



**CONNECTA
AMB ELS
TEUS FILLS I FILLES**

Parlem de pantalles...

L'ús segur i responsable de les TIC

La prevenció de l'ús abusiu o l'addicció a les *noves tecnologies*, pantalles, addicions comportamentals, internet, videojocs i xarxes socials...

Aquesta proposta de treball amb famílies segueix el model de desenvolupament d'habilitats parentals positives.



Generalitat de Catalunya
Agència de Salut Pública de Catalunya
Subdirecció General de Drogodependències

Sessió 1: Parlem de pantalles

Un espai de reflexió compartida sobre la vivència de ser pares i mares a l'era digital del segle XXI

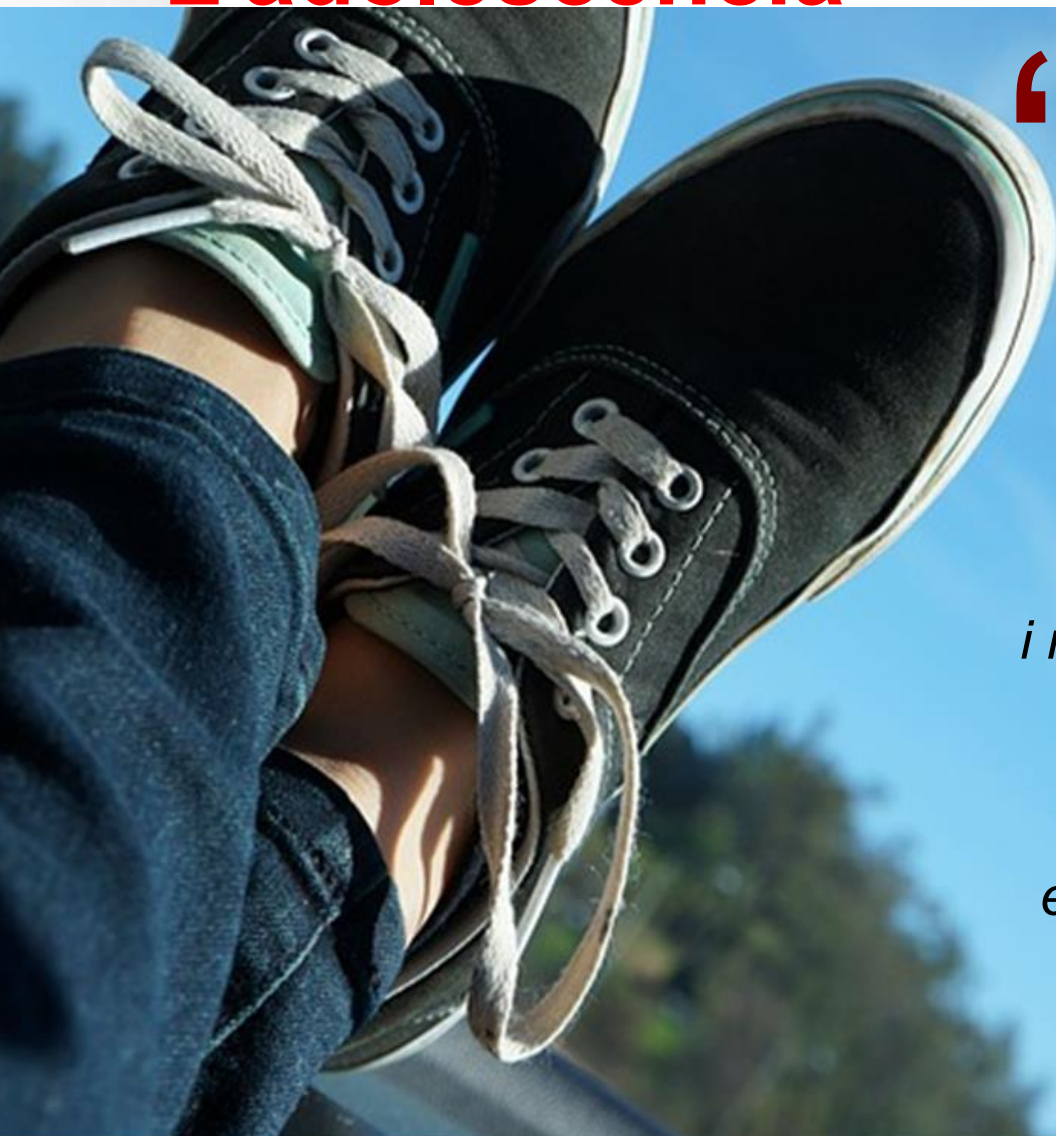
- Ser adolescent al segle XXI
- Com parlar a casa de les pantalles amb els fills/es
- Els pares i mares com a models
- La comunicació: el diàleg a la família
- El vincle afectiu i la seva importància
- La salut mental i l'autoestima

Sessió 2: Actua

Un espai de reflexió compartida sobre la vivència de conviure en el segle XXI

- Cal posar límits (normes) sobre l'ús de les pantalles amb els fills/es?
- Hem de supervisar l'ús de pantalles?
- La utilització dels mòbils, els jocs, WhatsApp
- Les xarxes socials i les normes...
- Els perills i riscos de les pantalles i les xarxes socials
- Consells per a un bon ús

