

Informe de resultats



Associació de Consumidors de Mitjans Audiovisuals de
Catalunya

Hàbits de consum audiovisual, ciberbullying i
tecnoaddiccions

INS El Til·ler (Corró d'Avall, Barcelona)

Alumnes 3r i 4t ESO

Desembre 2017 – Gener 2018

Fitxa tècnica

Nom de l'enquesta: Hàbits de consum audiovisual, ciberbullying i tecnoaddiccions

Realització: Desembre 2017 – Gener 2018

Respostes vàlides: 39

Dades del centre educatiu:

INS El Til·ler (Corró d'Avall, Barcelona)

Contacte: Núria Herrero

a8065391@xtec.cat

Anàlisi comparativa de dades:

- Resultat de les enquestes a les escoles de Catalunya que participen al projecte
- Guies publicades amb la col·laboració de la Fundació Aprendre a Mirar i la Comunitat de Madrid:
 - *Aprender a convivir con las pantallas. ¿Le dejo la tablet al meu fill?*
 - *Passos per evitar el ciberbullying. Puc aconseguir que el meu fill no sigui una víctima?*
 - *Passos per evitar l'addicció als videojocs. Puc ajudar als meus fills a divertir-se a la xarxa*
- *Investigación sobre conductas adictivas a Internet entre los adolescentes europeos*. European Union Safer internet plus, 2012. Proyecto de investigación EU NET ADB Consortium

Hàbits de consum de la televisió

És molt rellevant per a les famílies constatar que, com en altres estudis realitzats en altres centres, els joves han canviat els seus hàbits i la possibilitat de veure la TV en el seu propi dispositiu i a internet és cada vegada més utilitzada.

El **66%** dels vostres alumnes veu sèries o programes tots o alguns dies **abans de posar-se a estudiar** i el **34% estudia** tots o alguns dies **amb la TV encesa**, el que dificulta la concentració, la memòria i l'aprenentatge. Per altra banda, el **46%** reconeix que **prefereix veure els continguts** sols que en família, així poden veure el que vulguin **sense control patern**.

Aquesta realitat, que evidentment anirà en augment, solament ens recorda la importància d'educar als nostres fills en una presa de decisions correcta, perquè utilitzen bé la seva llibertat. Veure els continguts tot sol en la tablet, el mòbil o el PC no ajuda a la unitat familiar ni a saber quins continguts veuen els nostres fills.

Per tant, els pares i professors han de recordar:

Hem d'estar al dia sobre els continguts

Hem de saber el que veuen

Hem de parlar amb ells sobre el que veuen

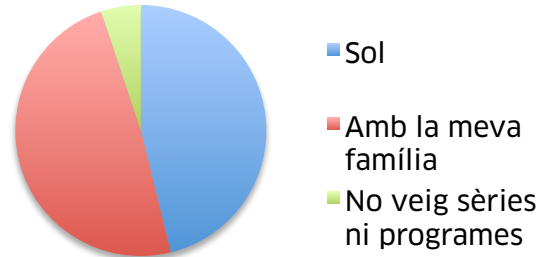
A la nostra pàgina web www.contraste.info us podeu informar sobre els continguts televisius per saber què pot resultar més convenient segons les edats dels nens i les nenes. És interessant per a professors, educadors i pares i mares.

Hàbits de consum de la televisió

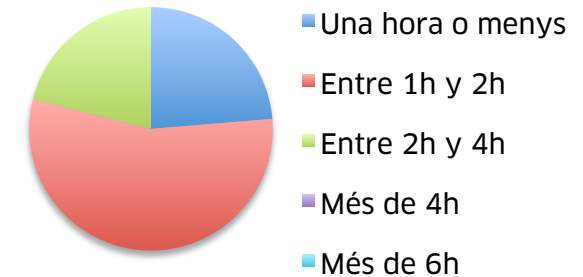
Veus sèries o programes a internet?



Prefereixes veure una sèrie o programa sol o amb la teva família?



Quantes hores dediques a veure sèries o programes en un dia?



Els vostres alumnes prefereixen, en primer lloc, veure programes o sèries tot sols (46%). Aquest fet **fomenta l'individualisme i que siguin incapaços de cedir davant els gustos dels altres i enriquir-se amb ells.**

Els percentatges més alts quant a les hores que dediquen a veure la televisió són un 55% la veuen entre 1 i 2 hores i un 24% menys d'una hora, el que **és un bon senyal.**

No obstant això, segueix havent-hi **un percentatge alt** dels quals diuen que la veuen **més de 2 hores.**

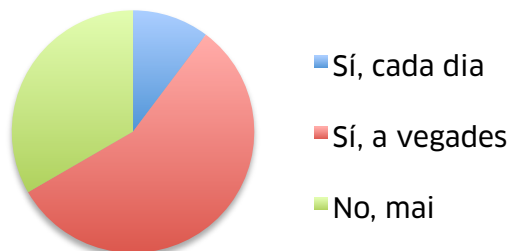
És important que a aquestes edats es fomenti el **consum audiovisual en família.**

A través d'Internet, el menor no té cap control sobre què veu, per la qual cosa seria convenient que els pares estiguessin més pendents en aquests aspectes. Tot el contingut televisiu **queda gravat en el cervell**, i més quan s'és adolescent i les formes de comportament s'estan modelant encara.

Segons l'Associació Americana de Pediatria (AAP), entre els 12 i 18 anys **no és recomanable més de 2 hores** de televisió al dia.

Hàbits de consum de la televisió

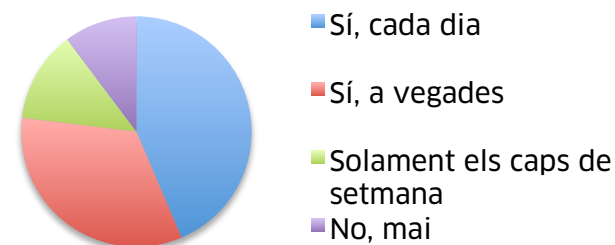
Veus programes o sèries abans de posar-te a estudiar/fer deures?



Veus programes o sèries mentre estudies/fas els deures?



Veus sèries o programes abans d'anar-te a dormir?



Una dada destacable és que el **33%** dels vostres alumnes diuen **no veure la televisió abans de posar-se a estudiar**. El vostre percentatge es troba **per sota de la mitjana** dels alumnes de la seva edat de les escoles de Catalunya (36%).

A l'hora de l'estudi, el **34%** dels vostres alumnes veu la televisió tots o alguns dies. Aquesta dada és **preocupant**. La mitjana es troba al 30%.

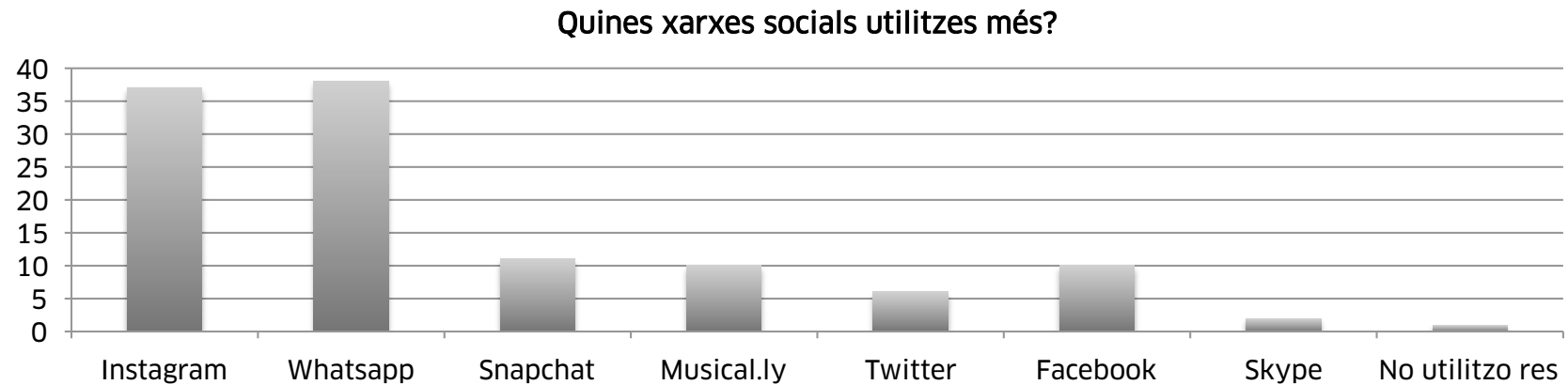
Veure una estona la TV **abans d'estudiar** no ha de ser negatiu, si serveix de descans. Però **cal recomanar** que aquesta estona **no sigui superior a 30/40 minuts**, ja que quant més temps duri aquest descans més difícil serà que el nen es centri després en l'estudi.

Respecte a veure la TV abans d'anar a dormir cal parlar de la **necessitat d'evitar que el nen se'n vagi al llit amb alta excitació o nerviós**, per tant cal vigilar els continguts.

És el moment de recordar la necessitat que els menors dormin bé i unes vuit hores perquè el **cervell pugui realitzar bé la seva labor d'ordre i arxiu nocturns**.

Veu TV abans dormir	Cada dia	A vegades	Cap setmana	Mai
El Til·ler (3r i 4t)	44%	33%	13%	10%
Tots	31%	40%	20%	9%

Xarxes socials i ciberassetjament



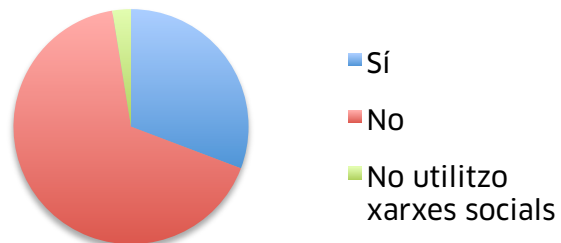
Al marge de Whatsapp, és clar que **Instagram** és la xarxa social per antonomàsia entre els adolescents.

El **97%** dels vostres alumnes **utilitzen les xarxes socials**.

Us deixem [aquest interessant article](#) escrit per una de les nostres col·laboradores sobre l'ús de les xarxes socials.

Xarxes socials i ciberassetjament

Els teus pares o tutors controlen el teu perfil a la xarxa?



El **31%** dels alumnes estàn controlats pels seus pares o tutors a la xarxa, un 14% per dalt de la mitjana dels alumnes de la seva edat.

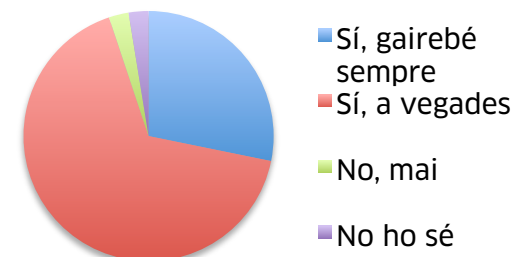
A l'hora de l'estudi, el **85%** dels vostres alumnes estàn pendents de les xarxes, aquesta dada és preocupant i es troba per dalt de la mitjana general (72%).

Mentre estudies o fas deures, estàs pendent de les xarxes socials?



■ Sí, constantment
■ Sí, a vegades
■ No, mai
■ No utilitzo xarxes socials

Creus que es poden córrer perills amb les xarxes socials?



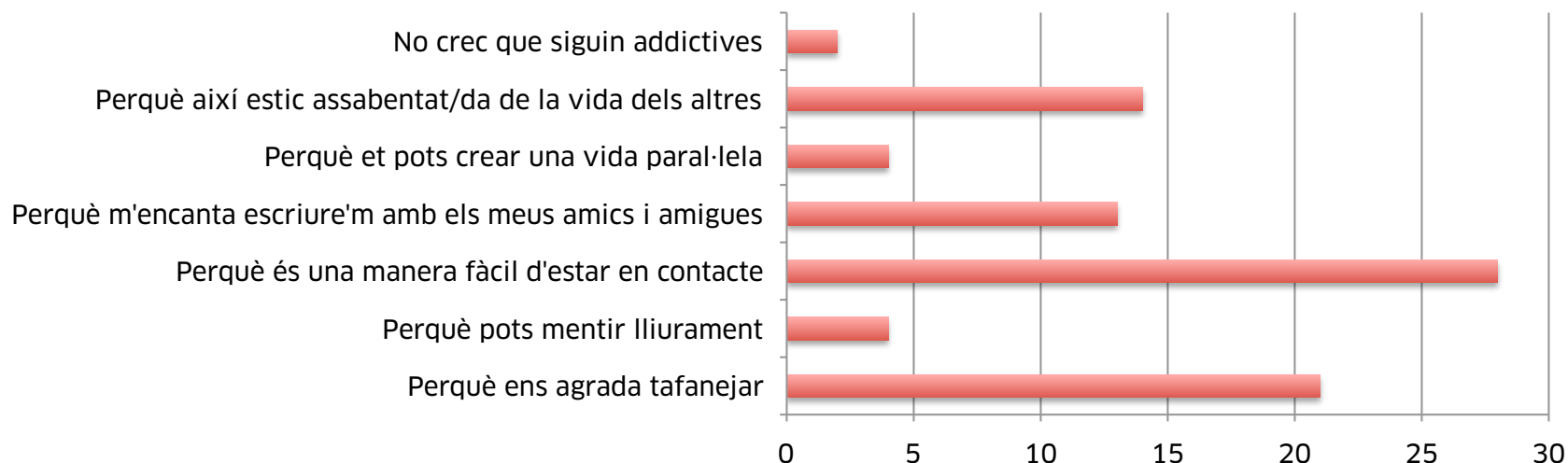
El **6%** dels vostres alumnes no són conscients que es poden córrer perills a les xarxes. No obstant això, és una bona dada que la majoria siguin conscients.

Hauríem de deixar-los clar que **sempre** es pot córrer perill a les xarxes socials.

