



**PARES, FILLS
I NOVES TECNOLOGIES:
EL DIÀLEG ÉS POSSIBLE**

**GUIA PREVENTIVA
SOBRE L'ABÚS DE LES
NOVES TECNOLOGIES**



Fundació
Crèdit Andorrà







© del text: Jordi Royo i Isach

Amalgama-7. Atenció terapèutica i educativa per a adolescents, joves i les seves famílies

© d'aquesta edició: Fundació Crèdit Andorrà

Av. Meritxell, 80. AD500 Andorra la Vella (Principat d'Andorra)

ISBN: 978-99920-60-95-7

Dipòsit legal: AND.33-2015

Primera edició: febrer 2015

Disseny i compaginació: pixelconcepte.com

Baixada del Molí, 3. AD500 Andorra la Vella

Impressió: Impremta Envalira

Bonavista, 25, pb, local 1, ed. Sol i Neu. AD500 Andorra la Vella

Sota les sancions previstes per les lleis, queden rigorosament prohibides, sense l'autorització expressa i per escrit dels titulars del Copyright, la reproducció total o parcial d'aquesta obra per qualsevol mitjà o procediment –inclosos la reprografia i el tractament informàtic– i la distribució d'exemplars d'aquesta edició mitjançant la venda, el lloguer o el préstec públic.



×

**PARES, FILLS
I NOVES TECNOLOGIES:
EL DIÀLEG ÉS POSSIBLE**

**GUIA PREVENTIVA
SOBRE L'ABÚS DE LES
NOVES TECNOLOGIES**



Fundació
Crèdit Andorrà

Al servei de les persones



1. LES TECNOLOGIES DE LA INFORMACIÓ I LA COMUNICACIÓ (TIC): CONCEPTES BÀSICS

- 1.1. Què són les TIC?
- 1.2. Per què utilitzem les TIC i per què formen part de la nostra vida?
- 1.3. Quins són els riscos de les TIC?
- 1.4. És l'adolescència la porta d'entrada al mal ús i/o abús de les TIC?
- 1.5. Les TIC generen addicció?
- 1.6. És l'addicció el perill més gran que poden generar les TIC?
- 1.7. Factors de risc en l'adolescència per sospitar d'un mal ús i/o abús de les TIC
 - 1.7.1. La personalitat
 - 1.7.2. La família
 - 1.7.3. L'escola
 - 1.7.4. Factors socials i culturals



2. INTERNET

- 2.1. Una mica d'història
- 2.2. L'ús d'Internet pels adolescents
- 2.3. Els avantatges d'Internet
- 2.4. Els riscos d'Internet
 - 2.4.1. Revelació de dades personals i familiars
 - 2.4.2. Accés a continguts inapropiats
 - 2.4.3. El 'sexting'
 - 2.4.4. El 'ciberbullying'
 - 2.4.5. El 'grooming'
 - 2.4.6. El 'phishing'
- 2.5. Comportaments de risc en els adolescents per sospitar d'un mal ús d'Internet
 - 2.5.1. Comportaments esperables
 - 2.5.2. Comportaments d'alerta
 - 2.5.3. Comportaments susceptibles de demanda assistencial
- 2.6. Cap al diàleg: errors, mites i tabús



3. EL TELÈFON MÒBIL

- 3.1. Una mica d'història
- 3.2. L'ús del telèfon mòbil pels adolescents
- 3.3. Els avantatges del telèfon mòbil
- 3.4. Els riscos del telèfon mòbil
- 3.5. Comportaments de risc en els adolescents per sospitar d'un mal ús del telèfon mòbil
- 3.6. Cap al diàleg: errors, mites i tabús



4. VIDEOJOCs

- 4.1. Una mica d'història
- 4.2. L'ús dels videojocs pels adolescents
- 4.3. Els avantatges dels videojocs
- 4.4. Els riscos dels videojocs
- 4.5. Comportaments de risc en els adolescents per sospitar d'un mal ús dels videojocs
- 4.6. Cap al diàleg: errors, mites i tabús

ÍNDEX



LA GUIA

DESTINATARIS I OBJECTIUS



L'objectiu principal d'aquesta guia no és tan sols difondre uns coneixements bàsics sobre les noves tecnologies de la informació i la comunicació (conegudes com a TIC), sinó, i essencialment, contribuir a fer possible un diàleg constructiu –i per tant receptiu– entre pares i fills, entre alumnes i professors, i entre l'escola i la família, per d'aquesta manera encaminar-nos tots junts cap a la prevenció del possible mal ús i/o de l'abús d'aquestes tecnologies.

Amb aquesta finalitat vol ser una eina d'utilitat, en primer lloc, per als nois i noies que acaben primària, per als adolescents i per als joves. Així mateix, voldria ser-ho per a les famílies i també per als professors i educadors.

Tant de bo contribuïm a generar un coneixement i un diàleg conjunt entre joves i adults sobre una realitat davant la qual no hauríem de tancar els ulls.



1 LES TECNOLOGIES DE LA INFORMACIÓ I LA COMUNICACIÓ (TIC): CONCEPTES BÀSICS

1.1.

QUÈ SÓN LES TIC?



Històricament, les tecnologies de la informació i la comunicació (TIC) han transformat la humanitat des de tres vies essencials: la informació, la comunicació i l'entreteniment. El telèfon, la ràdio, la televisió... en són bons exemples. Quan avui parlem de **noves tecnologies de la informació i la comunicació (NTIC)** hem d'afegir a aquestes tecnologies clàssiques l'ús, avui ja massiu, almenys en les societats anomenades del primer món, d'altres tecnologies com ara Internet o els videojocs.

Els adults solem qualificar de *noves* aquestes tecnologies perquè ho són per a molts de nosaltres, però no per als adolescents i joves actuals, que hi han nascut i crescut en total convivència. Són fills d'un món tecnològicament globalitzat. Són els nous ciutadans d'una nació digital; en paraules de Marc Prensky, són *nadius digitals*. En l'actualitat, és difícil trobar un adolescent que no consideri aquestes tecnologies com a pròpies i "de tota la vida".

Instruments i canals com ara Internet, el mòbil i els videojocs no són en si mateixos ni bons ni dolents. L'ús, mal ús o abús que se'n faci és el que els converteix en útils i d'interès per a la vida humana o, per contra, que puguin esdevenir contraproductius i fins i tot perillosos.

El paper dels adults —pares, mestres i educadors en general— esdevindrà, més que mai, fonamental perquè infants i adolescents, en primera instància, aprenguin a incorporar-los des de la plenitud.

1.2.

PER QUÈ UTILITZEM LES TIC I PER QUÈ FORMEN PART DE LA NOSTRA VIDA?

PERQUÈ SÓN MOLTS ELS AVANTATGES QUE PODEN GENERAR

- ▶ Permeten accedir a una informació il·limitada.
- ▶ Permeten accedir a noves vies de comunicació i de relació.
- ▶ Permeten accedir a noves formes de diversió i d'oci.
- ▶ Potencien relacions socials i de grup.
- ▶ Faciliten la comunicació entre persones amb afinitats i interessos semblants.
- ▶ Poden facilitar la comunicació entre els membres de la família.
- ▶ Afavoreixen noves habilitats i noves formes de construcció del coneixement.

1.3.

QUINS SÓN ELS RISCOS DE LES TIC?

TAMBÉ SÓN MOLTS ELS DESAVANTATGES QUE EL MAL ÚS O ABÚS PODEN GENERAR

- ▶ “Pantallisme”, és a dir l'excessiva exposició a un oci paralitzant davant de la pantalla, sigui del televisor, d'ordinador, de mòbil, de la consola...
- ▶ Tendència a l'aïllament.
- ▶ Interaccions amb més amics virtuals que reals.
- ▶ Abandó de les responsabilitats quotidianes.
- ▶ Reducció de les hores de son.
- ▶ Disminució de les hores d'estudi.
- ▶ Accés a continguts no adequats, sobretot en infants i adolescents.
- ▶ Incitació al consumisme (a través, entre d'altres, de la publicitat, els webs i videojocs).
- ▶ Increment de la despesa econòmica.
- ▶ Augment de la incomunicació i dels conflictes familiars.

1.4.

ÉS L'ADOLESCÈNCIA LA PORTA D'ENTRADA AL MAL ÚS I/O A L'ABÚS DE LES TIC?



A partir de les dades, en aquest cas coincidents, que faciliten organismes com ara la Fundació Observatori per a la Societat de la Informació a Catalunya (Fobsic), l'espanyol Instituto de Tecnologías de la Comunicación (Inteco) o l'estudi anual del Centre de Recherche pour l'Étude et l'Observation des Conditions de Vie (Crédoc) sobre la difusió de les TIC en la societat francesa, és a partir dels 12 anys quan augmenta exponencialment l'ús dels jocs informàtics, del telèfon mòbil i d'Internet. Els adolescents de 12 a 17 anys passen unes 36 hores a la setmana de mitjana davant d'una pantalla.

Es considera, per tant, que l'adolescència és una etapa d'alt risc perquè l'individu es troba en plena fase de creixement, de maduració neurològica i de formació de la personalitat. La impulsivitat, una característica pròpia de l'adolescència, esdevindrà un factor que caldrà tenir molt en compte, atès que pot propiciar:

- ▶ TENDÈNCIA A EXPOSAR-SE A SITUACIONS DE RISC.
- ▶ TENDÈNCIA A CERCAR LA RECOMPENSA IMMEDIATA.
- ▶ DIFICULTATS PER INTEGRAR "INFORMACIONS PREVENTIVES".
- ▶ TENDÈNCIA A NO ASSUMIR LES CONSEQÜÈNCIES DELS PROPIS ACTES.

1.5.

LES TIC GENEREN ADDICCIÓ?



Són diversos els estudis que relacionen l'ús abusiu de les TIC amb l'aparició de trastorns conductuals que es manifesten en l'àmbit familiar, a l'escola i en la societat en general. A partir dels anys 90 del segle passat van començar a aparèixer nous conceptes com ara *addicció a Internet*, *socioaddiccions*, *addiccions comportamentals*, etc. El terme *addicció* o *dependència*, tal com avui es coneix i es descriu, per exemple en relació amb el consum reiterat de drogues, no és emprat, almenys fins a l'actualitat, per les autoritats sanitàries, organismes i societats científiques internacionals tot i que és evident que hi ha moltes persones que, així com passa en l'addicció a les drogues, perden la llibertat de decisió respecte de l'ús de les noves tecnologies. És acceptat que en tots els països desenvolupats hi ha adolescents, joves i també molts adults que dediquen un nombre considerable d'hores diàries al *consum* de les TIC i que, en conseqüència, experimenten efectes indesitjables com ara baix rendiment escolar o laboral, pèrdua d'altres interessos, desmotivació, respostes d'incomunicació..., i també

un intens neguit i malestar davant la possibilitat o el fet de no poder utilitzar aquestes tecnologies encara que sigui en un espai curt de temps. A tall d'exemple, podríem distingir entre tres formes diferents d'ús de les TIC:

► ÚS NO PROBLEMÀTIC

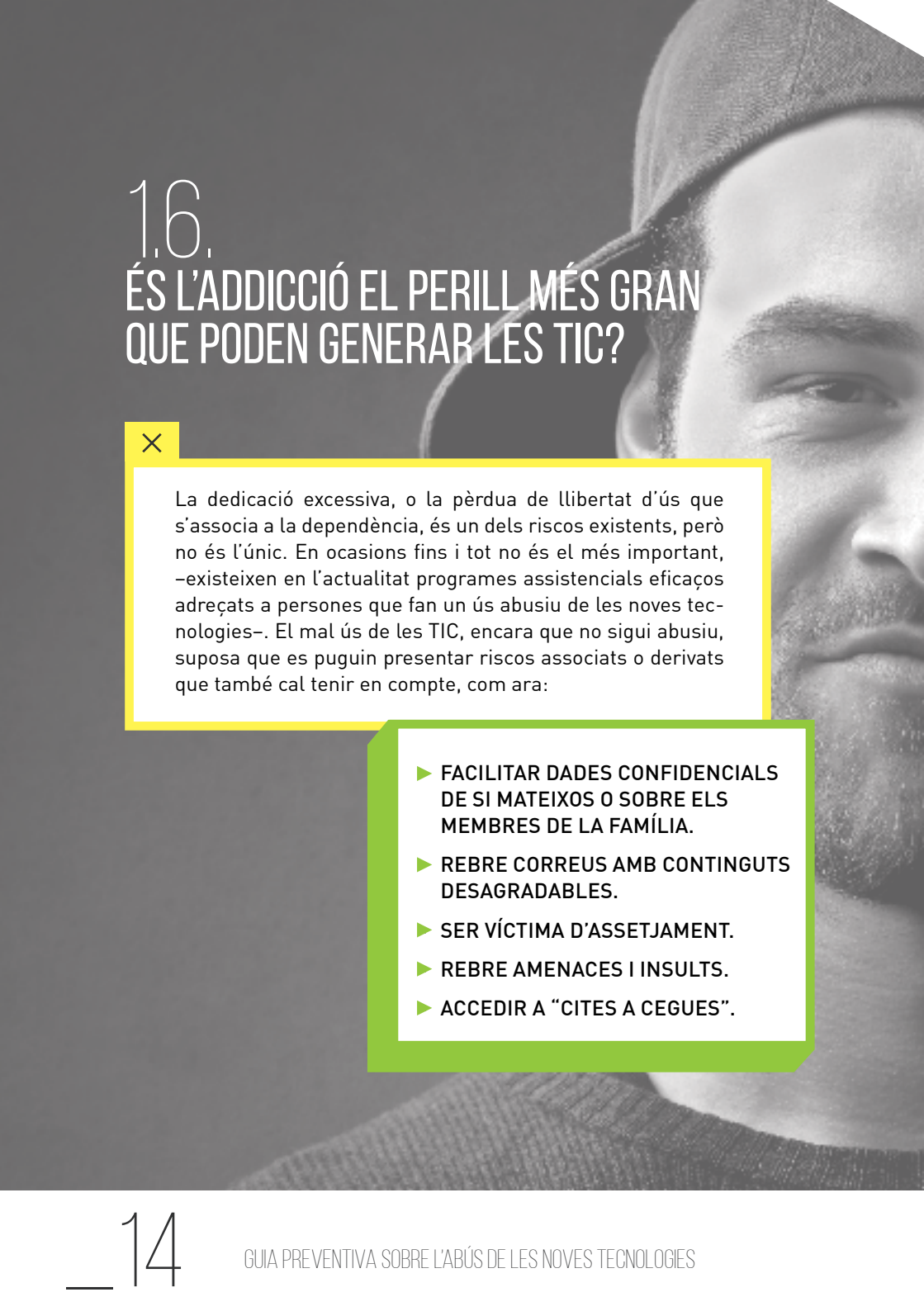
La quantitat i la freqüència d'ús de les TIC per l'adolescent/jove no li produeix conseqüències adverses en les activitats principals (acadèmiques i extraescolars), en les personals ni en les seves relacions familiars.

► SITUACIÓ D'ABÚS

L'adolescent baixa de rendiment acadèmic, es mostra crític amb les activitats formatives extraescolars —diu que l'avorreixen—, es mostra irritable quan se li indica que estudiï o que no jugui tant amb l'ordinador.

► SITUACIÓ D'ABÚS PATOLÒGIC (O ADDICTIU)

Quan l'adolescent prioritza l'ús de les TIC a d'altres activitats. La major part del temps el dedica i el vol dedicar a l'activitat i a obtenir permisos i en ocasions diners per realitzar-la. Apareix l'abandonisme escolar, augmenta el malestar familiar, passa més temps connectat a la xarxa que amb els amics...



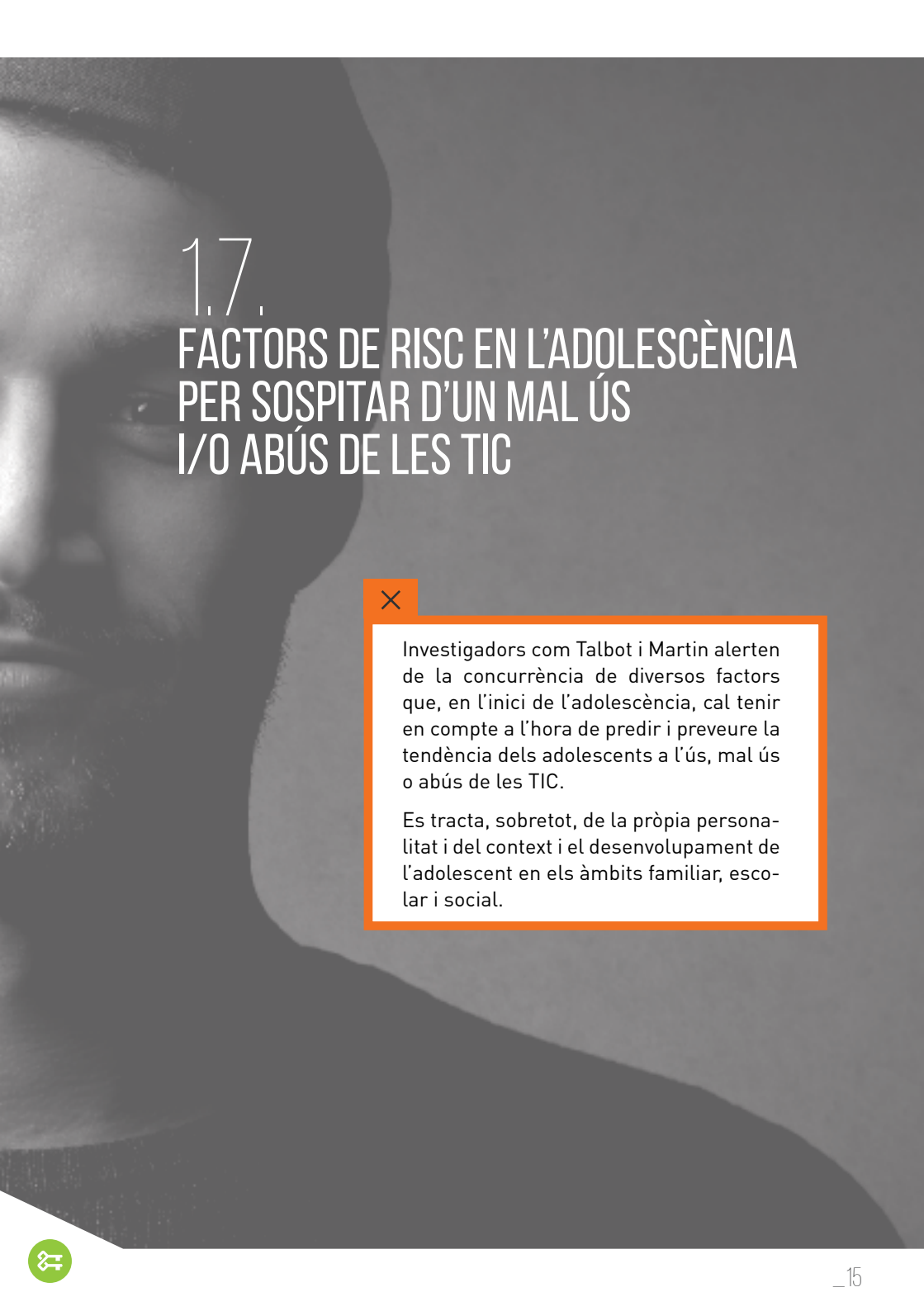
16.

ÉS L'ADDICCIÓ EL PERILL MÉS GRAN QUE PODEN GENERAR LES TIC?

×

La dedicació excessiva, o la pèrdua de llibertat d'ús que s'associa a la dependència, és un dels riscos existents, però no és l'únic. En ocasions fins i tot no és el més important, –existeixen en l'actualitat programes assistencials eficaços adreçats a persones que fan un ús abusiu de les noves tecnologies–. El mal ús de les TIC, encara que no sigui abusiu, suposa que es puguin presentar riscos associats o derivats que també cal tenir en compte, com ara:

- ▶ **FACILITAR DADES CONFIDENCIALS DE SI MATEIXOS O SOBRE ELS MEMBRES DE LA FAMÍLIA.**
- ▶ **REBRE CORREUS AMB CONTINGUTS DESAGRADABLES.**
- ▶ **SER VÍCTIMA D'ASSETJAMENT.**
- ▶ **REBRE AMENACES I INSULTS.**
- ▶ **ACCEDIR A "CITES A CEGUES".**



17.

FACTORS DE RISC EN L'ADOLESCÈNCIA PER SOSPITAR D'UN MAL ÚS I/O ABÚS DE LES TIC



Investigadors com Talbot i Martin alerten de la concurrència de diversos factors que, en l'inici de l'adolescència, cal tenir en compte a l'hora de predir i preveure la tendència dels adolescents a l'ús, mal ús o abús de les TIC.

Es tracta, sobretot, de la pròpia personalitat i del context i el desenvolupament de l'adolescent en els àmbits familiar, escolar i social.

1.7.1. LA PERSONALITAT



La intensitat d'alguns dels trets que es desenvolupen a continuació augmenten el risc d'un ús inadequat de les TIC.

LA IMPULSIVITAT

S'actua sense mesurar prou les conseqüències dels propis actes.

Necessitat d'obtenir recompensa immediata.

Dificultat per resistir-se a un acte o pensament gratificant. Per exemple: en època d'exàmens, es connecta abans d'estudiar una estona al Facebook o a un joc en línia per si supera noves fases del joc..

LA INESTABILITAT AFECTIVA

Estat emocional molt canviant i bipolaritzat.

Les TIC esdevenen un refugi per pal·liar el malestar de l'estat d'ànim.

BAIXA TOLERÀNCIA / POCA RESISTÈNCIA A LA FRUSTRACIÓ

Adolescents que no accepten que les coses no surtin com les tenen pensades...

Les TIC són una via per canalitzar sentiments negatius.

COMPORTAMENTS EGOCÈNTRICS (SÍNDROME DE L'EMPERADOR)

Vivència d'invulnerabilitat ("jo puc amb tot"); oposicionisme actiu ("no em dona la gana"), poca observança de les normes familiars, escolars, socials.

Les TIC són una via més de desafiament.

TENDÈNCIA REITERADA A LA RECERCA DE NOVES I INTENSES SENSACIONS

Adolescents que *s'avorreixen* amb les activitats *normals*, que tenen comportaments de risc (esports extrems sense prou preparació, *pandillisme*, consum de drogues...).

Les TIC esdevenen una altra via per obtenir *altres sensacions*.

AUTOESTIMA BAIXA I INDECISIÓ

Adolescents molt dubitatius, influenciables, que els costa prendre decisions, que tendeixen al mimetisme de les conductes dels amics, especialment dels líders.

La tendència és abusar de les TIC per influenciabletat.

SENTIMENTS DE SOLITUD

Adolescents introvertits, amb dificultats de relació, sense o amb pocs amics...

Les TIC ofereixen múltiples formes de *relació* i de *diversió* solitària.

1.7.2. LA FAMÍLIA



La família avui ha deixat de ser una realitat uniforme. Tradicionalment, la distinció essencial es basava en funció del nombre de fills de la parella, de manera que es distingia entre les famílies de fill únic, les de dos, tres i les nombroses. A aquesta realitat s'hi afegeixen ara altres característiques estructurals.

En general, les relacions familiars són avui més complexes. A tall d'exemple, un adolescent pot tenir alhora una mare biològica, una altra d'adoptiva i una madrastra (la nova o noves parelles del pare).

Complementàriament, però, a l'estructura familiar, caldria tenir en compte el mateix sistema de valors i, en conseqüència, l'estil educatiu que s'adopta. D'una forma simplificada, podríem distingir-ne quatre tipologies:

FAMÍLIES SOBREPROTECTORES

Són aquelles en què els pares (convisquin o no) tenen tendència a enaltir els fills, és a dir, a magnificar-ne els èxits i a minimitzar-ne i ignorar-ne els errors. Davant d'un conflicte a l'escola, els pares tenen la tendència a desqualificar el mestre abans de reconduir la suposada falta dels fills. Genèricament, els fills són molt consentits i hauran tingut accés a les TIC d'una forma prematura; a més, en funció del patrimoni familiar, disposaran, en cada moment, d'aparells molt més complexos dels que els correspondria per l'edat.

FAMÍLIES DELEGATIVES

Ens referim a pares (convisquin o no) que des de la infantesa dels fills han potenciat un model de relació basat en la poca comunicació i en pocs objectius comuns. Són pares que tenen la tendència a no assabentar-se dels conflictes dels fills i que, bàsicament, en deleguen l'educació a l'escola. Genèricament, es tracta del pare que delega la responsabilitat a la mare (i, en algunes ocasions, a l'inrevés). Els fills tenen la tendència a cercar altres referents. En aquest sentit, tendiran a usar les TIC com a substituïts emocionals.

