

Passar molt de temps davant les pantalles està relacionat amb símptomes semblants al del TEA?



1.INTRODUCCIÓ

1.1 Autisme

Segons el Canal Salut els trastorns de l'espectre autista (TEA) es defineix com “Alteracions del neurodesenvolupament que es caracteritzen per una afectació en la capacitat de comunicació i interacció social, la presència d'un patró de conductes repetitives (interessos restringits, estereotípies, etc.), rigidesa de pensament i una desregulació del perfil sensorial (la manera com processen la informació que capten amb els sentits).”

1.2 Investigacions prèvies

Malgrat els beneficis de la utilització de dispositius amb pantalles, l'ús d'ells tenen molts perills potencials per al desenvolupament neurològic dels nens. Estudis previs han investigat com els efectes del temps amb una pantalla no supervisat impacta en el desenvolupament de la substància blanca durant els primers anys de vida dels nens. La substància blanca té un paper important en el desenvolupament de les funcions neurològiques. (1)

Altres recerques reconeixen que l'alt ús d'apats electrònics amb pantalles provoquen efectes negatius en el desenvolupament dels menors d'edat, com per exemple: fisiològicament, cognitivament, en l'àmbit social i emocional. També està relacionat amb un rendiment acadèmic dolent, obesitat i problemes amb agafar el son. S'ha demostrat que també pot provocar dèficits socials i problemes d'atenció, especialment durant els moments claus del desenvolupament infantil. (2)

Totes van arribar a la mateixa conclusió, i aquesta va ser que com més llarg sigui el període d'exposició a la pantalla, més gran és el risc que el nen pugui desenvolupar símptomes de TEA. El més comú és que els símptomes apareixen a partir dels 6 mesos, però com el diagnòstic és complicada, la possibilitat que sigui detectat a l'adolescència és normal.

1.3 Hipòtesi

La hipòtesi que sustenta aquest treball tracta que potser l'exposició a les pantalles, i fer un alt ús d'aquestes, en les etapes principals del desenvolupament pot causar en conseqüència símptomes molt similars als que tindria una persona amb el trastorn de l'espectre autista (TEA).

2. METODOLOGIA

Per verificar la hipòtesi o negar-la s'enquestarà a grups d'estudiants de l'institut Rafael Casanova. En l'enquesta es posaran símptomes comuns del TEA i seran comparats amb l'edat que tenen i els temps que

tendeixen a passar amb els seus telèfons. La idea és treure a cinc alumnes de quatre classes de cada curs aleatòriament, seguidament els feia escanejar un codi QR per fer l'enquesta digital i les nenes que no tenien dispositiu per fer-ho se'ls prestaria un.

La decisió de fer-la digital es deu al fet que és la manera més ràpida d'elaborar-la. Com no crec tenir temps per agafar nens i nenes fora d'horari lectiu, hauria d'enquestar-los mentre fan classe. Les preguntes que els faré són comportaments típics de persones que tenen TEA, com per exemple: voler mantenir una rutina contant, evitació de les interaccions socials, a més de la dificultat de tenir-les, entre altres. Segons les respostes es podrà veure si actuen de manera semblant a un autista o no.

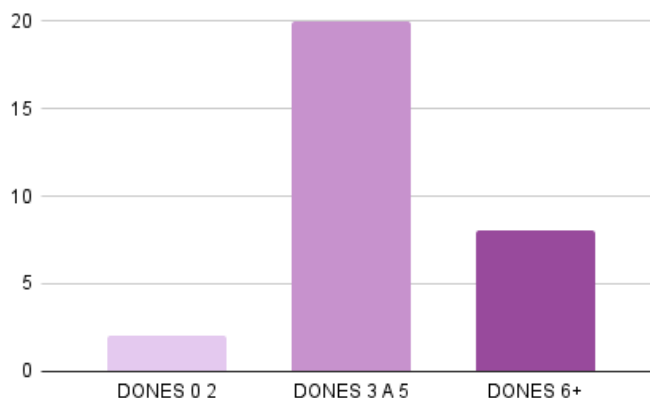
Per sacar les dades d'aquesta enquesta se'n van donar puntuacions a cada resposta, si feien un ús de 0 a 2 hores, tenien un 1 punt. Si utilitzen de 3 a 5 hores, tenen 2 i si ho feien per més de 6 hores, tenen 3 punts. Aquest mètode es va utilitzar per a totes les preguntes de l'enquesta.