L'adolescència

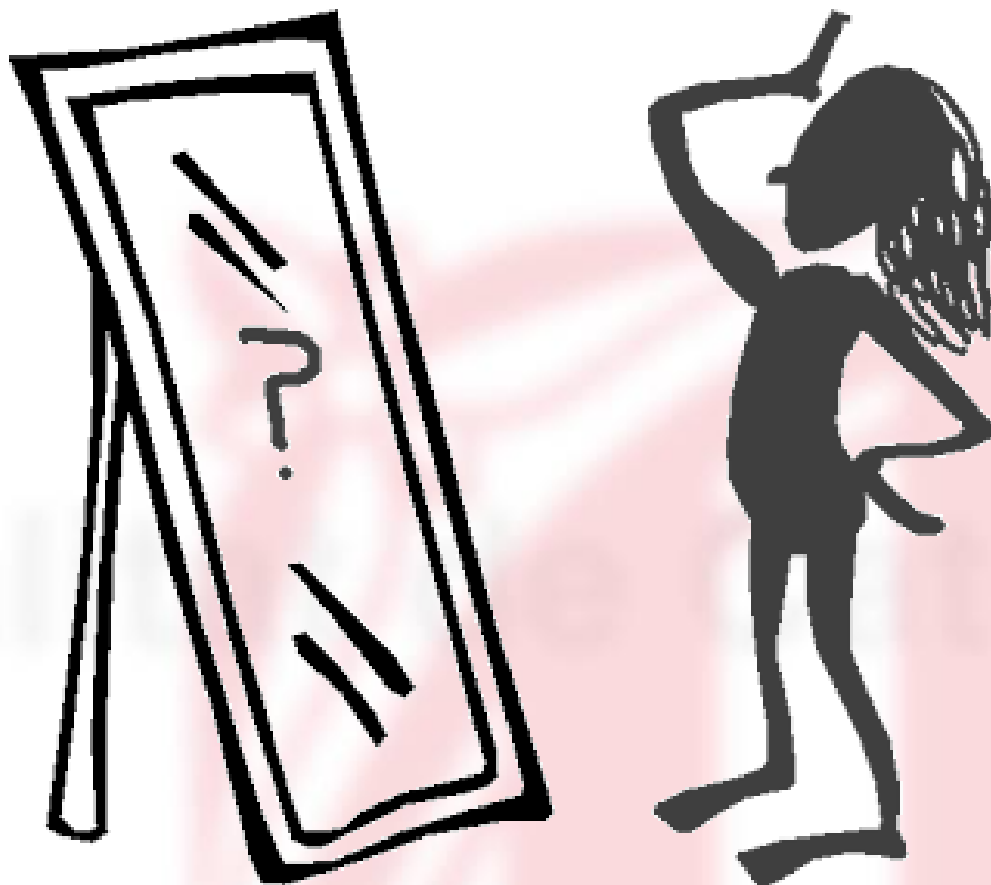


“ Els joves d'avui adoren el luxe,
tenen maneres pèssimes
i menyspreen l'autoritat;
mostren poc respecte
vers els seus superiors i
s'estimen més la conversa
insulsa que l'exercici;
els nois són ara els tirans
i no els servents de les seves llars:
ja no s'aixequen quan algú entra
a casa; no respecten als pares,
conversen entre ells quan estan
en companyia de persones grans,
devoren el menjar i tiranitzen
els seus mestres. ”

Sòcrates, segle IV a C.

L'adolescència

Canvis
fisiològics



L'adolescència

Sovint ens *preocupen* els adolescents...

En parlar d'adolescents cal separar la persona de la conducta...

Parlar d'ells i elles i no del que fan... De com estan, com se senten...

Cal que parlem d'adolescents, sense adjectius afegits

De nois i noies adolescents als quals cal prestar atenció, dels quals cal ocupar-se...

Sovint en els conflictes amb els nostres fills i filles, ens centrem en allò que ha passat, es referim a allò que ha fet (millor dit allò que no ha fet...)

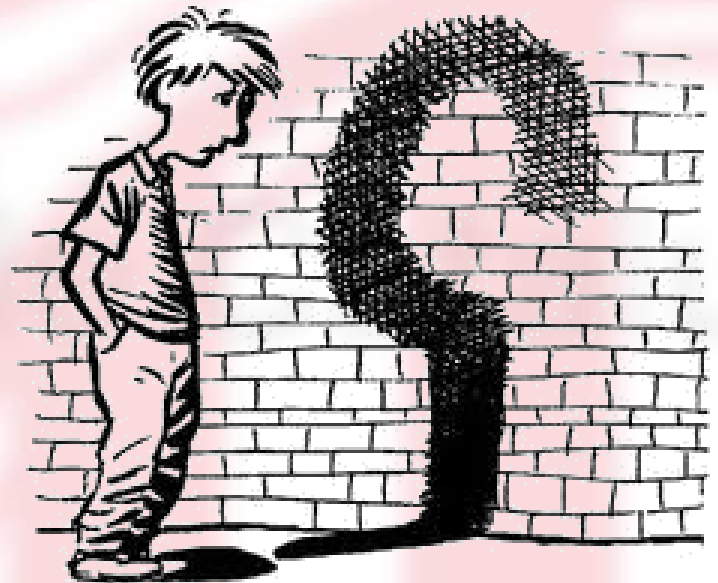
Dols de l'adolescència

- Dol pel cos de la infància
- Dol pels pares/mares de la infància
- Dol per la identitat i el rol infantil