FAMÍLIES PERMISSIVES

Es tracta de pares (convisquin o no) que han educat els fills des de la infantesa amb una absència de límits. Nois i noies que tradicionalment s'han alimentat en funció dels productes que els han vingut més de gust, que no han rebut indicacions precises a l'hora d'anar a dormir o per a les hores de veure la televisió, o per a les hores d'accés i tipus de continguts de les altres tecnologies. Són pares que, globalment, no saben amb qui xategen els fills, quins webs visiten, amb quins videojocs juguen...

FAMÍLIES CORESPONSABILITZADORES

Es tracta de pares (convisquin o no) que han afavorit des de la infantesa dels fills que les responsabilitats de cadascú es compleixin i alhora estiguin en revisió contínua. Són pares implicats, que tenen autoritat moral respecte dels fills i, per tant, autoritat real. Es tracta de famílies on òbviament es produeixen conflictes i problemes, però que esmercen temps i esforços a identificar-los i resoldre'ls. En aquest cas, la tendència quantitativa i qualitativa de l'ús de les TIC està regulada.

17.3.
L'ESCOLA



Les TIC –gradualment– es van incorporant a l'escola, i són usades essencialment com un instrument de i per a la formació, tot i que caldrà estar atents per detectar-ne un mal ús. En aquest sentit, caldrà tenir en compte indicadors com ara:

- ▶ **CANVIS EN EL RENDIMENT ESCOLAR.**
- ▶ **RENDIMENT ESCOLAR BAIX.**
- ▶ **DESMOTIVACIÓ.**
- ▶ **RETARDS, ABSENTISME, AUGMENT DE LES NOTIFICACIONS ALS PARES PER MALA CONDUCTA.**
- ▶ **EXPULSIONS TEMPORALS.**
- ▶ **ABANDONAMENT DE LA RELACIÓ AMB ELS "AMICS DE SEMPRE".**
- ▶ **ASSETJAMENT, "BULLYING" I "CIBERBULLYING".**



Hem de tenir en compte que alguns d'aquests indicadors també poden aparèixer si es produeixen altres comportaments de risc com ara, per exemple, el policonsum de drogues.

174

FACTORS SOCIALS I CULTURALS



Les societats més desenvolupades esdevenen alhora cada cop més individualitzades. La seva fi última ja no és, com ho havia estat històricament, la cohesió i la unitat dels membres d'una mateixa comunitat, sinó que, per contra, s'orienten cap a la competitivitat econòmica en el context d'un món global.

Avui, els adolescents i els joves, i per extensió també els adults, s'identifiquen principalment amb aquelles persones i/o empreses i/o entitats que han triomfat en el marc de les actuals societats de consum i que, per tant, en són els màxims exponents. Figures com Bill Gates, Steve Jobs o Marc Zuckerberg esdevenen ídols i exemples a seguir. Neix un nou mite: tots podem tenir una idea que, associada a una nova tecnologia o a una nova aplicació, pot transformar el món, i això és possible des d'un mateix, des dels mèrits propis i des de l'ordinador propi.

Però encara que aquest hagi esdevingut el nou paradigma de l'èxit individual i social, la immensa majoria dels adolescents no empraran les TIC amb finalitats innovadores, sinó i essencialment recreatives. Per tant, com en altres comportaments de risc, caldrà tenir en compte la possible aparició d'indicadors, com ara:

PATRÓ DEL SON ALTERAT

Canvis d'horaris. L'adolescent passa hores de nit a l'ordinador i al matí està irritable i li costa molt llevar-se.

HÀBITS DE MENJAR ALTERATS

L'adolescent menja ràpid i malament per *guanyar temps*. Demana de sopar a la seva habitació per connectar-se (o ho fa sense demanar-ho). No s'acaba el sopar, se salta àpats...

DESCUIT DE LA HIGIENE PERSONAL

Progressivament li costa dutxar-se o canviar-se de roba.

PÈRDUA D'INTERÈS PER L'ESPORT I/O D'ALTRES ACTIVITATS EXTRAESCOLARS

Manifesta que s'avorreix en l'activitat, se salta entrenaments o classes, manifesta que vol deixar-ho perquè *li treu temps...*

NOUS AMICS I NOUS INTERESSOS

Els amics de sempre van desapareixent i apareixen altres relacions desconegudes pels pares. Molts amics són virtuals.

IRRITABILITAT

L'adolescent esdevé més rondinaire, s'enfada per tot de manera desproporcionada, no accepta que se li digui que deixi de jugar o que tanqui el Facebook... Augmenten les baralles entre germans relacionades amb l'ús de les TIC.

ESTAT D'ÀNIM OSCIL·LANT

L'irrita que li preguntin pel seu dia a dia. Sovint se'l percep trist, passa amb facilitat d'estar receptiu a estar tancat al seu món...

RENDIMENT ACADÈMIC ALTERAT

L'adolescent progressa cap al desinterès i la desmotivació. Està més apàtic. Poden aparèixer retards i absentismes, i disminuir el rendiment escolar.

INTERÈS DESMESURAT PER TOT EL TECNOLÒGIC

L'adolescent insisteix i reitera de forma compulsiva la "necessitat" de tenir un mòbil millor, un ordinador més potent, millors altaveus i targetes gràfiques, nous jocs...

APARICIÓ DE FURTS

Es produiran inicialment en el context familiar. Aquests diners s'empraran en cibercafès o en l'adquisició de *més i millor material*.



2.

INTERNET

2.1. UNA MICA D'HISTÒRIA



Internet és alhora una eina, un producte i un factor potenciador del món globalitzat. Els orígens d'Internet ens porten a l'any 1962, a uns primers estudis sobre la commutació de paquets d'informació realitzats als Estats Units per part d'investigadors del prestigiós MIT (Massachusetts Institute of Technology). L'aplicació dels primers projectes d'aquesta xarxa (anomenada inicialment Arpanet) en l'àmbit universitari (Universitat de Califòrnia, UCLA) tenia per objectiu compartir informació entre tots els ordinadors. A mitjan anys 1970, la idea evoluciona cap a una xarxa de xarxes estesa a nivell terrestre i per via satèl·lit: neix Internet.

Dues dècades després, la xarxa s'ha anat estenent a tot arreu en tots els àmbits (acadèmic, professional i domèstic), i fins als nostres dies ha anat proporcionant un ampli ventall d'aplicacions impensades pels primers investigadors: del pur intercanvi d'informació d'un ordinador a l'altre hem passat a l'oferta de: serveis de correu, de missatgeria instantània, de telefonia, de videoconferència, de reproducció d'àudio i vídeo, de publicació de pàgines web, blogs... fins a la multiplicació de les anomenades xarxes socials (Facebook, Youtube, Tuenti, Myspace, Twitter, Hi5, LinkedIn...).

L'anomenada *societat de la informació* en general i Internet en particular són l'embrió d'un progrés tecnològic que transforma, d'una forma ràpida i progressiva, les formes de vida i els patrons culturals de les societats desenvolupades. Diversos autors empren, per definir aquest concepte, l'expressió *revolució tecnològica*, en el sentit de canvi total i radical dels sistemes organitzatius i fins i tot de les idees fins ara dominants i imperatives. Avui, Internet permet informar-se, formar-se, comunicar-se, relacionar-se, enamorar-se, comprar, vendre, canviar, jugar, compartir experiències, béns i coneixements..., però també permet estafar, robar, suplantar, enganyar, coaccionar, aterrir, desenvolupar-hi dependència, etc. La xarxa és, en si mateixa, una societat paral·lela de vegades emparentada amb la real i d'altres exclusivament virtual.

2.2. ÚS D'INTERNET PELS ADOLESCENTS



A partir de les dades que facilita l'Instituto Nacional de Tecnologías de la Comunicación (Inteco) en funció d'un estudi realitzat amb nois i noies de 10 a 16 anys sobre *Hàbits segurs en l'ús de les TIC i confiança dels seus pares*, sabem que els interessos principals dels infants, dels adolescents i dels joves van canviant en funció de l'edat.

L'objectiu principal dels alumnes de primària quan usen Internet és la recerca d'informació (molt relacionada amb els treballs i deures escolars). Per als alumnes de secundària és el xateig i l'entreteniment. Finalment, per als alumnes preuniversitaris Internet esdevé, essencialment, un mitjà per relacionar-se i conèixer altres persones. La recerca d'informació, l'entreteniment i la comunicació (amb amics i desconeguts) esdevindran, doncs, els principals objectius a assolir.

Els serveis més utilitzats són la connexió des de les anomenades xarxes socials, el correu electrònic i les descàrregues de música i/o pel·lícules. La majoria d'adolescents es connecten des de la casa familiar, seguida de l'escola o des de la casa d'un amic o amiga, i ho fan, en molts casos, amb l'extensió de telèfons intel·ligents, amb accés a Internet. Avui, aquesta connexió ja es pot fer des de qualsevol lloc i en qualsevol moment.

A tall d'exemple, i a partir de les dades facilitades pel consorci EU NET ADB de resultes d'una investigació sobre conductes addictives a Internet entre els adolescents europeus, sabem que gairebé la totalitat dels adolescents a Europa (90%) estan adscrits almenys a una xarxa social (Facebook, Tuenti...).

2.3. ELS AVANTATGES D'INTERNET



Conceptualment, avui no podríem parlar de la societat de la informació sense l'existència de la xarxa. En si mateix, aquest seria el principal avantatge. Internet ha revolucionat mundialment els sistemes i les formes de la informació, de la comunicació i de l'entreteniment. A continuació se'n descriuen alguns dels avantatges i serveis:

- ▶ Accés fàcil, ràpid i barat a la informació, la comunicació i l'entreteniment.
- ▶ Oferta molt extensa de programes educatius i lúdics adaptats a totes les edats i condicions.
- ▶ Aplicacions múltiples en els camps de l'ensenyament, les arts, la tecnologia, la medicina i les ciències en general.
- ▶ Adaptacions de programari i maquinari (*software* i *hardware*) a la informació destinada a persones amb discapacitats físiques i/o psíquiques (accessibilitat).
- ▶ Serveis de comunicació: fàcil, ràpida i global, com ara el correu electrònic, que permet enviar i rebre missatges entre destinataris d'arreu del món.
- ▶ Canals de comunicació instantània (com ara WhatsApp o Line), molt populars entre adolescents, ja que els permet comunicar-se en temps real i en grup, si és el cas.
- ▶ Serveis d'interacció a les xarxes socials, que així mateix permeten comunicar-se, intercanviar arxius, fer propostes, convocar trobades, organitzar esdeveniments, intercanviar idees, compartir amistats, conèixer nous amics, etc. Facebook i Tuenti són en l'actualitat les xarxes més usades pels adolescents (i pels adults).



2.4. ELS RISCOS D'INTERNET



Complementàriament a l'ús abusiu, que pot conduir a estats de dependència, el mal ús d'Internet pot convertir l'adolescent, i l'internauta en general, en víctima de fenòmens com els que es descriuen a continuació.

Atesa la gran varietat i variabilitat d'aquests fenòmens, en descrivim solament alguns dels que considerem més rellevants:

2.4.1

REVELACIÓ DE DADES PERSONALS I FAMILIARS



En ocasions, l'adolescent dóna dades pròpies de manera conscient, com ara el nom, l'edat, el telèfon, l'adreça familiar, l'escola on estudia... En canvi, en altres ocasions revela aquest tipus d'informació sense ser-ne conscient, per exemple penjant fotografies que contenen suficients elements descriptius perquè se'n pugui deduir i obtenir més dades del menor en qüestió, o bé quan activa el GPS del mòbil per a la geolocalització automàtica.

La incitació i sovint la insistència perquè l'adolescent, i l'usuari en general, doni dades personals no és només des de l'interès d'altres usuaris, sinó que la xarxa, en si mateixa, prioritza la captació del màxim nombre possible de clients per vendre'ls els seus productes; per això intenta identificar-los. En navegar per Internet, constantment ens apareixen ganges, totes atractives i aparentment innòcues, però per accedir-hi ens reclamen que els revelem dades: sorteigs, viatges, promocions, premis, etc.

Cal prevenir i assessorar l'adolescent de les condicions d'aquests anuncis i alhora sensibilitzar-lo perquè garanteixi al màxim possible la seva privacitat i la de la família.

