

Ctrl Alt Supr



EDUCANT

EN L'ÚS

DE LES PANTALLES

> *Propostes
per a mares, pares
i altres familiars*



Diputació de Girona
221 municipis



Dipsalut
Organisme de Salut Pública
de la Diputació de Girona



TEMPS

DE PANTALLES

I DE TECNOLOGIES

> *Natius i natives digitals*

Les pantalles es van anar incorporant mica a la nostra vida, però els nostres fills i filles ja hi han nascut. Formen part de la seva quotidianitat, igual que una pilota o un got de llet. Per això, amb 4 anys ja troben els jocs a la tauleta o amb 12 ens expliquen com funciona el nostre mòbil nou.

► Tindran la capacitat de gestionar i cercar molta informació, sabran utilitzar diverses eines i aplicatius alhora, o rebran i emetran contínuament microcomentaris. ► Però tindran més dificultats per concentrar-se en una sola tasca, preferiran que tot sigui instantani i còmode i s'avorriran més ràpid.

> *La web interactiva 2.0 i la comunicació electrònica*

La comunicació tecnològica va començar sent unidireccional (com la televisió), després va ser bidireccional (com el correu electrònic) i ara és multidireccional (com les xarxes socials electròniques).

Estar en constant connexió amb Internet, amb la informació i amb les persones és gairebé una necessitat. Als nostres joves els sembla que si no tenen un mòbil amb Internet és com si estiguessin *fora*.

Generalment, ells s'enganxen més als e-jocs i elles més a les e-xarxes.

▶ No se senten consumidors sinó protagonistes, per això s'hi estarien sempre.

> *Unes pantalles que són arreu (també a l'escola)*

Per als nostres fills i filles, les pantalles no són un problema sinó una oportunitat. ▶ I tot i conèixer els inconvenients que comporten, tendeixen a pensar que a ells no els afectaran.

Hi ha pantalles arreu i diuen que han vingut per quedar-se, així que serà més realista donar-los informació perquè aprenguin a usar-les que no pas pretendre que no les tinguin.

▶ Ara totes les pantalles fan de tot. Des d'una televisió es pot consultar una web, amb el mòbil fan deures o veuen vídeos musicals a la consola. Però més o menys serveixen per jugar, comunicar-se i compartir, accedir a informació (Internet), estudiar i fer treballs, i escoltar música o veure vídeos.



D'USOS

EN TENEN

UN MUNT

> *Accedir a informació*

Internet és una via d'entrada gairebé infinita a informacions de tot tipus. N'hi ha que són rigoroses i fiables, mentre que n'hi ha d'altres que no ho són gens. Actualment, l'enciclopèdia més extensa del món és una web col·laborativa feta per milers de persones d'arreu (la Viquipèdia).

Allò que abans podien ser hores de cerca, ara es pot trobar en un minut amb una connexió a Internet.

► La xarxa ha esdevingut un element de socialització del coneixement. La informació especialitzada abans no sortia d'un cercle reduït de persones. Ara, en canvi, és com si la universitat tingués les portes obertes a tothom. ► Tanmateix, cal saber discernir quina informació és fiable i tenir en compte que del que arriba amb aquestes tecnologies només se'n fa una lectura superficial.

> *Estudiar i fer treballs*

No només hi ha llibres electrònics, també es poden posar deures i exercicis mitjançant aplicatius informàtics. I això permet seguir treballant els continguts de classe a casa o amb l'ordinador de la biblioteca.

Actualment es treballa gairebé tot des de l'ordinador: tasques d'ofimàtica (escriure treballs, fer presentacions, etc.), solucions tècniques i, fins i tot, creacions artístiques (com ara disseny, vídeo o música).

► La tendència que tenen els i les joves a fer servir diferents eines simultàniament, dificulta que es concentrin i estudiïn amb la profunditat necessària.

> *Jugar i passar l'estona*

La majoria de jocs no aporten gairebé res més que entreteniment, però com que ens passem el dia fent coses, també està bé dedicar una estona a no fer res. Abans era una pràctica reservada a les consoles portàtils o fixes, mentre que ara qualsevol mòbil modern permet jugar a mil coses. ► Només cal mirar què fa la gent amb el mòbil a l'autobús!