CRISI ADOLESCÈNCIA

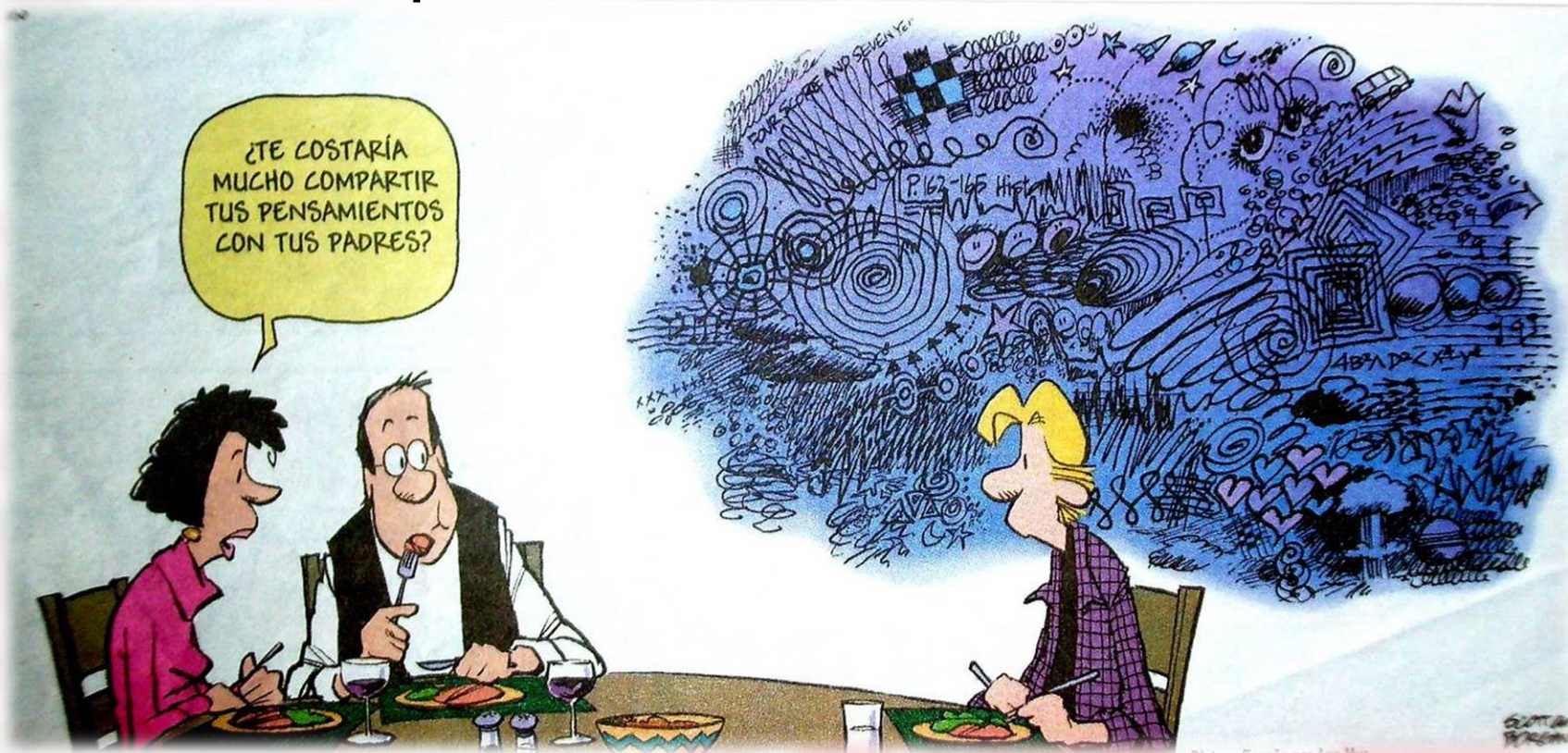


CRISI D'IDENTITAT



L'adolescència

Desenvolupament intel·lectual



Ser adolescent al segle XXI

Les tecnologies digitals han canviat la nostra societat

i els nostres fills han nascut en l'era digital. 1/2



Imatge: Pixabay (CC0 Public Domain)

Les tecnologies digitals han canviat la nostra societat i els nostres fills han nascut en l'era digital.

Els nostres fills/es *adolescents* **viuen connectats**, en contacte permanent amb els seus companys/es.

Els seus dispositius mòbils, les xarxes socials i els videojocs els permeten **establir les comunicacions amb els seus iguals i també la seva interacció "digital" a les diferents xarxes**. També ofereixen un **espai vital per les seves capacitats socials i culturals, a la vegada que una oportunitat de creixement emocional**

Ser adolescent al segle XXI

Les tecnologies digitals han canviat la nostra societat

i els nostres fills han nascut en l'era digital. 2/2



Imatge: Pixabay (CC0 Public Domain)

Així aquestes eines possibiliten **formar part d'un grup, ser reconeguts i vincular-se al grup d'iguals, ajudant a consolidar el sentit de pertinença.**

Construint i modulant i reafirmant així la seva identitat personal.

Les pantalles formen part de la vida quotidiana dels adolescents, però malgrat els seus avantatges, és poden donar usos problemàtics i greus riscos per a la seva salut.

La família ha de vetllar pel bon ús que facin els seus fills de les TIC, entenent que **no només hi podem trobar riscos i espais de lleure i divertiment.**

Unicef presenta una radiografia de l'adolescència a Espanya

i destaca els principals perills de la tecnologia i, en especial, de les xarxes socials.

ADOLESCENTS I XARXES SOCIALS

11 a 18 anys

Font: Unicef

60% DORMEN AMB EL MÒBIL

60% TENEN MÉS D'UN PERFIL
A LA MATEIXA XARXA SOCIAL

30% TENEN CONTROL PARENTAL

Unicef presenta una radiografia de l'adolescència a Espanya

Radiografia adolescents i internet



Primer mòbil amb 11 anys

El 94% dels adolescents tenen un mòbil amb connexió a internet



Ús intensiu: més de 5 hores

La meitat fan servir internet més de 5 hores el cap de setmana. Un terç, també entre setmana



Dormen amb dispositius

6 de cada 10 dormen amb un dispositiu a l'habitació. El 20% el fan servir després de mitjanit



Per no sentir-se sols

El 44% es connecta per no sentir-se sol. El 58%, per fer amics



Més de 3 xarxes

El 80% té compte a 3 xarxes socials. WhatsApp, YouTube, Instagram i TikTok, les més usades



Contacten amb desconeguts

El 57% ha connectat amb desconeguts a la xarxa. Un 21% ha quedat en el món real



Missatges sexuals d'adults

1 de cada 10 ha rebut missatges sexuals d'un adult

Moltes famílies es mostren preocupades per l'ús que fan els fills i filles de les TIC



Imatge: Pixabay (CC0 Public Domain)

Moltes famílies es mostren preocupades per l'ús que fan els fills de les TIC, amb dubtes sobre el temps que hi han de dedicar, quin és l'ús més adequat, i sobre quins recursos utilitzar. **Sovint les famílies se senten desbordades per aquestes situacions i relacionen l'"excessiu ús de les noves tecnologies" amb problemes de rendiment acadèmic o la por a l'aparició de problemes associats a l'ús de les TIC i en especial les xarxes socials i els videojocs.**

Sovint es planteja com regular/limitar els temps de connexió, però no es tracta només de quantificar el temps però si de contextualitzar-ne l'ús, el contingut (què miren o què utilitzen...). Cal repensar com gestionem els límits.

Els adolescents necessiten trobar en la família adults positius, possibilitadors i amb capacitat per posar límits.