3. RESULTATS

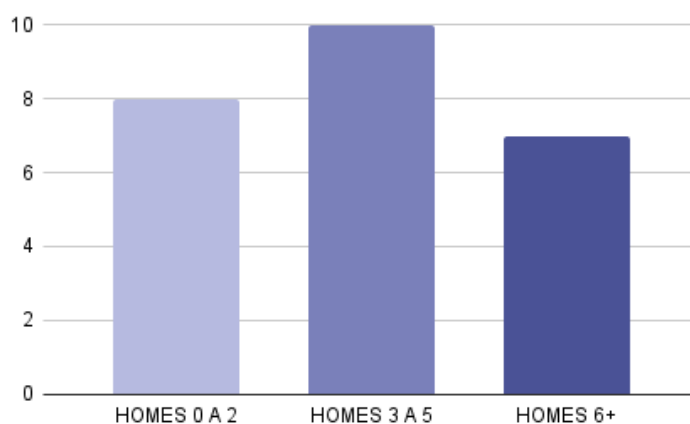
He enquestat a 58 adolescents d'entre 11 a 18 anys, de Sant Boi de Llobregat. Totes les persones enquestades eren de classes escollides a l'atzar i tan sols eren alumnes voluntaris que volien ajudar a la investigació, també es va tenir en compte la disponibilitat que tenien. El 43,1% eren homes, el 51,7% eren dones, el 3,4% eren altres gèneres i un 1,7% no van voler dir com s'identifiquen. Dels estudiants enquestats el 43,1% tenen menys de quinze anys, eren de 1r d'ESO fins a 3r d'ESO, i el 56,9% tenen més de quinze anys, és a dir, eren estudiants de 4t d'ESO i de Batxillerat.

Els adolescents van respondre que el començament independent de l'ús del mòbil va començar a partir dels deu anys, perquè es va veure que la mitjana de les respostes era de 10,05 anys, i generalment ho fan de 3 a 5 hores al dia.

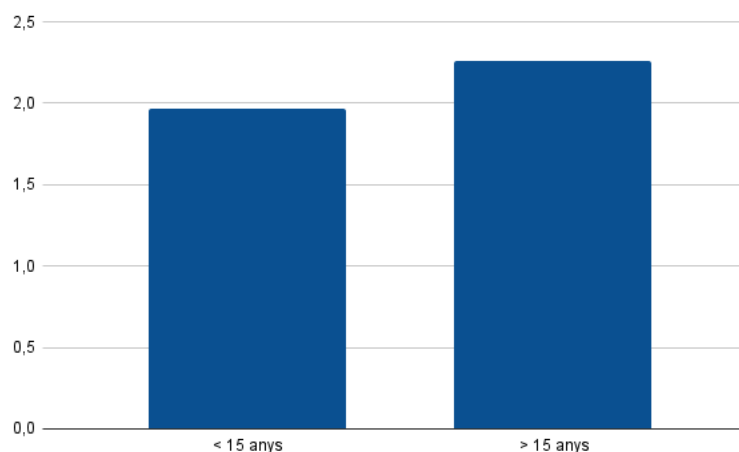
De les 58 persones, 9 van dir que utilitzaven de 0 a 2 hores. 18 persones usaven per més de 6 i 31 fan un ús de 3 a 5 hores. Les dones enquestades, 30 en total, van començar a fer servir les pantalles de manera independent a partir dels deu anys. El 66,6% feien un ús general de 3 a 5 hores dels electrònics amb pantalles, el 26,6% per més de 6 hores i el 6,6% de 0 a 2 hores.



Els homes enquestats, 25 en total, van començar a fer ús del mòbil quan tenien menys de deu anys. El 40% o fan per 3 a 5 hores, el 32% per 0 a 2 hores i finalment, el 28% per més de 6 hores.

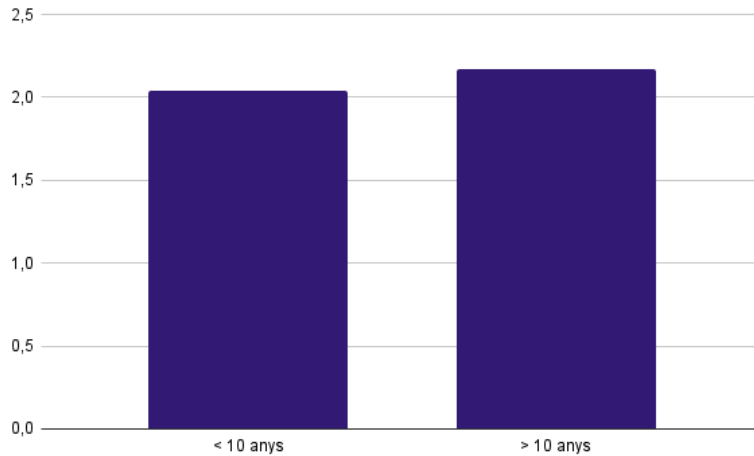


L'enquesta va mostrar que a partir dels quinze anys l'ús del telèfon mòbil incrementa un 5,6%.



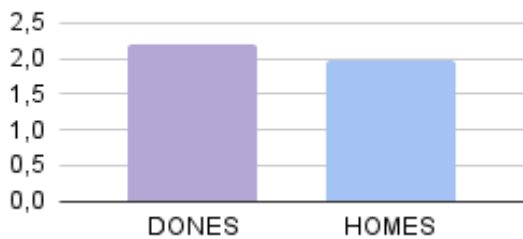
En aquest gràfic es veu la relació entre les hores de mòbil i l'edat dels enquestats.

També es va veure si hi havia una diferència entre l'inici de l'ús abans dels 10 anys i després. En els resultats de la gràfica es veu que no hi ha gaire diferència.



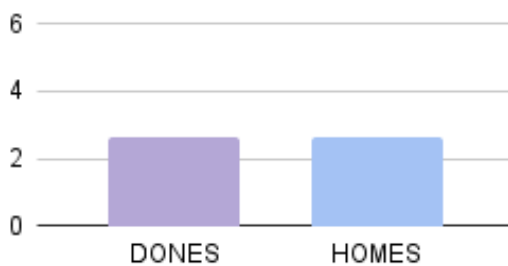
Aquesta gràfica mostra la relació que hi ha entre les hores d'ús del mòbil i l'edat en la que van començar a usar-ho.

Quantitat d'hores d'ús



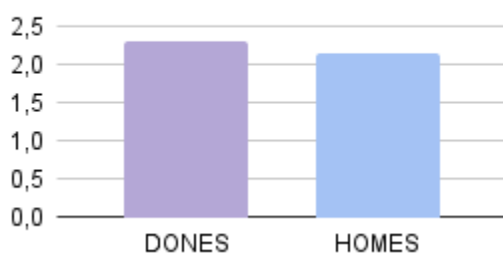
Segons aquest gràfic, en general, es feia un ús de les pantalles de 3 a 5 hores, però, com es pot veure en el gràfic, els homes les usen una mica menys que les dones. I per tant, les homes les usen més que ells.

Temps en companyia



Les persones amb TEA tendeixen a ser solitàries i a evitar socialitzar amb el seu voltant. Aquí es volia veure si els enquestats se senten de manera semblant. La puntuació màxima era 3, que correspon a '*paso molt de temps en companyia*' i de mitja tots dos tenen una puntuació de 2,64. Per tant, passen bastant de temps amb altres persones.

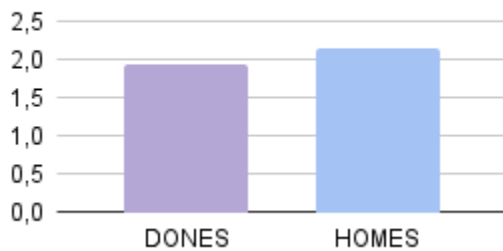
Medi de comunicació



En aquesta gràfica es volia veure si prefereixen la comunicació per telèfon o presencial. Tots dos prefereixen comunicar-se per telèfon, però les dones una mica més.