> *Relacionar-se i comunicar-se*

La relació virtual és, sens dubte, l'ús preferit que adolescents i joves donen a les tecnologies. La possibilitat de relació immediata i des d'arreu, el fet de permetre la comunicació simultània amb tota la colla, la facilitat que donen les emoticones o el propi disseny de les aplicacions pensades per a les e-relacions, fa que siguin eines útils i atractives per a petits i grans.

► Tot i les seves virtuts inqüestionables, també les seves característiques faciliten l'entrada de persones amb males intencions, excessiu control, actituds violentes o distorsió en les comunicacions. A vegades les relacions virtuals no complementen sinó que substitueixen les presencials!

A VEGADES

SÓN ELLS

O ELLES QUI NO

LES EMPREN BÉ...



> *Perdre el temps*

La teoria és una cosa i la pràctica una altra. Les pantalles ens obren mil mons i mil possibilitats, optimitzen la feina, faciliten la comunicació, ens acosten informació... Tot i això, a la pràctica, infants, adolescents i joves les entren sobretot per passar l'estona. O bé juguen amb coses en què –en el millor dels casos– no en treuen cap profit, o bé estableixen comunicacions que es caracteritzen més per la quantitat que per la qualitat.

► Totes les hores que es dediquen a estar davant d'una pantalla, són hores que es deixen d'emprar per fer exercici, aprendre idiomes, ser amb la família, fer els deures o tocar un instrument.

> Problemes en el desenvolupament psicològic

A dia d'avui, no es coneixen estudis científics rigorosos que demostrin que l'ús de les pantalles milloren les competències mentals. ► Tanmateix, sí que n'hi ha que mostren com poden afectar negativament la memòria, l'atenció i, fins i tot, algunes capacitats intel·lectuals. Igual que al cos no li convé el menjar industrial elaborat, tampoc no ajuda al cervell que tot li arribi mastegat.

Aquests impactes indesitjables dependran sobretot de dues coses: l'edat (► com menys edat, al cervell li afecta tot molt més) i les hores d'ús (► com més temps, més problemes). Per això, com més petits són els infants menys han d'utilitzar les pantalles i, sigui l'edat que sigui, ► s'han d'emprar amb moderació.

> Sedentarisme

O bé es juga amb les amigues a bàsquet o bé es juga amb la consola. Amb la primera activitat ► es fa esport i es canalitza l'energia (i s'aprèn a perdre i guanyar, a participar en un equip i moltes coses més). Amb la segona, s'és en una cadira, l'energia no té per on canalitzar-se i s'aprèn poc més que la tècnica del joc.

Actualment tenim un problema força greu de salut pública que és bastant recent: un sobrepès cada cop més present en persones adultes, joves i infants. ► El sobrepès té sobretot dues causes: la mala alimentació i un sedentarisme directament proporcional a l'ús de pantalles.

> Enganxar-s'hi

L'oferta gairebé infinita d'aplicacions o utilitats fa que sempre n'hi hagi una per fer allò que desitgem. I les empreses que les creen apliquen l'enginyeria per fer-les atractives: la llum, el ritme, la immediatesa, els colors... Moltes empreses que fan webs o aplicacions fan tot el possible perquè enganxin, perquè justament d'això viuen!

► L'ús amb una pauta d'addicció a les pantalles és ara per ara més freqüent que a les drogues. A més té unes causes i unes conseqüències semblants (aïllament, malestar, problemes de relació, símptomes físics, baixa autoestima, etc.).

EN OCASIONS

SÓN ALTRES

QUI PROVOQUEN

ELS PROBLEMES...



> *Assetjament per part de persones desconegudes*

Algunes aplicacions permeten l'anonimat i la relació entre persones que no es coneixen, tot i que sobretot s'empren aquelles que la comunicació està reservada a "amigues i amics" (entre cometes perquè el concepte d'*amistat virtual* no té gaire a veure amb el d'*amistat presencial*).