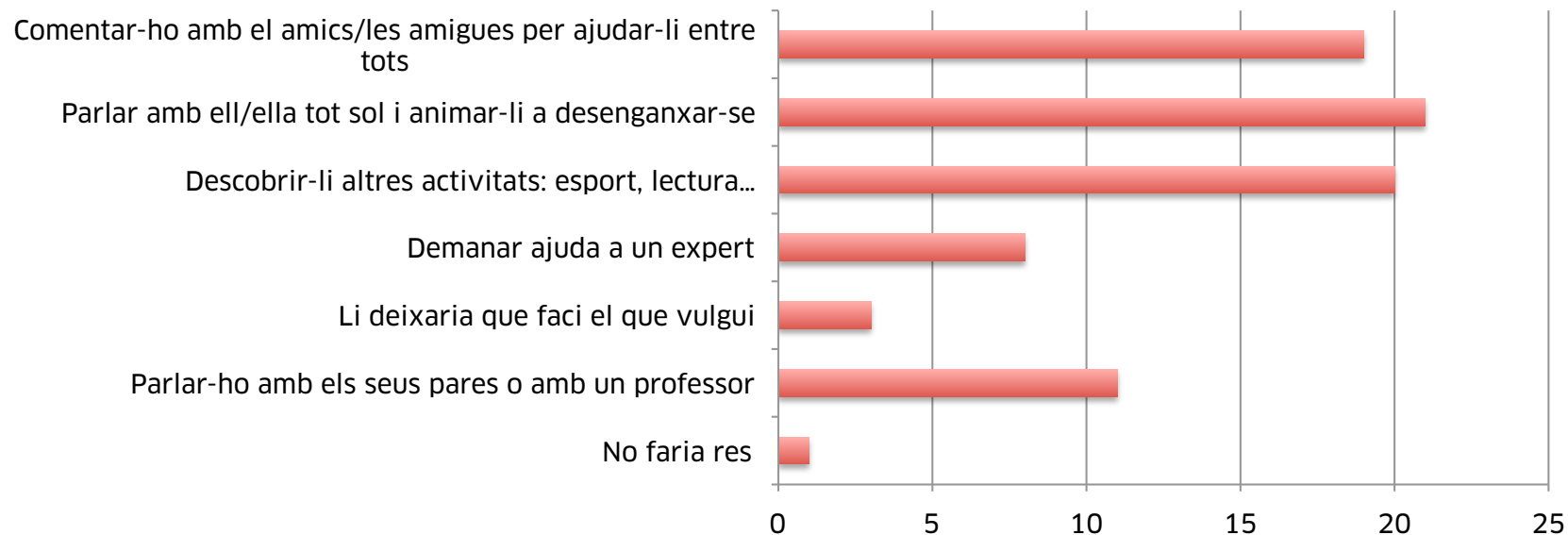
Segons les dades del projecte *Consortium*, de l'EU Net:
"- 63% del total de la mostra contacta amb estranys a través de la xarxa.
- Dels menors que havien contactat amb estranys online, un 45,7% havien quedat cara a cara amb algú que van conèixer prèviament per Internet (això suposa un 28,4% del total de la mostra)."

Xarxes socials i ciberassetjament

Perquè creus que les xarxes socials són tan addictives?

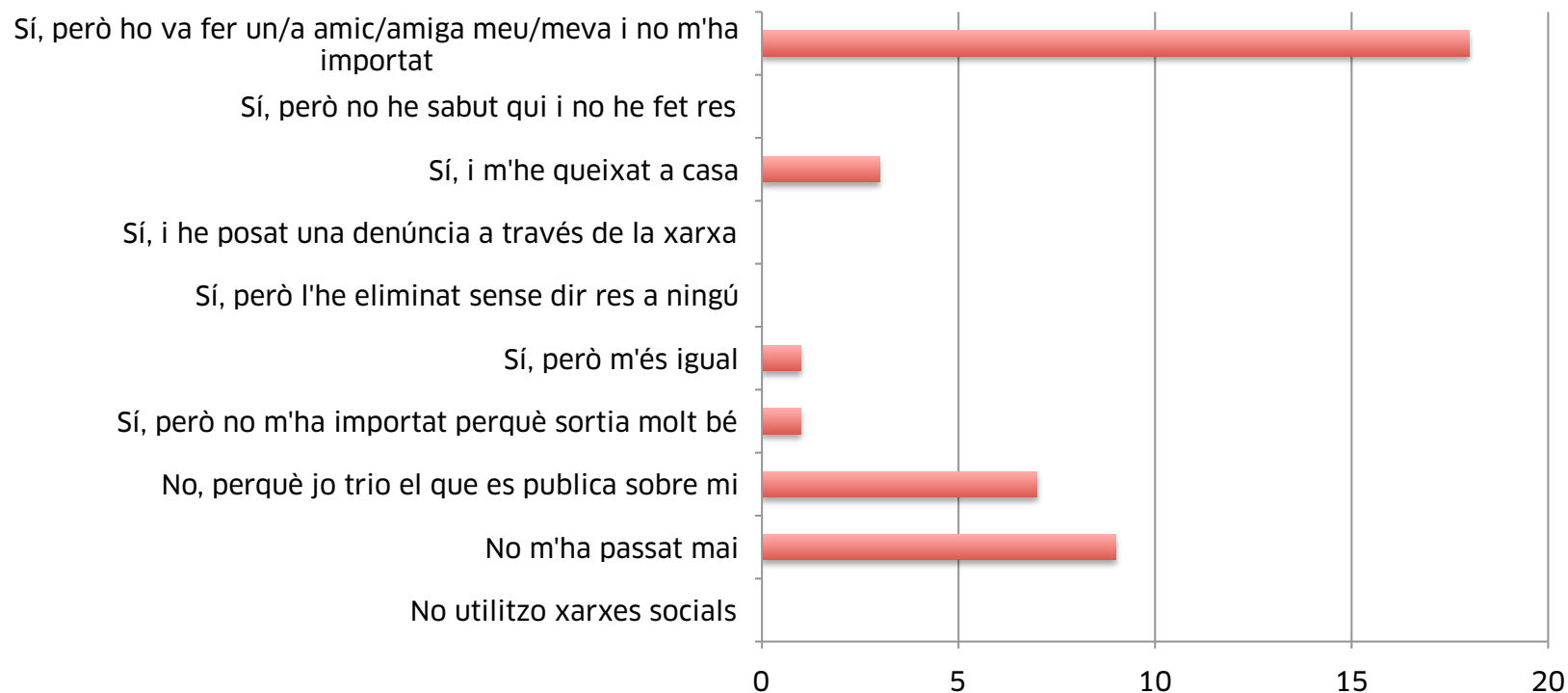


Si tinguessis un/a amic/amiga greument "enganxat/da" a les xarxes, què faries?



Xarxes socials i ciberassetjament

Alguna vegada algú ha penjat una foto teva a la xarxa sense el teu permís?