2.4.2. ACCÉS A CONTINGUTS INAPROPIATS



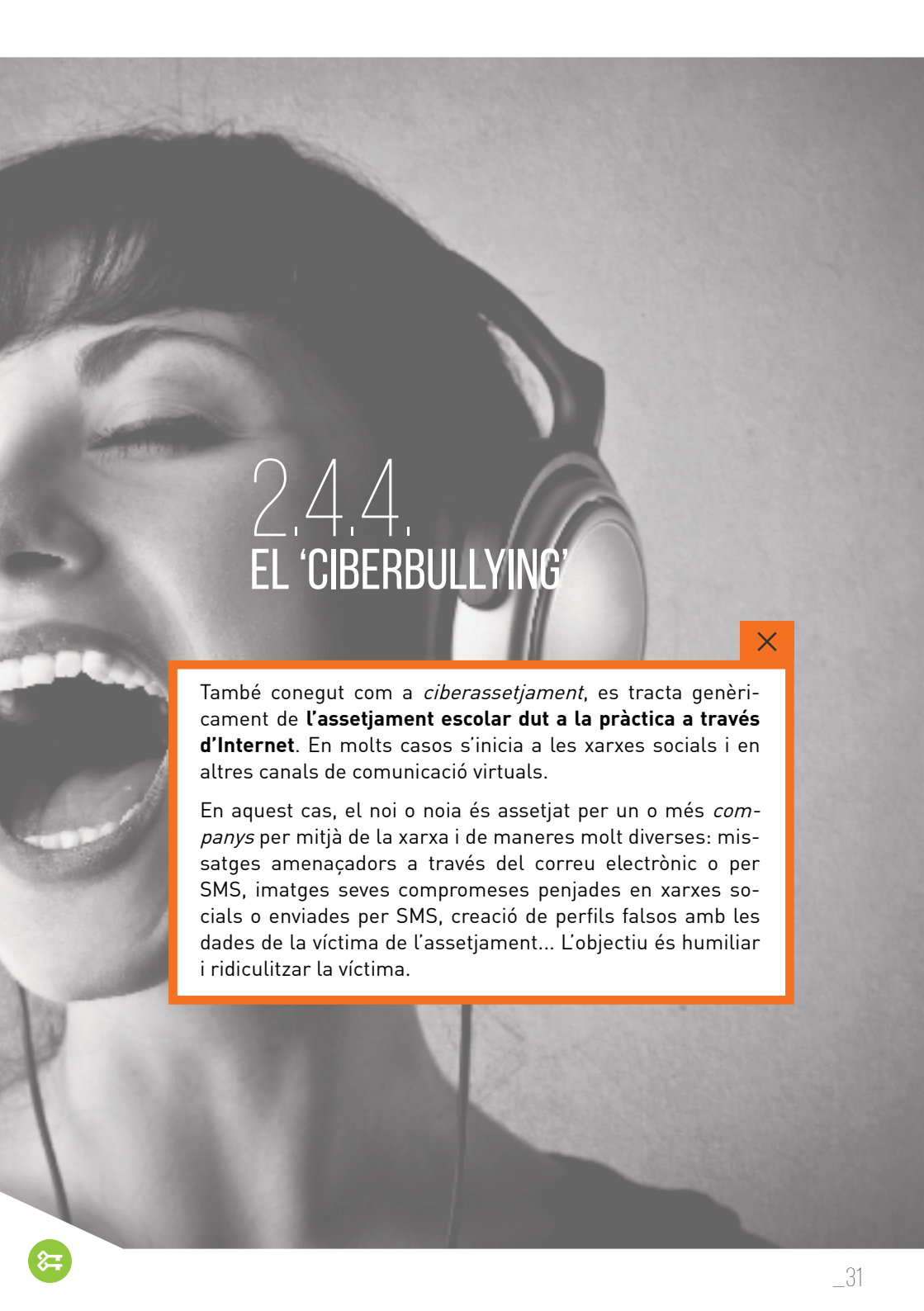
L'accés no supervisat, controlat i regulat d'Internet per part de l'adolescent pot suposar, com passa en altres tecnologies com ara la televisió, un risc en si mateix.

Cal tenir present que Internet allotja una gran quantitat de materials audiovisuals de continguts explícitament racistes, sexuals, violents i en general inadequats, sobretot per a infants i adolescents, als quals es pot accedir de manera *lliure i gratuïta* si no s'han adoptat prèviament determinades mesures de control.

2.4.3. EL 'SEXTING'



Es refereix a l'acció de **generar i enviar imatges o vídeos insinuants i fins i tot eròtics d'un mateix** mitjançant la telefonia mòbil o l'ordinador, a través de misatges o de les xarxes socials. En aquest darrer cas, per a molts dels adolescents que practiquen el *sexting*, es tracta d'una forma d'atreure visites, vots... En definitiva, d'assolir popularitat.



2.4.4. EL 'CIBERBULLYING'

També conegut com a *ciberassetjament*, es tracta genèricament de **l'assetjament escolar dut a la pràctica a través d'Internet**. En molts casos s'inicia a les xarxes socials i en altres canals de comunicació virtuals.

En aquest cas, el noi o noia és assetjat per un o més *companys* per mitjà de la xarxa i de maneres molt diverses: missatges amenaçadors a través del correu electrònic o per SMS, imatges seves compromeses penjades en xarxes socials o enviades per SMS, creació de perfils falsos amb les dades de la víctima de l'assetjament... L'objectiu és humiliar i ridiculitzar la víctima.

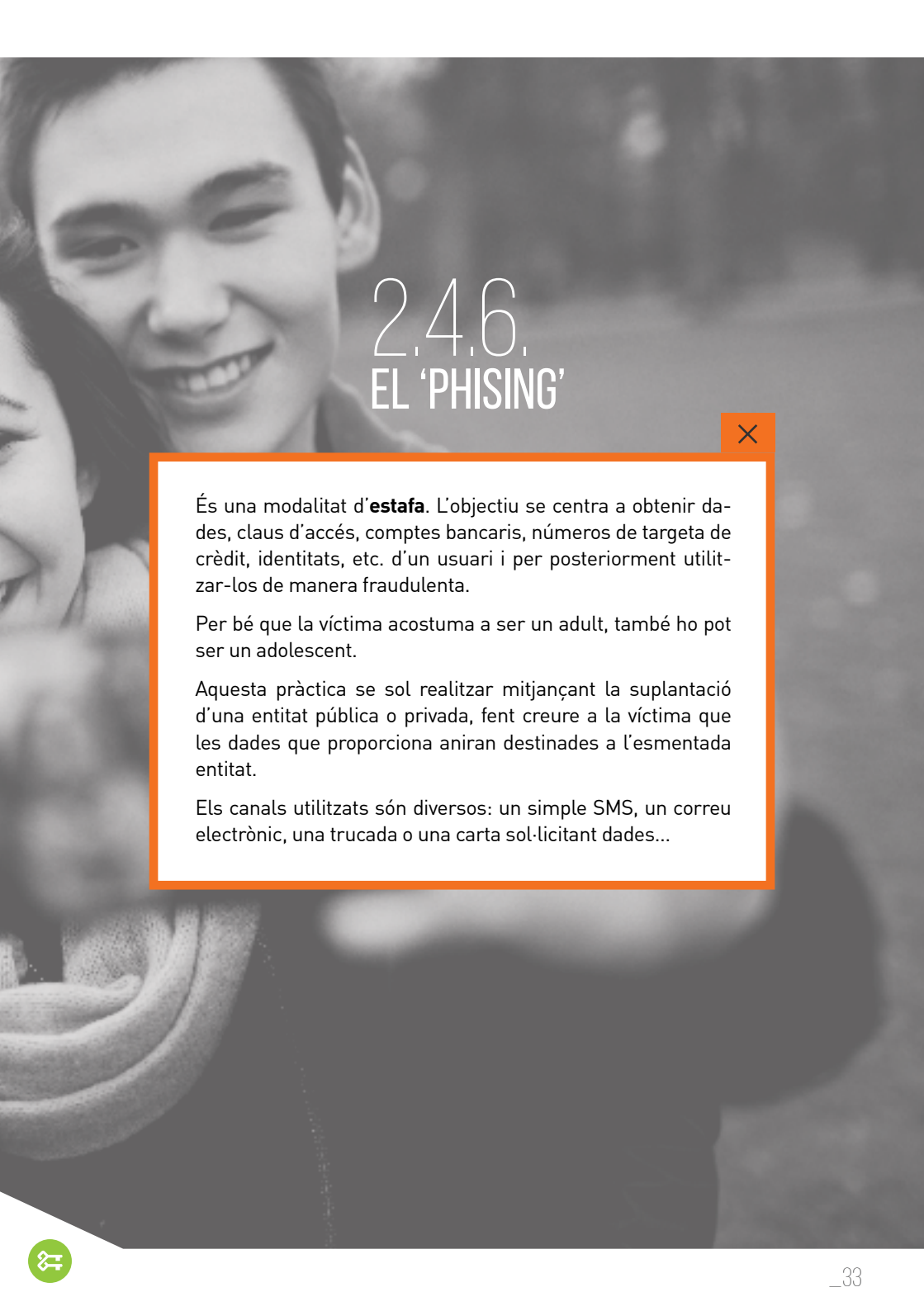
2.4.5. EL 'GROOMING'



Terme anglès que es refereix a un tipus d'assetjament a menors per Internet. Es tracta d'un conjunt **d'accions deliberades per part d'un adult** (generalment a través de programes de missatgeria instantània o a través de xarxes socials) per establir vincles d'amistat amb un menor, engançant-lo per guanyar-se'n la confiança fingint empatia i altres emocions, **amb l'objectiu d'obtenir una satisfacció sexual mitjançant l'obtenció d'imatges íntimes del menor** o fins i tot com a preparació per a una trobada amb la víctima.

Normalment, l'adult en qüestió contacta amb el menor a partir de l'engany que suposa un canvi d'identitat, de sexe i d'edat, i aparenta ser un adolescent o un adult sense cap mala intenció. Generalment convenç la víctima perquè realitzi conductes insinuants o sexualment compromeses davant la càmera web (*webcam*). Un cop obtingudes les fotografies o els vídeos de la víctima, l'assetjador comença a fer-li xantatge (amb l'amenaça de distribuir el material obtingut a través de la xarxa) o promet fer-li regals, amb la finalitat d'anar-hi establint una relació més compromesa, més estreta.

Aquest fenomen està molt relacionat amb la pederàstia i la pornografia infantil a Internet.



2.4.6. EL 'PHISING'



És una modalitat d'**estafa**. L'objectiu se centra a obtenir dades, claus d'accés, comptes bancaris, números de targeta de crèdit, identitats, etc. d'un usuari i per posteriorment utilitzar-los de manera fraudulenta.

Per bé que la víctima acostuma a ser un adult, també ho pot ser un adolescent.

Aquesta pràctica se sol realitzar mitjançant la suplantació d'una entitat pública o privada, fent creure a la víctima que les dades que proporciona aniran destinades a l'esmentada entitat.

Els canals utilitzats són diversos: un simple SMS, un correu electrònic, una trucada o una carta sol·licitant dades...

2.5.

COMPORTAMENTS DE RISC EN ELS ADOLESCENTS PER SOSPITAR D'UN MAL ÚS D'INTERNET



Les noves tecnologies en general, i Internet en particular, són una realitat indefugible. L'ús és tan massiu que, a hores d'ara, crida l'atenció aquell noi o noia que no les utilitzi o no hi manifesti un veritable interès. A continuació exposem tres llistes amb un resum d'indicadors, posats en veu dels mateixos adolescents preguntats en el context de tallers de prevenció escolar i/o des de l'atenció clínica. Utilitzant el símil dels llums del semàfor, hem agrupat:

- **En verd:** els **comportaments** dels adolescents respecte d'Internet que podem considerar **esperables**.
- **En groc:** els comportaments o manifestacions que **ens han de posar en alerta**.
- **En vermell:** aquells que considerem que són, en si mateixos, **motiu de consulta assistencial**.

2.5.1. COMPORTAMENTS ESPERABLES

- M'agrada navegar per la xarxa.
- M'agrada conèixer noves persones i fer noves relacions des de la xarxa.
- Utilitzo Internet després d'haver fet els meus deures escolars.
- A casa no hi ha limitacions per estar connectat a la xarxa, i si me'n posen no em costa complir-les.
- En ocasions he visitat pàgines web amb continguts sexuals, de jocs o vídeos divertits del YouTube.

2.5.2. COMPORTAMENTS D'ALERTA

- Quan fa dies que no navego per la xarxa, ho trobo a faltar.
- Sovint em proposo limitar el meu temps a Internet però no ho aconsegueixo.
- Si no em connecto, em sento angoixat o deprimit.
- No m'agrada explicar als altres les hores que em passo connectat a Internet.
- En ocasions he canviat la meua identitat a la xarxa.
- En ocasions he donat dades personals o de la meua família per la xarxa i sense que ho sabessin els meus pares.
- M'agrada visitar pàgines pornogràfiques, de continguts racistes o violents, sobre anorèxia, bulímia... o vídeos d'accidents al YouTube.
- M'irrito si un dia m'he descuidat el mòbil i alhora no m'he pogut connectar ni al xat ni a Internet.