► El fet que sigui molt fàcil enganyar conjuntament amb l'excessiva sensació de control i seguretat que tenen adolescents i joves, obre el camí que, en ocasions, siguin víctimes d'assetjament. Amb persones que es fan passar per iguals no prenen prou precaucions o hi confien massa, acaben donant dades personals o imatges compromeses, i aquest material s'acaba usant per fer xantatge.

> *Conductes violentes*

A certes edats es pot fer mal a altres persones sense ser prou conscient del que s'està fent o, tot i saber-ho, sense haver après encara a mantenir un equilibri entre la nostra llibertat i la dels altres. I allò que abans es feia cara a cara ara s'acostuma a fer mitjançant pantalles.

► El *ciberassetjament* és com s'anomena aquest tipus d'assetjament realitzat a través de les xarxes socials o xats. En ocasions és intencionat i en d'altres no però en qualsevol cas, el que pot començar com una broma (sense mala fe), pot fer-se una bola de neu que acabi com una allau.

> *Robatori de dades personals*

Hi ha un munt de sistemes per robar dades. Des de robots que es fiquen al nostre ordinador amb aquesta funció, passant per ► *hackers* amb mala fe que ens espïen, fins a correus que ens demanen claus dels nostre compte corrent.

Amb el robatori d'un compte personal, una persona pot suplantar la identitat d'una altra i, a partir d'aquí, accedir a la seva intimitat o fer-se passar per ella.

Tot i això, a vegades l'origen d'aquest problema no són sistemes d'enginyeria informàtica sinó simplement no tenir en compte les precaucions més bàsiques, com ara desar la contrasenya en un ordinador compartit o no pensar que una foto picant enviada a algú pot acabar vés a saber on!

> *Control malaltís*

Algunes persones tenen una sensació d'ofec amb el seu mòbil semblant a la de qui està condemnat a dur una polsera amb senyal GPS. En el primer cas, la sensació d'ofec està controlada per la parella, en el segon per la policia.

► La connexió 24 h, la geolocalització i algunes aplicacions poden ser emprades com a eines de control, i això pot coartar força la llibertat individual i promoure relacions malaltisses que, sens dubte, són un tipus de maltractament.

ALGUNES

PROPOSTES PER

EDUCAR EN L'ÚS

DE LES PANTALLES



> *Equilibrar
el que volen i
el que volem nosaltres*

► Si fos per ells o elles, tindrien tots els aparells (televisió a l'habitació, l'últim mòbil, una tauleta, la consola que acaba de sortir, un portàtil propi, etc.) i els farien servir gairebé sempre. ► Però nosaltres hem de vetllar per coses en què segurament no paren atenció: la seva seguretat, els diners de la família, la seva educació, tot el que deixen de fer si s'hi estan massa, etc.

Per això cal trobar un equilibri entre respectar allò que volen i assegurar-nos que fan les coses bé i protegir-los.

> *Ensenyar i acompanyar el seu ús*

► Si nosaltres dominem aquestes eines, podem fer un acompanyament quan en facin ús, especialment durant les primeres etapes (per exemple, quan comencen a fer cerques per Internet, quan s'acaben d'obrir un compte en una xarxa social, quan volen compartir fotos que han fet i rebre comentaris, etc.).

Podem supervisar les seves passes, ensenyar com funcionen, donar eines per emprar-les d'una manera més segura i, sobretot, ajudar que hi tinguin una actitud crítica i prudent. Perquè és important que s'adonin de certes coses, com ara que no tot el que es penja fa gràcia, que allò que es diu pot formar part de la intimitat d'una persona i que se'n pot fer un mal ús, o que moltes de les persones que surten a les xarxes socials no són ni tan fantàstiques ni tan guais com ens mostren.

> *Educar en la prudència i la responsabilitat*

Una persona educada amb unes actituds positives, que sap controlar els seus desigs, que és feliç, que se sent bé amb si mateixa i que és responsable, difícilment tindrà problemes amb les pantalles. I, si en té, ràpidament hi posarà remei.

► Per això una bona educació –que podríem resumir en tres coses: atenció, amor i límits– repercuteix en qualsevol àmbit de la nostra vida, pantalles incloses!

