

# Recomanacions sobre l'ús de pantalles en preadolescents i adolescents (12 - 16 anys)

## Descripció de l'etapa

En aquesta etapa evolutiva, els joves experimenten una major **autonomia i capacitat de raonament, així com canvis corporals**. També, es desenvolupen canvis cognitius i intel·lectuals importants, com l'aparició del pensament abstracte i el desenvolupament del judici. Aquests fets provoquen **tensions paternofilials que han de ser ateses des del diàleg i l'acord**.

És una **etapa clau per la construcció de la pròpia identitat** a través de la interacció amb:

- Els **adults de referència** (habitualment des d'una actitud de resistència cap a l'ordre establert, per prendre'n distància)
- Els **grups d'iguals** (entorns en els quals descobreixen noves referències).

Aconseguir aquesta identitat pròpia els permet tenir el propi punt d'ancoratge de **qui són** per existir, participar i **integrar-se** (en els grups), descobrir, relacionar-se, fer valoracions i judicis i ser objecte de valoracions i judicis.

El fet de tenir un telèfon intel·ligent (smartphone) o connexió a internet els porta a **construir dues identitats (la física i la digital) en dos entorns diferents que tenen codis propis**. És important acompanyar aquest procés perquè ambdues identitats siguin coherents, estiguin harmònicament connectades i, sobretot, que la identitat física sigui la que sustenta la identitat digital, que en sigui la font per evitar-ne una dissociació.

## Principals riscos de l'ús excessiu de pantalles en l'adolescència:

(Entenem per "ús excessiu" un ús superior a 20h/setmana amb finalitats purament lúdiques o d'ús "narcòtic" -involuntari, motivat per les pròpies aplicacions-)

Hi ha uns riscos que es manifesten de manera habitual i comú:

- Impactes a la salut física:
  - **sedentarisme** (com a factor de risc per a l'obesitat).
  - **problemes visuals**.
  - accentuació de les **alteracions del cicle del son** i de l'estat d'ànim.
- **Baixa tolerància a la frustració, i falta d'atenció i motivació** arran de l'excés d'estimulació.
- **Reducció de la capacitat expressiva, lectora i de lèxic**.
- **Pèrdua del vincle de confiança en la família** com a referent de seguretat.
- **Intolerància/por/aversió al temps "buit"**.
- **Reducció (o absència) del temps dedicat a alternatives de lleure saludables o a l'estudi** i altres responsabilitats.
- **Reducció (o absència) del temps dedicat a les interaccions socials presencials** necessari per construir una adequada identitat a la nostra societat (la construcció de la identitat "física", a partir de la que s'ha de definir la identitat "digital").
- **Manca d'autoestima i síndrome FOMO ("Fear Of Missing Out")**: la por a quedar excloses del grup.
- Consum de **continguts inadequats per a l'edat** de caràcter comercial, agressiu, sexual, d'informació distorsionada, poc fiable o, directament, falsa i continguts que atempten contra la vida saludable (**problemes d'alimentació, autolesions, reptes suïcides...**).

A més d'aquests riscos, també n'hi ha de més específics que es poden donar:

- **Addicció a videojocs en línia** i trastorn de joc amb apostes.
  - Ciberassetjament o **cyberbullying**: ús d'internet o altres tecnologies per enviar continguts o imatges dirigides a molestar o ferir una altra persona.
  - **Violències Masclistes Digitals**, com per exemple:
    - **Sexdifusió**: difusió d'imatges amb continguts sexuals, sense el consentiment de la persona que hi apareix.
    - **Sextorsió**: xantatge de caràcter sexual per canals digitals.
  - Altres tipus d'assetjament que usen les xarxes, com la **influència de grups de manipulació psicològica**, les bandes juvenils violentes o les sectes coercitives i la violació de la intimitat.
- Exposició a publicitat enganyosa o abusiva, correu brossa, pesca de credencials (**phishing/smishing/vishing**) i altres frauds digitals.


## Què podem fer?

Endarrerir la **incorporació del primer smartphone fins als 16 anys**. En cas que no sigui possible, **mai abans dels 12 anys**.

