amb la IA amb criteri, consciència i responsabilitat

Aquest decàleg recull recomanacions fetes des del Consell de Joves de Sant Cugat per ajudar altres joves a utilitzar la intel·ligència artificial d'una manera crítica, conscient i responsable.

La IA pot ser una eina útil per estudiar, organitzar idees, preparar converses o resoldre dubtes. També pot generar inquietuds, riscos i preguntes sobre l'aprenentatge, la privacitat, les emocions i les relacions amb altres persones.

Per això, és important aprendre a utilitzar-la amb criteri, preservant el pensament propi, el benestar emocional, la privacitat i els vincles amb les persones del nostre entorn. Aquesta responsabilitat ha de ser compartida entre joves, famílies, centres educatius, administracions, entitats i empreses tecnològiques.

1. Informa't abans d'utilitzar la IA

Abans de fer servir una eina d'IA, recomanem entendre què és, per a què serveix, quins usos pot tenir i quins riscos pot implicar. La IA genera respostes a partir de dades i patrons, i per això pot donar informació incompleta, poc precisa o esbiaixada.

Informar-se també vol dir saber quines dades demana una eina, com tracta la informació i quins límits té. Aquest coneixement ajuda a utilitzar la IA amb més criteri i a prendre decisions més conscients.

També recomanem demanar ajuda quan apareguin dubtes, riscos o inquietuds. Les persones joves tenen dret a rebre informació clara i a comptar amb acompanyament per entendre millor la IA. Aquest acompanyament hauria d'arribar des dels centres educatius, les famílies, els serveis juvenils, les administracions i altres espais de confiança.

Consell pràctic

Abans d'utilitzar una eina nova, mira per a què serveix, quines dades et demana i quins riscos pot tenir. Si alguna cosa et genera dubtes, pregunta a una persona de confiança, al professorat, a un servei juvenil o a algun espai d'acompanyament.

2. Fes servir la IA com una ajuda per pensar millor

La IA pot ajudar-te a estudiar, resumir, ordenar idees o entendre millor un tema. Pot ser útil quan tens un bloqueig, quan necessites una explicació diferent o quan vols revisar una idea.

Recomanem utilitzar-la com una eina que acompanya el teu procés, mantenint el teu criteri i la teva capacitat de pensar. Quan la IA fa tota la feina, es perd una part important de l'aprenentatge, especialment l'esforç d'intentar-ho, equivocar-se, revisar i construir una resposta pròpia.

Consell pràctic

Abans de preguntar a la IA, intenta fer una primera resposta, esquema o idea pel teu compte. Després pots utilitzar-la per revisar, millorar, aclarir dubtes o entendre millor el procés.

3. Aprèn a fer preguntes que t'ajudin a entendre

La manera com preguntes a la IA és important. Una pregunta ben plantejada pot ajudar-te a aprendre més i a obtenir una resposta més útil. Per exemple, pots demanar que t'expliqui un concepte amb exemples, que t'ajudi a ordenar unes idees o que t'indiqui els passos per resoldre un problema.

Recomanem fer preguntes que ajudin a entendre el procés, més que preguntes orientades només a obtenir una resposta final. Això permet aprofitar la IA com una eina d'aprenentatge i no com una drecera automàtica.

Aprendre a preguntar també requereix acompanyament. Els centres educatius poden ensenyar com formular preguntes, revisar respostes i detectar errors. Les famílies poden ajudar a parlar dels usos, dubtes i preocupacions. Les administracions i serveis juvenils poden oferir recursos accessibles perquè totes les persones joves tinguin eines per utilitzar la IA amb criteri.

Consell pràctic

Prova preguntes com "m'ho pots explicar d'una manera més senzilla?", "quins passos he de seguir?", "quins errors puc estar cometent?" o "com puc millorar aquesta resposta?". Si tens dubtes sobre com utilitzar la IA, demana orientació. Rebre ajuda també forma part d'un ús responsable.

FUNDACIÓ FERRER i GUÀRDIA

4. Revisa i contrasta les respostes

La IA pot generar respostes que semblen correctes, però que poden contenir errors, omissions o informació poc fiable. Per això, recomanem revisar sempre el que diu abans d'utilitzar-ho en un treball, una decisió o una conversa important.

Contrastar vol dir comparar la resposta amb altres fonts, mirar si té sentit, revisar si entens el contingut i comprovar si la informació és fiable. Pots fer-ho amb apunts de classe, fonts oficials, llibres, webs de confiança o preguntant a una persona que en sàpiga.

Consell pràctic

Llegeix bé la resposta de la IA, comprova si l'entens i contrasta la informació abans d'utilitzar-la. Fer aquesta revisió ajuda a mantenir el teu criteri propi.

5. Dona't temps per pensar, dubtar i equivocar-te

Aprendre també vol dir provar, equivocar-se, revisar, tenir dubtes i tornar-ho a intentar. Aquest procés ajuda a desenvolupar criteri propi, confiança i autonomia.

La IA pot fer que les respostes arribin molt ràpid, però recomanem mantenir espais per pensar abans de recórrer-hi. El temps per dubtar i per equivocar-se també té valor, perquè forma part de l'aprenentatge.

Consell pràctic

Quan una tasca et costi, dedica uns minuts a intentar-la pel teu compte. Després pots utilitzar la IA per entendre què et falta, revisar el camí o trobar una explicació més clara.