Xarxes socials i ciberassetjament

A l'Associació de Consumidors de Mitjans Audiovisuals de Catalunya, el ciberassetjament és un dels grans problemes que estem treballant. Actualment hem publicat una sèrie de guies informatives amb la col·laboració de la Fundació Aprendre a Mirar sobre temes relacionats amb el consum audiovisual. El primer es titula: *Passos per evitar el ciberbullying. Puc aconseguir que el meu fill no sigui una víctima?*

El contingut és variat i s'aborden qüestions com el concepte del ciberassetjament, els símptomes, la diferència amb l'assetjament escolar de tota la vida o el perfil del ciberassetjador. També es contempla la situació a Espanya sobre aquest fet, els aspectes legals i les mesures aplicades. Per ajudar als pares, target objectiu de les guies, es proporcionen **pràctiques per evitar el ciberbullying**, així com recomanacions d'actuació per als educadors.

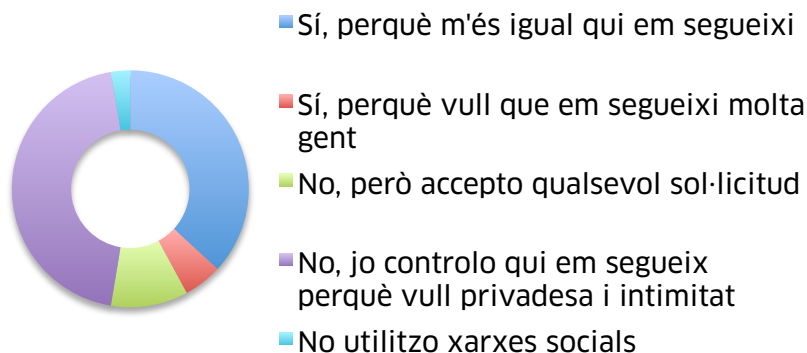
[Guies informatives per a pares i mares](#)

[Concurs PUM! Ciberbullying](#)



Xarxes socials i ciberassetjament

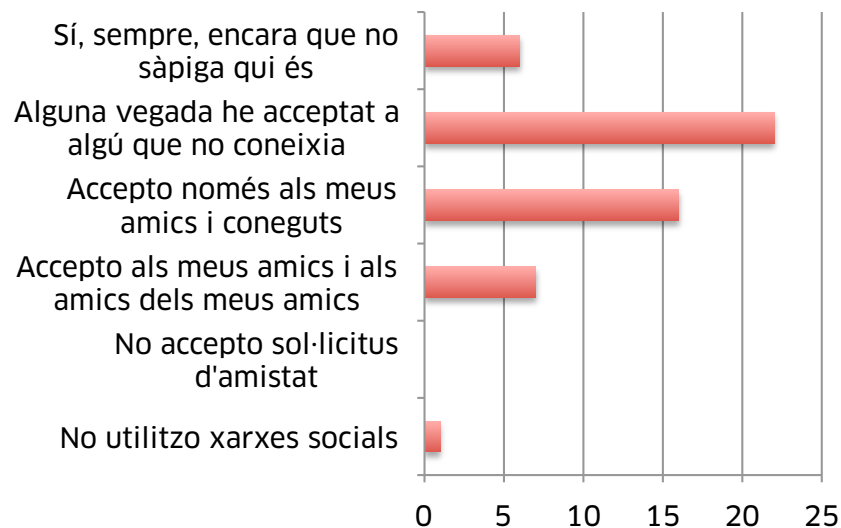
Els perfils de les teves xarxes estan oberts?



En el vostre cas, el **45%** prefereix tenir **tancats** els seus perfils per tindre **privadesa i intimitat** i el **11%** també **els tanca però accepta qualsevol sol·licitud**.

Seria convenient que els menors d'edat tinguessin **tancats els perfils** per evitar aquestes situacions. En el vostre cas, 42% dels alumnes els tenen oberts i **uns quants accepten a desconeguts** sense arribar a ser conscients del perill que suposa.

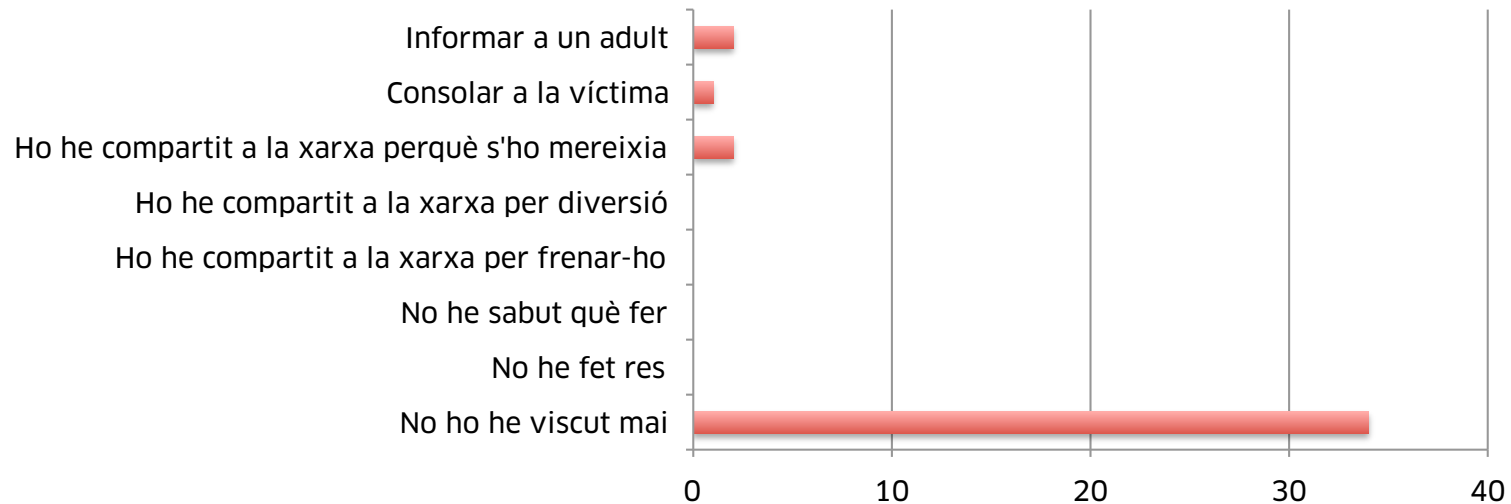
Acceptes totes les sol·licituds d'amistat que reps?



Segons les dades del projecte *Consortium*, de l'EU Net:
"- 63% del total de la mostra contacta amb estranys a través de la xarxa.
- Dels menors que havien contactat amb estranys online, un 45,7% havien quedat cara a cara amb algú que van conèixer prèviament per Internet (això suposa un 28,4% del total de la mostra)."

Xarxes socials i ciberassetjament

Si has viscut algun cas d'assetjament a la xarxa (ciberbullying), quina ha estat la teva reacció?