1

ELS PARES COM A MODELS



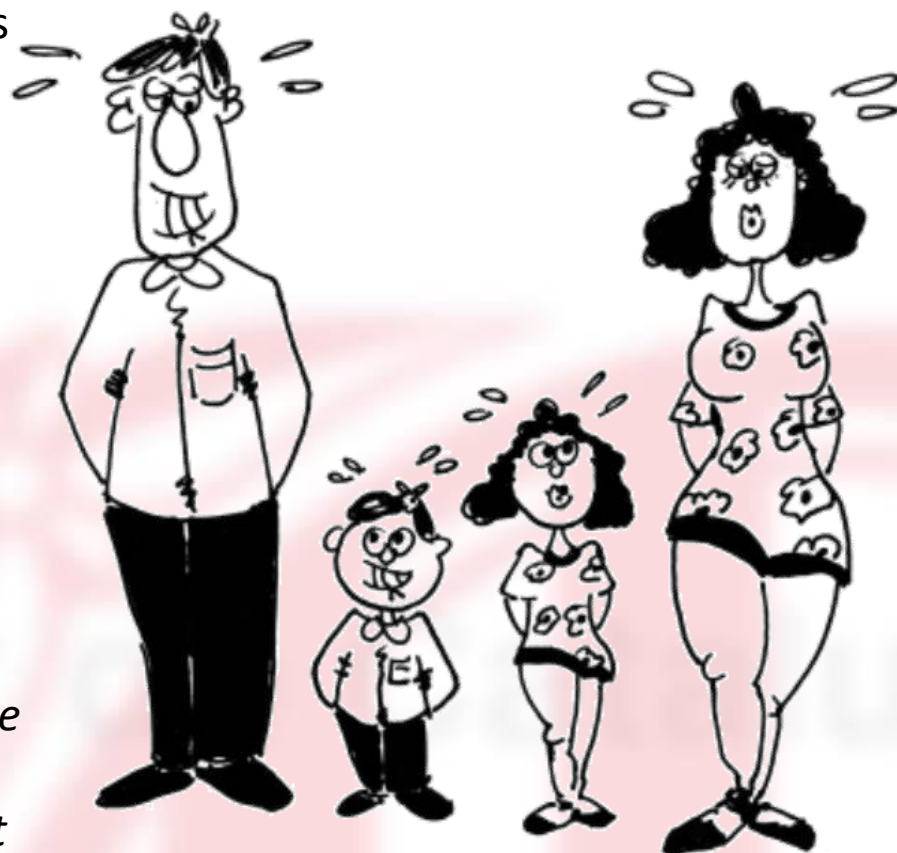
Els pares i mares com a model

El paper dels pares i mares com a model és un **factor de protecció** molt important. Eduqueu amb l'exemple.

Feu un ús responsable del mòbil/pantalles quan estigueu amb els vostres fills

Penseu que les normes que poseu a casa sobre la utilització de les pantalles a casa també us afecten a vosaltres (p. Ex. ús del mòbil a taula...)

Encara que a vegades sembla que passin de nosaltres, o que ens portin la contrària sistemàticament, els pares som un referent molt important.



"No sé a qui ha sortit"

Els pares i mares com a model



Com parlar amb els fills/es: La comunicació

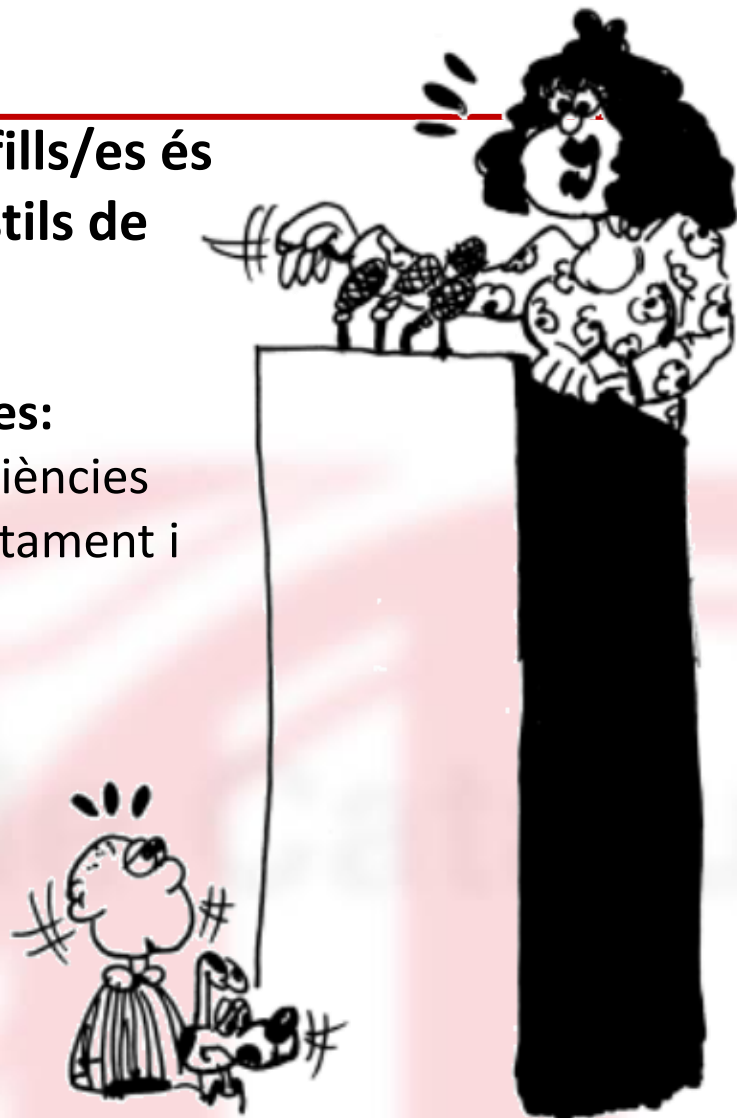
Gaudir d'una bona comunicació amb els fills/es és la millor eina que tenim per promoure estils de vida saludables.

Apreneu a escoltar realment els vostres fills/es:

Els vostres fills/es compartiran les seves experiències amb vosaltres si demostreu que escolteu atentament i activament a cada moment.

Fomentar el diàleg és molt important per la formació del nostre fill/a.

Ens ajudarà a **transmetre valors**, conèixer com pensa l'adolescent, estar en contacte amb les seves inquietuds



Com parlar amb els fills/es:

Cal parlar a casa de les pantalles amb els fills/es?

- Trobem espais per parlar-ne a casa
- Quan el tema sorgeixi espontàniament
- Si fan preguntes sobre el tema
- Sempre que un motiu ho justifiqui
- Fem que se sentin escoltats
- Demostrar-los que poden expressar les seves inquietuds, sentiments i opinions sense por a ser ridiculitzats
- Estar preparats per escoltar coses que preferiríem no haver sentit.
- És molt important que hi hagi comunicació i confiança
- Expliquen coses nostres, expliquem com ho vivim, com ens sentim i els sentiments que ens genera



Actituds per parlar ...

- Adaptar la informació a l'edat, experiència i informació prèvia dels fills/es
- Adoptar informació objectiva i sense exageracions.
- Escoltar les seves opinions de manera atenta i respectuosa
- Estar disposats a escoltar coses que potser no ens agraden
- Evitar convertir la conversa en un interrogatori
- No saturar-los

Com parlar amb els fills/es:

El vincle afectiu i la seva importància 1/3

El vincle, proporciona la seguretat emocional del nen, és a dir, ser acceptat i estimat incondicionalment.

Construir un vincle afectiu adequat és fonamental pel desenvolupament del sentit de seguretat i confiança amb el nostre fill o filla, això implica expressar obertament l'afecte que sentim, fer sentir a l'altre estimat, i acceptar-lo amb les seves qualitats i limitacions.

Com parlar amb els fills/es:

El vincle afectiu i la seva importància 2/3

Els vincles afectius que generem durant els primers anys de vida són essencials en la construcció de la nostra identitat i el nostre equilibri emocional.