2.5.3. COMPORTAMENTS SUSCEPTIBLES DE DEMANDA ASSISTENCIAL

- Em costa desconnectar-me d'Internet.
- Em molesta i m'irrita molt que els meus pares vulguin reduir les meves hores de connexió a Internet.
- En algunes ocasions els pares han tallat el corrent elèctric de casa perquè em desconnectés d'Internet.
- Les hores que passo connectat m'han fet reduir el meu rendiment escolar o laboral. Sovint em connecto abans de fer els deures o abans d'acabar-los.
- Prefereixo estar connectat que sortir amb els amics.
- Quan estic connectat em sento segur.

2.6. CAP AL DIÀLEG: ERRORS, MITES I TABÚS



Sovint, els pares, bé perquè estem poc acostumats a l'ús d'Internet o per altres motius, tendim a no preguntar o a no parlar amb els fills sobre els usos de la xarxa i per què la utilitzen. Aquest és un primer error. Encara que els pares no siguem internautes experts, sí que podem orientar els fills perquè en facin un ús adequat. Per exemple:

- ▶ Definint limitacions horàries (més els dies feiners que no els festius).
- ▶ Insistint-los que no donin dades personals.
- ▶ Recordant-los que ens han de comunicar qualsevol incidència que poguessin rebre des de la xarxa.



En converses amb adolescents i joves sobre les seves demandes o els usos de la xarxa, manifesten alguns arguments que paga la pena de poder respondre per tal de potenciar el diàleg. Vegem-ne alguns exemples:

“Vull que m’instal·leu l’ordinador a l’habitació”.

Com més prematurament es tecnifica l’habitació del fill o filla, més probable és que augmenti la incomunicació familiar. El fenomen de *l’habitació en línia* facilita l’aïllament del menor. Cal afavorir que l’ordinador estigui en llocs comuns de la casa familiar.

“El que dic és veritat, ho he trobat a Internet”.

No tot el que està penjat a Internet és segur, veraç o fiable. Cal orientar els fills a saber distingir les pàgines oficials o contrastades de les altres.

“Ja he acabat els deures, ho he tret d’Internet”.

Sovint els adolescents fan treballs des de la tècnica del *retallar i enganxar* o des de pàgines afins (tipus *Rincón del Vago...*). Cal orientar els fills respecte de les bones i les males pràctiques formatives.

“Xatejant he fet un amic nou, em demana el telèfon”.

Cal orientar els adolescents que hi ha persones a la xarxa que canvien d’identitat. D’entrada, no ens hem de refiar de ningú que ens demani diners o dades personals (incloses fotografies o vídeos) o familiars.

“M’he donat d’alta en un servei, i com que no era gratuït, he donat les dades d’una targeta de crèdit familiar”.

S’ha d’orientar els fills que no es poden donar d’alta enlloc, ni fer compres, ni fer res que costi diners sense el permís dels pares. En aquest sentit, els pares han de custodiar les seves targetes de crèdit.

“He donat la meva contrasenya d’Internet a la meva millor amiga”.

Cal orientar que no es pot donar a ningú que no siguin els pares les claus d’accés a Internet.

“Fa temps que he conegut un amic per Internet, ens hem intercanviat fotografies i avui hem quedat per conèixer-nos”.

Cal que els adolescents compreguin que les fotografies també són dades personals que un cop penjades a la xarxa, encara que sigui al propi Facebook, són molt difícils d'eliminar. D'altra banda, cal recordar-los que no han d'acceptar mai cites a cegues perquè corren el risc de trobar-s'hi un adult.

“M'he copiat uns arxius que m'ha enviat una amiga de la meva millor amiga”.

Cal insistir que els fills no poden descarregar, ni instal·lar ni copiar res sense que els pares ho sàpiguin. A partir del seu consentiment, caldrà esbrinar quins procediments o permisos legals són necessaris.

“Quan arribo de l'escola i estic sol a casa navego una estona”.

És preferible limitar l'ús d'Internet a estones i espais en què hi hagi un adult a casa. En aquest sentit, no és aconsellable facilitar telèfons intel·ligents en edats prematures o en adolescents propensos a comportaments de risc.

“M'agrada connectar-me després de sopar. I els caps de setmana puc fer-ho més estona”.

Encara que els pares siguin a casa, no és recomanable que els adolescents naveguin de nit, ja que és més possible que rebin més *inputs* de risc.

“Quan estic a casa d’un amic podem veure el que volem i, en canvi, a casa meva no”.

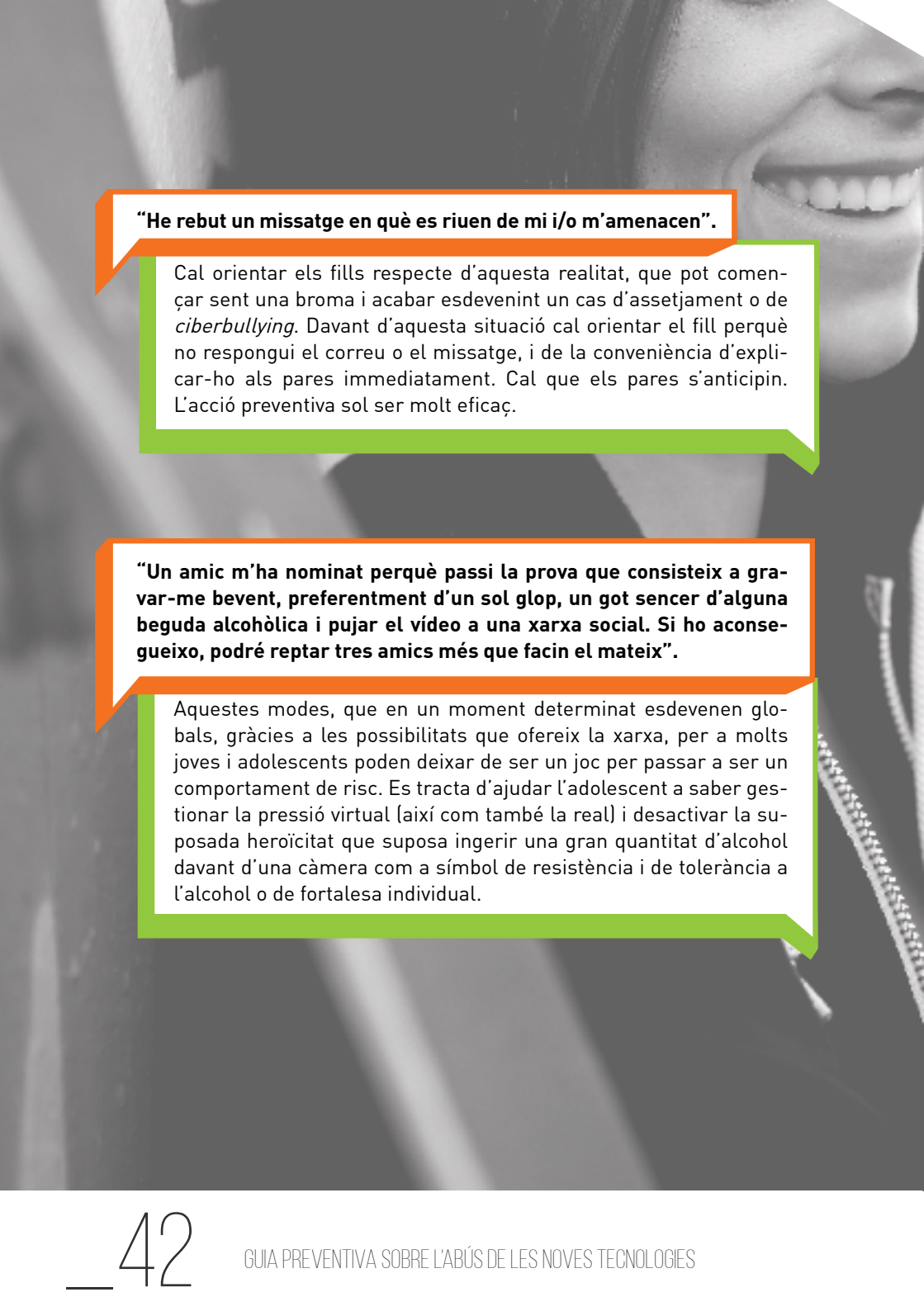
Segurament, els pares no poden controlar el que passa a casa de l’amic, però sí que ho poden fer a la pròpia. Per bé que no són totalment fiables, hi ha sistemes de protecció per evitar l’accés de menors a pàgines no apropiades. A la mateixa xarxa es poden trobar programes de protecció infantil.



APORTEM ALGUNES MESURES BÀSIQUES

- ▶ Definir comptes per a cada usuari de l’ordinador.
- ▶ Tenir instal·lat un antivirus, sempre actiu i actualitzat. Convé, entre d’altres, que revisi el correu d’entrada i sortida, analitzi qualsevol informació que entri a l’ordinador, etc.
- ▶ Configurar un portal segur com a pàgina d’inici.
- ▶ Ajustar el nivell de seguretat del navegador i indicar-hi els llocs que volem restringir.
- ▶ Configurar els filtres de continguts del navegador, restringint l’accés a continguts inapropiats (violència, sexe, racisme, trastorns d’alimentació...).

- ▶ Revisar periòdicament l’historial i els arxius temporals del navegador per saber quines pàgines s’han visitat.
- ▶ Utilitzar programes legals i evitar les descàrregues d’arxius pirata o de llocs no segurs.
- ▶ Fer còpies de seguretat dels programes i arxius importants.
- ▶ Activar un tallafocs: regula el tràfic d’entrada i sortida de l’ordinador amb Internet, i admet filtres.
- ▶ Utilitzar programes de protecció, que determinen quins serveis d’Internet pot utilitzar cada usuari (correu electrònic, xats, consultes de pàgines web, etc.), en funció dels criteris de cada família.
- ▶ Demanar les contrasenyes als fills en cas de tenir informacions objectives d’un possible mal ús.



“He rebut un missatge en què es riuen de mi i/o m’amenacen”.

Cal orientar els fills respecte d’aquesta realitat, que pot començar sent una broma i acabar esdevenint un cas d’assetjament o de *ciberbullying*. Davant d’aquesta situació cal orientar el fill perquè no respongui el correu o el missatge, i de la conveniència d’explicar-ho als pares immediatament. Cal que els pares s’anticipin. L’acció preventiva sol ser molt eficaç.

“Un amic m’ha nominat perquè passi la prova que consisteix a gravar-me bevent, preferentment d’un sol glop, un got sencer d’alguna beguda alcohòlica i pujar el vídeo a una xarxa social. Si ho aconseguixo, podré reptar tres amics més que facin el mateix”.

Aquestes modes, que en un moment determinat esdevenen globals, gràcies a les possibilitats que ofereix la xarxa, per a molts joves i adolescents poden deixar de ser un joc per passar a ser un comportament de risc. Es tracta d’ajudar l’adolescent a saber gestionar la pressió virtual (així com també la real) i desactivar la suposada heroïcitat que suposa ingerir una gran quantitat d’alcohol davant d’una càmera com a símbol de resistència i de tolerància a l’alcohol o de fortalesa individual.

“Vull fer-me un perfil a Facebook, perquè tots els meus amics ja en tenen”.

En primer lloc, cal tenir present que la mateixa normativa de Facebook fixa un mínim d'edat per crear-s'hi un perfil. A l'Estat espanyol i a Andorra, l'edat permesa és a partir dels 14 anys. Per tant, no és aconsellable que els pares permetin o facilitin que un fill menor menteixi respecte de la seva edat per tenir una pàgina pròpia.

En tot cas, l'edat no és l'únic indicador que cal tenir en compte. El fonamental és preveure si el noi o la noia en farà o no un bon ús. És a dir, si el temps que hi dedicarà i els continguts que hi penjarà posaran o no en risc el seu rendiment acadèmic, familiar, extraescolar...

“M'agrada penjar fotografies a Facebook i a Instagram, del que faig o d'allò que és més divertit, on sortim els meus amics i jo”.

Cal insistir que no es poden penjar fotografies d'altres persones sense el seu consentiment, i alhora també que cal evitar fotografies amb vestuari, gesticulacions o postures que en el present o el futur puguin ser compromeses. És important recordar que qualsevol material audiovisual, un cop penjat a la xarxa, pot ser molt difícil d'eliminar!



3.

EL TELÈFON MÒBIL

3.1.

UNA MICA D'HISTÒRIA



Hi ha estudis que situen l'embrió del que seria la telefonia mòbil en els aparells de retransmissió utilitzats per les tropes americanes durant la Segona Guerra Mundial. I posteriorment en els telèfons *fixos* i *mòbils* que els anys 1950 ja es podien veure en alguns automòbils americans.