- **Revisar i reduir el consum del mòbil per part dels adults** davant dels fills i filles; som un model i adquireixen patrons de comportament a partir d'allò que fem més que d'allò que els diem o expliquem (sobretot si no hi ha coherència).
- **Acompanyar enlloc d'imposar** el criteri propi: expressar els beneficis que els aporta reduir-ne l'ús i els efectes negatius que tenen les pantalles.
- **Analitzar-ne l'ús** que se'n vol fer (o que se'n fa) conjuntament (podem analitzar l'ús dels adults també!) i aprendre a diferenciar:
  - Quan és **profitós** (tasques acadèmiques, compartir informació amb algú, escoltar música...),
  - **Innecessari** (converses que es poden tenir en persona, omplir temps desaprofitats...),
  - **Narcòtic** (jugar a jocs simples i addictius, mirar les xarxes socials compulsivament, enllaçar continguts rere un altre...)

### Temps d'ús màxim recomanat:

- A l'inici no més d'1h/dia entre setmana i 2h/dia els festius;
- Després es pot ampliar fins a 1,5h/dia entre setmana i 3h/dia els festius (evitar d'arribar a les 20h/setmana).

- **Començar amb un telèfon de poques prestacions** (un de vell que tinguem per casa, per exemple) i escollir una tarifa adequada a l'ús i límits acordats que anirà ampliant-se.
- **Gestionar progressivament la intimitat:** a l'inici s'aconsella que facin servir sempre les pantalles en espais compartits i explicant com i per a què es fa servir, mai en privat. La intimitat l'aniran aconseguint a poc a poc.
- **Evitar-ne l'ús durant els àpats, abans d'anar a dormir i tot just després de llevar-se.**
- **Reforçar l'autoestima** i la confiança en un mateix o una mateixa, ja que el benestar emocional no depèn dels "m'agrada" ni dels seguidors a les xarxes socials.
- **Promoure el pensament crític** per analitzar l'ús de les xarxes socials, i ajudar-los a establir el que volen mostrar i el que volen mantenir en privat.
- Evitar que les pantalles ocupin de forma sistemàtica els "temps d'avorriment" (d'inactivitat) i **promoure activitats allunyades de les pantalles:** lectura, fer un passeig, escoltar música, fer esport, ballar, jocs de taula...
- Definir un **pacte d'ús:** document on acordar les condicions d'ús del mòbil entre l'adult i el fill/a (temps, dies, franges horàries, motiu de l'ús, lloc...). Per posar-lo en pràctica, descarrega't una plantilla de pacte d'ús a través d'aquest codi QR 
- Disposar d'un **sistema que aporti informació accessible sobre l'ús del mòbil** (temps, dia, hora, aplicació...) i analitzar-ho conjuntament de forma periòdica.
- Com a famílies i a nivell col·lectiu, **organitzar-nos a través de les AFAs dels centres educatius** per impulsar decisions conjuntes, com ara no comprar el mòbil als nostres fills i filles fins a certa edat.
- Ajudar a que es promoguin **polítiques de conciliació familiar i d'acompanyament a les famílies.**
- Contactar amb un/a professional si es detecten símptomes d'addicció (\*\*\*):
  - les pantalles dominen tots els aspectes de la vida i afecten la rutina diària,
  - es demanen diners per gastar en jocs d'atzar,
  - molt nerviosisme si no es pot accedir a l'ús del mòbil (síndrome d'abstinència)
  - s'enganya la família i amics sobre la quantitat de temps que es passa a les pantalles
  - alternació dels hàbits d'higiene, son i alimentació

#### Fonts:

- Ús responsable de noves tecnologies en la infància i l'adolescència. Generalitat de Catalunya <https://canalsalut.gencat.cat/ca/vida-saludable/us-responsable-noves-tecnologies/infancia-adolescencia/index.html>
- Guia per a famílies cruels i malvades. Som Connexió <https://somconnexio.coop/arriba-la-guia-per-a-families-cruels-i-malvades-en-versio-digital/>
- Prevenció, detecció i acompanyament en l'addicció a les pantalles. Departament d'Educació Generalitat de Catalunya <https://educacio.gencat.cat/ca/arees-actuacio/families/us-tecnologies/addiccio-pantalles/index.htm>