L'estudi de l'EU NET també tracta el ciberbullying:

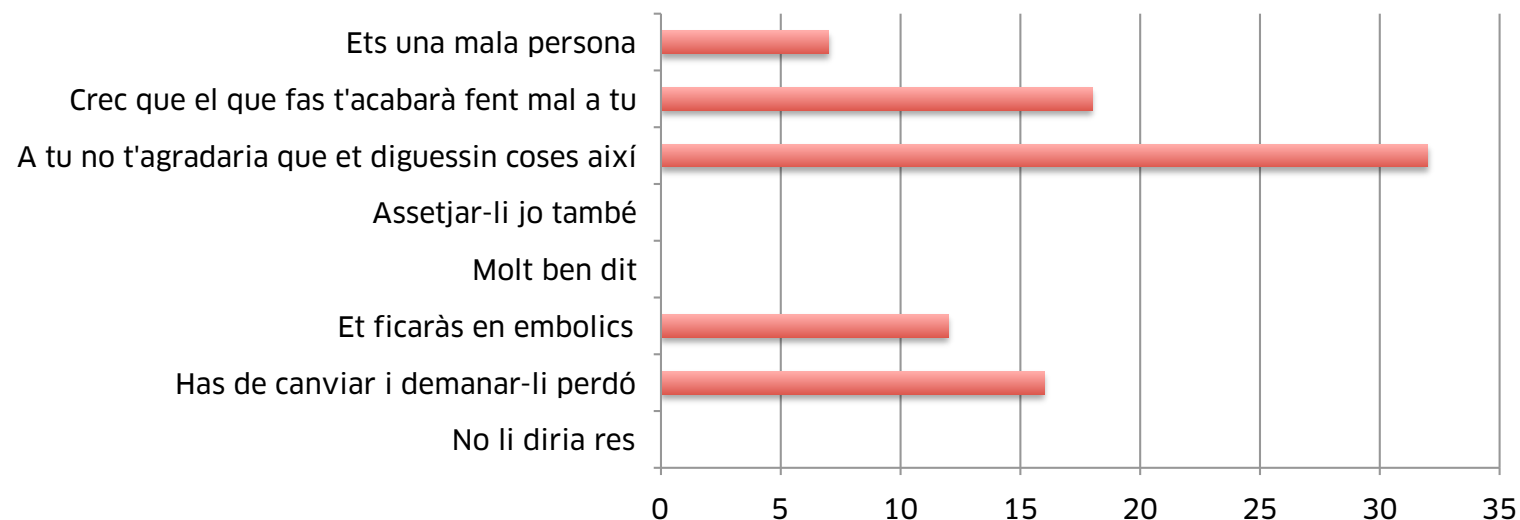
- **21,9% del total han experimentat bullying (assetjament) online.**
- **53,5% d'aquells assetjats han manifestat que aquella experiència va ser nociva (11,2% del total de la mostra).**
- **Més noies que nois experimenten bullying (assetjament)**

Riscos i danys: Mentre que un nombre significatiu d'adolescents poden estar exposat a riscos d'Internet, un nombre molt menor experimenta danys.

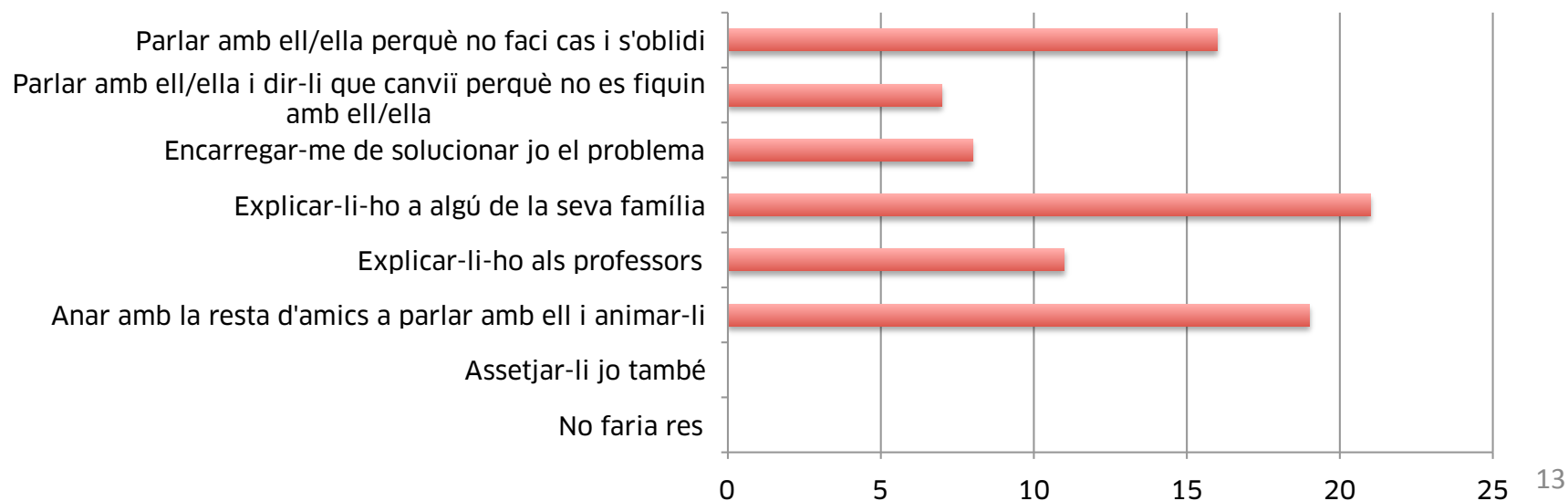
La clau: Educar als joves per fer front als riscos i que així no arribin a experimentar danys.

Xarxes socials i ciberassetjament

Si comprovessis que un dels teus amics/amigues assetja a una altra persona, què li diries?

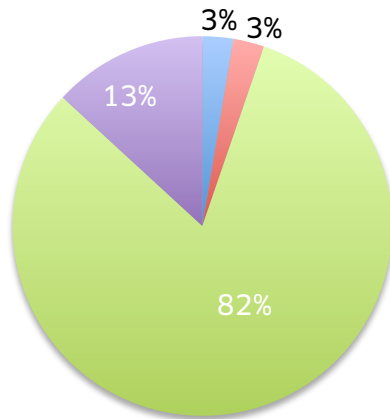


Si comprovessis que un dels teus amics/amigues pateix assetjament, què faries?



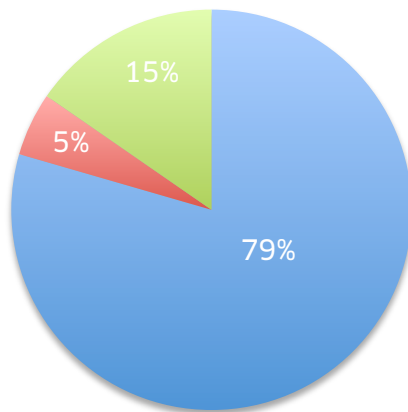
Xarxes socials i ciberassetjament

Consideres positiva la gelosia?



- Sí, que la meua parella vulgui controlar on i amb qui estic és senyal que m'estima
- Sí, que la meua parella estigui gelós/a incrementa la meua autoestima
- No, la meua parella hauria de confiar en mi
- No, cal evitar-la i per aquest motiu evitaré totes les conductes que puguin fer enfadar la meua parella

La violència de gènere es pot donar a través de les xarxes socials?