Les persones, que no han tingut un vincle segur amb els seus pares o figures de referència, o haver establert vincles afectius no saludables, els fa vulnerables, mentre que una persona amb vincle segur, tendeix a desenvolupar la resiliència davant una situació adversa.

A l'adolescència es produeix un canvi/trencament del vincle amb les figures parentals, al mateix temps, que estableix vincle amb altres figures, com ara els amics o altres adults.

Com parlar amb els fills/es:

El vincle afectiu i la seva importància 3/3

Com millorar el vincle:

Crear uns lligams afectius saludables amb els fills no és només dedicar-hi temps sinó buscar la qualitat en aquestes relacions de comunicació i expressió de sentiments.

- a) *Saber escoltar als nostres fills és la clau*
- b) *L'empatia parental*
- c) *Aprendre a parlar dels nostres sentiments i emocions*
- d) **Incrementar els temps d'oci junts**, *cal tenir en compte que crear uns lligams afectius saludables amb els fills/es no només és qüestió de dedicar-hi més temps sinó buscar la qualitat en aquestes relacions. És a dir, no n'hi ha prou que estiguem a prop d'ells físicament durant cert temps sinó que hi hagi una relació de comunicació i expressió de sentiments.*

Però, per damunt de tot, no cal donar claus ni receptes als pares i mares per demostrar l'amor als fills. Escoltarem el nostre cor i així ho manifestarem i ho expressarem als fills, amb naturalitat i espontaneïtat.

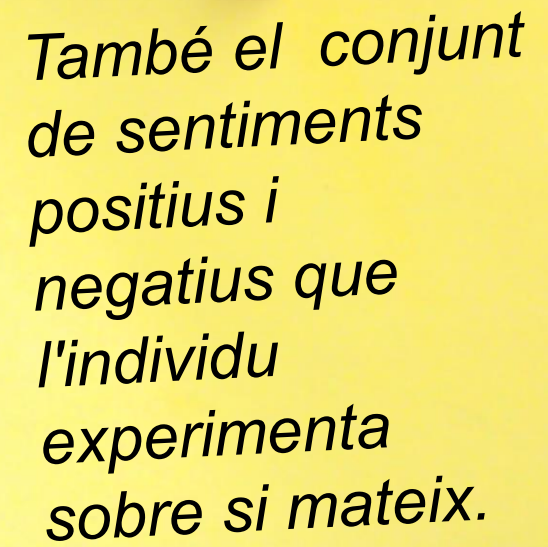
La salut emocional dels/les adolescents

L'autoestima

1/3

En Psicologia, també anomenada **autoapreciació**, és la percepció emocional profunda que les persones tenen de sí mateixes.

Pot expressar-se com l'amor cap a un mateix.



També el conjunt de sentiments positius i negatius que l'individu experimenta sobre si mateix.

La salut emocional dels/les adolescents

L'autoestima

2/3

Es parla molt de la salut emocional dels adolescents, de la baixa autoestima...

L'autoestima és un dels factors de protecció més importants:

- **Determina la nostra pròpia valoració personal**, determina la nostra "autoimatge" i acceptació d'un mateix i et permet conèixer-te millor.
- **Millor qualitat de vida**. Si tens una autoestima alta teves relacions personals i amb tu mateix seran molt millors, ens fa sentir valuosos.
- **Que tinguem l'autoestima alta o baixa pot determinar les decisions que prenguem en la nostra vida, i de la nostra felicitat a l'etapa adulta.**
- **La baixa autoestima fa que ens limitem** a tots els sentits, i deixem de fer coses per por de no ser capaços de fer-ho.
- **L'autoestima alta t'allibera de les teves pròpies limitacions.**

L'autoestima influeix sobre l'adolescent en:

- Com se sent
- Com pensa i com aprèn
- Com es valora
- Com es relaciona amb ell mateix i els altres
- Com es comporta

Com es construeix l'autoestima? Quan es comença a construir l'autoestima?

I tenim algun paper els pares i mares?

La salut emocional dels/les adolescents

L'autoestima

3/3

Com millorar l'autoestima dels fills i filles:

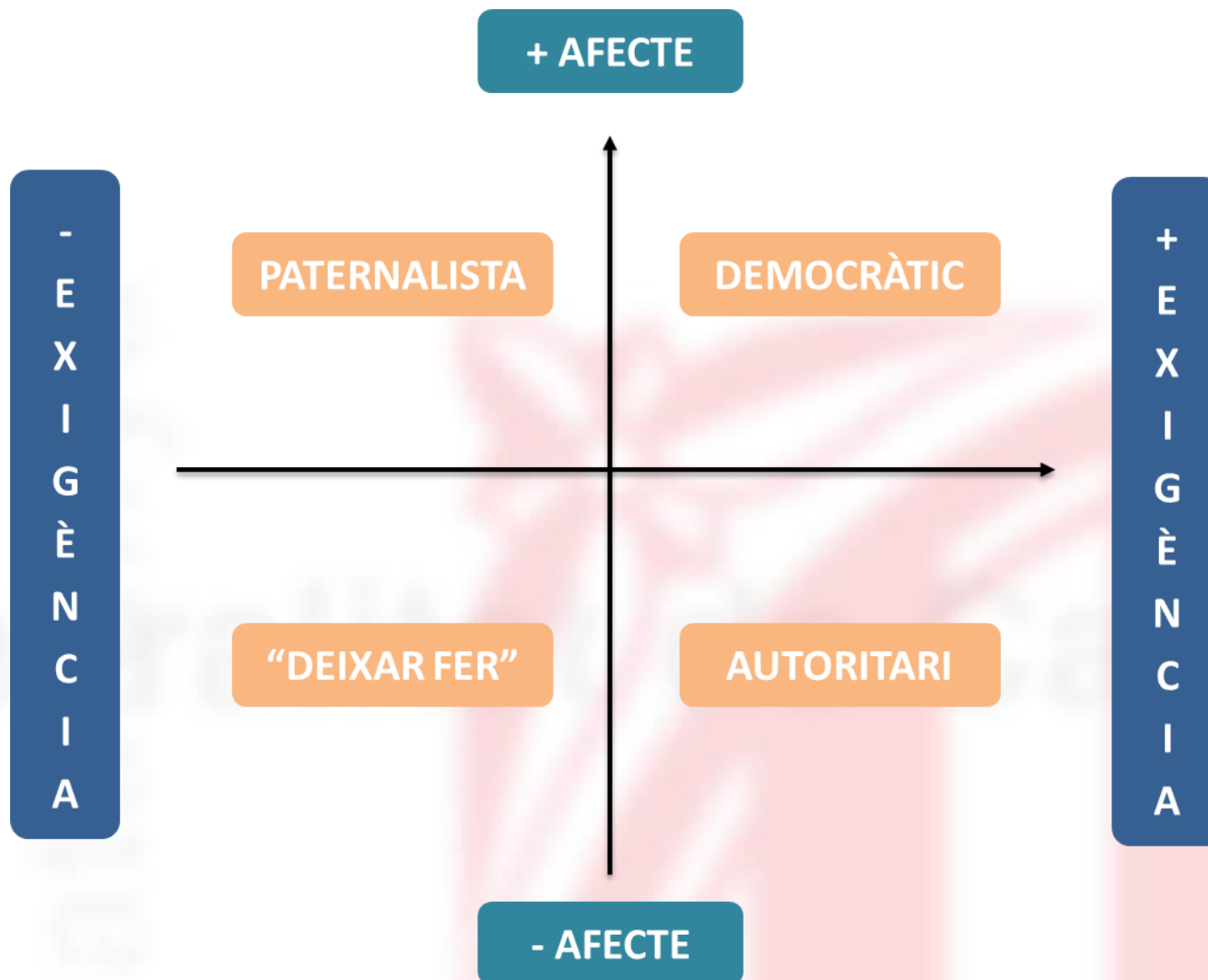
- **Revisa el teu estil parental de criança**
- **Fomenta l'autonomia personal**
- **Reconeixement de les coses que fan bé**
- Respecte (escoltar-los, i acceptar-los tal i com són)
- **Escolta la seva opinió**
- **Evita posar-li una etiqueta** sobre el que no fa bé
- **Fomenta activitats extraescolars**
- **No solucionis per ell els problemes:** si ho fas li estàs transmetent que ell no és capaç de fer-ho. Li ajudaràs molt més si busqueu solucions junts.
- **Passa temps amb ells**