De fet, l'inici de la telefonia mòbil s'atribueix a Martin Cooper, que el 1973 va desenvolupar el primer model de mòbil des de la companyia Motorola. Amb l'extensió de les xarxes de telefonia analògica i la incorporació de la transmissió de ràdio digital es va anar millorant la recepció d'aquests aparells i reduint-ne les dimensions. A grans trets, les principals fites de la telefonia mòbil són:

1979

Generació 1G (analògica) amb tecnologia AMPS, d'ús exclusiu per a converses de veu.

1983

Generació 2G (analògica).

1991

2G amb tecnologia GSM (digitalització en banda ampla).

2008

Generació 3G (digital), amb tecnologia UMTS, que integra veu i dades; permet aplicacions multimèdia (reproducció d'àudio Mp3, vídeo, videoconferències...).

2010

Generació 4G, basada en un protocol IP (codi identificador d'un terminal de la xarxa). Permet, entre d'altres avenços, la recepció de televisió en alta definició.

3.2. L'ÚS DEL TELÈFON MÒBIL PELS ADOLESCENTS



Amb l'aparició dels anomenats telèfons intel·ligents (*smartphones*), la telefonia s'ha transformat.

L'acció de fer i rebre trucades és una de les funcions que pot fer un mòbil, que s'ha convertit, per a l'adolescent, en una pantalla més des de la qual pot: fer trucades perdudes, enviar i rebre missatges de text i multimèdia (WhatsApp, SMS, MMS...); enviar i rebre fotografies i vídeos, escoltar música, descarregar cançons i pel·lícules, veure la televisió (i les seves sèries, programes o pel·lícules favorits), gestionar l'agenda; utilitzar la calculadora, el despertador, els jocs...

La incorporació progressiva i massiva d'Internet als mòbils imprimeix més velocitat al canvi de patrons culturals individuals i col·lectius.

Avui els adolescents i els joves, per exemple, no tenen tendència a programar o a citar-se anticipadament, com en les generacions anteriors. No en tenen necessitat i el mòbil els permet noves formes de relació més improvisades.

El mòbil s'ha convertit per a l'adolescent en un amic imprescindible: li permet viure connectat permanentment. I aquesta màgica prescripció, en el seu món, és impagable.

Alhora, el mòbil s'ha convertit en un tòtem, un símbol, un ritual de pas entre la infantesa i l'adolescència. Encara que el mòbil sigui un regal dels pares, l'adolescent experimenta un sentiment de llibertat i d'independència que el reafirma com a algú diferent dels altres (per això té un número propi i exclusiu) i sobretot de la seva família. Simultàniament, els pares, sempre necessitats de seguretat i seduïts per la convicció que el mòbil pot potenciar el control parental, estan, en general, ben predisposats a adquirir-lo i a subministrar-lo als fills encara que tinguin edats preadolescents.

Segons un estudi espanyol realitzat per la Fundación Telefónica, **un de cada tres infants de 6 a 9 anys declara tenir mòbil propi**. En la franja **de 10 a 17 anys**, la xifra **augmenta fins al 83%**, i a partir dels 18 anys no cal dir que la implantació del mòbil s'apropa al 100%.

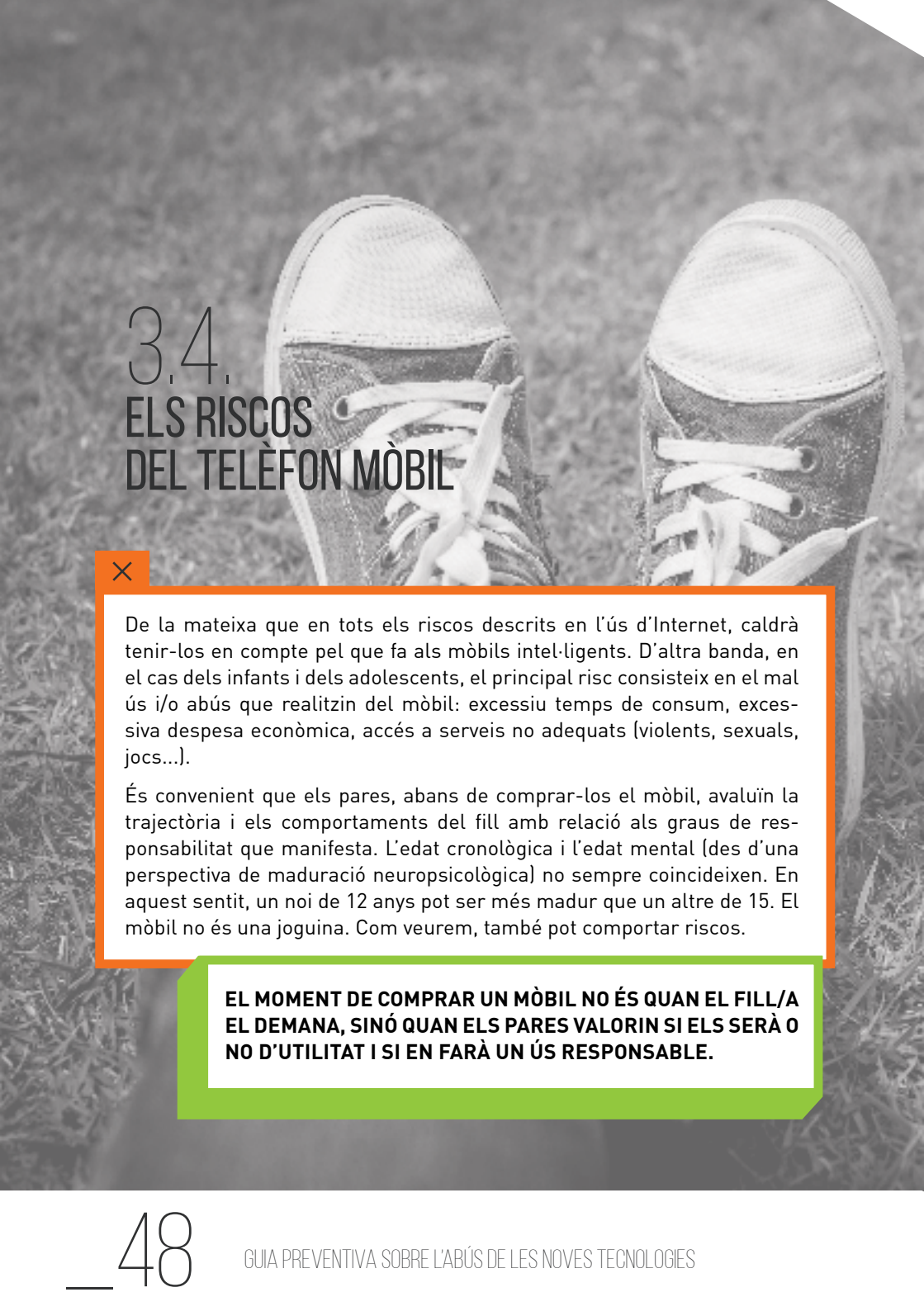
3.3.

ELS AVANTATGES DEL TELÈFON MÒBIL



En el cas dels *mòbils intel·ligents*, tots els avantatges descrits a l'ús d'Internet hi estarien incorporats. D'altra banda, l'avantatge essencial dels telèfons mòbils consisteix a fer possible la comunicació entre usuaris des de qualsevol indret terrestre on hi hagi cobertura. Aquesta qualitat, molt integrada avui almenys en les societats desenvolupades, ha contribuït decisivament a l'aparició d'un món globalment més comunicat. Altres avantatges i serveis poden ser:

- ▶ La comunicació per mitjà de missatges.
- ▶ L'enviament de fotografies, vídeos, arxius de text...
- ▶ La comunicació en situacions d'emergència (accidents de trànsit, aeris, de muntanya...).
- ▶ Sistemes de localització incorporats (molt útils per a menors, però també per a ancians o persones amb determinades malalties, com l'Alzheimer).
- ▶ Serveis de restricció de trucades i missatges.
- ▶ Serveis d'ús restringit d'Internet al mòbil.
- ▶ Serveis que permeten saber quins són els números més utilitzats o a qui s'envien els missatges.
- ▶ Serveis que permeten conèixer altres usos que pot fer l'adolescent com ara si es descarreguen tons, fons de pantalla, jocs...
- ▶ Serveis que permeten bloquejar els continguts i la informació personal del mòbil en cas de robatori.

A pair of worn-out sneakers with white laces and white soles, sitting on a grassy surface. The sneakers are positioned in the upper half of the page, with the text overlaid on the left side.

3.4. ELS RISCOS DEL TELÈFON MÒBIL



De la mateixa que en tots els riscos descrits en l'ús d'Internet, caldrà tenir-los en compte pel que fa als mòbils intel·ligents. D'altra banda, en el cas dels infants i dels adolescents, el principal risc consisteix en el mal ús i/o abús que realitzin del mòbil: excessiu temps de consum, excessiva despesa econòmica, accés a serveis no adequats (violents, sexuals, jocs...).

És convenient que els pares, abans de comprar-los el mòbil, avaluin la trajectòria i els comportaments del fill amb relació als graus de responsabilitat que manifesta. L'edat cronològica i l'edat mental (des d'una perspectiva de maduració neuropsicològica) no sempre coincideixen. En aquest sentit, un noi de 12 anys pot ser més madur que un altre de 15. El mòbil no és una joguina. Com veurem, també pot comportar riscos.

EL MOMENT DE COMPRAR UN MÒBIL NO ÉS QUAN EL FILL/A EL DEMANA, SINÓ QUAN ELS PARES VALORIN SI ELS SERÀ O NO D'UTILITAT I SI EN FARÀ UN ÚS RESPONSABLE.

- ▶ El subministrament de telèfons intel·ligents als fills en edats no adequades o en adolescents poc responsables pot anticipar-ne un mal ús i, per tant, potenciar els conflictes en l'àmbit familiar, escolar i social.
- ▶ La supervisió que els pares poden fer respecte de l'ús d'Internet per part del fill adolescent es fa més difícil de dur a terme des del mòbil que no des de l'ordinador de casa.
- ▶ Un ús abusiu del mòbil per part de l'adolescent pot contribuir a desenvolupar comportaments de dependència i alhora augmentar la despesa econòmica.
- ▶ Els comportaments d'abús no estarien només identificats per la freqüència d'ús, sinó, i especialment, per la dependència que genera, entesa com la pèrdua de llibertat d'ús per part de l'adolescent i les interferències que genera en la seva vida familiar, escolar i social. Alguns autors com Echeburúa i Corral aporten que un 9% dels adolescents i joves d'entre 15 i 24 anys hi haurien desenvolupat un trastorn per dependència.
- ▶ L'adolescent pot accedir, des del mòbil, a serveis no adequats i que alhora generen més despesa econòmica (com ara el tarot, jocs d'atzar, sexe comercial...).
- ▶ El mal ús del mòbil pot conduir a l'adolescent a enregistrar imatges que requereixin l'autorització de les persones implicades, sobretot si se'n fa una difusió posterior per diferents vies (enviant-les des del propi mòbil, penjant-les a Facebook...).
- ▶ El mal ús del mòbil pot conduir a no posar-se limitacions i, per tant, a no saber, a no distingir en quins moments, llocs o espais és o no adequat fer-ne ús (a l'escola, en un hospital, durant els àpats familiars, al cinema...).
- ▶ Endur-se el mòbil a l'habitació i no apagar-lo abans d'anar a dormir pot comportar distints riscos; entre molts d'altres, reduir les hores de son.
- ▶ En els darrers anys s'ha posat de moda una pràctica coneguda com a Happy Slapping, que consisteix a violentar, insultar o agredir un vianant pel carrer (sovint donant-li una bufetada) per tal d'aconseguir enregistrar amb el mòbil la seva reacció i penjar-ne el vídeo a la xarxa.

3.5.