- Sí, ja que tant el control com els insults a través de les xarxes es consideren violència de gènere
- No, només hi ha violència de gènere quan hi ha maltractament físic
- No estic segur/a

Videojocs

La nostra experiència en aquestes enquestes és que **la majoria dels nois redueix en més d'un 50% el temps en el qual es declara com a usuari dels videojocs**. Per aquest motiu hem d'alertar, àdhuc a risc d'equivocar-nos, que hi ha alguns alumnes en aquest grup que estan prop de conductes addictives.

Els pares, especialment de nois, **han de conèixer** amb major profunditat i cada vegada més quins són els **temps mitjans de dedicació** de determinats videojocs, la qual cosa és una dedicació raonable, la qual cosa han d'evitar i el que no.

El més important en aquest àmbit és que no es converteixi en un motiu de discussió permanent i que els pares coneguin els límits, els bons usos i els millors moments perquè els seus fills puguin jugar sense perill: És evident que, en les hores prèvies a l'estudi i al somni, cal evitar aquest costum. Com en altres fronts cal “pactar” un horari i triar els moments i hem de conèixer els temps mínims i màxims.



El **perill més gran** que corren els joves actualment quan dediquen tant temps a les pantalles és el **desconeixement dels efectes** que aquests dispositius tenen en el seu cervell quan s'excedeixen en el temps d'ús.

Videojocs

És important que els pares i els alumnes sàpiguen que:

- Els videojocs tenen aspectes beneficiosos.
- Els videojocs **no afecten a la vista**, si l'ús és normal.
- Els videojocs provoquen una gran **sensació de plaure**.
- Solament **alguns** videojocs **milloren els reflexos**.
- Solament **alguns** videojocs **milloren l'agilitat mental**.
- La majoria dels videojocs **ajuden a descansar al cervell**, si no s'**abusa** en el temps de dedicació.
- Després de **més de dues hores seguides**, el cervell es **cansa i afebleix**.
- L'**excés** perjudica la **capacitat de concentració**.
- L'**excés** de jocs **violents** **insensibilitza** cap a la violència.
- El **joc online** té el risc de **contactar amb desconeguts**.



Videojocs

L'estudi realitzat per **EU NET ADB Consortium** esmenat anteriorment, informa també sobre les **Conductes Addictives** sobre videojocs:

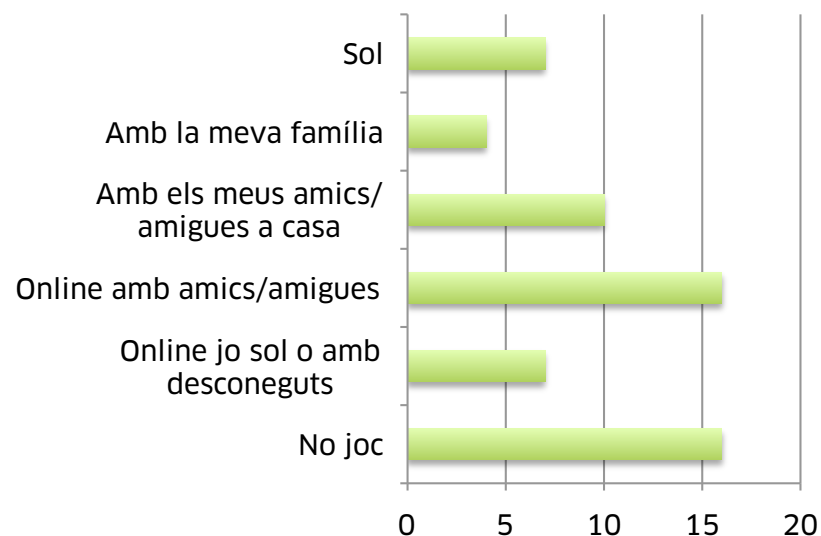
- 61,8% del total de la mostra són jugadors.
- Els adolescents que juguen tenen un risc 2 vegades major de manifestar **Conducta Disfuncional en Internet (CDI)**.
- Jugar més de 2,6 hores/dia està associat amb CDI.
- Els nois són propensos a abusar o tenir addicció al joc.

Encara que en l'enquesta realitzada als vostres alumnes no s'ha contemplat aquesta opció, cada vegada és major l'ús dels jocs d'atzar amb apostes online:

- 5,9% del total de la mostra aposta online, mentre un 10,6% aposta en la vida real.
- Els adolescents que aposten tenen tres vegades més risc de manifestar CDI.

"Un videojoc pot ser l'última moda i suposadament adequat per a X edat, però això no implica que hagi de ser adient",
José Carlos Amador, expert de l'Associació en videojocs.

Amb qui acostumes a jugar a videojocs?



Guia:

[Passos per evitar l'addicció als videojocs. Puc ajudar als meus fills a divertir-se a la xarxa?](#)

Videojocs

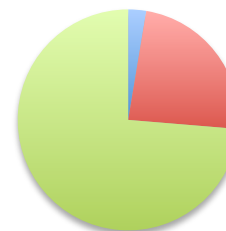
Jugues abans de posar-te a estudiar o fer deures?



- Sí, cada dia
- Sí, a vegades
- No, mai

Abans d'estudiar	Cada dia	A vegades	Mai
Vallbona d'A. (3r i 4t)	10%	31%	59%
Tots	7%	29%	64%

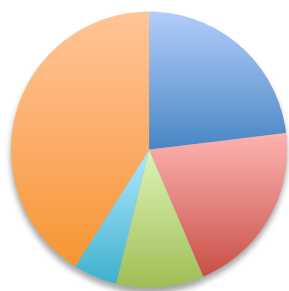
Jugues a la nit abans d'anar-te a dormir?



- Sí, cada dia
- Sí, a vegades
- No, mai

Abans de dormir	Cada dia	A vegades	Mai
Vallbona d'A. (3r i 4t)	3%	24%	74%
Tots	9%	32%	59%

Quantes hores dediques als videojocs el dia que més jugues?



- Menys d'una hora
- Entre 1 i 2 hores
- Entre 2 i 4 hores
- Entre 4 i 8 hores
- Més de 8 hores
- No joc

Hores	Menys d'1h	1 i 2 hrs	2 i 4 hrs	4 i 8 hrs	Més de 8h	No joc
Vallbona d'A. (3r i 4t)	23%	21%	10%	0%	5%	41%
Tots	18%	19%	17%	7%	6%	33%

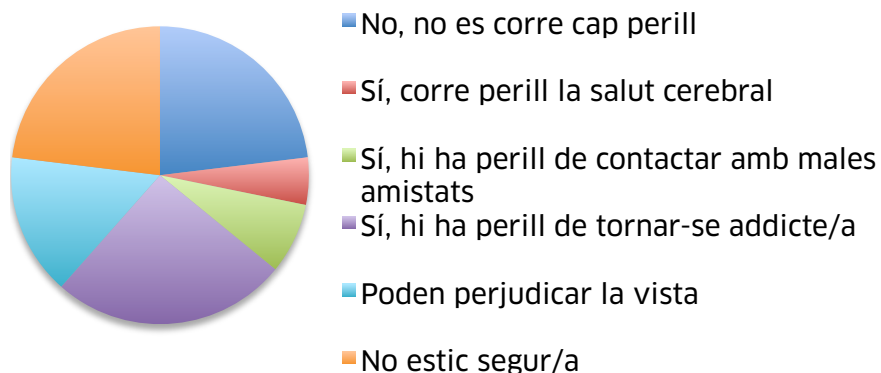
Convé que sàpigues que qualsevol videojoc actual no exigeix una dedicació major de 40 minuts, o un màxim d'una hora, per aconseguir "victòries".