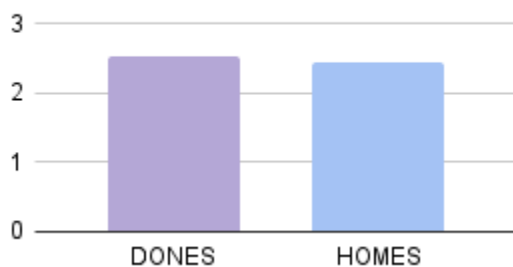
Una persona autista tendeix a voler comunicar-se principalment per telèfon com que la comunicació presencial és sent més difícil.

Rutina repetitiva



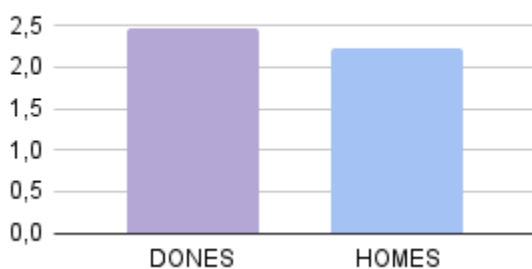
La rutina de les dones no és gaire repetitiva, és més variable que la dels homes, que, en canvi, sí que és repetitiva. Quan tens TEA el fet de tenir una rutina és important, perquè majoritàriament no agraden els canvis.

Simpatia i empatia



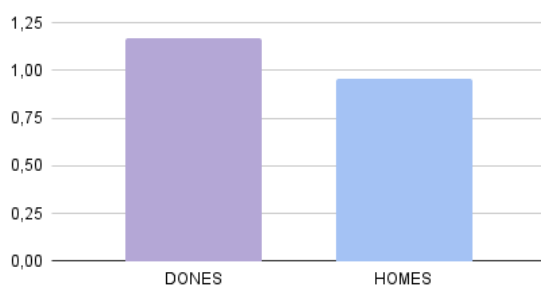
L'objectiu en aquestes qüestions era veure si en tenien simpatia per persones que estan en situacions difícils. La poca d'empatia i l'excés d'ella són símptomes comuns de l'autisme, però la falta d'ella és una conseqüència de molt ús electrònic. Els resultats mostren que tots dos són bastant empàtics, però les dones guanyen per 0,1 punts més.

Temps visualitzat a altres



En aquesta part del qüestionari es volia saber els motius per al que utilitzaven les pantalles. Aquí, particularment, es pot veure que les dones el fan servir per veure a altres persones en aplicacions de *streaming* com Twitch, YouTube, Netflix, etc. I en xarxes socials com Instagram, TikTok, Snapchat...

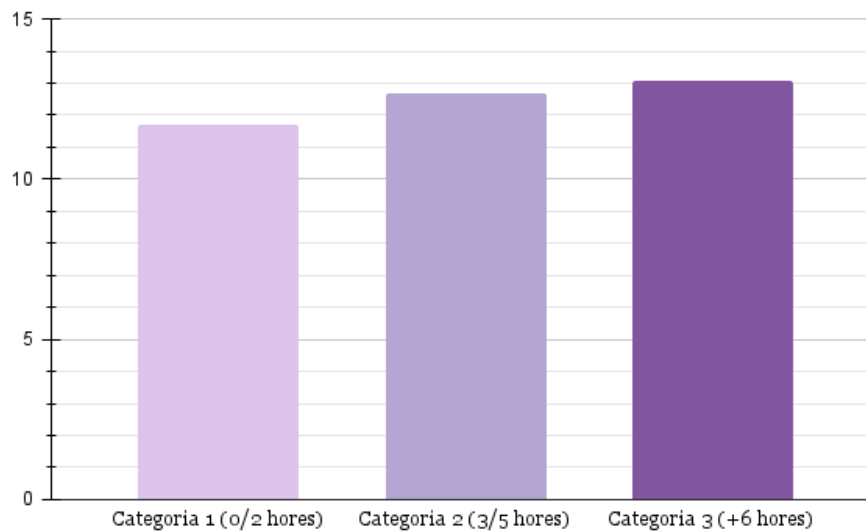
Dificultats en socialitzar



Tant les dones com els homes enquestats tenen poques dificultats en socialitzar, però n'hi ha una gran diferència entre les dones enquestades i els homes. A elles el costa més.