> *Potenciar una vida rica*

► Qui té un temps ric, li agrada aprendre i té curiositat per saber més, fa esport, és valorat pels amics i amigues, etc., no dedicarà gaire estona a la vida virtual perquè trobarà molt més interessant les relacions cara a cara. Aquesta persona emprarà les pantalles segurament tal com s'han de fer servir: no com a fi en si mateixes sinó per fer certes tasques; obrir-la, fer allò que cal i apagar-la.

> *Les més adients en funció de l'edat*

Com a pauta general serveix la premissa que com ► més tard millor. La televisió acostuma a ser la primera pantalla a la qual tenen accés i de la que ja en fan un ús excessiu. Haurien de ser programes pensats per a la seva edat, amb control de la família i poca estona.

D'ordinador en necessitaran a primària però no un de propi. S'hauria de fer servir sobretot per ► treballar i compartir-lo amb altres membres de la família.

Els jocs electrònics ► no ensenyen gaire però estimulen massa, així que –si es decideix tenir una consola– millor que sigui una de fixa ubicada en un lloc públic, i amb jocs adaptats a l'edat. A més, sempre que es pugui, haurien de tenir alguna utilitat educativa més enllà de passar l'estona.

Per disposar d'un mòbil personal –més encara si té accés a Internet mitjançant 3G o Wi-Fi–, en la majoria dels casos estaria bé ► esperar fins a secundària.

> *Posar límits al consum i al temps*

► Un ús excessiu de les pantalles facilitarà dependència, augmentarà la possibilitat de tenir problemes amb altres persones, incrementarà la despesa econòmica i repercutirà negativament en el creixement, en la mobilitat física i en el desenvolupament psicològic de la persona.

Per això cal regular i limitar-ne l'ús des d'un primer moment, i ► fer que sigui ell o ella la que aprengui a autoregular-ne l'ús. I, com en qualsevol altre aspecte, hi haurà moments en què amb la paraula n'hi haurà prou però sobretot seran necessaris els fets.

> *Revisar també la nostra manera d'emprar-les*

Especialment si ja són adolescents, una edat en què tenen tendència a crear conflicte i fàcilment hi ha tensió amb nosaltres, ► poca autoritat moral tindrem si no apliquem allò que defensem.

Possiblement la millor manera d'educar sigui ► que vegin que nosaltres fem les coses bé. Quan no sopem amb el mòbil a la taula, quan la televisió no està sempre encesa, quan mirem d'allargar al màxim la vida de l'ordinador, quan traiem un joc de taula o sortim a fer esport per passar-nos-ho bé, ja tenim molt de fet!

Fins i tot si nosaltres també ens hi passem massa estona i ho admetem, aprendran que podem reconèixer allò que no fem bé i posar-hi remei. ■



MÉS

INFORMACIÓ

Com passa en molts altres àmbits, molt sovint la informació que s'adreça a nosaltres és una mica exagerada. Habitualment, els mitjans de comunicació no es fan ressò de les coses quan es fan bé, però sí que en parlen quan hi ha problemes.

Sovint el que és més útil és parlar amb altres familiars de com ho fan i què tal els funciona. Segur que ens fan pensar i ens ajuda saber les errades i encerts d'altres.

A Internet trobarem molts materials (còmics, propostes educatives, vídeos, etc.) per treballar el tema de les pantalles. N'hi ha que no valen res però de la majoria en podrem treure profit. I segur que n'hi ha algun que ens anirà com l'anell al dit per allò que volíem que els nostres fills i filles tinguessin clar!



Hi ha una sèrie de webs que ens poden anar bé:

Internet segura

Creat pel Centre de Seguretat de la Informació de Catalunya (CESICAT). Aquest web aporta molta informació i material tant per a nosaltres com per als nostres fills.

www.internetsegura.cat

Pantalla amigas

www.pantallasamigas.net

Protégeles

www.protegeles.com

Ctrl Alt Supr



EDUCANT

EN L'ÚS

DE LES PANTALLES

> *Propostes
per a mares, pares
i altres familiars*

Elaborat per:

