



Les Tecnologies digitals a la infància, l'adolescència i la joventut



Pla integral d'atenció a les persones
amb trastorn mental i addiccions



**Generalitat
de Catalunya**



Index

Presentació	4
Introducció	5
Descripció. La infància i l'adolescència a les xarxes	8
La infància	8
L'adolescència i la joventut	11
Acompanyament digital	15
La família	16
Els centres educatius	20
L'educació no formal	22
L'educació informal	26
Riscos vinculats amb l'ús de les tecnologies digitals	28
La identitat i les relacions	29
L'ús excessiu	32
L'addicció	33
Els continguts	36
Privacitat, seguretat i drets	41
Recomanacions	45
Recursos	48
Glossari	51
Grup de treball	53
Bibliografia	55





Presentació

El març de 2017 el Govern va presentar l'**Estratègia 2017-2019 del Pla integral d'atenció a les persones amb trastorn mental i addiccions** (Pla integral), un document que fixa les prioritats d'atenció en salut mental i benestar emocional en aquest període.

El Pla intergral s'estructura en 9 línies estratègiques i marca 29 objectius a assolir amb més d'una setantena d'actuacions orientades a la promoció, la prevenció i l'atenció a la salut i el benestar mental i les addiccions.

Són objectius i actuacions dissenyats i desenvolupats amb les entitats socials del sector de la salut mental (proveïdores de serveis, de professionals, de representació de les famílies i de les persones amb diagnòstic de trastorn mental), amb la participació principal dels departaments competents en les polítiques de salut, d'ensenyament, de serveis socials, de famílies, d'ocupació i de justícia, i sota el lideratge i la coordinació del Departament de la Presidència.

La línia estratègica 2 del Pla integral proposa tot un seguit d'objectius i actuacions que centren l'atenció en els infants, els adolescents i els joves. En concret, l'objectiu 2.5 persegueix la **prevenció de les patologies relacionades amb l'ús de les tecnologies de la informació i la comunicació**, i també dona resposta a la **Moció 54/XI del Parlament de Catalunya, sobre les addiccions socials** ([expedient 302-00062/11](#)), aprovada el 16 de juliol de 2016.

Així, d'acord amb les indicacions de l'objectiu 2.5, el juny de 2017 es va crear un grup de treball per elaborar un protocol de prevenció, detecció i atenció a les addiccions socials amb la participació de professionals experts en els àmbits relacionats i associacions de familiars i en primera persona.

El document següent, fruit de la feina desenvolupada per aquest grup de treball, vol ser una eina d'acompanyament a les famílies, als docents, als educadors, i als mateixos infants, adolescents i joves en el difícil camí de la convivència i la relació amb els altres mitjançant aquests nous dispositius que anomenem tecnologies de la informació i la comunicació (tecnologies digitals).

Es tracta de tot un seguit de dispositiu i mitjans, nous i desconeguts per a moltes persones, quotidians per als que anomenem "nadius digitals", amb riscos importants si no se'n fa un bon ús, però també amb un gran potencial educatiu, d'innovació, de convivència, de relació... que hem de saber aprofitar per millorar el present i el futur de la nostra societat.



Introducció

Durant les darreres dècades, la generalització de les tecnologies de la informació i la comunicació (tecnologies digitals) ha produït grans canvis en la societat. Actualment, tenir connexió a internet a casa està totalment normalitzat, pràcticament tothom disposa d'un telèfon mòbil intel·ligent i la indústria dels videojocs és un negoci a l'alça. La seva ràpida incorporació a la vida diària ha implicat una revolució en la manera com ens comportem. Aquest impacte ha afectat a tots els grups d'edat, però sobretot al col·lectiu d'infants, adolescents i joves, anomenats nadius digitals, que han crescut amb aquestes tecnologies i, en conseqüència, han normalitzat i interioritzat l'ús de dispositius amb pantalles en les seves pautes de funcionament i socialització, fent-les servir per aprendre, relacionar-se i divertir-se.

Aquesta connectivitat ha produït canvis en la nostra forma d'identificar-nos i socialitzar-nos. Actualment, es plantegen noves maneres de relacionar-nos i d'exposar-nos, alhora que s'estan modificant processos molt bàsics del nostre funcionament: canvis en el processament i filtratge de la informació, de la memorització, dels processos d'aprenentatge i, fins i tot, dels mecanismes clàssics de participació, i del que s'entén per privacitat i intimitat.

Als professionals de l'àmbit educatiu, sanitari i social els preocupen diferents àmbits d'intervenció:

- * Els que tenen a veure amb la construcció de la identitat digital.
- * Els vinculats a la qüestió relacional.
- * Els vinculats a les conseqüències.
- * Tots aquells aspectes relacionats amb la privacitat i la seguretat.

Utilitzem aquests dispositius com cal? Tots els canvis produïts en la conducta entren en el rang de la normalitat? Què entenem com a un ús normal, un mal ús, o un ús excessiu o problemàtic? El debat en relació a la correcta utilització de les tecnologies digitals, quines són les problemàtiques que comporten i com cal abordar-les és vigent i genera preocupació en la societat.

Aquest neguit queda molt palès en els dubtes que existeixen en el món familiar i educatiu en relació amb com i quan s'han d'incorporar els diferents dispositius, com educar els fills i filles, o l'alumnat, en la bona utilització dels diferents

dispositius electrònics amb connexió o no a internet i com actuar quan es detecta que en fan un ús incorrecte. La família, com a primer estadi de socialització i relació de l'infant, esdevé la institució amb més pes i influència en la formació i el desenvolupament dels infants i joves. Per tant, les seves actuacions en front de les tecnologies digitals poden esdevenir un context que propiciï conductes de risc, o per contra, un factor de protecció i estabilitat que minimitzi les influències negatives de l'entorn.

Que aquesta preocupació se centri en aquest col·lectiu no és casual. L'adolescència comprèn un període fonamental en la maduració i evolució de l'ésser humà. És un període d'especial vulnerabilitat per al desenvolupament de problemes addictius, tant a substàncies com comportamentals. En la població infanto-juvenil, s'ha observat en els darrers anys un augment de les conseqüències negatives i problemàtiques associades a l'ús excessiu d'algunes aplicacions, com el malestar emocional, l'aïllament en el domicili o la presència d'altres conductes de risc. A la pràctica clínica, aquest fet s'ha traduït en què els dispositius de salut mental infanto-juvenils han detectat un augment progressiu de demandes de tractament per part de pares que verbalitzen que els seus fills utilitzen de forma abusiva algunes aplicacions, i que aquest comportament genera una alta interferència en les seves activitats diàries, tant acadèmiques i familiars com relacionals. L'alta prevalença d'aquesta nova problemàtica també s'evidencia en l'augment de les investigacions i les publicacions dirigides a descriure i explicar pros i contres de l'ús de les tecnologies digitals i com fer front a les seves repercussions.

Un altre factor important a tenir en compte són les conseqüències relacionades amb la bretxa digital, que poden incrementar les desigualtats que pateixen determinats grups socials. Tal com es destaca a l'informe de Mobile World Capital (2016), la bretxa digital, més enllà de "la desigualtat entre les persones que poden tenir accés o coneixement en relació amb les noves tecnologies i les que no", fa que "es produeixin diferències entre grups per la seva capacitat per utilitzar les tecnologies digitals de manera eficaç". Per tant, les desigualtats actualment tenen més a veure amb la qualitat de l'ús dels entorns digitals que no pas en l'accés.

En aquest context i davant la preocupació generada, s'ha constituït aquest grup de treball multidisciplinari a fi de poder consensuar un pla d'acció i una guia de recomanacions que pugui orientar tant a professionals de l'educació com a les pròpies famílies en el bon ús de les tecnologies digitals.

Descripció

La infància i l'adolescència a les xarxes

La infància

L'adolescència i la
joventut

Descripció. La infància i l'adolescència a les xarxes

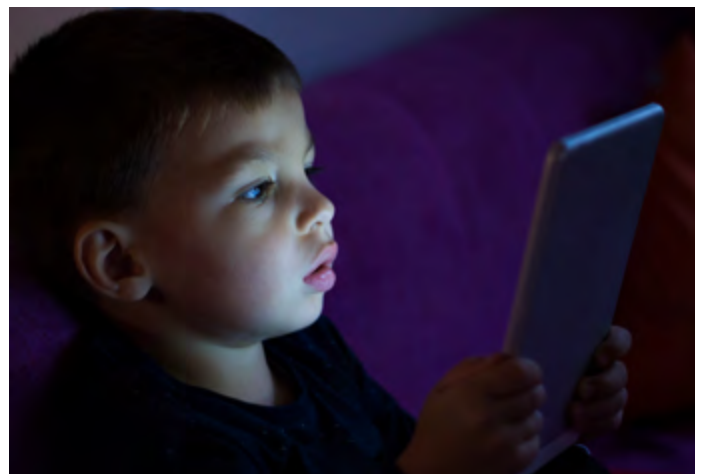
Si bé en els primers anys l'arribada i el desenvolupament de les noves tecnologies es va fer a ritme vertiginós, que dificultava la nostra capacitat per parar-nos a pensar sobre les seves diferents funcionalitats, actualment conviuen normalment, de forma integrada, en la nostra quotidianitat. Tanmateix, tot i els diferents usos generalitzats que realitzem, no ens hem aturat a pensar activament en l'impacte de la digitalitat en qüestions que generen preocupacions col·lectives. A continuació, i atesa l'etapa evolutiva de l'infant o adolescent, es detallen diferents aspectes sobre els seus usos i potencials riscos.

La infància

Quants dispositius electrònics tenim a casa? Mòbils, tauletes, ordinadors, consoles i d'altres... estem envoltats de pantalles, a casa, a la feina, portem el mòbil a tot arreu on anem. Les pantalles han vingut per quedar-se i els més petits són l'espectador atent que observa quin ús en fem els adults per reproduir-lo ell.

L'infant se sent atret per la velocitat i els colors de les imatges i, o bé es converteix en un espectador embadalit o bé interacciona de manera entusiasta davant jocs o d'altres aplicacions. Els infants, en edats primerenques, queden captivats davant les pantalles. Aquesta reacció té molt a veure amb l'admiració i la passivitat, i no amb el que serien processos de selecció de la informació i de discriminació d'allò que realment és important i, per tant, d'aprenentatge.

Que es quedi hipnotitzat per les pantalles no vol dir que entengui exactament el que hi succeeix perquè encara no té la maduresa cerebral suficient. El cervell, en aquestes edats, no està preparat per a la quantitat d'informació que pot rebre de les pantalles ni a nivell cognitiu ni visual.



Els infants aprenen amb el moviment i en contacte amb les persones que els són significatives més que davant de qualsevol pantalla. Fins als 3 anys necessiten l'experiència real del tacte, de córrer cap a l'objecte, agafar-lo, llepar-lo, llençar-lo. Un infant aprèn més jugant a prop de la persona adulta mentre aquesta fa el sopar que mirant qualsevol pantalla, perquè en el primer cas hi ha comunicació. Hi ha estudis que mostren un retard en l'adquisició del llenguatge en els nens i nenes que han vist més televisió, en comparació amb els que no hi han estat tan exposats abans dels 2 anys.

Sovint, es queden atrapats per l'atractiu de les pantalles davant d'altres jocs convencionals i deixen de fer activitats que són imprescindibles per al seu bon desenvolupament. La prova és que, si els deixem triar entre un conte i una pantalla, què trien?

Estem en l'època d'internet i saber-ne fer un ús adequat és un repte i una feineda enorme perquè, sovint, desconeixem com fer-ho. Però no podem estar dient NO tot el dia ni prohibint l'ús d'aquests dispositius constantment. Cal ajudar els més petits a una introducció progressiva i guiada

L'ús excessiu de pantalles en les edats primerenques comporta tot un seguit de problemàtiques:

* Segons dades de la Universitat Politècnica de Catalunya (UPC), l'agudesesa visual del nen entre els 3 i 4 anys d'edat encara és d'un 50% i fins als 12 anys l'ésser humà no hi veu perfectament en 3D. En aquesta mateixa línia, oftalmòlegs i optometristes han indicat un increment de casos de miopia i de fatiga visual en els nens, derivats d'un excés d'exposició a pantalles.