Cal evitar:

- Excés de crítica
- Falta de reforç positiu
- Metes massa altes
- No deixar espai a l'equivocació
- Fer-los-ho tot. (sobrepotecció)

La salut emocional dels/les adolescents

Estils de criança



La salut emocional dels/les adolescents

Pantalles i salut emocional en adolescents de Barcelona



Imatge: Pixabay (CC0 Public Domain)

S'observa com a positiu que **les pantalles permeten distreure's i autoevadir-se.**

No obstant, s'identifiquen més impactes negatius destacant, **entre els nois, novament l'agressivitat i la ira que els hi poden generar determinats jocs** o la por a l'addicció per un abús de pantalles.

Entre les noies, s'identifiquen alteracions en l'autoestima en voler comparar-se, a les xarxes socials, amb "ideals" que representen estereotips de bellesa normativa dominants.

Les noies també manifesten major vulnerabilitat i por davant del ciberassetjament o davant que es pugui accedir a les seves dades personals.

Diferències de gènere

Pantalles i salut emocional en adolescents de Barcelona



Imatge: Pixabay (CC0 Public Domain)

S'identifiquen importants diferències de gènere en l'ús de les pantalles. Entre els nois destaca un ús més lúdic de les pantalles, vinculat als videojocs, i entre les noies un ús més relacional per comunicar-se amb iguals a través, sobretot, de les xarxes socials.

Respecte els usos problemàtics de les pantalles, els nois identifiquen la temptació de gastar diners, per millorar les experiències vinculades al joc, i els canvis d'humor o l'agressivitat que els hi generen determinats videojocs. Les noies declaren més pors davant certs usos negatius de les pantalles i sentir-se més vulnerables.

Sessió 2: Actua

Un espai de reflexió compartida sobre la vivència de conviure en el segle XXI

- Cal posar límits (normes) sobre l'ús de les pantalles amb els fills/es?
- Hem de supervisar l'ús de pantalles?
- La utilització dels mòbils, els jocs, WhatsApp
- Les xarxes socials i les normes...
- Els perills i riscos de les pantalles i les xarxes socials
- Consells per a un bon ús

Els límits i les normes

Els límits o referents

- Normes familiars clares i estables

Cal establir uns límits clars, sempre justificats per uns criteris lògics, comprensibles i negociables

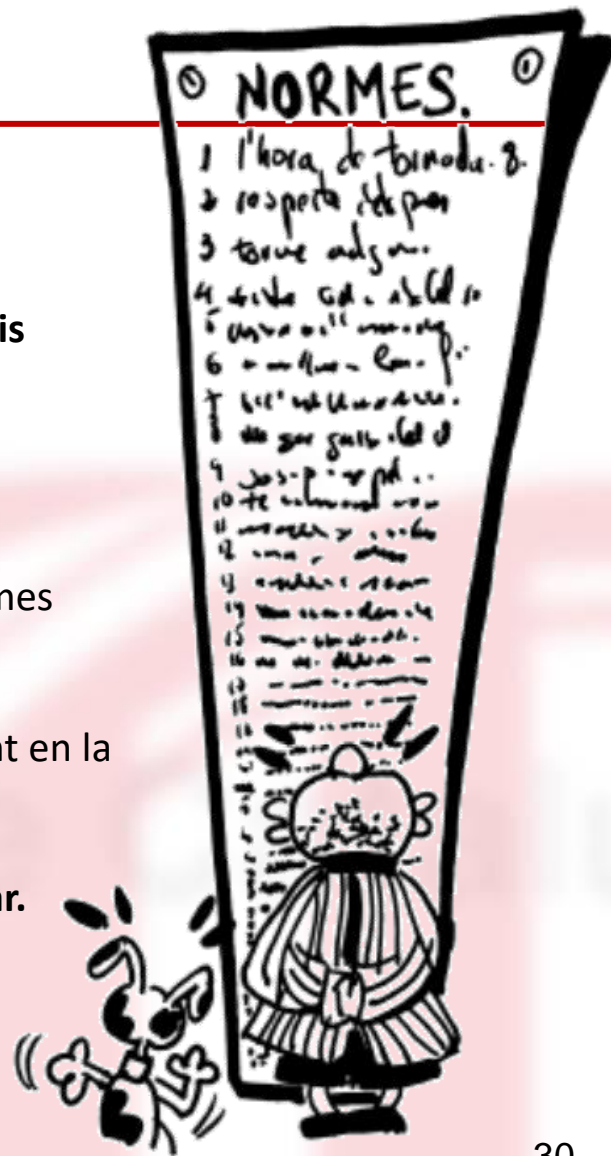
Cal ser coherents amb aquests límits i ajudar a mesurar les conseqüències dels propis actes

- Relacionar responsabilitat i llibertat a l'hora de pactar normes

- Les habilitats familiars en control, supervisió i solució de problemes constitueixen un factor protector molt important en la prevenció de les conductes de risc

- Cal posar límits, però nosaltres també ens els hem de posar.