COMPORTAMENTS DE RISC EN ELS ADOLESCENTS PER SOSPITAR D'UN MAL ÚS DEL MÒBIL



N'hi ha diversos, i quan es detecten (un o més d'un) cal que ens plantegem mesures de limitació i, si escau, de protecció, com ara la retirada de l'aparell. Vegem-ne alguns:

- ▶ Quan la factura del mòbil supera el pressupost mensual acordat.
- ▶ Quan l'escola ens informa de sancions relacionades amb l'ús no adequat del mòbil.
- ▶ Quan la mitjana de temps diari que l'adolescent destina al mòbil és excessiva. Cal tenir en compte indicadors indirectes com ara la disminució del rendiment escolar, d'activitats formatives extraescolars, etc.
- ▶ Quan l'adolescent manifesta sentir-se malament, fins i tot irritable en cas de no poder utilitzar el mòbil.
- ▶ Quan es produeixen *accidents* relacionats amb un mal ús del mòbil com ara: no estar atents al trànsit, als semàfors, en la conducció de vehicles (incloses les bicicletes)...
- ▶ Quan el *perden* o els el *roben* amb relats poc creïbles.
- ▶ Quan l'adolescent té un o més mòbils de procedència poc clara.
- ▶ Quan tot i les limitacions, l'utilitza en espais i llocs no adequats: l'hora d'anar a dormir, en el context dels àpats familiars...

En resum, quan observem que el fill o filla adolescent desenvolupa, o té desenvolupat, un tipus de relació amb el mòbil que el distancia, l'aïlla i/o el condueix a reduir sensiblement la comunicació amb els pares i la família en general.

3.6.

CAP AL DIÀLEG: ERRORS, MITES I TABÚS



Ajudar els fills que facin un ús responsable del mòbil hauria de ser un objectiu prioritari, atès que cal confiar que l'incorporaran, molt probablement, com l'instrument més rellevant de la seva vida quotidiana.

En converses amb adolescents i joves respecte de les seves demandes o els seus usos, manifesten alguns arguments que paga la pena de poder respondre per potenciar el diàleg. Vegem-ne alguns exemples:

“Els meus pares m’han promès que, quan faci 12 anys, em regalaran un mòbil”.

No és recomanable fer promeses associant l'accés al mòbil a una determinada edat. Abans de donar el mòbil cal avaluar si en farà o no un ús responsable.

“A la classe, tothom té mòbil menys jo”.

Els fills, cada cop en edats més primerenques, ens demanen un mòbil. Se senten pressionats pels amics que ja en tenen i els pares ens sentim pressionats per ells. El mòbil no és una joguina. No s'ha de regalar per pressió, sinó després de valorar si es donen o no circumstàncies objectives que en suggereixin la conveniència.

“El mòbil que m’heu donat no té Internet i tots els meus amics en tenen”.

Cal endarrerir al màxim possible l'accés als mòbils intel·ligents i decidir el model en funció d'un equilibri entre necessitats, capricis i responsabilitat individual.

“Si m’envien un missatge, he de respondre immediatament sigui on sigui”.

No és necessari respondre immediatament cap missatge i encara menys si s'està a classe, en una activitat extraescolar, si és l'hora d'anar a dormir, durant els àpats familiars...

“Si sóc a casa i vull trucar, ho faig des del meu mòbil”.

Cal informar el fill que hi ha trucades de telèfon fix a fix que són més barates o fins i tot gratuïtes i que, per tant, quan és a casa pot utilitzar el telèfon familiar.

“Quan parlo amb la meva millor amiga, podem estarnos-hi una hora”.

Cal animar els fills que les converses siguin curtes. Complementàriament a reduir la despesa mensual, també hi haurà més temps per dedicar-lo a d'altres fins necessaris, com per exemple els deures, la convivència familiar, etc.

“Tinc un límit de despesa mensual, però si el sobrepasso, no passa res”.

Per ajudar l'adolescent que sigui responsable de la despesa que fa en telefonia mòbil, és convenient que conegui els preus de les accions que realitza: minuts de connexió, missatges, descàrregues, horaris de trucades, etc. Si supera el límit pressupostari, cal que s'estableixin mesures correctives (com no poder recarregar el mòbil).

“Jo estudio amb Internet, la tele i el mòbil oberts... i mentrestant escolto música”.

Cal animar els fills que desconnectin els aparells quan no són necessaris i, sobretot, en espais fonamentals com són els d'estudi, els de descans nocturn i els àpats familiars.



A black and white photograph of a person holding a tablet. The person's face is blurred in the background. The tablet is held in their left hand, and their right hand is visible near the screen. A pink horizontal bar is overlaid on the image, containing the text '4. ELS VIDEOJOC'S'.

4.

ELS VIDEOJOC'S

4.1.

UNA MICA D'HISTÒRIA



La història dels videojocs i de les videoconsoles es remet a uns inicis ja fa unes cinc dècades.

- 1962** | el Massachusetts Institute of Technology (**MIT**) desenvolupa el que es considera el primer videojoc de la història: **Space War**.
- 1967** | l'enginyer Ralph Baer desenvolupa el prototipus de la primera videoconsola de la història, **The Brown Box**, que contenia un tipus de joc de tennis de taula.
- 1972-1976** | **primera generació**: etapa del blanc i negre, amb jocs que contenen figures geomètriques en moviment.
- 1972** | apareix **Magnavox Odyssey**, la primera videoconsola que es comercialitza, desenvolupada per Ralph Baer.
- 1976-1982** | **segona generació**: superació del *Pong*. Apareixen nous jocs (*Space Invaders*, *Donkey Kong*, *Pacman*...)
- 1977** | surt al mercat l'**Atari 2600**, la primera consola que permetia l'intercanvi de jocs mitjançant cartutxos.
- 1983-1986** | **tercera generació**: el popular *Mario Bros* de Nintendo revoluciona el mercat dels videojocs.
- 1983** | la **Nintendo Entertainment System** es popularitza arreu amb el joc de *Mario Bros*.
- 1987-1992** | **quarta generació**: Nintendo i Sega lluiten per la supremacia del mercat dels videojocs.
- 1987** | Sega crea la **Sega Genesis**, més coneguda com a **Mega Drive** i es popularitza sobretot amb el joc *Sonic*.
- 1989** | Nintendo treu la **Game Boy** i popularitza, sobretot, el joc *Tetris*.

1990	Nintendo se supera amb la consola Super Nintendo .
1993-1996	cinquena generació: l'aparició dels CD en lloc dels cartutxos accelera les millores en gràfics i velocitat dels jocs.
1994	novetat de Sony al mercat de les videoconsols: la PlayStation .
1998-2001	sisena generació: etapa en què desapareix Sega com a creador de consoles i arriba Microsoft. Per analogia amb les possibilitats dels ordina dors amb la xarxa, s'obre la possibilitat del joc en línia i l'emmagatzematge en DVD.
2000	Sony treu al mercat la PlayStation 2 , amb la novetat del format DVD.
2001	Microsoft entra al mercat de les videoconsols amb la Xbox , que permet el joc en línia i innova en introduir-hi un disc dur.
2004-2011	setena generació: Nintendo es reinventa. Augmenta el joc en línia, la interacció i la virtualització dels continguts.
2004	Nintendo deixa d'evolucionar la popular Game Boy i crea la videoconsola portàtil Nintendo DS . El mateix any, Sony comercialitza la PlayStation Portable (PSP) .
2005	Microsoft, amb IBM i Ati, treu al mercat la Xbox 360 , que suposa una revolució en els gràfics en alta definició.
2006	Nintendo treu la Nintendo Wii , amb un comandament sense fils (el Wii Remote). S'orienta cap a l'entreteniment familiar.
2006	Sony es renova amb la PlayStation 3 , amb la innovació de la tecnologia Blu-ray, que aconsegueix crear jocs en alta definició.
2011-2013	vuitena generació: els telèfons intel·ligents (<i>smartphone</i>) i les tauletes forcen el mercat a reinventar-se mitjançant el sistema operatiu Android i la tecnologia tàctil.
2011	Sony comercialitza la consola portàtil PlayStation Vita .
2012	apareix la Wii U de Nintendo.
2014	Vista la ràpida evolució, de segur que les innovacions ens esperen a la cantonada: recreació d'entorns 3D amb holografia interactiva? Comandaments amb resposta directa del cervell humà?

4.2. L'ÚS DELS VIDEOJOCs PELS ADOLESCENTS



Una de cada tres llars espanyoles té una videoconsola de jocs. I aquesta xifra augmenta a les cases on hi ha infants i joves habitualment, segons les dades facilitades per l'Associació Espanyola de Distribuïdors i Editors de Software d'Entreteniment (Adese). Els menors d'entre 7 i 13 anys són els que més les utilitzen: tres de cada quatre es declaren jugadors habituals. Actualment, però i a diferència de fa unes dècades, ja no és necessària la videoconsola per jugar, ja que hi ha disponibles molts altres suports: ordinadors fixos i portàtils, telèfons mòbils, sales recreatives...

Els videojocs han transformat el concepte d'oci, almenys en les societats anomenades del primer món, els *jocs de carrer* tradicionals i molts dels jocs de taula. Els infants i els adolescents juguen ara en solitari des de casa, però això no vol dir necessàriament que estiguin sols. Els jocs en línia obren també les portes a jugar en grup, amics i desconeguts són els rivals o els aliats.

Els jocs d'acció, d'esports, d'aventures... són els preferits pels adolescents. Tot i així, l'oferta en el mercat és molt àmplia i variada. Vegem-ne alguns exemples:

► **Jocs educatius:** adreçats a totes les edats i alguns adaptats a persones amb discapacitats.

► **Jocs de karaoke, de ball, gimnàstics...** el jugador pot cantar, ballar, aprendre ritmes, rutines gimnàstiques...



► **Jocs d'acció:** la dificultat va augmentant en funció dels nivells que se superen. El jugador disposa de diversos elements i el joc transcorre per diferents ambients.

► **Jocs d'aventura:** es tracta d'identificar-se amb un personatge del joc i, a partir d'aquí, superar les diferents proves que se li proposen.

► **Jocs d'estratègia:** el jugador ha de prendre decisions en funció de la informació de què disposa en cada moment. L'objectiu és resoldre els enigmes que es plantegen.

► **Jocs de rol:** també anomenats de simulació. El jugador decideix una forma de vida i es construeix una història pròpia.

► **Jocs d'esports:** el jugador, sol o acompanyat, s'enfronta al programa o a un o més rivals en un esport virtual que es basa en normes reals (tennis, bàsquet, futbol, golf...).

► **Jocs de curses:** amb tots els vehicles possibles i inimaginables, es tracta de superar els diferents circuits i oponents que es presenten, fins i tot amb la possibilitat de construir els seus propis circuits.

4.3. ELS AVANTATGES DELS VIDEOJOC



Com tots els jocs, els videojocs són un vehicle que permet expressar emocions. Més enllà de l'entreteniment, al llarg de la història els jocs han generat determinats aprenentatges, han afavorit la comunicació i, per tant, la socialització i, en molts casos, han contribuït també a preservar la tradició.

Els videojocs —i aquesta creiem que és la seva aportació essencial— afavoreixen determinades habilitats cognitives, com ara el raonament lògic, la imaginació, la memòria, l'observació i l'atenció, el raonament espacial i temporal...

La possibilitat d'aprendre des de la diversió és segurament el principal avantatge, però en tenen d'altres:

- ▶ El sistema d'etiquetatge anomenat PEGI (Pan European Game Information, o el seu equivalent americà, l'ESRB) classifica els jocs a partir del contingut i per edats. Aquest instrument permet a pares i educadors saber quan i quin videojoc

és adequat o no. Cal tenir en compte a quina classificació correspon cada joc a l'hora de decidir-ne la compra, tant en el canal tradicional com en línia.