6. Utilitza la IA amb equilibri i revisa els teus hàbits

La IA pot començar sent una ajuda puntual i acabar ocupant massa espai en l'estudi, en la presa de decisions o en la manera de resoldre problemes. Pot passar que es consulti de manera automàtica, fins i tot abans d'intentar pensar una resposta pròpia.

Recomanem observar els propis hàbits d'ús. Fer servir la IA pot ser útil, però convé detectar quan està substituint massa sovint l'esforç, la creativitat o la confiança en les pròpies capacitats.

Aquest equilibri també requereix corresponsabilitat. Els centres educatius, les famílies, les administracions i les empreses tecnològiques poden ajudar amb orientacions, espais de conversa, avisos, pauses i recursos que afavoreixin un ús més conscient.

Consell pràctic

Pregunta't de tant en tant "realment necessito la IA per això?", "ho puc intentar abans pel meu compte?" o "estic entenent el que m'està proposant?". Aquestes preguntes ajuden a utilitzar-la amb més criteri.

7. Protegeix la teva privacitat i les teves dades

Quan parles amb una IA, pots acabar compartint informació personal sense adonar-te'n. Això pot incloure emocions, conflictes, noms, dades d'altres persones, captures de converses o situacions íntimes.

Recomanem tenir cura amb la informació que es comparteix. Una conversa amb una eina d'IA pot semblar privada, però cal saber com es guarden les dades, amb quines finalitats es poden utilitzar i quin control en té la persona usuària.

La privacitat és un dret digital. Les persones joves han de poder entendre de manera clara què passa amb les seves dades, i les empreses tecnològiques, les institucions i els centres educatius han d'oferir informació comprensible i garanties adequades.

Consell pràctic

Evita compartir noms complets, adreces, contrasenyes, dades personals, captures de converses privades o informació íntima teva o d'altres persones. Quan tinguis dubtes, demana orientació abans d'escriure-ho.

8. Quan hi ha malestar emocional, prioritza el suport presencial

La IA pot semblar un espai fàcil per desfogar-se perquè respon ràpid, utilitza un to amable i pot ajudar a ordenar idees. Pot servir per posar paraules a una emoció o preparar com explicar una situació.

Tot i això, quan hi ha malestar, soledat, ansietat, conflictes o patiment, recomanem buscar suport en persones i recursos de confiança. Les amistats, la família, el professorat, les persones referents, els serveis juvenils i els recursos professionals poden oferir escolta, context, cura i acompanyament real.

Aquest suport ha de ser accessible. Les persones joves tenen dret a espais on parlar del que els passa, ser escoltades i rebre ajuda sense por a ser jutjades.

Consell pràctic

Si estàs passant per un moment difícil, parla amb una persona de confiança o busca un recurs d'acompanyament. Pots utilitzar la IA per ordenar idees, però el suport emocional important ha d'arribar de persones i serveis preparats.

9. Diferencia la IA dels vincles de confiança

La IA pot respondre amb un to proper, recordar parts de la conversa i generar una sensació d'escolta. Aquesta proximitat pot fer que algunes persones hi parlin com si fos algú de confiança.

Recomanem tenir present que la IA és una tecnologia que simula conversa. Pot donar idees o ajudar a expressar millor una situació, però els vincles reals es construeixen amb presència, escolta, temps compartit, responsabilitat i cura mútua.

Les amistats, les persones properes i els serveis professionals tenen un valor diferent. Reconèixer aquesta diferència ajuda a utilitzar la IA sense confondre-la amb una relació humana.

Consell pràctic

Pots utilitzar la IA per ordenar el que vols dir o preparar una conversa, mantenint les relacions amb persones reals com a espais principals de confiança, cura i suport.

10. Fes servir la IA per cuidar millor les relacions

La IA pot ajudar a preparar una conversa difícil, pensar com demanar perdó, revisar el to d'un missatge o ordenar el que vols expressar. Aquest ús pot ser positiu quan ajuda a comunicar-se amb més respecte i claredat.

Recomanem adaptar sempre el que proposa la IA a la teva manera de parlar, sentir i pensar. Les converses importants han de continuar expressant la teva veu, les teves emocions i les teves intencions.

La IA pot aportar idees, però les relacions es cuiden amb converses reals, escolta, responsabilitat i respecte entre persones.

Consell pràctic

Si la IA et proposa un missatge, llegeix-lo i pregunta't "això sona com jo?", "representa el que sento?" i "ho diria així a aquesta persona?". Adapta'l fins que sigui coherent amb la teva manera d'expressar-te.

FUNDACIÓ FERRER i GUÀRDIA

En resum...

Recomanem utilitzar la IA amb curiositat, criteri i consciència. Pot ser una eina útil per aprendre, expressar-nos millor, preparar converses i resoldre dubtes. També cal reconèixer els seus límits i els riscos vinculats a la privacitat, la dependència, el benestar emocional i la confusió entre tecnologia i relacions humanes.

L'ús responsable de la IA no depèn només de cada persona jove. Cal acompanyament efectiu per part de famílies, centres educatius, administracions, serveis juvenils, entitats i empreses tecnològiques. Les persones joves tenem dret a rebre informació clara, orientació i espais de confiança per entendre millor la IA, afrontar les inquietuds que genera i utilitzar-la preservant l'autonomia, els drets digitals, la privacitat i els vincles amb altres persones.