* Comporta un estil de vida sedentari que pot generar diferents problemes tals com l'increment de casos d'obesitat infantil i de diabetis degut a la manca d'activitat física. Respecte del risc d'obesitat, un estudi realitzat amb infants d'entre 2 i 11 anys demostra que aquest risc s'incrementa en els casos en què el televisor és a l'habitació¹.

* També està comprovat que la llum que emeten les pantalles actua bloquejant la secreció de melatonina, altera el ritme de son i vigília i afecta el sistema immunitari. Els infants més exposats a pantalles dormen menys hores i el son és menys reparador. El dèficit d'hores de son incideix negativament en l'estabilitat emocional del nen i de l'adolescent així com en el seu rendiment acadèmic.

(1) Television watching and childhood obesity: a meta-analysis. (Vegeu bibliografia)

a l'ús de pantalles per tal que se'n puguin beneficiar, més que rebre'n les conseqüències negatives d'un ús inadequat.

És molt més útil oferir-los alternatives sense pantalles que estar posant límits de forma constant. És fonamental, doncs, equilibrar el temps de pantalles amb temps de desconnexió digital. Les activitats a l'aire

lliure són imprescindibles per tal que els infants es desenvolupin de forma saludable. Tot això ho podem aconseguir si els adults som capaços de desconnectar de la tecnologia i ser afectuosament contundents quan calgui. L'infant, quan comprova que una cosa no és possible, és una font inesgotable de creativitat. Permetem que la pugui desenvolupar.

Recomanacions sobre l'ús de pantalles

- 3 anys



No utilitzar cap tipus de pantalla.

4 als 6 anys



Exposició limitada i acompanyada (menys de mitja hora diària).

7 als 12 anys



Increment progressiu i supervisat fins a una hora diària màxim.



A partir d'una hora diària ja s'evidencien efectes negatius a conseqüència del seu ús.

L'adolescència i la joventut

L'impacte de les tecnologies digitals en l'adolescència és especialment rellevant atès que en aquesta etapa del cicle evolutiu es donen dos elements clarament significatius, la construcció de la pròpia identitat i les relacions socials, i ambdós es veuen afectats per l'ús d'aquestes tecnologies.

Les actuals adolescències venen condicionades per la seva existència en l'entorn digital: les dues identitats, presencial i digital, esdevenen complementàries i es fusionen, permanentment connectades (que no disponibles), en constant interacció. Disposar d'un telèfon intel·ligent (*smartphone*) o de connexió a internet esdevé un mecanisme clau per poder-se socialitzar, un mecanisme més de relació. Esdevé, per tant, una extensió del món físic i/o presencial. S'entén el telèfon intel·ligent com a objecte integrat. És el dispositiu a partir del qual el noi o la noia manté activa la seva funció socialitza-

dora, el seu procés de relacions, durant les vint-i-quatre hores del dia. Tot plegat dona lloc a algunes consideracions.

Per una banda, es conformen noves dimensions (noves formes de coneixement), construint tendències i noves influències (de mercat, professionals, referencials, etc.), i esdevenen nous receptacles (de malestars, de gestió del temps, etc.), i noves fonts de relació, diversió i gestió de la quotidianitat (amb totes les seves derivades).

En la seva construcció com a persones la virtualitat compleix diferents funcions: existim (existeixo); participem (grupalment); ens informem (assabentar-se i descobrir); ens relacionem (interacciono); reconeixem (fem 'likes', entre d'altres possibilitats) i ens reconeixen (ens fan 'likes', validant-nos). En aquest relat, ells i elles mateixos s'expliquen (narren), esdevenen autores de les seves vides



i en són protagonistes. Per tant, cal fugir de la dicotomia món virtual-món real. Són dues realitats, complementàries, fusionades i que actuen com a vasos comunicants. La virtualitat esdevé real i ja no té sentit parlar en termes de 'a la vida real' les coses són diferents. Les xarxes socials no compleixen la seva funció quan es viuen aquestes dues realitats com a independents. De fet, aquesta conceptualització és una de les principals diferències entre persones adultes i adolescents i joves: una significació clarament relacional, amb un pes important pel que fa a la imatge i on cada vegada més es dispersa la fina línia que separa connectivitat amb disponibilitat.

L'exposició pública de la pròpia intimitat fa replantejar aspectes troncalss com són privacitat i intimitat. La identitat digital i tota la qüestió relacional associada han exposat noves formes de relació en l'espai digital i, en conseqüència, en l'espai públic. Tot plegat redimensiona aspectes bàsics i troncalss de la pròpia identitat, una identitat que es construeix en aquesta era a partir de l'exposició de la imatge publicada a la xarxa i la resposta que s'hi dona.

En aquest sentit, l'exponencialitat de la xarxa, la seva velocitat a l'hora de transmetre els continguts i la dimensió que poden agafar, poden esdevenir grans oportunitats, però alhora poden ser font de maldecaps si es gestiona de forma problemàtica, ja que afecten, principalment, aspectes vinculats a la qüestió acadèmica, professional i de reputació digital.

Tanmateix, es presenten canvis en l'adolescent connectat: el paper de la multitasca, en quina mesura modifica la seva memòria, com es processa la informació, la lectura, etc. I és aquí on apareixen certes controvèrsies sobre si les conseqüències són positives (més informació, més aprenentatge) o negatives (superficialitat, no aprofundiment, mancada concentració). En qualsevol cas, és evident que s'estan modificant algunes pautes que cal estudiar amb profunditat. Ens trobem amb adolescents i joves més proclius a simultaniejar diferents tasques de baixa complexitat. Fins i tot alguns estudis ens exposen que existeix més rapidesa en els processos de solució de problemes, en la qüestió decisonal (operativa). Canvien



aspectes bàsics de processament de la informació (no cal memoritzar aspectes que es troben a la xarxa), i ens dirigim a nous llenguatges pel que fa a l'alfabetització digital així com a noves expressions, possiblement més ràpides i precipitades, amb menys aprofundiment. El que és evident és que calen noves formulacions per a aquest nou individu connectat. Contràriament, també trobem autors que qüestionen quines poden ser les conseqüències d'aquests nous sistemes de funcionament, i es posicionen críticament en contra d'aquests nous processos d'aprenentatge i gestió de la informació perquè els consideren superficials i escassos en aprofundiment.

Si en algun tema coincideixen diferents autors és en la diversitat d'usos entre nois i noies. La qüestió del gènere és cabdal en la mesura que proposa usos diferents. Per al gènere femení pren rellevància la qüestió comunicacional. Elles conversen més, utilitzen aplicacions més centrades en la missatgeria instantània. I ells són més proclius a jugar a videojocs



(videojocs en línia) o a la connexió amb finalitats recreatives. Concretament, amb el telèfon mòbil, les dades apunten que les noies adolescents l'utilitzen més que els nois per superar moments d'avorriment, solitud o gestionar l'ansietat. Igualment, estan més afectades que ells quan no reben trucades o missatges d'altres persones. Alguns estudis situen també les noies amb més risc de vulnerabilitat pel que fa a victimització, en una línia clara del que ja passa en la dimensió presencial.

I pel que fa a l'escletxa sociocultural, aquesta també existeix en l'àmbit digital. El nivell sociocultural de la família afecta els usos digitals que tenen els adolescents i joves. No tant pel que respecta a tinença de dispositius, sinó pel que fa a acompanyament i qualitat d'ús. El que inicialment podria esdevenir una font de reducció de desigualtats (democratitzant el coneixement) pot esdevenir font de desigualtats atesa la política que la suporti i potencii.

Quant a l'edat recomanada per tenir mòbil propi, no s'aconsella abans dels 12 anys i millor al finalitzar el primer trimestre de 1r d'ESO. Això permetrà veure el seu rendiment acadèmic sense interferència del mòbil. Pot ser un regal per les vacances de Nadal. De totes maneres, no es recomana que en pugui disposar a totes hores, ha de ser una introducció progressiva guiada per la persona adulta i cal preservar els joves del seu ús mentre facin els deures per tal optimitzar el seu rendiment. Tampoc es recomanen altres pantalles de forma simultània ja que interfereixen en els processos d'atenció, el fet que provoca més errors i l'alentiment en la realització de les tasques acadèmiques.

Acompanyament digital

La família

**Els centres
educatius**

**L'educació
no formal**

**L'educació
informal**

Acompanyament digital

Actualment, per explicar les dinàmiques familiars, d'aprenentatge i de sociabilitat, hem de tenir en compte que les tecnologies digitals estan presents en tots els àmbits de la nostra vida i és fonamental integrar-les amb tota normalitat des d'un punt de vista educatiu i familiar. En aquest context, l'educació mediàtica esdevé del tot imprescindible per tal de prevenir i disminuir els problemes associats al mal ús de les tecnologies digitals, així com a la seva addicció.

La prevenció en l'ús de les tecnologies digitals es pot emmarcar dins una acció general de promoció de la salut i el benestar. L'Organització Mundial de la Salut (OMS) defineix el concepte de promoció de la salut com el procés que permet que les persones exerceixin un control sobre els condicionants de la salut amb la finalitat de millorar-la. Per tal de promoure aquest control i benestar, ens caldrà invertir en una educació que faciliti la convivència amb els entorns digitals i que promogui una actitud crítica. Els infants, adolescents i joves no només han de ser informats i protegits, sobretot han de ser dotats d'habilitats per interaccionar amb els mitjans d'una manera madura i autònoma per

afavorir que en puguin extreure els aspectes positius i les potencialitats. La capacitació dels infants, adolescents i joves per tal que descobreixin les ideologies i els valors que es generen en els entorns digitals i aprenguin a ser crítics i a actuar en conseqüència, contribuirà que visquin una vida més autònoma i que prenguin decisions raonades.

En la prevenció i promoció de la salut hi tenen un paper cabdal la família, els centres educatius, l'esfera relacional i comunitària, el grup d'iguals i altres agents educatius no formals. En aquest capítol oferim elements bàsics per acompanyar aquests actors en l'abordatge preventiu i educatiu de les tecnologies digitals.



La família

La família, quan s'ha establert una relació parental positiva, és una peça clau en la prevenció i la detecció precoç de l'ús problemàtic de les tecnologies digitals i del desenvolupament de conductes potencialment addictives ja que actua com a factor de protecció i contraresta la vulnerabilitat de la persona.

L'infant de qui més aprèn és de la seva família. Els nens i nenes fan els primers aprenentatges gràcies a les atencions de les persones que els cuiden. Per aquest motiu és important que els pares i mares i les persones adultes que envolten la criatura, actuïn amb intencionalitat educativa des dels primers anys de vida de l'infant. Cal incidir des de l'acompanyament educatiu en els entorns digitals, per tal d'afavorir la convivència digital i propiciar usos respectuosos i compromesos.

La Neurociència reconeix que hi ha una correlació positiva entre el desenvolupament del cervell i la qualitat del vincle que estableix l'infant amb les persones que el cuiden, i molt especialment amb els pares i les mares o els tutors legals. L'establiment d'un vincle sa durant la primera etapa de la infància és fonamental per al benestar de la criatura i per prevenir futures conductes no desitjades.



Alguns dels elements clau que neixen com a principis bàsics de la parentalitat positiva i que són factors preventius elementals són:

- * Vincle afectiu
- * Entorn i límits
- * Comunicació assertiva
- * Estimulació, suport i oportunitats d'aprenentatge
- * Propiciar diferents espais de lleure i fomentar les relacions socials
- * Educació sense violència

* Vincle afectiu

L'afecte és el motor de vida i d'aprenentatge i l'element que dona força per superar els reptes quotidians. Les manifestacions expressives d'afecte fan que els infants i joves se sentin segurs, estimats i acceptats, i aquest és un dels principals elements protectors.

Per construir vincles afectius cal que les famílies comparteixin temps, espais i activitats de lleure conjuntes. L'acompanyament digital és una bona oportunitat per crear un espai de relació on s'afavoreixi la comunicació, la transmissió de valors i els aprenentatges. Entenem per acompanyament digital estar al costat de la criatura o del jove d'una forma activa, és a dir, participant en les activitats o accions digitals d'una forma conjunta i consensuada. No es tracta únicament de compartir l'espai físic, sinó d'involucrar-se conjuntament i construir un espai de relació. A mesura que l'infant vagi creixent, aquest

acompanyament anirà convertint-se en un espai de relat i reflexió compartida. En aquest acompanyament, sigui quina sigui l'edat de l'infant, és molt important que hi siguin presents el respecte i l'estimació explícita.

* Entorn i límits

La criança positiva reconeix l'establiment de límits com un element imprescindible per al desenvolupament òptim dels infants i joves.

Els límits són pautes clares i fermes que faciliten la convivència i ajuden a establir rutines i responsabilitats i també acoten el marge d'acció del nen o la nena. A més, són el punt de referència que referma la seguretat de l'infant i que l'ajuda a impulsar la seva autonomia a partir de l'afecte i la confiança.

És fonamental que la família posi límits clars i assumibles per fomentar el bon ús de les tecnologies a casa. A mesura que es van fent grans, els límits haurien de ser consensuats i negociats.

Concretament caldria limitar:

- * El temps, procurant dosificar l'ús segons l'edat i les responsabilitats de cada infant.
- * Les rutines molt marcades.
- * Els espais on s'utilitzen les tecnologies digitals (en edats primerenques, haurien de ser espais comuns i oberts).
- * El tipus de dispositius que es decideixi tenir a casa.

Els límits en relació amb l'ús dels dispositius digitals han d'anar acompanyats, també, de consens i negociació, adaptant-los a les característiques del moment vital en què es troba la persona.

En l'etapa de l'adolescència s'incrementen les necessitats d'independència psicològica i social, s'inicien noves formes de relació, vinculació i participació, i s'interpel·la i es qüestiona, com a procés de diferenciació i identitat. És un moment clau per arribar a l'etapa adulta, en el qual es requereix que s'estableixin majors quotes de flexibilitat, de comunicació i l'establiment de pactes amb els referents adults.

* Comunicació assertiva

Un estil de comunicació afectuós i positiu i un bon clima de comunicació entre pares, mares i fills són grans factors de protecció davant qualsevol perill o dificultat. Una comunicació assertiva comporta el respecte, l'estimació, l'autoritat i la comprensió empàtica de l'altre, i implica l'expressió directa dels propis sentiments, necessitats i opinions sense amenaçar o castigar als altres. L'objectiu d'una actitud assertiva és mantenir sempre oberta la comunicació.

El desconeixement dels adults en les possibilitats i limitacions de l'entorn digital i les valoracions, sovint negatives, que se'n fan, propicia un buit de referents adults amb qui contrastar els avantatges i inconvenients d'utilitzar les eines digitals. Des de l'entorn més proper cal afavorir i crear espais de conversa familiar entorn de les tecnologies digitals, fomentant la reflexió crítica i l'au-

tonomia dels i les joves en l'ús de les eines digitals per tal que es puguin construir com a ciutadans digitalment competents. Cal explicar quin tipus d'informació no és convenient proporcionar i les activitats que són il·legals a la xarxa (descàrregues audiovisuals, pujar missatges que potenciïn l'odi, difusió d'infàmies sobre una persona, fer assetjament a alguna persona, etc.) i aprofitar també per potenciar actituds respectuoses vers els altres així com el sentit crític cap a qualsevol acció que pugui fer mal a altres persones, com per exemple el ciberassetjament.



✳ Estimulació, suport i oportunitats d'aprenentatge

Els elogis són imprescindibles per reforçar allò que volem que s'apregui. S'educa millor a partir de missatges positius. És fonamental animar, motivar i gratificar l'infant i jove quan supera un repte. Si estem al seu costat, podem aprofitar per ensenyar-los a utilitzar les tecnologies digitals amb responsabilitat cap a ells mateixos i cap als altres de manera que coneguin les conseqüències dels seus actes.

Amb el reconeixement l'infant se sent acceptat tal com és. És molt important que

la família estimuli i recolzi el procés, tenint en compte el ritme, les actituds i els èxits de cada infant. El tracte que rebem reflecteix la imatge que els altres tenen de nosaltres (mirall) i contribueix a la nostra autoestima, peça clau per a l'autoprotecció de l'infant i jove.

✳ Propiciar diferents espais de lleure i fomentar les relacions socials

Estimular i motivar perquè activitats esportives, musicals, culturals i preferiblement de socialització formin part dels gustos i diversions dels infants i joves, farà que siguin capaços de trobar benestar de maneres diverses i esdevindrà un factor de protecció davant conductes de risc. En aquest sentit, és fonamental que els referents adults practiquin amb l'exemple i comparteixin aquestes activitats de temps lliure amb els seus fills i filles.

Una manera per facilitar la comunicació, la detecció i la prevenció, és aprofitar les activitats socialitzadores dels fills i filles. Així, per exemple, és bo convidar els amics a jugar a casa ja que permet observar com es relacionen entre ells i negociar conductes a millorar.

✳ Educació sense violència

Estimar i educar sense utilitzar la violència és la millor manera de protegir l'infant de tot tipus de violència, també de les xarxes. Cal conèixer els continguts dels jocs, de les aplicacions o dels entorns virtuals i limitar el seu ús a l'edat adequada de l'infant o jove.

Els pares, mares, i adults en general, poden ser conscients dels perills potencials de

les eines digitals, però de vegades no saben identificar les conductes d'alarma específiques dels fills i filles, ni saben com protegir-los de les possibles amenaces del món digital. Davant aquesta realitat, hi ha un ventall de models familiars que van des de famílies que prohibeixen l'ús de les tecnologies fins a aquelles que en permeten l'ús sense cap mena de supervisió i tutela. És necessari que a casa els adults s'impliquin en l'acompanyament educatiu al voltant d'aquestes eines digitals, que assessorin sobre els usos de dades personals, els continguts visualitzats o els continguts produïts, que parlin sobre la immediatesa que permeten aquestes eines, i la perdurabilitat del material pujat a les xarxes i que reflexionin sobre conceptes com la intimitat i el respecte. Compartir estones de joc i usos

digitals amb els fills i filles, permet conèixer aquests espais virtuals, detectar-ne riscos o mals usos i poder acompanyar-los educativament.

Cal tenir en compte que, igual que altres conductes potencialment addictives, l'ús excessiu de les tecnologies, és resultat d'un procés. Ni tots els usos han de ser sempre i necessàriament problemàtics, ni els usos excessius deriven necessàriament en problemàtics o en una addicció.

Davant possibles dubtes dels pares, mares, tutors legals i referents adults, sobre el maneig i detecció de possibles situacions entorn de l'ús de les eines digitals a l'àmbit familiar, s'aconsella demanar assessorament i orientació a professionals experts.



▲ Els codis PEGI (acrònim de Pan European Game Information) són un sistema de classificació de jocs tecnològics **que gestiona el consell PEGI que representa a trenta-cinc països d'Europa**. Originàriament es va desenvolupar amb l'objectiu d'ajudar pares i mares a l'hora de comprar jocs d'ordinador. Actualment, però, s'han estès a nombrosos formats audiovisuals i tecnològics.

Els centres educatius

Els centres educatius són espais clau on educar en l'ús dels entorns digitals i prevenir-ne els seus riscos. No parlem només d'adquirir habilitats tècniques, sinó també de propiciar usos ètics, respectuosos, autònoms i compromesos.

Aquests s'han d'incloure de manera transversal a totes les àrees i matèries i per part de tots els docents i específicament en les activitats d'acció tutorial, afavorint, alhora, espais participatius per a infants, adolescents i joves.

En aquest sentit, el Departament d'Educació desplega en diferents documents les competències digitals indispensables per afavorir que els nois i noies interactuïn amb normalitat en la societat actual. Són un conjunt d'habilitats, coneixements i també d'actituds que l'alumnat ha d'anar assolint durant l'educació obligatòria i que repercutirà en les etapes postobligatòries en la seva vida adulta.

Les competències digitals són transversals i han de ser utilitzades per tractar problemes i situacions que afecten qualsevol àrea curricular. Aquestes competències digitals es despleguen en quatre dimensions: Dimensió Instruments i aplicacions; Dimensió Tractament de la informació i organització dels entorns de treball i d'aprenentatge; Dimensió Comunicació interpersonal i col·laboració; Dimensió Hàbits, civisme i identitat digital.

En la darrera dimensió, Hàbits, civisme i identitat digital, esdevé element clau el

desenvolupament del maneig crític, la prudència i la responsabilitat en l'ús dels entorns digitals, considerant aspectes ètics, legals, de seguretat, de sostenibilitat i d'identitat digital. Els infants, adolescents i joves han d'incorporar en l'ús responsable d'aquests entorns qualsevol dels valors que esdevenen imprescindibles per a un creixement personal i social. En aquest sentit, és molt important la distinció entre els beneficis que suposa el bon ús de la tecnologia i de l'entorn digital i els perjudicis que els pot suposar adquirir conductes addictives.

Qualsevol dels aprenentatges sobre l'ús dels entorns digitals ha d'aplicar-se en cadascuna de les competències digitals, fomentant l'autonomia en la presa de decisions i l'assumpció de la responsabilitat dels propis actes; el desenvolupament d'habilitats per fer front als canvis i a les dificultats per assolir un benestar personal; el qüestionament i l'ús de l'argumentació per superar prejudicis i consolidar el pensament propi; l'assumpció d'actituds de respecte actiu envers les persones, les seves idees,



opcions, creences i les cultures que les conformen; el diàleg com a eina d'entesa i participació en les relacions virtuals entre les persones; i l'anàlisi de l'entorn amb criteris ètics per cercar solucions alternatives als problemes.

El Departament d'Educació desplega el Pla d'Educació Digital de Catalunya 2020-2023. L'objectiu és contribuir al desenvolupament de les competències digitals que els ciutadans i ciutadanes necessiten per

viure i treballar en una societat immersa en constants transformacions i canvis i on els entorns digitals tenen un impacte important.

El docent i tota la comunitat educativa ha d'actuar com a promotor, com a acompanyant i model en l'adquisició de la competència digital. Un alt grau d'assoliment d'aquesta competència esdevé un factor de protecció bàsic vers el desenvolupament de conductes addictives i usos poc saludables dels entorns digitals.

La Comissió Europea¹ identifica algunes dades respecte l'impacte de les tecnologies:

- * 9 de cada 10 treballs del futur requeriran la competència digital.
- * Al 44% dels europeus li manquen les competències digitals bàsiques.
- * Menys del 20% dels professionals TIC són dones.
- * Més de 48.000 escoles europees no tenen connexió de banda ampla.
- * El benestar digital està amenaçat per elements com la desinformació, el ciberassetjament o la privacitat de dades.

(1) Nota de premsa Govern.cat (desembre 2019) (Vegeu bibliografia)

L'educació no formal

L'educació no formal inclou a totes aquelles institucions i mitjans educatius que no formen part de cap centre educatiu o de formació, però que tenen una expressa intencionalitat educativa.



Són diversos els agents (teixit associatiu juvenil, equipaments juvenils i esfera comunitària) que despleguen aquesta tasca d'educació no formal, dins la qual cal destacar l'educació en el lleure, que és un agent fonamental en el procés de socialització d'infants i joves, que permet contribuir a la seva educació integral i que pot (i ha de) fer un treball entorn de les tecnologies digitals, de les seves potencialitats i dels seus perills.

Així mateix, les pròpies tecnologies digitals tenen un gran potencial per estimular i reforçar la participació social i política de les persones joves i la seva relació amb l'esfera comunitària, associativa i educativa, en general.

* Vincle afectiu i acompanyament

Els monitors i monitores, caps o educadors i educadores estableixen importants vincles afectius amb els infants i joves i despleguen un paper fonamental de modelatge amb ells. Aquest vincle és una eina fonamental per a l'abordatge dels entorns digitals, que ens permetrà poder acompanyar els infants i joves en els usos, abusos i riscos dels entorns digitals:



Vincle afectiu i acompanyament

- * Cal conèixer les eines que protagonitzen el dia a dia dels joves per entendre els significats, les potencialitats i els riscos que han d'afrontar. És molt important conèixer què consumeixen i mirar d'entendre per què.
- * Cal definir conjuntament unes pautes d'ús dels entorns digitals en el marc de l'entitat o activitat, revisar-ne el compliment i, si cal, renegociar-les.
- * Cal acompanyar i ajudar els i les joves a seleccionar i garbellar els continguts de la xarxa i donar eines perquè ho facin ells. En definitiva, discernir allò constructiu d'allò que no ho és. Acompanyar, especialment durant l'adolescència, per tenir joves adults conscients i competents mediàtics.
- * Cal mostrar exemples d'ús dels entorns digitals. Presentar tant models que fomenten la participació en la construcció de la societat i com models que poden representar algun risc. Proporcionar el testimoni de joves afectats per alguns usos (ciberassetjament escolar (*cyberbullying*), addiccions, etc.) és recomanable per veure les conseqüències i com s'ha afrontat el problema per tal d'obtenir uns aprenentatges significatius.
- * Cal potenciar el coneixement crític digital de la identitat digital pròpia. Davant els riscos a la privacitat, es poden plantejar activitats –impartides per persones properes sense connotacions coercitives– sobre els mitjans socials més utilitzats pels joves. Cal prendre consciència de qui som a la xarxa, del rastre que es deixa a internet i les implicacions presents i futures.
- * Cal posar en marxa eines de detecció de possibles problemes (assetjament, addiccions, etc.) i respondre-hi sense criminalitzar les eines. Hi ha una tendència a focalitzar l'abordatge d'aquestes problemàtiques des del punt de vista legal, la qual cosa pot fomentar la por, en centrar-se en el punt de vista de la víctima. Cal complementar aquesta visió amb un enfocament més constructiu aportat des de la prevenció, apoderant les persones joves per utilitzar les eines correctament i també educar els nois i noies en la prevenció de les relacions abusives, addiccions, etc. Això permetrà aprofitar els entorns digitals com un món d'oportunitats i aprendre a calcular (i a evitar) els riscos. Si la prevenció no és suficient, cal poder oferir o derivar a espais d'assessorament en línia (*on-line*) i fora de línia (*off-line*) dirigits a joves per afrontar les possibles problemàtiques derivades de l'ús dels entorns digitals.



* Diversitat de col·lectius i inclusió

La presència dels entorns digitals i la incorporació de les tecnologies en el dia a dia dels infants, adolescents i persones joves pot comportar una escletxa digital entre qui disposa de tecnologia i qui no en disposa, entre les qui hi tenen accés i les qui no en tenen, entre els qui tenen un acompanyament que faci de model per fer un ús enriquidor dels entorns digitals i els qui no el tenen, entre qui té el coneixement i les habilitats necessàries per fer-ne un ús responsable i qui no els té. L'educació no formal ha de facilitar espais d'accés, d'acompanyament, d'aprenentatge i de

coneixement sobre els entorns digitals per tal de reduir les desigualtats en l'exposició i les relacions virtuals que fan les persones joves i per prevenir i evitar les conseqüències que se'n puguin derivar.

* Llenguatges i activitats properes

És fonamental en el treball amb joves fer servir codis i llenguatges propers i motivadors per a ells i elles, per tal de fer entenedor i atractiu allò que es vol abordar. Les tecnologies digitals són instruments que es poden posar al servei d'aquesta proximitat, en tant que són mitjà d'expressió, de comunicació i d'identitat de les persones joves.

Llenguatges i activitats properes

- * Cal conèixer els codis i llenguatges emprats pels diferents perfils de joves.
- * En molts casos als joves els és més fàcil expressar-se a través d'internet, gràcies a l'anonimat d'algunes plataformes, que en el cara a cara, i parlar de si mateixos amb més autenticitat. Cal aprofitar la potencialitat de les tecnologies digitals i incorporar aquestes eines per abordar, acompanyar i respondre als seus neguits.
- * Cal dissenyar activitats que incloguin la capacitat multitasca dels i de les joves alternant tasques de diversa complexitat. Atès que, inevitablement, hi seran presents, cal introduir les diferents pantalles a les activitats d'aprenentatge no formal.
- * Cal introduir el joc com a eina d'aprenentatge a través de les tecnologies digitals. És a dir, *gamificar*, obtenir tots els elements divertits i motivadors que es troben en els jocs i aplicar-los al nostre entorn educatiu.
- * Cal utilitzar els mitjans d'entreteniment (com les sèries de TV). Aquestes poden constituir una font d'educació informal molt important per als adolescents i joves i cal intentar aprofitar aquestes potencialitats i portar les sèries a l'educació no formal, tot utilitzant els productes que motiven els i les joves per a l'aprenentatge.
- * Cal vetllar per la diversificació de consums de productes i eines tecnològiques. Com més varietat de consums hi ha, més se'n relativitzen les influències. A més a més, però, cal proporcionar als joves diversitat d'estímul i experiències presencials, fer-los descobrir que més enllà de les pantalles també hi ha "vida".

* El grup com a mitjà educatiu

En les entitats d'educació no formal el propi grup és també un mitjà educatiu.

Les tecnologies digitals poden ser instruments per al treball entorn del grup, que potencien la seva funció cohesionadora i integradora:

El grup com a mitjà educatiu

* Cal utilitzar les tecnologies digitals com a eina de millora en les relacions socials i de grup entre les persones joves. Internet forma part de la construcció de la identitat del i de la jove i de la construcció de relacions socials. En alguns casos, fins i tot supera complexos o limitacions a l'hora d'expressar-se en el cara a cara físic, i pot permetre noves formes de treball col·laboratiu i de resolució de conflictes que cal explotar.

* Cal incentivar les noves habilitats que els i les joves poden adquirir de manera activa a través de les tecnologies digitals i que són i seran necessàries en el seu dia a dia. Treball en equip, comunicació en xarxa, consecució d'objectius, creativitat, emprenedoria o apoderament són algunes de les habilitats que poden adquirir a través de les tecnologies digitals.

* El jove com a protagonista i motor de canvi

En els espais d'educació no formal la persona jove sol tenir un paper actiu, i

esdevé protagonista del seu procés de creixement personal. Els entorns digitals ens ofereixen possibilitats per potenciar aquest protagonisme, que pot esdevenir motor de canvi:

El jove com a protagonista i motor de canvi

* Cal potenciar l'aparició del jove *producer*¹. Les fronteres entre consumidor i creador estan difuminant-se. Les tecnologies digitals permeten a la joventut adquirir un esperit crític a través de l'accés a la informació, la potenciació del debat i la creació de continguts. Això revoluciona les maneres d'accedir a la informació i de participar en el debat públic. I aquesta pot ser una eina fonamental per a la implicació i el protagonisme de les persones joves en allò col·lectiu.

* Cal aprofitar l'actitud activa que requereixen les noves tecnologies digitals com a mitjà.

(1) Terme creat per Axel Bruns autor del llibre "Blogs, Wikipedia, Second Life and Beyond: From Production to Producership" que fa referència a un individu que és a la vegada productor i usuari. El concepte esborra les fronteres entre el consum passiu i actiu de producció.

L'educació informal

L'educació informal inclou totes aquelles institucions, entitats o agents l'existència o funcionament dels quals, tot i no tenir una intencionalitat educativa, sí que té uns efectes educatius i socialitzadors. Per aquesta raó, l'educació informal és també un actor que cal tenir present en el treball amb els joves i les tecnologies digitals, ja que també contribuirà a configurar la seva identitat individual i col·lectiva.

* El grup d'iguals

El grup d'iguals, especialment entre els i les adolescents i joves, esdevé un agent socialitzador i educatiu de primer ordre, que contribueix a configurar la identitat individual i col·lectiva dels joves i on les tecnologies digitals hi tenen un paper i una incidència fonamentals. El bon o mal ús que facin dels entorns digitals pot ajudar que el propi grup esdevingui un agent protector en els usos i de prevenció dels riscos de les tecnologies digitals, o bé pot esdevenir un actor que contribueixi als mals usos o riscos derivats de les tecnologies digitals. És important fomentar l'autonomia i l'actitud crítica i donar eines als infants i joves per tal de fer front per ells mateixos als diferents riscos existents.

* Les tecnologies digitals i els mitjans de comunicació

Les tecnologies digitals (i els mitjans de comunicació dins d'aquestes) són eines socialitzadores i educatives ja que contribueixen a configurar la identitat individual

i col·lectiva dels infants i joves. Les pròpies tecnologies digitals poden ser una eina per promoure els bons usos i les potencialitats d'elles mateixes i per prevenir els mals usos i els riscos.

Cal pensar quines modificacions de les tecnologies digitals, mesures proteccionistes o de supervisió poden ajudar perquè aquestes puguin acomplir aquesta funció i quines mesures poden promoure un impuls dels aspectes positius i un millor aprofitament de les seves potencialitats.

El reforç de les potencialitats de les tecnologies digitals als mitjans de comunicació pot passar, per exemple, per incorporar les mateixes persones joves com a productors de continguts (youtubers, instagramers, tiktokers, etc.) ja que hi poden aportar elements interessants que contribueixin a l'educació mediàtica de la població adolescent i juvenil, així com altres aspectes. El foment de la producció de sèries o programes televisius que incorporin elements educatius, relacionats amb la salut (sexoafectiva, sobre l'ús de les drogues, etc.), sobre la diversitat social i sexual, etc. que, afegits a altres elements que siguin atractius per a la població juvenil, puguin contribuir-hi educativament. Un d'aquests elements és la interacció dels continguts tradicionals i les xarxes socials que acompanyen a aquests continguts. Aquestes xarxes, tot i tenir riscos, també ofereixen potencialitats (relació d'igual a igual (*peer to peer*) per a l'educació no formal.

Riscos vinculats amb l'ús de les tecnologies digitals

**La identitat i
les relacions**

**L'ús
excessiu**

L'addicció

**Els
continguts**

Riscos vinculats amb l'ús de les tecnologies digitals

Tot i l'avenç que ha comportat l'ús de les tecnologies digitals en les últimes dècades, el fàcil accés a aquest tipus de tecnologies ha ocasionat que els infants, adolescents i joves passin cada vegada més temps davant de molts dispositius alhora (videoconsoles, ordinador, tauleta, telèfon mòbil o rellotge intel·ligent), es connectin a internet sense cap impediment i accedeixin sovint a activitats o continguts inapropiats. Aquesta nova realitat genera preocupació entre les famílies, els i les educadores i els i les professionals de la salut, respecte als possibles efectes negatius que poden tenir les tecnologies digitals en el desenvolupament durant la infància i l'adolescència en general i, en particular, en aquells i aquelles més vulnerables.

Com ja s'ha comentat en apartats anteriors, alguns dels efectes negatius que s'han associat a un ús excessiu o inapropiat de les eines digitals ja en la primera infància són les dificultats en l'adquisició del llenguatge o en el desenvolupament psicomotriu i psicosocial. A mesura que els infants avancen cap a l'adolescència ens preocupen els continguts inadequats, els contactes amb desconeguts, les dificultats en les relacions familiars degut a l'incompliment de normes de convivència bàsiques, irritabilitat, agressivitat, mal humor i ansietat quan els pares intenten fixar horaris i pautes d'ús, cansament i somnolència si s'utilitzen les tecnologies digitals a la nit, problemes de rendiment i absentisme escolar, aïllament social, etc.

Respecte a les xifres de prevalença d'addicció a les tecnologies digitals, els estudis més recents amb població espanyola la situen entre el 0,8 i el 5%, tot i que existeix gran

discrepància entre els diferents estudis degut a diferències conceptuals i metodològiques, tant en les característiques de les mostres com en els instruments per avaluar l'addicció. De fet, la majoria dels estudis epidemiològics en aquest camp no parlen d'addicció sinó més aviat d'ús problemàtic, inadequat, patològic o desadaptatiu, i el primer terme és el més utilitzat.

En aquest apartat hem optat per agrupar els riscos que pot generar l'ús dels entorns digitals en quatre categories: els relacionats amb la identitat i les relacions socials, l'ús excessiu de les tecnologies digitals, l'addicció a través d'aquestes, i els continguts problemàtics.

Tots aquests riscos poden afectar el desenvolupament físic, psíquic i social dels infants i dels i les adolescents i joves de múltiples formes.

La identitat i les relacions

A l'actualitat, pràcticament la totalitat dels infants i els adolescents han incorporat les tecnologies digitals al seu dia a dia; segons l'IDESCAT, el 95,4%¹ de la població infantil d'entre 10 i 15 anys fa servir internet.

Dins d'aquest món virtual immens, les activitats escolars, les xarxes socials i els jocs en xarxa ocupen un lloc prioritari entre les activitats digitals dels més joves. Durant la infància i l'adolescència, la personalitat de l'individu és encara immadura i l'exposició a aquests tipus de continguts pot ser altament perjudicial per al seu correcte desenvolupament.

Un estudi del Ministeri de l'Interior publicat el 2014 amb una mostra de més de 1.500 infants i adolescents d'entre 10 i 17 anys, sobre els hàbits d'ús i seguretat a internet entre infants i joves a l'Estat espanyol, revela que el 13% manté contacte amb persones desconegudes a través de les xarxes socials. A més, el 70% navega per internet sempre que vol i la raó principal per la qual diuen que ho fan, gairebé el 40%, és perquè no tenen altra cosa a fer. Aquests hàbits fan que augmentin les probabilitats d'exposició dels infants i adolescents a conductes de risc i a fenòmens que posen en perill la seva seguretat a la xarxa.

L'increment en l'ús dels entorns digitals ha afavorit que fenòmens que es produïen presencialment, tals com l'assetjament (*bullying*) s'estenguessin també al món virtual. El ciberassetjament (*cyberbullying*) és un dels

fenòmens que més preocupen i alhora més estudiats en els últims anys. De fet, s'està generalitzant en molts països la implementació de protocols d'intervenció a l'àmbit educatiu degut a les conseqüències greus que pot portar la perpetuació del problema en infants i adolescents. La Direcció General de Joventut del Departament de Treball, Afers Socials i Famílies de la Generalitat de Catalunya va editar l'octubre del 2016 un dossier sobre l'assetjament escolar i ha indicat l'obligatorietat de disposar de protocols d'intervenció en cada centre.



Així doncs, es defineix el ciberassetjament escolar (*cyberbullying*) com l'ús d'internet o altres tecnologies de forma reiterada per enviar continguts o imatges dirigides a molestar o ferir una altra persona, que comporta un desequilibri de poder, reiteració i intencionalitat.

Per considerar-se com a tal, ha d'haver-hi infants implicats en les dues bandes.

Un altre tipus de ciberassetjament és la sexdifusió. Consisteix en la difusió d'imatges amb continguts sexuals, sense el consenti-

(1) <https://www.idescat.cat/indicadors/?id=anuals&n=10482>

ment de la persona que hi apareix. Es tracta d'un tipus de violència masculista ja que habitualment és un home el que difon imatges d'una dona, buscant-ne l'escarni, la venjança o la humiliació. Sovint caiem en l'error de culpabilitzar la víctima pel fet d'haver compartit les imatges, quan el que és realment sancionable és l'ús de les imatges sense consentiment. Cal diferenciar bé aquesta mala pràctica del *sexting*, que es tracta de compartir imatges de contingut sexual a través de les tecnologies, amb total llibertat i consens per ambdues parts.

Hi ha una sèrie de signes d'alerta que indiquen que l'infant o adolescent podria ser una víctima de ciberassetjament: si se sent incòmode quan ha rebut o veu un missatge publicat en un grup de xat de missatgeria instantània (WhatsApp) o d'una altra aplicació (per exemple, DM d'Instagram), si es troba malament, trist o malhumorat després d'estar connectat, si té por d'anar al centre escolar o de fer altres activitats socials, si s'aïlla dels amics i la família, si tanca perfils de les xarxes socials que utilitzava habitualment i té por de connectar-se a internet així com si persisteixen canvis en l'estat d'ànim sense motiu aparent.

De la mateixa manera, també hi ha uns signes d'alerta que poden ajudar a detectar quan l'infant o adolescent fa ciberassetjament: si utilitza l'ordinador o mòbil fins tard a la nit, s'enfada si no pot utilitzar-lo, si té múltiples comptes en línia (*on-line*), si evita explicar què fa quan un familiar adult li demana explicacions del que estava fent, si s'observen canvis d'actitud amb amics sense motiu aparent, si es distancia amb algunes amistats íntimes, si deixa d'atendre activitats extraescolars que

abans li agradaven, si en els seus perfils de xarxes socials predominen les publicacions negatives i missatges abusius o despectius i creu que aquestes activitats negatives en línia són divertides.

Els infants i adolescents també són vulnerables a d'altres tipus d'assetjament que usen les xarxes, tals com la influència de grups de manipulació psicològica, les bandes juvenils violentes o les sectes coercitives, i la violació de la intimitat.

També s'observa que a partir de xats oberts/públics en jocs en línia o en xarxes socials (i posteriorment per invitació a xats de grups tancats/privats) es poden facilitar contactes amb persones que utilitzen identitats falses. Aquestes tenen comportaments malintencionats com l'entabanament, és a dir, accions intencionades d'un adult per establir llaços d'amistat amb un infant o adolescent per internet amb l'objectiu d'obtenir algun tipus d'explotació, sexual, econòmica... a partir de l'extorsió i l'amenaça.

I també el robatori d'identitat, frau que consisteix a suplantar una entitat o persona per guanyar confiança i així aconseguir dades personals (credencials d'accés a comptes de correu o de xarxes socials) per atacar una altra persona i/o treure'n un benefici propi.



Així mateix es produeixen altres fenòmens en el mateix context com l'enviament de

missatges *ham* o *trolling* que tenen la intenció de crear polèmica a les xarxes socials o el *griefing* que fa referència dins els jocs

en línia al comportament d'usuaris que es dediquen a perjudicar intencionadament i sistemàticament altres jugadors.

Principals fenòmens associats a riscos d'identitat i de relacions socials a les xarxes:

* Ciberassetjament o cyberbullying:

Ús dels mitjans de comunicació (correu electrònic, xarxes socials, SMS, xats, etc.) per assetjar un individu o grup, mitjançant atacs personals.

* L'entabanament o grooming:

Accions intencionades d'un adult per establir llaços d'amistat amb un infant o adolescent per internet amb l'objectiu d'obtenir algun tipus d'explotació, sexual, econòmica... a partir de l'extorsió i l'amenaça.

* El robatori d'identitat:

Frau que consisteix a fer-se passar per una entitat o personal de confiança per aconseguir les credencials d'accés de l'usuari al seu correu, xarxa social, etc. per posteriorment suplantar-lo.

* Missatges ham o trolling:

Comportament malintencionat d'alguns usuaris que cerquen provocar polèmica, amb els seus missatges, a les xarxes socials.

* Griefing:

Comportament d'usuaris que es dediquen a perjudicar intencionadament i sistemàticament altres jugadors en jocs en línia.

* Sextorsió:

Xantatge a una persona perquè es tenen fotos amb contingut sexual d'ella, per tal que faci alguna cosa perquè no es comparteixin les seves imatges.

* Sexdifusió:

Enviament d'imatges amb contingut sexual, sense el consentiment de l'altra persona que hi apareix.

L'ús excessiu

El concepte d'ús excessiu de les tecnologies digitals fa referència a la quantitat de temps dedicat a connectar-se a internet, jugar a videojocs o en xarxa, utilitzar les xarxes socials o realitzar qualsevol altra activitat, lúdica o d'oci, a través de les tecnologies digitals. Tot i que existeix controvèrsia al respecte, alguns autors han suggerit que en adolescents i adults seria clarament excessiu utilitzar les tecnologies digitals amb finalitat lúdica més de 20 hores a la setmana, però aquesta xifra s'hauria d'adaptar en parlar d'infants i de persones en situació de risc especial (per exemple, persones amb epilèpsia o trastorn de l'espectre alcohòlic-fetal).

L'excés de temps de pantalles amb finalitat d'oci pot comportar una sèrie de conseqüències físiques, psicològiques i socials com ara la somnolència al matí quan s'ha estat jugant o xatejant a la nit, el sedentarisme i l'obesitat, alteracions de l'estat d'ànim, excés d'estimulació, distractibilitat o incapacitat de mantenir l'atenció, reducció del temps dedicat a l'estudi o a d'altres responsabilitats, absència d'alternatives de lleure variades i saludables, així com manca del tipus d'interacció social necessària per construir una adequada identitat a la nostra societat.

En alguns casos, l'ús excessiu dels entorns digitals potencia la construcció d'una falsa identitat basada en com voldria ser la persona, amagant com és en realitat, la qual cosa potencia un comportament social antinatural i permanentment influenciat per l'opinió dels altres.

Molt sovint cal estar atent a si l'ús excessiu d'aquests entorns és monotemàtic o és divers. Un infant o un adolescent pot plantejar-se reptes inassolibles al joc o a les xarxes. La frustració o l'èxit d'assoliment d'aquests reptes (monotemàtics) poden tenir a veure amb la perseverança.

Molts dels jocs que es fan populars són dissenyats per la seva capacitat de viralització, ús massiu i gratificant (atrapen per la capacitat de satisfer necessitats d'autoafirmació o reconeixement social, a curt termini). Quan aquestes activitats experimenten estancament per l'excés de dificultat o per la manca de participació d'altres jugadors, el propi joc ofereix noves propostes que persegueixen retenir/fidelitzar l'usuari. Cal estar atent a situacions on el perfil de l'infant o de l'adolescent, bloquejat o superat en aquesta situació, pugui iniciar comportaments tendents a l'addicció.

Cal considerar que la sobreutilització dels entorns digitals també pot produir-se per una necessitat de mantenir l'activitat acadèmica o social a distància (per exemple, contacte únicament pel canal de les videoconferències amb el grup classe, tutories, trobades familiars... com a conseqüència de viatges llargs o situacions de confinament) que supleixen les trobades presencials. En aquests casos, aquest ús excessiu també pot comportar una construcció d'unes relacions socials més volàtils i superficials amb els interlocutors.



L'addicció

La majoria de nosaltres estem acostumats a utilitzar el terme addicció en relació amb l'efecte químic que tenen les drogues en el cervell. En canvi, cada cop està més acceptat entre la comunitat científica que determinades activitats gratificants, en repetir-les assíduament, poden convertir-se també en addictives, donat que produeixen, de la mateixa manera que les drogues, canvis en determinats neurotransmissors del sistema de recompensa

cerebral i ocasionen fenòmens de dependència física i/o psicològica. En aquests casos es parla d'addiccions comportamentals, que es podrien definir com aquelles en què la persona, essent conscient dels problemes que li ocasiona una determinada activitat, és incapaç de reduir-la o abandonar-la. La realització d'una activitat es pot convertir en una addicció comportamental quan la persona ha perdut el control sobre la seva realització malgrat les

Per tal de diagnosticar les addiccions comportamentals, és necessari el compliment dels següents criteris:

★ Focalització:

Preocupació freqüent, pensaments obsessius o desig intens de realitzar l'activitat. L'activitat s'acaba convertint en prioritària en la vida de la persona, que perd interès per qualsevol altra activitat escolar, laboral, lúdica o social.

★ Modificació de l'estat d'ànim:

Es realitza l'activitat per tal d'evadir-se del malestar emocional o de millorar l'estat d'ànim.

★ Tolerància:

Increment progressiu del temps dedicat a realitzar l'activitat per obtenir la gratificació inicial.

★ Síntomes d'abstinència:

Sentiments i/o sensacions desagradables quan no es pot realitzar l'activitat (irritabilitat, ansietat, agitació...).

★ Conflicte:

L'excés de temps utilitzat en realitzar l'activitat gratificant ocasiona conflictes interns (intents de control infructuosos, malestar emocional amb la situació), o bé conflictes amb els altres (discussions familiars, aïllament dels amics, disminució del rendiment escolar...).

★ Recaiguda:

Tendència a repetir patrons repetitius del comportament addictiu després d'un període d'abstinència o de control (Criteris de M. Griffiths, 2005).

conseqüències negatives a nivell personal, familiar, i/o acadèmic o laboral.

Quan habitualment es parla de l'addicció a les tecnologies digitals en realitat la majoria de vegades ens referim a una sèrie d'activitats que es poden realitzar mitjançant aquestes tecnologies d'una forma fàcil, ràpida i en qualsevol moment (d'això se'n diu disponibilitat 24/7). D'aquesta manera, el que faciliten és la repetibilitat de les activitats gratificants, i així la creació de circuits de dependència en el cervell.



Així doncs, “l'addicció a les tecnologies digitals” en realitat indica que la persona ha perdut el control sobre les activitats gratificants que realitza a través d'aquestes, de manera que s'han convertit en compulsives i prioritàries i afecten negativament la seva adaptació a la vida quotidiana.

Pot haver-hi diferents tipus d'addiccions comportamentals que serien “facilitades” a través d'internet: el joc d'atzar amb apostes, la compra compulsiva, la visualització de pornografia o activitat sexual a través de la xarxa, etc. En el cas dels infants, els adolescents i joves, les activitats que poden generar major addicció serien els jocs de rol de multijugadors en línia, i les xarxes socials.

Els nois tindrien més problemes relacionats amb l'ús dels videojocs i les noies amb les xarxes socials.

Però aquests tipus d'addiccions, igual que qualsevol altra, no es desencadenen sobtadament sinó al llarg d'un procés. Molt abans de complir-se alguns dels criteris d'addicció ([veure taula](#)), apareixen avisos i senyals d'alarma que permeten detectar precoçment el risc i aplicar mesures preventives abans que una afició o activitat lúdica esdevingui una addicció.

De tota manera, no tothom és susceptible de desenvolupar una addicció. En general, s'accepta que existeixen determinats factors de risc, tant personals com ambientals, que poden augmentar la probabilitat de patir una addicció, de manera que és recomanable aplicar mesures preventives específiques en els infants, adolescents i joves amb determinades característiques de personalitat (timidesa, dificultats en la comprensió social, impulsivitat, entre d'altres) o que han patit esdeveniments vitals estressants com la mort de persones properes, ruptures sentimentals o fracàs acadèmic, per posar només alguns exemples.

Per acabar, tot i l'acceptació generalitzada de les addiccions comportamentals per part de la comunitat científica, cal dir que només el Trastorn de Joc (amb apostes) s'ha inclòs en el mateix epígraf que les addiccions a substàncies en l'última versió del Manual Diagnòstic i Estadístic dels Trastorns Mental DSM-5² (APA, 2013), i que entre les anomenades “addiccions tecnològiques”, de moment només l'addicció als videojocs en línia (*Internet Gaming Disorder*) ha

(2) El DSM-5 (Manual Diagnòstic i Estadístic dels Trastorns Mentals) publicat l'any 2013, és un sistema de classificació dels trastorns mentals utilitzat pels clínics i investigadors de l'àmbit de les ciències de la salut amb l'objectiu de diagnosticar, investigar, intercanviar estudis i tractar d'igual forma els trastorns mentals.

merescut la inclusió en aquest mateix manual, concretament en la Secció III, annex dedicat als “Trastorns que requereixen més investigació”.

L'OMS, en la seva 11a revisió de la Classificació Internacional de Malalties (CIE-11), inclou el “Trastorn per videojocs” (*Gaming Disorder*), i apunta a l'ús de jocs digitals o videojocs.

Alguns signes d'alerta que podem considerar són els següents:



Es concentra en excés a les activitats de la xarxa i no respon a estímuls externs (per exemple, quan el criden repetidament per anar a sopar).

Presenta molta tensió muscular o excitació mentre realitza l'activitat i no perd de vista la pantalla en cap moment.



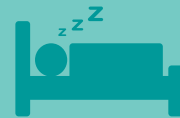
Necessita connectar-se quan arriba a casa, o no és capaç d'estar en un lloc sense cobertura, sense mòbil o sense l'ordinador.

Presenta inquietud, ansietat, depressió o irritabilitat si no pot realitzar l'activitat.



Discuteix amb familiars per l'ús que fa de l'ordinador, el mòbil o la consola.

Dorm menys del que és necessari amb la finalitat de jugar o connectar-se a la nit.



Perd l'interès per altres activitats lúdiques o socials, i deixa de banda de banda inclús els amics habituals (només té amics a la xarxa).

Perd la noció del temps i no respecta els horaris pactats (àpats, hora de dormir, tasques escolars, etc.).



Té despeses excessives en aplicacions o accessoris.

Disminueix el rendiment acadèmic o en altres obligacions de la vida quotidiana.



Els continguts

La irrupció massiva dels entorns digitals ha dut una sèrie de canvis transversals en la nostra manera d'interactuar, no només entre nosaltres sinó amb el món. Des del punt de vista del coneixement, l'accés a la informació de què disposem actualment sembla infinita i universal. Si fins fa relativament poc (si parlem en termes històrics), el coneixement estava centrat en espais molt delimitats físicament, ara el coneixement té un caire universal, viatja d'un lloc a un altre en qüestió de segons i es modifica a la velocitat de la llum.

Infants, adolescents i joves no són aliens a aquesta realitat. De fet, en tant que nadius digitals, han nascut en un món en què la informació i els continguts sobrepassen la capacitat de digestió. Dit d'una altra manera, la saturació de continguts fa que, molt sovint, sigui molt complicat destriar el gra de la palla en un món hiperconnectat. Per això és molt necessària una cultura d'apoderament digital, ja des de ben petits, que permeti a aquestes joves generacions tenir una vida digital al màxim de respectuosa i segura, allunyada de les actituds nocives a les quals sovint es veuen exposades.

I és que els riscos a la xarxa hi són, per l'accés més primerenc d'infants i adolescents a continguts inadequats per a la seva edat o directament il·legals, que els fa vulnerables a aquesta circumstància. Es poden establir algunes tipologies, en funció dels continguts i les particularitats de cada una.

* De caire comercial

Infants, adolescents i joves estan exposats, en el seu dia a dia a la xarxa, a continguts amb una finalitat comercial. El primer que ens podria venir al cap és la publicitat: present a la majoria de jocs gratuïts (tant en versió mòbil com en versió web), a les pàgines que visiten, a les aplicacions que fan servir de manera massiva... Aquesta publicitat, sovint enganyosa o abusiva, és pensada específicament per a aquest tipus de públic, i pot generar situacions de frau difícilment detectables en segons quines edats (per exemple, compres per internet o la participació en jocs d'atzar amb ús no autoritzat de targeta de crèdit dels progenitors).

Però en aquest conjunt també hem de considerar fenòmens més marcadament negatius i enganyosos com ara el correu brossa, la pesca de credencials per correu, missatges instantanis o per manipulació de veu (*phishing/smishing/vishing*) o la profusió de programari maliciós (*malware*) a través, per exemple, de la popularització de jocs com Minecraft que cal instal·lar en ordinadors per jugar en xarxa i que s'usen per propagar codi maliciós en dispositius.

En aquest context ens trobem comportaments d'infants i adolescents que poden desencadenar a situacions de *gambling* (jocs d'apostes amb diners reals), de descàrregues il·legals, de *hacking* (eines que amb l'ús de tutorials senzills de forma automatitzada penetren en sistemes o roben credencials, per exemple a una xarxa wifi privada) o de *cracking* (trucs necessaris per trencar les limitacions o les llicències d'un programari)..., sovint sense tenir-ne consciència.

Mètodes de frau digital

Inciten la víctima a fer una acció a través de la qual es produeix un robatori de credencials personals o de xarxes socials, números de targeta de crèdit, dades financeres...

Com es fa?



PHISHING

Pesca de credencials

Recepció de correus electrònics de remitent desconegut amb arxius infectats o amb enllaços.

SMISHING

Pesca per SMS

Recepció de missatges SMS amb enllaços escurçats.



VISHING

Pesca per veu

Recepció de trucades que es fan passar per una organització o persona de confiança i fan accedir la víctima a una web concreta.



PHARMING

Desencaminament

Redirecció cap a una pàgina fraudulenta que en simula una altra de real.



* De caire agressiu

Existeix una gran preocupació a nivell internacional per l'increment de la violència a través de la xarxa en els infants, adolescents i joves.

En aquesta línia ens trobem tot aquell contingut que podem etiquetar com a nociu, i no només per a infants, adolescents i joves, sinó per a tota la ciutadania en general. Missatges d'odi, escenes de violència extrema, crims i tot allò que posa en qüestió la bondat de l'ésser humà, són continguts que existeixen a la xarxa. Tot i que cada vegada existeixen més mecanismes de control per mirar de minimitzar-los al màxim, són continguts als quals moltes vegades aquests infants, adolescents i joves hi poden tenir accés.

També cal posar atenció en els continguts temàtics de determinats videojocs els personatges dels quals exhibeixen idees del món adult, actituds racistes o sexistes, o comportaments clarament delictius com ara assassinats, violència de gènere, robatoris, etc. Altres continguts inapropiats tenen a veure amb la pornografia, o la incitació a actes violents o autodestructius com el dejuni, les autolesions o el suïcidi, el consum de drogues, els relats que fomenten manipulació o por col·lectiva o la comissió de delictes.

* De caire sexual

La pornografia i el contingut sexual perjudicial són un altre dels fronts en què aquestes franges d'edat són especialment sensibles. L'accés a aquest tipus de continguts és relativament senzill. La tinença d'un dispositiu mòbil i la manca de supervisió o control parental ho facilita. El missatge que s'extreu

d'aquest tipus de continguts, generalment, sol ser força esbiaixat i allunyat de la realitat donat que promou models de relacions sexuals androcèntriques poc respectuoses cap a les dones, i representa dones complaents, poc connectades amb el seu propi plaer. Tot això, en alguns casos, pot condicionar les actituds respecte a la sexualitat en els propers anys de vida ja que genera una alta exigència en ells i promou la infantilització i la cosificació en elles.

El canvi en el sistema de pagament dels continguts en adults també influeix en la seva massiva proliferació: el contingut obert (*free sites*) que es finança amb fórmules de publicitat en línia (*on-line*) (com *pornhub*) amb continguts més casolans (fugint expressament del llenguatge cinematogràfic) ha superat el model de subscripció de pagament (*pay-per-view*) dels canals tancats. A banda que aquest sector, pel rendiment econòmic, innova constantment cap a una modalitat d'incorporació en els videojocs i la realitat virtual, i, per tant, el fa més atractiu per als menors.

* De valors

Qualsevol persona que entra per primera vegada a les xarxes socials, tot i estar advertida, no se sorprèn de la circulació distorsionada, poc fiable o, directament, falsa, d'informació. La tendència de molts *millennials* és tenir com a única referència informativa el context



de les xarxes socials (youtube, instagram, facebook... primer i canals oberts a Telegram actualment) que a través de discursos radicals o agosarats fan forat ràpidament en determinats contextos socials.

La promoció de continguts racistes o xenòfobs troben el terreny abonat perquè aquests valors negatius es propaguin fàcilment en l'entorn social. Les conegudes tècniques de trols (*trolls*) o enemics/odiadors/seguidors hostils (*haters*) que usen perfils "cridaners" agreguen molts seguidors que repliquen els continguts o ajuden a la disseminació de campanyes d'odi molt ben orquestrades. Per exemple, posen el focus de forma massiva en un col·lectiu específic i el condemnen a ser víctima d'estigma.

De forma més perillosa, existeixen grups d'ideologies polítiques i/o religioses, sovint violentes, radicalitzades o terroristes, que usen les xarxes socials per reclutar seguidors amb propaganda (ciberterrorisme o ciberkrim) i també les sectes coercitives, que fan servir tècniques de manipulació psicològica per aprofitar-se d'una situació de vulnerabilitat, i així captar, orientar, en-

trenar i acollir les seves víctimes cap als objectius de tràfic de persones, amb la finalitat d'explotar-les.

* De caire vital

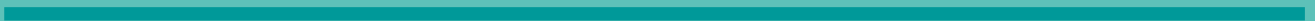
Els usos intensius dels recursos creatius i de les xarxes socials per usuaris adolescents i joves ha generat nous continguts aportats de les experiències vitals amb molt de detall. Continguts positius, videogràfics, molt motivadors i aplaudits (sobre viatges, vestit i moda, tutorials, elements gràfics i fotogràfics, tutorials i recomanacions de tot tipus de situacions (com organitzar-se, estudis, oci, temps lliure...), contrasten amb altres continguts molt negatius o, fins i tot, perillosos.

Tots els consells i recomanacions sobre hàbits saludables: aportacions dels aliments, begudes, drogues, medicaments, música i cultura, rutines esportives, hàbits sexuals, relacionals... poden tenir molt impacte (especialment en les fases de trastorns adolescents) com a conseqüència de comportament gregari o de la comunitat d'interès que s'organitza en les xarxes socials o apps específiques.

Consells i recomanacions sobre hàbits saludables

- * Missatges que promouen el cos saludable confronta fàcilment amb l'apologia a l'anorèxia i la bulímia o d'autolesió del cos.
- * Missatges que promouen reptes (challenge) virals es confronten a comportaments d'assetjament col·lectiu o reptes suïcides.
- * Missatges que ofereixen canvis radicals en la vida, saltar el convencionalisme social i deixant-se enlluernar amb una escapada/fugida.

Privacitat, seguretat i drets



Privacitat, seguretat i drets

Tant internet com les xarxes socials no van ser concebudes pensant en els menors. Internet va ser inventada als Estats Units per a propòsits militars i després es va estendre com a mecanisme de comunicació entre científics. Les xarxes socials, d'altra banda, van ser concebudes perquè persones que havien perdut el contacte al finalitzar els estudis el recuperessin.

Avui en dia el panorama ha canviat molt. Les persones més petites de la casa han nascut i crescut amb aquestes eines ja normalitzades, compten amb elles en les seves vides des de molt petits i, d'alguna manera, arriben a constituir-se en el seu senyal d'identitat.

No obstant això, molts pares i mares tenen encara un perfil tecnològic baix, fet que revela l'existència d'una bretxa digital entre adults i menors que suposa un obstacle en l'objectiu d'aconseguir un ús segur i responsable d'internet i les xarxes socials. Això ha suposat grans implicacions a la falta de privacitat i l'exposició a contingut inadequat d'aquest col·lectiu que els governs encara no han resolt de forma efectiva i han deixat per als adults aquesta responsabilitat.

Tant les pàgines web, aplicacions al mòbil o les xarxes socials recopilen informació de l'usuari buscant cada cop més que els seus continguts s'adaptin cada cop més als seus gustos. Oferir una millor experiència en la navegació per tal de fidelitzar, independentment de la seva edat. Una recopilació que inclou dades com ara nom, cognoms, correu electrònic, domicili, número de telèfon, historial de cerques, ubicacions, navegador

i dispositius usats, etc. i que sovint es fa mitjançant les famoses "galetes (cookies)".

Aquesta es fa posteriorment a l'acceptació d'un missatge sobre la recopilació de dades per part de l'usuari, un missatge que sovint és confús, treu ferro a l'actuació i en moltes ocasions, per fatiga i avorriment de trobar-lo a cada pàgina web, la persona usuària l'acaba acceptant, sense ser-ne crítica ni comprendre les implicacions, per tal d'accedir al contingut. Les galetes (cookies) són la llavor per poder rebre els anuncis personalitzats.

Cal ressaltar que, per rebre anuncis personalitzats, les dades capturades mitjançant aquest mètode han hagut de ser compartides primerament amb proveïdors tercers tals com empreses de publicitat, cosa que vol dir que, voluntàriament o no, s'ha donat un consentiment de forma expressa.

Una prova que la recol·lecció i ús abusiu de les dades és una preocupació per als estats la tenim en la multa de 170 milions de dòlars que la Comissió Federal de Comerç dels Estats Units va imposar a Youtube per la recopilació il·legal d'informació dels nens

sense el consentiment patern, o la sentència del Tribunal de Justícia de la Unió Europea (TJUE) que invalidava el “Privacy Shield”. Aquest acord marc permetia la transferència de dades entre la UE i els EUA, i la sentència vol garantir que fora de la UE els destinataris de les dades personals compleixin amb els mateixos nivells de protecció que s'exigeixen a qualsevol empresa de la UE.

D'altra banda, la Unió Europea està treballant en un reglament per solucionar aquest problema, el reglament ePrivacy, però aquest avança a poc a poc. L'últim esborrany es va desestimar el passat 22 de novembre de 2019 i encara no hi ha data perquè sigui aprovat. D'altra banda, els navegadors d'internet ja comencen a oferir mecanismes de control d'aquesta recopilació abusiva de dades, però els usuaris s'enfronten igualment a la dificultat de configurar-los de forma correcta.

Un problema similar al de les galetes (cookies) és el de l'anomenat programari inflat (bloatware), terme que es refereix a les aplicacions de tercers instal·lades per defecte en tauletes i mòbils que sovint recopilen dades i no poden ser desinstal·lades, perquè aquest programari inflat (bloatware) no és sinó un altre mecanisme de monetització dels seus dispositius per part dels fabricants.

Un altre problema que requereix una contínua atenció per part de les persones adultes és la publicitat encoberta i el llenguatge malsonant. Una publicitat i un llenguatge que sovint aconsegueixen saltar els filtres parentals d'aplicacions com “Youtube Kids” o Tik Tok, i que acaba sent vista pels menors.

Altres vegades el desconeixement per part dels adults també porta a una vulneració dels drets dels menors, per exemple, en el cas d'activitats extraescolars realitzades en llocs aliens al centre escolar on s'hauria de respectar també el dret fonamental a la protecció de dades, com ja es fa en els entorns escolars. La captació d'imatges dels menors i el seu ús posterior en allotjaments, activitats esportives, etc. hauria de realitzar-se amb el coneixement i el consentiment dels pares, les mares o responsables legals, o amb el de l'infant si té més de catorze anys.

Es troben encara molts perfils a les xarxes socials on es publiquen imatges dels infants en excursions, competicions i tot tipus d'actes d'exposició innecessària (#sharenting).

És a dir, cal complir la Llei orgànica de protecció de dades personals i garantia de drets digitals (LOPDGDD).



Per tal de diagnosticar les addiccions comportamentals, és necessari el compliment dels següents criteris:

* El dret a la llibertat d'expressió; aquest dret inclou el dret a cercar, rebre i difondre informació i idees de tota mena, sense consideració de fronteres, sigui oralment, per escrit, o impreses en forma d'art o per qualsevol altre mitjà triat pel menor.

* El dret d'accés a la informació. Vetllar perquè l'infant tingui accés a informacions procedents de diverses fonts nacionals i internacionals, especialment les que tenen per finalitat promoure el seu benestar social, espiritual i moral, i la seva salut física i mental.

* El dret a la comunicació, que reconeix el dret de totes les persones i de tota comunitat a comunicar-se amb els seus semblants per qualsevol mitjà de la seva elecció. A aquest efecte, tota persona té dret a l'accés i a l'ús de les tecnologies d'informació o comunicació, en particular, internet.

* El dret a la protecció de les dades personals, que assegura a tota persona el dret a la protecció i confidencialitat de les dades de caràcter personal que la concerneixin, així com a l'accés i a la rectificació d'aquestes.

* El dret a la privacitat i a la confidencialitat. Ningú pot malmetre la imatge del menor, obrir-li les cartes o correus electrònics, fer públic el seu historial mèdic, etc. Tota persona té dret al respecte de la seva vida privada i familiar, la del seu domicili i les seves comunicacions.



Recomanacions

Recomanacions

Les tecnologies no són perjudicials per elles mateixes: estan presents en tots els àmbits de la nostra vida i és fonamental integrar-les amb normalitat des d'un punt de vista educatiu i familiar. Ara bé, d'elles se'n poden derivar molts avantatges i també molts riscos, en funció de la seva utilització, i és per això que és imprescindible realitzar un bon acompanyament digital.

Aspectes que varien segons l'edat



Usos



Espais



Temps

- Respectar l'espai d'intimitat i autonomia que reclama i necessita a l'adolescència i a la joventut (progressivament i segons la persona, s'hauria de permetre l'ús dels aparells a les habitacions i fer-los responsables que desconnectin els aparells a la nit o durant el temps de descans).



- S'inicien noves formes de relació, vinculació, participació i usos acadèmics o laborals, fet que requereix major comprensió, flexibilitat i establiment de pactes.
- Fomentar l'ús autònom i responsable dels dispositius.

- Els límits en relació amb l'ús han de ser molt clars.



- La introducció a les tecnologies digitals s'ha de fer de forma progressiva i acompanyada.



- Ajudar-los a desconnectar de les pantalles abans de sopar i anar a dormir i deixar els dispositius digitals fora de les habitacions.



- Els dispositius han d'estar en espais comuns i oberts.



De 0 a 3 anys: no utilitzar cap tipus de pantalla.



Dels 4 als 6 anys: exposició limitada i acompanyada (menys de mitja hora diària).



Dels 7 als 12 anys: increment progressiu i supervisat.



A l'adolescència i la joventut:

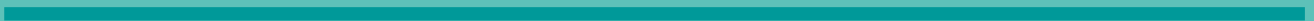
- Diferenciar el temps d'ús entre temps d'estudi o feina i d'oci.
- Fomentar moments d'oci lluny de les pantalles.
- Estar alerta que l'ús de pantalles no afecti negativament la salut, la convivència o el rendiment acadèmic o laboral, entre d'altres aspectes. Si l'afecta, utilitzar una actitud assertiva per a mantenir sempre oberta la comunicació.



Recomanacions generals

- * Infants i adolescents aprenen més pel model que observen que pel missatge que se'ls dona. Prenem consciència de l'ús que fem dels dispositius digitals.
- * Prioritzem les activitats de lleure sense pantalles i preferentment a l'aire lliure. Ajudem-los a divertir-se i trobar benestar de diferents maneres.
- * Compartim estones de connexió amb ells i elles, seran els espais on els podrem transmetre els nostres valors.
- * Els àpats en família són un espai òptim per a la comunicació, deixem-los lliures de pantalles.
- * Acordem les normes d'ús. Que participin en els acords els farà més conscients del seu compliment.
- * Estiguem amatents als possibles problemes relacionats amb els dispositius digitals, per tal de fer-ne una detecció precoç (vegeu apartat, "La família").
- * Si detectem alguna problemàtica associada als dispositius digitals que sobrepassa les nostres capacitats, consultem-ho amb un especialista.
- * Estiguem al màxim possible atents i coneixedors dels nous entorns digitals (aplicacions, xarxes socials, tecnologies, dispositius) que ens ajudarà a tenir una actitud positiva i activa al respecte.
- * Eduquem en el respecte i l'ús responsable dels entorns digitals .

Recursos



Recursos

En aquest apartat, els pares i mares, educadors i educadores i, en general qualsevol persona interessada en la qüestió, trobaran recursos (guies, activitats, webs) que analitzin i estudien, des de perspectives ben diferenciades, la relació entre els infants, els adolescents i els joves, d'una banda, i les tecnologies digitals, de l'altra.

És només una selecció de tot allò que, de manera més actualitzada, podreu trobar a l'apartat dedicat a recursos per a les famílies de la web **Internet Segura**.