- Es tracta més de compartir que de limitar...



Cal repensar com gestionem els límits



Imatge: Pixabay (CC0 Public Domain)

Sovint es planteja com regular/limitar els temps de connexió, però com ja veurem, no es tracta només de quantificar el temps però si de contextualitzar-ne l'ús, el contingut (què miren o què utilitzen...).

Cal repensar com gestionem els límits

No volem que facin un bon ús de les pantalles només quan els adults som davant

Volem que entenguin com els afecten les pantalles i que aprenguin a regular-les sent conscients de com afecten les seves vides

Que siguin capaços de fer un ús responsable de les TIC...

Acompanyar

Controlar: **NO**



Fer seguiment: **SI**



Com controlar el mòbil del meu fill/a?

Ho hauria de fer?



Imatge: Pixabay (CC0 Public Domain)

Els experts coincideixen que **no és tan important el temps que dediquen a les pantalles com què i com ho fan.**

També proposen que **en lloc de fer una gestió constant del temps que estan davant la pantalla, els ensenyem a autoregular-se i potenciem un accés gradual a la tecnologia.**

Cal identificar el que ens preocupa per parlar-ne amb els fills, adequant la conversa a la seva edat i actuant també en conseqüència,

Pactar/dialogar/contracte familiar



Imatge: Pixabay (CC0 Public Domain)

Es recomana que quan els fills passen a tenir mòbil **es generi un espai de diàleg, on es pactin i s'exposin les condicions per fer-lo servir** (espais, hores, etc.) i les conseqüències si no es respecten les condicions pactades. **Aquesta reflexió ha d'anar més enllà de l'establiment de normes, més aviat es tracta del règim de valors, respecte, normes i confiança que ja hi ha a la llar.**

- Podem fer una reflexió conjunta de en quins espais i moments no podem utilitzar el mòbil, tàblets...
 - Per exemple a taula mentre mengem...
 - Això implica tots els membres de la família...
- És molt important concretar què passa amb els diferents dispositius a la nit...

Hi ha experts que recomanen fer un contracte familiar per a la correcta utilització del mòbil i les pantalles.

Unicef presenta una radiografia de l'adolescència a Espanya

i destaca els principals perills de la tecnologia i, en especial, de les xarxes socials.

Dos de cada tres adolescents tenen perfils duplicats a les xarxes per esquivar el control dels pares el 61,5% expliquen que han obert més d'un compte en una mateixa plataforma. Els perfils no s'utilitzen igual, perquè l'un està pensat sabent que la família el pot supervisar i l'altre es dedica més per “socialitzar-se”.

Un 42% han rebut missatges de contingut eròtic o sexual i un terç estan enganxats a internet i que a un de cada deu li ha arribat una proposició sexual d'un adult.

La taxa de ciberassetjament és “més alta” del que es creu perquè afecta el 22,5% dels adolescents.

L'informe conclou que un de cada tres joves fa un ús problemàtic d'internet i que un de cada cinc està enganxat als videojocs.

Els perills i riscos de les pantalles i les xarxes socials

Els nostres fills i filles han d'entendre els riscos i perills de donar massa informació sobre ells i la seva vida personal. Això els converteix en vulnerables.

Cal ajudar els nostres fills i filles a ser crítics amb els continguts a la xarxa. L'ús de xarxes socials, videojocs i altres aplicacions poden facilitar molts aspectes de la nostra vida però també poden provocar problemes greus. Aquests són els més habituals:



Imatge: Pixabay (CC0 Public Domain)

- **El ciberassetjament o “cyberbullying”:** també es coneix com a “e-bullying”. El ciberassetjament consisteix a perseguir companys o persones conegudes per humiliar-los, insultar-los o amenaçar-los, a través de les xarxes socials, els mòbils, els blogs, els missatges de text o de correu electrònic...
- **Grooming:** rebre xantatge emocional i sexual per part d'un adult per aconseguir fotografies d'un menor d'edat
- **Sexting:** enviar missatges i fotografies de contingut sexual per Internet
- **Phishing:** suplantació de la identitat mitjançant correu electrònic o xarxes socials amb les quals es busca aconseguir les dades bancàries, contrasenyes o altra informació per fer-ne un ús fraudulent
- **Oversharing:** sobreexposició d'informació personal a les xarxes socials
- **Happy slapping:** gravació de petits abusos, com poden ser bufetades o empentes a companys de classe, en vídeo amb la finalitat de compartir-ho a les xarxes socials i Internet
- **Sharenting:** sobreexposició dels menors a Internet

Consells per a un bon ús de les pantalles

Tauletes i mòbils

Carregueu tots els dispositius a la nit i fora de l'habitació.

Utilitzeu un despertador en comptes del mòbil

Es convenient que facin els deures sense dispositius o pantalles al seu voltant

Garantiu que les aplicacions baixades són adequades i segures

Mengeu sense el mòbil a taula

Vigileu l'ús de la càmera i feu entendre el concepte de privacitat

Cal ajudar els nostres fills i filles ha ser crítics amb els continguts a la xarxa.

Videojocs

Trieu jocs apropiats per l'edat seguint les recomanacions que s'indiquen al codi PEGI*

Mostreu interès pel joc

Pauteu estones de descans entre partides i no deixeu que juguin més d'una hora seguida

No és aconsellable jugar des d'una hora abans d'anar a dormir

Es millor que juguin en un espai comú de casa

** Aquest codi (sigles de Pan European Game Information) és una norma de seguretat europea que serveix perquè els pares tinguem dades fiables sobre a quines edats van destinats aquests jocs i quines són les raons.*



CONNECTA AMB ELS TEUS FILLS I FILLES

En finalitzar aquesta darrera sessió i abans de marxar, us demanem un darrer esforç:

Esperem que el taller us hagi estat útil, a la vegada us agraïm el fet d'emplenar aquest petit qüestionari, que ens pot ajudar a millorar i corregir alguns aspectes i a més, esperem, que ens reafirmi en el nostre compromís de seguir treballant en l'àmbit de la formació de pares i mares.



Aquest codi QR us donarà l'enllaç del formulari

Moltes gràcies!!



Generalitat de Catalunya
Agència de Salut Pública de Catalunya
Subdirecció General de Drogodependències

Adolescents enganxats al mòbil: el perill d'addicció, assetjament i apostes



*Hi ha adolescents que dediquen una quarta part dels seu dia
pendents del telèfon*

Imatge: Pixabay (CC0 Public Domain)

Un terç dels adolescents fa un ús problemàtic d'internet i un de cada cinc té "un cert grau d'addicció", segons un informe d'Unicef

Unicef presenta una radiografia de l'adolescència a Espanya

i destaca els principals perills de la tecnologia i, en especial, de les xarxes socials.