Després de dues hores seguides, el cervell es cansa i afebleix.

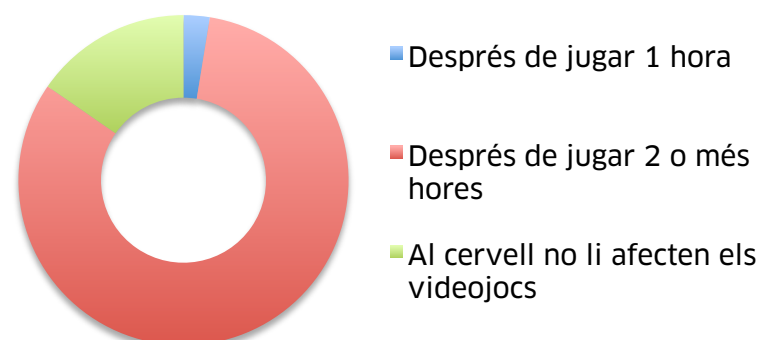
[Bones pràctiques per a mares i pares: el teu fill i els videojocs](#)

Videojocs

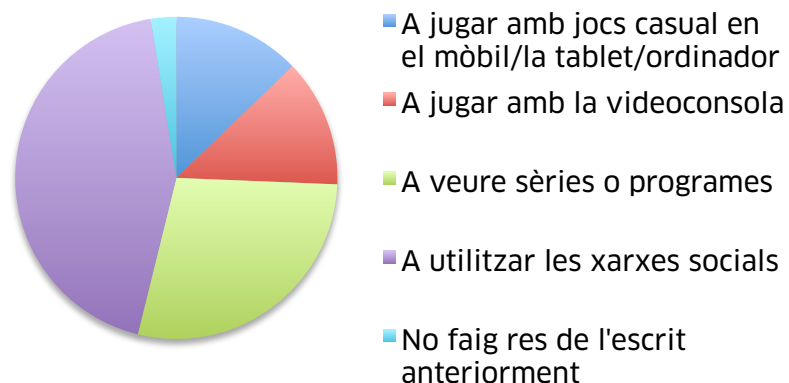
Creus que es poden córrer perills amb els videojocs?



Quan creus que comença a afectar negativament al cervell el temps de joc?



A què dediques més temps?



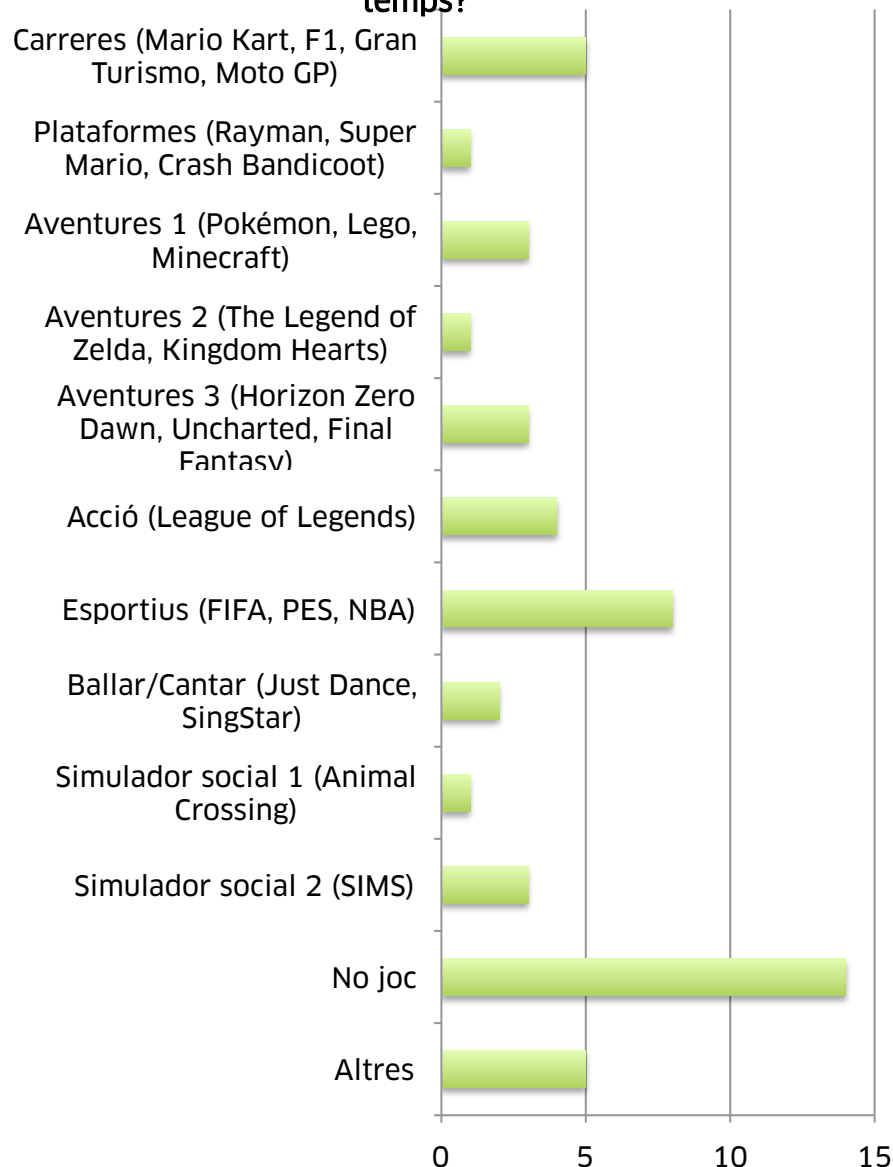
Volem destacar que solament el 5% sap que realment el **major perill ho corre la salut cerebral**.

Potser que alguns dels alumnes es tornin addictes, però és més probable que **perdin la capacitat de concentració en estudiar, tornar-se més dispersos o perdre massa el temps**, entre altres problemes.

Et recomanem la lectura de la guia corresponent als videojocs. P. 17.

Videojocs

Dels següents gèneres, a quin dediques més temps?



Videojocs: Contingut per adults

No podem deixar d'esmentar que part dels nois afirmen que dos dels seus jocs preferits són el **GTA: Grand Theft Auto** i **Call of Duty**, opcions que no els hem donat a escollir en l'enquesta, ja que **es tracten de jocs per a majors de 18 anys**, però alguns alumnes ho esmenten a l'apartat "altres".