Guies editades

- * **Activitats amb infants i joves** - Fundació Pere Tarrés
- * **Adolescents, també a la xarxa.** (Reptes de l'acció socioeducativa davant la generació 1x1)
- * **TIC i joves Reflexions i reptes per al treball educatiu**
- * **Las nuevas tecnologías en niños y adolescentes. Guía para educar saludablemente en una sociedad digital** - Hospital Sant Joan de Déu
- * **Decálogo de buenas prácticas con el uso de las tecnologías digitales**
- * **Guía sobre adolescencia y sexting: qué es y cómo prevenirlo**
- * **Infografía Professorat a l'univers 2.0** - Ajuntament de Granollers
- * **Privacitat a l'època del Big DATA**
- * **Dossiers temàtics Centre de documentació juvenil**
- * **Consells i recomanacions. Ús adequat i prevenció de l'addicció a les pantalles en infants i adolescents** - Althaia Xarxa Assistencial Universitària de Manresa
- * **Manuais pràctics d'ús de les TIC desenvolupats per CLI** - Prometeo
- * **Amb els joves no s'hi juga** - Fòrum d'entitats de persones usuàries de l'audiovisual
- * **Els menors i la publicitat dels jocs d'atzar en línia** - Fòrum d'entitats de persones usuàries de l'audiovisual



-
- * **Com t'impliques en l'educació digital dels fills i filles?** - Ajuntament de Barcelona

 - * **50 consells d'Educació Digital** - Ajuntament de Sant Cugat

 - * **L'Educació també és digital** - Ajuntament de Girona

 - * **Protecció dels menors en el món digital** - Consell Audiovisual de Catalunya

 - * **Glossari de ciberseguretat** - Internet Segura

 - * **Guia per a famílies de persones afectades per un TCA**

 - * **Bullying i ciberbullying a l'educació primària a Catalunya** - Fundació Barça

 - * **Guia preventiva sobre l'abús de les noves tecnologies** - Grup Crèdit Andorrà

 - * **Les pantalles i tu, una relació adictiva** - Consell de la Joventut de Barcelona
-

Activitats

- * **Obra de teatre fòrum M'AGRADA** - Desgarbo

 - * **Créixer en família** (Diversos recursos)

 - * **Obra de Teatre Estàs pantallat?** (material de suport per a l'aula i les famílies)

 - * **Obra de teatre Enxarxats**
-

Pàgines web

- * **Pantallas Amigas**

 - * **Anorèxia i Bulimia a Internet** - ACAB.org

 - * **Ús i abús de les tecnologies** - Departament d'Educació Generalitat de Catalunya

 - * **Xarxes socials entre els joves** - Departament d'Educació Generalitat de Catalunya

 - * **Ciberseguridad para familias** - Internet Segura for Kids (IS4K)
-

Glossari





Glossari

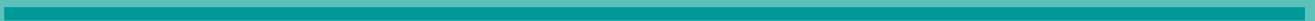
Qualsevol dubte sobre algun dels termes que es fan servir en aquesta guia, els podeu consultar al web del **TERMCAT** en la categoria de comportaments socials

https://www.termcat.cat/ca/diccionaris-en-linia/239/tematic?thematic_area=Comportaments%20socials

Per a la globalitat de la terminologia en ciberseguretat podeu consultar l'enllaç següent del **TERMCAT**:

<https://www.termcat.cat/ca/diccionaris-en-linia/239>

Grup de treball



Grup de treball

Per ordre alfabètic. Les persones estan identificades amb la filiació que tenien en el moment que van participar en el grup de treball.

Redacció del projecte:

Mireia Ambròs Hortensi

Coordinadora de l'Àrea d'Addiccions Comportamentals de la Sub-direcció General de Drogodependències. Agència de Salut Pública de Catalunya. Departament de Salut.

Jordi Bernabeu

Psicòleg d'Althaia, Unitat Assistencial Universitària de Manresa.

Elena Boira i Orantes

Responsable d'Actuacions de Suport a les Famílies. Secretaria d'Afers Socials i Famílies. Departament de Treball, Afers Socials i Famílies.

Alicia Cos

Tècnica de la l'Àrea d'Actuacions de Suport a les Famílies. Departament de Treball, Afers Socials i Famílies.

Rosa Ma. Díaz Hurtado

Psicòloga clínica. Unitat de Conductes Addictives en Adolescents - UNICA-A. Servei de Psiquiatria i Psicologia Infanto-Juvenil. Hospital Clínic de Barcelona.

Dominica Díez Marcet

Psicòloga clínica responsable de la Unitat d'Addiccions Comportamentals d'Althaia, Xarxa Assistencial Universitària de Manresa.

Ricard Faura i Homedes

Cap del Servei d'Inclusió i Capacitació Digital. Departament de Polítiques Digitals i Administració Pública.

Joana Ferrer

Cap del Servei d'Èxit Educatiu i Noves Oportunitats. Departament d'Educació (fins el 01/09/2019).

Vega González-Bueso

Psicòloga clínica. Directora/gerent d' AIS PRO-JUVENTUT.

Begoña de Irala Indart

Psicòloga clínica. Prevenció Assistència i Seguiment. Coordinadora Assistencial CAS Fonsanta i CAS Baix Llobregat Centre.

Prudencia Martínez Guijarro,

Cap del Servei d'Atenció Educativa Inclusiva i Orientació. Subdirecció General d'Educació Inclusiva. Departament d'Educació.

Maria Masjuan Queralt

Tècnica de la Subdirecció de Cultura digital. Departament d'Educació.

Tomàs Moré

Responsable del Programa Internet Segura de l'Agència de Ciberseguretat de Catalunya.

Xavier Ramos i Acosta

Responsable dels Programes d'Emancipació de l'Agència Catalana de la Joventut. Departament de Treball, Afers Socials i Famílies.

Sandra Ribas Escolà

Psicòloga i coordinadora de programes de prevenció de GRUP ATRA. Representant de la Coordinadora de Comunitats Terapèutiques, Pisos de Reinserció i Centres de Dia de Catalunya. Representant de la Federació Catalana de Drogodependències (FCD).

Tomàs Roy Català

Director de l'Àrea d'Estratègia de la Seguretat de l'Agència de Ciberseguretat de Catalunya.

Coordinació i redacció:

Elvira Balcells

Analista de seguiment sectorial. Direcció General de Coordinació Interdepartamental. Departament de la Presidència.

Josep Matalí

Cap de Psicologia i Consultes Externes, Coordinador de la Unitat de Conductes Addictives. Hospital Sant Joan de Déu.

Gemma Salmeron Font

Tècnica. Programa d'abordatge integral dels casos de salut mental d'elevada complexitat. Pla director de salut Mental i Addiccions. Consell assessor de salut mental i addiccions. Direcció General de Planificació en Salut. Departament de Salut

Altres col·laboradors (grup assessor):

Jordi Blanch i Andreu

Director. Pla Director de Salut Mental i Addiccions. Direcció General de Planificació en Salut i Servei Català de la Salut (CatSalut). Departament de Salut.

Magda Casamitjana

Directora del Programa d'abordatge de casos de salut mental i addiccions d'elevada complexitat. Direcció General de planificació en Salut. Departament de Salut.

Joan Colom Farran

Sub-director general de Drogodependències. Agència de Salut Pública de Catalunya. Departament de Salut.

Mercè Estrem Cuesta

Membre del Plenari del Pla integral d'atenció a les persones amb trastorn mental i addiccions. Secretaria Tècnica d'Atenció Sanitària de la Unió catalana d'Hospitals.

Anna Figueras Ibáñez

Assessora en l'Àmbit Social. Gabinet de la Consellera. Departament de la Presidència.

Cristina Molina

Directora del Pla de salut mental i addiccions. Direcció General de planificació en Salut. Departament de Salut. (Fins febrer de 2019).

Francesc Perendreu

President de l'Associació Centre Català d'Addiccions Socials (ACENCAS).

Àngels Piedrola

Responsable del Consell Assessor de les Polítiques de Joventut. Direcció General de Joventut. Departament de Treball, Afers Socials i Famílies.

Imma Reguant Espinal

Subdirectora general d'Educació Inclusiva. Departament d'Educació.

Dolors Rusinés

Coordinadora de les polítiques públiques per a l'Estat del Benestar. Departament de la Presidència. (Fins octubre de 2017).

Juan Carlos Urizar

Responsable del Registre de persones que tenen prohibit l'accés als establiments de jocs d'atzar. Direcció General de Tributs i Joc. Departament de la Vicepresidència i d'Economia i Hisenda.

Edgar Vinyals i Rojas

President de la Federació Veus, president de l'Associació Obertament i membre del Plenari del Pla integral d'atenció a les persones amb trastorn mental i addiccions.

Bibliografia

Bibliografia

Carson V, Hunter S, Kuzik N, Gray CE, Poitras VJ, Chaput JP, Saunders TJ, Katzmarzyk PT, Okely AD, Connor Gorber S, Kho ME, Sampson M, Lee H, Tremblay MS. Systematic review of sedentary behaviour and health indicators in school-aged children and youth: an update. *Appl Physiol Nutr Metab*. 2016 Jun;41(6 Suppl 3):S240-65. <https://doi.org/10.1139/apnm-2015-0630>

Yolanda (Linda) Reid Chassiakos, Jenny Radesky, Dimitri Christakis, Megan A. Moreno, Corinn Cross and COUNCIL ON COMMUNICATIONS AND MEDIA. *Pediatrics* November 2016, 138 (5) e20162593. <https://doi.org/10.1542/peds.2016-2593>

Decàleg de bones pràctiques en l'ús de pantalles de la Diputació de Barcelona. <https://www.diba.cat/documents/14465/2485077/3519-27573-2019+Dec%C3%A0leg+bones+pr%C3%A0ctiques+pantalles+baixa.pdf/311740a9-49e2-432d-9f45-b1df090fec12>

Desmurget, M.(2020). La fábrica de cretinos digitales. Barcelona, España. Ed. Península.

Díez, D, Duarri, E. (2020). Guia Pràctica: consells i recomanacions. Ús adequat i prevenció de l'addicció a les pantalles en infants i adolescents. https://www.althaia.cat/althaia/ca/assistencial/salut-mental/infanto-juvenil/libret_tic_web.pdf

Duch H., Fisher E.M., Ensari I. & Harrington A. S. (2013). Screen time use in children under 3 years old: a systematic review of correlates. *International Journal of Behavioral Nutrition and Physical Activity* (10), 102, 2,10. <http://www.ijbnpa.org/content/10/1/102>

Fernández-Planells, A; Masanet, M.J.; Figueras-Mas, M, 2016 "TIC i JOVES, Reflexions i reptes per al treball educatiu" Direcció General de Joventut (pàg. 19). https://dixit.gencat.cat/web/.content/home/04recursos/02publicacions/02publicacions_de_bsf/06joventut/tic_joves/tic_joves.pdf

Lissak G. (2018) Adverse physiological and psychological effects of screen time on children and adolescents: Literature review and case study. *Environment Research*. 164, 149-157. <https://doi.org/10.1016/j.envres.2018.01.015>

Nota de premsa Govern.cat [desembre 2019] <https://govern.cat/salaprensa/notes-premsa/380122/educacio-vol-situar-catalunya-pais-capdavanter-us-educatiu-tecnologia-exit-escolar-social-del-alumnat>

Ramis, A. (2020). De 0 a 3, res de pantalles?.Vic, España. Ed. Eumo.

Television watching and childhood obesity: a meta-analysis. G. Zhang, L. Wu, L. Zhou, W. Lu, Ch. Mao. *European Journal of Public Health*, vol. 26, núm. 1, 13-18

Wolf C., Wolf S., Weiss M. & Nino G. (2018). Children environmental health in the digital era: understanding early screen exposure as a preventable risk factor for obesity and sleep disorders. *Children*, 5-3. <https://doi.org/10.3390/children5020031>



 **Generalitat
de Catalunya**