La puntuació que han tingut en total les dones és de 13,04 i els homes tenen 12,6 punts.

Amb els resultats de l'enquesta es va cercar la correlació entre les hores fent servir el mòbil i els símptomes del Trastorn d'Espectre Autista. Els símptomes en qüestió eren: quan utilitzaven les pantalles, perquè les persones amb TEA tendeixen a passar més temps. Quant de temps passaven en companyia, per saber si eren més solitaris o socials. També es va qüestionar si a cada resposta se li va donar una puntuació i com més gran fos volia dir que tenien més semblança amb algú amb TEA, la gràfica següent mostra els resultats.



Els resultats de cada categoria van ser; Categoria 1, que eren les persones que utilitzaven el mòbil per 0 a 2 hores, van tenir una puntuació d'11,7. La categoria 2, que consistia en persones que fan servir el mòbil per 3 a 5 hores, tenien una puntuació de 12,7. I per acabar la categoria 3, que era un ús per mes de 6 hores, tenen una puntuació de 13,05.

4. DISCUSSIÓ I CONCLUSIÓ

Amb els obtinguts de l'enquesta he pogut verificar si la meva hipòtesi era correcta o errònia. Els resultats han demostrat que la semblança amb una persona que té TEA augmenta quantes més hores d'ús de pantalles es fa. L'accés temprà del mòbil provoca que apareguin més símptomes, encara que la diferència no és molt gran, sí que existeix. A més que a partir dels quinze anys, ja s'està en les etapes mitjanes de l'adolescència, i com es vol ser part d'un grup i no ser molt diferent dels altres, l'ús incrementa un 5,6% i llavors els símptomes apareixen més. Però els enquestats que van dir que van tenir l'accés abans dels deu tenen encara més semblança.

Durant tota l'enquesta s'ha demostrat que les dones mostren tenir més semblança amb algú autista que els homes, però cal tenir en compte que els símptomes que s'han tingut enquestat varien segons la persona autista, perquè aquest trastorn no té símptomes constants entre cada persona amb TEA. L'autisme forma part d'un espectre. Per tant la presentació de les seves alteracions es manifesta de moltíssimes maneres i en diferents graus.

Tot seguit, amb aquestes dades es pot dir que la hipòtesi era correcta i l'exposició a les pantalles, i fer un alt ús d'aquestes, en les etapes principals del desenvolupament causen en conseqüència símptomes molt similars als que tindria una persona amb el trastorn de l'espectre autista (TEA).

Moltes llars d'infants afirmen que existeix un retràs en el desenvolupament dels nens de 0 a 3 anys. El retard consisteix en l'endarreriment en el llenguatge i la socialització. Aquests fets són semblants als símptomes del TEA. La Associació de Llars d'Infants assenyalen que quan els nens ja no tenen les pantalles el seu comportament canvia, i llavors els símptomes desapareixen. (3)

En conclusió, **els pares i mares haurien de ser conscienciats en les conseqüències que provoquen al deixar als seus nens utilitzar una pantalla de manera independent** en els moments més vulnerables de la seva evolució. Els centres educatius també haurien de saber-ho i així el futur dels nens no serà perjudicat d'aquesta manera.

5. BIBLIOGRAFÍA

1. Sarfraz, Saba. “Early Screen-Time Exposure and Its Association With Risk of Developing Autism Spectrum Disorder: A Systematic Review.” *NCBI*, 22 July 2023, <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC10442849/>. Accessed 22 February 2024.
2. Han-Yu, Dong, et al. “Correlation Between Screen Time and Autistic Symptoms as Well as Development Quotients in Children With Autism Spectrum Disorder.” *NCBI*, 16 February 2021, <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC7920949/>. Accessed 22 February 2024.
3. Pérez, Beatriz. “Dos de cada tres guarderías detectan niños con un retraso en el desarrollo por culpa de las pantallas.” *El Periódico*, 29 October 2023, <https://www.elperiodico.com/es/sanidad/20231029/guarderias-ninos-retraso-desarrollo-exposicion-pantallas-cataluna-93289868>. Accessed 17 March 2024.