
"Mòbils, xats, sèries i jocs informàtics: el subtil llindar entrel'ús, l'abús i l'addicció."

Organitza:

C/ Almeria, 57
08014 Barcelona



Imparteix:

amalgama7
Atenció terapèutica i educativa per a joves i adolescents

Index

- **Què són les TIC?.**
- **Avantatges de les TIC.**
- **Riscos associats al mal ús de les TIC.**
- **Vídeos de campanyes preventives.**
- **Comportaments, esperables, d'alerta i susceptibles de demanda assistencial.**
- **I els pares, què hi podem fer? Prevenció.**

➤ Què són les TIC?

- Les TIC o **Tecnologies de la Informació i la Comunicació**, agrupen els elements i les tècniques utilitzades en el tractament i la transmissió de les informacions. Parlem principalment d'informàtica, internet i telecomunicacions.

Cada vegada ens trobem amb més **dispositius electrònics** des d'on podem accedir a internet: ordinadors, portàtils, mòbils, rellotges intel·ligents (*smartwatches*), consoles fixes i portàtils, *tablets*, etc.



Avantatges de les TIC

- Accedir a una **informació il·limitada**
- Accedir a noves **vies de comunicació i de relació**
- Accedir a noves formes de **diversió i d'oci**
- Enfortir el **sentiment de grup** (joc en línia...)
- Potenciar **relacions socials**
- Afavorir noves **habilitats** i noves formes de construcció del coneixement
- Participar en grups virtuals permet **trobar i relacionar-se amb gent afí** a la nostra manera de pensar, hobbies, oci...
- Permet a persones estigmatitzades (sexe, ideologia...) una millor **acceptació de si mateixos**.
- Poden **facilitar la comunicació entre membres d'una família** (SMS *versus* comunicació oral).
- Adolescents, joves i adults amb dificultats per relacionar-se poden **millorar el seu entorn social** (sentiments de vergonya, inseguretats, por a fer el ridícul...)
- **Eficàcia** dels xats (fenomen dels *singles*).

Riscos associats al mal ús de les TIC

- **"Pantallisme"**, és a dir, l'excessiva exposició a oci paralitzant davant d'una pantalla
- **Accessibilitat a continguts no adequats.**
- Anonimat: es poden **falsejar dades** (suplantació de personalitat).
- Cites a cegues: **cites amb desconeguts**. Pederàstia.
- **Facilitar dades** pròpies i de la família.
- **Publicar fotografies**, imatges d'altres persones **sense el seu consentiment**.
- **Enregistrament de delictes** amb el telèfon mòbil.
- **Incitar al consumisme** (publicitats a les webs més vistes pels adolescents).
- **Ús obsessiu** (abús/ addicció).
- Tendència a l'**aïllament**.
- **Més amics virtuals que amics reals**.
- **Abandonisme de les responsabilitats quotidianes**.

Vídeos

Ciberbullying

<https://www.youtube.com/watch?v=wDMDCX1QRqk&ut=>

<https://www.youtube.com/watch?v=g19n5WA2cfw>

El risc de compartir fotografies

<https://www.youtube.com/watch?v=XCPxLQUEU1I>

Cita a cegues, un gran perill

<https://www.youtube.com/watch?v=fgCOv56H1Ro>

Comportaments esperables (●)

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

Comportaments d'alerta (🟡)

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

Comportaments susceptibles de demanda assistencial (●)

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

I ELS PARES, QUÈ HI PODEM FER? PREVENCIÓ

- **Actuacions preventives per millorar l'ús del mòbil**
 - Endarrerir al màxim l'edat de possessió del mòbil
 - Assumir les responsabilitats del cost
 - Pactar el model de mòbil
 - Limitar el temps de mòbil un cop arribi a casa
 - Ubicar consola/ordinador en un espai comú
 - Jugar amb l'adolescent és una bona manera d'estrènyer la relació i és una activitat motivadora per a ells
 - Els adolescents han de prendre consciència del temps que dediquen a jugar i en cada activitat (elaborar un full de registre diari per còmput setmanal/mensual)

Moltes gràcies per la vostra atenció!



Gran Via de les Corts Catalanes, 620, 1r 1a a · 08007 BCN · tel. 932 374 122
Hermosilla, 28, 1a planta · 28001 MAD · tel. 910 716 870

<http://www.amalgama7.com> · amalgama7@amalgama7.com