Va tenir el seu primer mòbil als 11 anys, dorm amb ell a l'habitació i fa servir internet més de cinc hores en cap de setmana. És el perfil d'un adolescent mitjà, segons l'informe sobre l'impacte de la tecnologia en l'adolescència d'Unicef. L'estudi alerta que **un de cada tres adolescents fa un ús problemàtic d'internet.**

Els hàbits d'ús dibuixen uns adolescents totalment connectats i que fan **de mòbils i tauletes el seu principal company.** La majoria, un 94,8%, tenen un mòbil en connexió a la xarxa. L'edat mitjana del primer telèfon és de poc menys d'11 anys. 9 de cada 10 adolescents es connecten cada dia i el 31,5% fan servir internet **més de cinc hores al dia.** Un percentatge que en cap de setmana augmenta fins al 49,6% dels enquestats.

Unicef presenta una radiografia de l'adolescència a Espanya

i destaca els principals perills de la tecnologia i, en especial, de les xarxes socials.

El mòbil, per tot

Els adolescents porten el mòbil arreu. Un 57,5% **no el deixen ni per anar a l'escola**, on fins i tot el 6,7% admet que el fa servir a l'aula cada dia per temes que no tenen res a veure amb la classe.

A la nit, el mòbil també és el company preferit. 6 de cada 10 adolescents **dormen amb un dispositiu a l'habitació** i 1 de cada 5 explica que es connecta més tard de mitjanit.

Un 36,8% també fan servir el **mòbil mentre mengen**, una actitud que no és exclusiva dels adolescents. Un de cada quatre reconeix que hi ha discussions a casa per l'ús que fan de la tecnologia.

Però **per què el fan servir?** La majoria per fer amics (58%) i no sentir-se sols (44%). Ser popular apareix en cinquena posició de les respostes dels enquestats amb un 27%.

Unicef presenta una radiografia de l'adolescència a Espanya

i destaca els principals perills de la tecnologia i, en especial, de les xarxes socials.

Falsa sensació de control a la xarxa

Segons l'informe, per als adolescents, internet és sinònim de xarxa social.

Tots **tenen com a mínim un perfil** creat en alguna xarxa o aplicació de missatgeria instantània com Whatsapp. I el 83,5% està registrat en tres o més xarxes. YouTube, Instagram i TikTok són les preferides. Ni rastre de Facebook, ni tampoc Twitter.

Les famílies poden conèixer i seguir aquests perfils i això els pot donar una sensació de control. Poden saber què publiquen els seus fills. Però Unicef alerta que pot ser una falsa sensació de seguretat. Dos de cada tres **tenen més d'un compte en una mateixa xarxa social**, que fan servir per relacionar-se amb família o amistats, segons l'ocasió.

Unicef presenta una radiografia de l'adolescència a Espanya

i destaca els principals perills de la tecnologia i, en especial, de les xarxes socials.

Què fa la família?

El primer iPhone va sortir al mercat fa 14 anys i Facebook es va fundar el 2004. Els mòbils i les xarxes socials no són un invent recent, però la gestió que se'n fa a casa encara està a les beceroles. L'informe d'Unicef recull una escassa supervisió parental a l'ús d'internet.

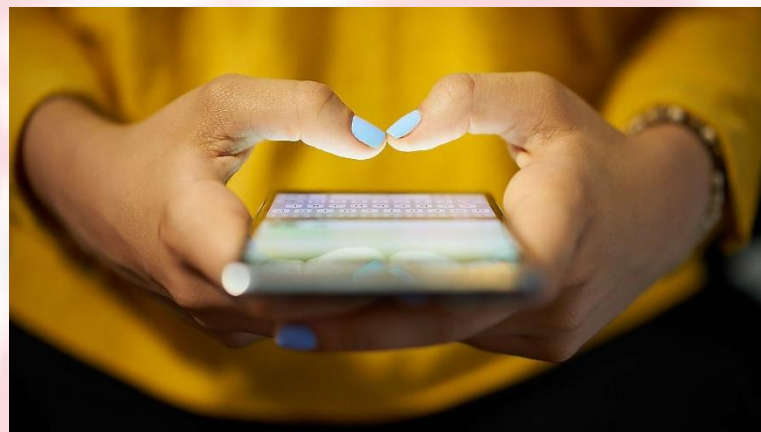
Només el **23,9% de les famílies limiten les hores** que els adolescents es passen enganxats a les pantalles. I encara menys, un 13,2%, acoten els continguts als quals poden accedir.

Les famílies, però, **tampoc prediquen amb l'exemple**. Per Unicef, els hàbits deficients de les famílies en l'ús de la tecnologia pot condicionar els fills.

Joves enganxats a la tecnologia: impulsius i amb poca autoestima

El jovent que fa un ús excessiu de les xarxes socials i les tecnologies de la informació té un perfil psicològic molt concret: **són emocionalment inestables, impulsius, presenten menys autoestima i perceben que tenen un suport familiar més baix**. Així es desprèn d'una recerca duta a terme pels grups d'investigació ERIDIQV de la UdG i PSiNET de la UOC, que s'ha publicat en diverses revistes científiques.

Els investigadors asseguren que la inestabilitat emocional i l'ús intensiu del mòbil i les tecnologies es retroalimenten. “Els adolescents no són capaços d'estar dues hores fent els deures sense estar connectats,



Imatge: Pixabay (CC0 Public Domain)

Instagram sap que ataca l'autoestima d'una de cada tres adolescents i no ho vol fer públic

Facebook, propietària de l'aplicació, minimitza els problemes que recullen els seus estudis i es nega a fer públiques les dades a què ha tingut accés el Wall Street Journal

Instagram és conscient dels efectes que aquesta xarxa social té en la salut mental del joves i adolescents, segons un estudi intern de Facebook, propietària de l'aplicació, a la qual ha tingut accés el Wall Street Journal (WSJ).

"Instagram empitjora els problemes d'imatge corporal en una de cada tres adolescents" és una de les conclusions a què, segons el diari, han arribat els estudis interns que la companyia està fent des de fa 3 anys sobre els efectes en els usuaris.

En l'informe del 2019 ja es determinava que **"Instagram pot canviar la manera com les dones es veuen i descriuen a si mateixes"**. El 2020 concretava que un 32% de noies van dir que "Instagram les feia sentir malament amb el seu cos" i feien culpable Instagram de l'augment de l'ansietat i la depressió.