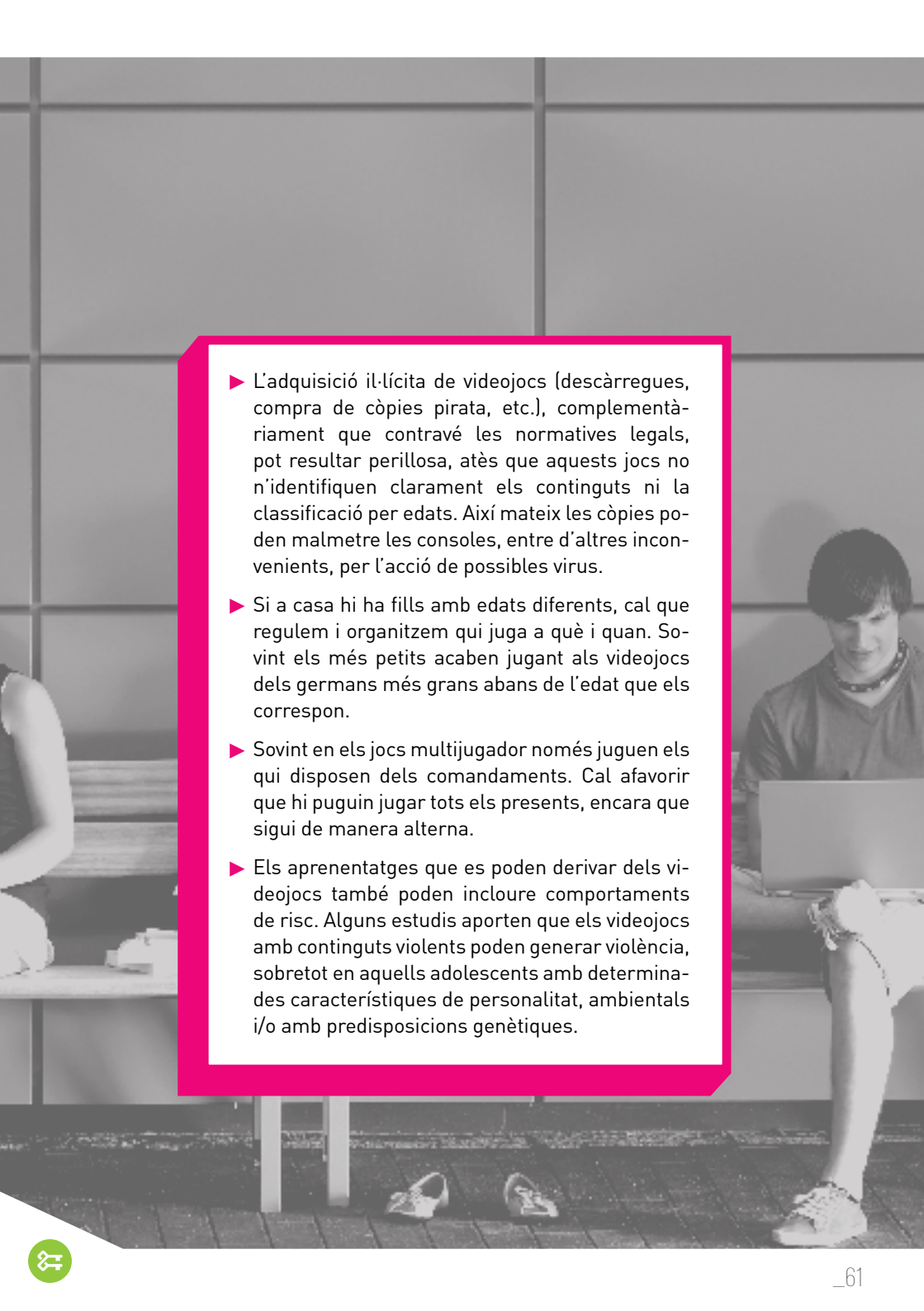
- ▶ Les consoles ofereixen també diferents opcions de control parental (restricció d'accés, limitació de temps de joc...).
- ▶ El mercat ofereix un gran ventall de videojocs educatius i molt divertits que afavoreixen una gran varietat d'aprenentatges per a totes les edats.
- ▶ El videojoc pot potenciar la comunicació familiar. En aquest sentit, els fills també poden facilitar aprenentatges als pares i jugar junts.
- ▶ Els videojocs poden contribuir a enfortir els llaços d'amistat i la socialització.
- ▶ Permeten també un aprenentatge *entre iguals*, atès que hi ha trucs o estratègies de resolució que poden ser compartides entre jugadors.

4.4. ELS RISCOS DELS VIDEOJOCs



L'abús en el temps d'exposició als videojocs pot conduir a la dependència i, per tant, a la disfuncionalitat familiar, escolar i social. Alguns estudis aporten que un de cada dos adolescents d'entre 12 i 17 anys reconeix que dedica més temps als videojocs del que considera necessari. Complementàriament, hi ha altres riscos que cal tenir en compte:

- ▶ Adquirir videojocs no adequats a l'edat, pels continguts o per les característiques de personalitat de l'adolescent és un risc, atès que alguns contenen continguts explícitament violents, racistes, sexuals, o simplement de poc respecte pels drets de les altres persones. En aquest sentit, organitzacions com Amnistia Internacional han documentat la facilitat amb què nois i noies menors d'edat accedeixen a videojocs classificats per a adults.
- ▶ El mercat dels videojocs també està subjecte a les modes. Els adolescents demanen aquells que en cada moment són més populars, per això cal valorar-ne el contingut abans de comprar-los.

- 
- ▶ L'adquisició il·lícita de videojocs (descàrregues, compra de còpies pirata, etc.), complementàriament que contravé les normatives legals, pot resultar perillosa, atès que aquests jocs no n'identifiquen clarament els continguts ni la classificació per edats. Així mateix les còpies poden malmetre les consoles, entre d'altres inconvenients, per l'acció de possibles virus.
 - ▶ Si a casa hi ha fills amb edats diferents, cal que regulem i organitzem qui juga a què i quan. Sovint els més petits acaben jugant als videojocs dels germans més grans abans de l'edat que els correspon.
 - ▶ Sovint en els jocs multijugador només juguen els qui disposen dels comandaments. Cal afavorir que hi puguin jugar tots els presents, encara que sigui de manera alterna.
 - ▶ Els aprenentatges que es poden derivar dels videojocs també poden incloure comportaments de risc. Alguns estudis aporten que els videojocs amb continguts violents poden generar violència, sobretot en aquells adolescents amb determinades característiques de personalitat, ambientals i/o amb predisposicions genètiques.

4.5. COMPORTAMENTS DE RISC EN ELS ADOLESCENTS PER SOSPITAR D'UN MAL ÚS DELS VIDEOJOCs



Els adolescents que manifesten, directament o indirectament, que quan millor es troben és quan juguen –i pitjor quan no ho fan– i que alhora alteren els seus ritmes i rendiments familiars i escolars, esdevenen un col·lectiu d'especial vulnerabilitat. Vegem-ne alguns comportaments:

- ▶ L'adolescent està cada cop més motivat pels videojocs i menys per altres formes d'oci. Presenta comportaments en general més passius i apàtics. Deixen d'interessar-li altres activitats com ara les esportives, culturals, de natura, sortides familiars i amb els amics...
- ▶ Se li fa difícil organitzar-se i saber en quin moment ha de deixar el joc. Se sent *obligat* a continuar per tal d'assolir l'objectiu següent.
- ▶ Sovint reacciona amb agressivitat, malestar o amb respostes de neguit mentre juga. L'irrita el fet de no *passar de pantalla*, de nivell o no aconseguir els objectius d'èxit del joc.



- ▶ Hi ha modalitats de joc en línia que permeten establir converses amb altres jugadors. Cal identificar si es tracta d'amics o de desconeguts; i en el darrer cas, cal insistir que no facilitin dades personals ni concertin cites a cegues. A més, que aquestes modalitats de joc permeten bloquejar els jugadors desconeguts.
- ▶ Alguns adolescents protagonitzen retards o absentismes escolars per tal de "continuar el joc". Solen anar a casa d'amics o connectar-se al mòbil o la tauleta. Cal identificar al més aviat possible aquest comportament.
- ▶ Hi ha adolescents que demanen més diners dels acordats amb la família per destinar-los a jocs i/o a millores informàtiques. Atenció: es poden produir alguns furts relacionats amb els videojocs.

4.6. CAP AL DIÀLEG: ERRORS, MITES I TABÚS



Els pares, sovint desconexadors dels videojocs, tendim a no preguntar, a no parlar amb els fills del contingut i de la motivació. Majoritàriament, durant la infantesa, els pares hem pogut exercir un lideratge respecte la tria dels jocs educatius i d'entreteniment. En l'adolescència, en molts casos, són els fills els qui decideixen, si els en donem l'ocasió. Aquest fet pot ser positiu i profitós. En l'adolescència també podem jugar compartint un videojoc i divertir-nos junts. No hem de desaprofitar cap ocasió de benestar entre pares i fills.

En converses amb adolescents i joves sobre les demandes i els usos dels videojocs, manifesten alguns arguments que paga la pena de poder respondre per potenciar el diàleg.

“M'agraden els videojocs. M'agrada jugar-hi cada dia”.

Definir limitacions horàries és una bona mesura de prevenció. Cal facilitar que els videojocs es reservin per als festius i els caps de setmana.

“Vull que m'instal·leu la videoconsola a l'habitació”.

Com més prematurament es tecnifica l'habitació del fill o la filla, més probable és que augmenti la comunicació familiar. El fenomen de l'*habitació en línia* facilita l'aïllament del fill/a. Cal afavorir que l'ordinador i la videoconsola estiguin en llocs comuns de la casa familiar.

“Vull sopar de pressa per anar a jugar una estona abans d’anar a dormir”.

Els espais familiars compartits els dies feiners són majoritàriament pocs. L'espai de sopar n'és un. Cal preservar-lo per al diàleg familiar.

“Prefereixo agafar una safata amb el meu menjar i menjar-me'l a l'habitació mentre jugo”.

No és recomanable cedir davant d'aquest comportament, ja que si es produeix és molt probable que es presentin efectes indesitjables com ara el distanciament familiar.

“Primer jugo una mica i després faré els deures”.

Cal limitar, especialment entre setmana i els dies feiners, l'ús dels videojocs. I en tot cas insistir a l'adolescent que primer ha de deixar fets els deures així com les altres tasques domèstiques que pugui tenir assignades.

“Abans d’anar a dormir, m’agrada jugar una estona a la meua habitació, o amb el mòbil quan estic al llit”.

No és recomanable que l'adolescent consumeixi videojocs abans de dormir. Entre d'altres efectes, és probable que redueixi les hores de son.

“Em deixo molt poc temps per jugar, i a sobre ja he fet els deures”.

La vivència de la durada del temps canvia en funció del nivell de motivació que ens genera l'activitat que realitzem. És indicat afavorir que l'adolescent registri el temps de joc des de l'inici fins al final. El còmput setmanal i sobretot mensual pot contribuir que pugui visualitzar la quantitat de temps real que ha dedicat als videojocs.

SI VIVIU ALGUNA SITUACIÓ DE RISC O US CAL MÉS INFORMACIÓ



Us oferim que realitzeu una consulta al Govern d'Andorra, ministeri d'Educació i Joventut, tel. 743 300. www.joventut.ad

Us oferim que feu una consulta a amalgama7@amalgama7.com.

Internet Segura (espai de l'XTEC, del Departament d'Ensenyament de la Generalitat de Catalunya). www.xtec.cat/web/recursos/tecinformacio/internet_segura

MÉS INFORMACIÓ



Us oferim a continuació una selecció de recursos que es troben a la xarxa on trobareu informació sobre diversos aspectes que hem tractat (seguretat, prevenció...).

- ▶ Agència Andorrana de Protecció de Dades (APDA). www.apda.ad. És interessant el Portal Jove (portaljove.apda.ad), amb informació sobre projectes i recursos per a joves, pares i educadors.
- ▶ Centro Internet Segura (programa integrat al Safer Internet Programme de la Comissió Europea). www.centrointernetsegura.es
- ▶ Educ@contic: el uso de las TIC en las aulas. www.educacontic.es. Hi destaca un extens apartat sobre recursos TIC per a necessitats educatives especials (www.educacontic.es/blog/recursos-tic-para-necesidades-educativas-especiales)
- ▶ E-enfance. www.e-enfance.org
- ▶ EU Kids Online. www.ehu.es/es/web/eukidsonline
- ▶ Internet Sans Crainte (programa patrocinat per la Unió Europea). www.internetsanscrainte.fr



- ▶ Internet Segura (espai del portal Edu365, del Departament d'Ensenyament de la Generalitat de Catalunya). www.edu365.cat/internetsegura
- ▶ Jeu pathologique (depenent de Santé et Services Sociaux del Govern del Québec). www.dependances.gouv.qc.ca/index.php?jeu_pathologique
- ▶ Jeu pathologique, jeu problématique (depenent de l'Institut National de la Santé et de la Recherche Médicale). www.inserm.fr/thematiques/sante-publique/dossiers-d-information/jeu-pathologique-jeu-problematique
- ▶ Joc Patològic (espai del Canal Salut del Departament de Salut de Generalitat de Catalunya). jocpatologic.gencat.cat
- ▶ Noves addiccions en els adolescents (recurs del DIXIT, Centre de Documentació de Serveis Socials de la Generalitat de Catalunya). www20.gencat.cat/portal/site/dixit
- ▶ Oficina de Seguridad del Internauta (programa de l'Instituto Nacional de Tecnologías de la Comunicación, Inteco). <https://www.osi.es>
- ▶ Pantallas Amigas: por un uso seguro y saludable de Internet, la telefonía móvil y los videojuegos. www.pantallasamigas.net
- ▶ Protégeles.com (Associació Protégeles). www.protegeles.com
- ▶ Stop Cyberbullying. stopcyberbullying.org
- ▶ Yo controlo (pertanyent a Superkids, iniciativa finançada pel programa Daphne de la Unió Europea. www.yocontrolo.es)





Al servei de les persones