- **GTA** explica la història de diferents criminals que es van relacionant i embolicant en problemes a més personatges a mesura que va passant el temps. Generalment els protagonistes són antiherois i la forma de guanyar punts per al jugador té a veure, gairebé sempre, amb comportaments violents, mafiosos, sexualment desviats o il·legals.

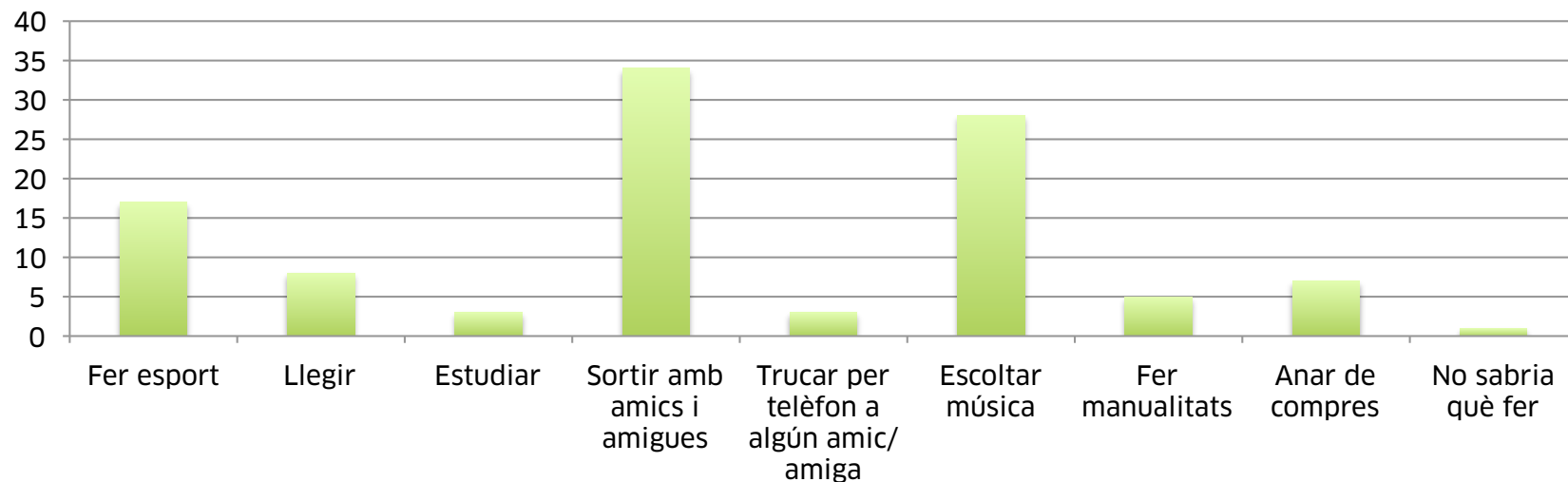
- **Call of Duty** és una saga de jocs violents. En primer lloc perquè és un *shooter* i, en segon, pel seu alt grau de realisme. Això fa que porti la violència a altes cotes. Des de les taques de sang a la pantalla quan ens impacten les bales enemigues, com la possibilitat d'arrencar extremitats de l'enemic en un atac. Tot això sense oblidar missions que simplement consisteixen a assassinar un personatge concret.

És important que l'escola sigui conscient d'aquesta situació i avisi als pares, a més de proposar-los mesures positives per evitar que els menors s'aficionin a aquests jocs.

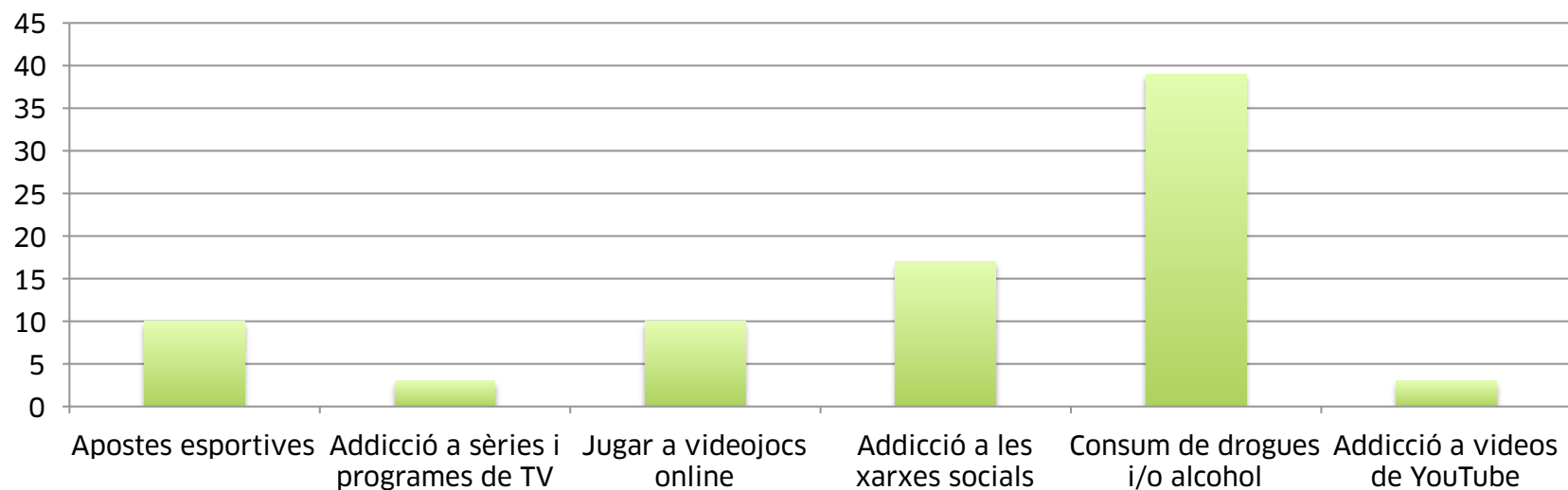
[Nota urgent publicada als mitjans.](#)

Videojocs

Quan no tens videojocs, ni internet, ni TV, què prefereixes fer?



Quin d'aquests comportaments creus que té més risc de convertir-se en una addicció malaltissa o patològica?



Conclusions

- Necessitat dels centres d'estar constantment informats sobre els continguts audiovisuals que poden consumir els alumnes.
- Remarcar la necessitat que els pares estiguin informats de l'actualitat audiovisual i sobre el que veuen i utilitzen els seus fills.
- Sessions de formació per a alumnes per tenir un sentit crític i evitar aspectes com el ciberassetjament i les tecnoadiccions.
- Fomentar i generar un clima de confiança en el qual els alumnes puguin expressar els seus problemes en aquests punts.

A l'Associació comptem amb un [Programa d'Educació Audiovisual](#) on es troba la web i revista [Contraste](#) i la seva APP. A Contraste ella trobareu les anàlisis de cinema, televisió, videojocs i internet a més d'articles interessants sobre tot tipus d'aspectes dirigits a la defensa dels menors en l'era digital.

