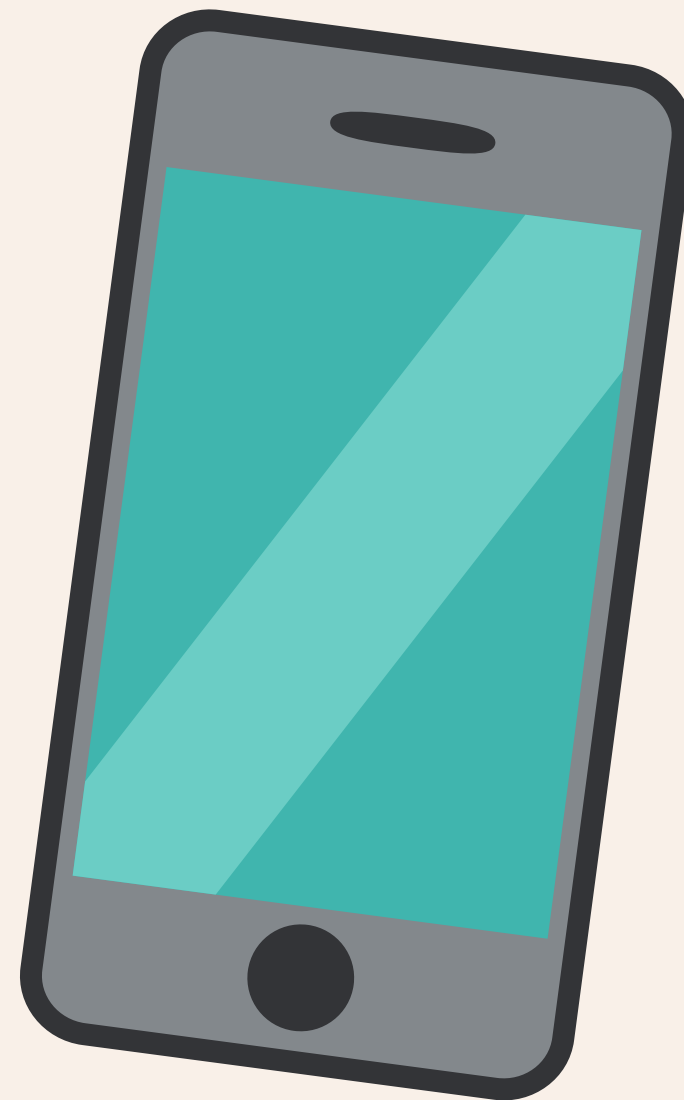


NECESSITEN MÒBIL ELS NOSTRES FILLS/ES?

Espai de reflexió



**QUÈ US ANGOIXA O PREOCUPA MÉS COM A
PARES I MARES RESPECTE A L'ÚS DEL MÒBIL?**



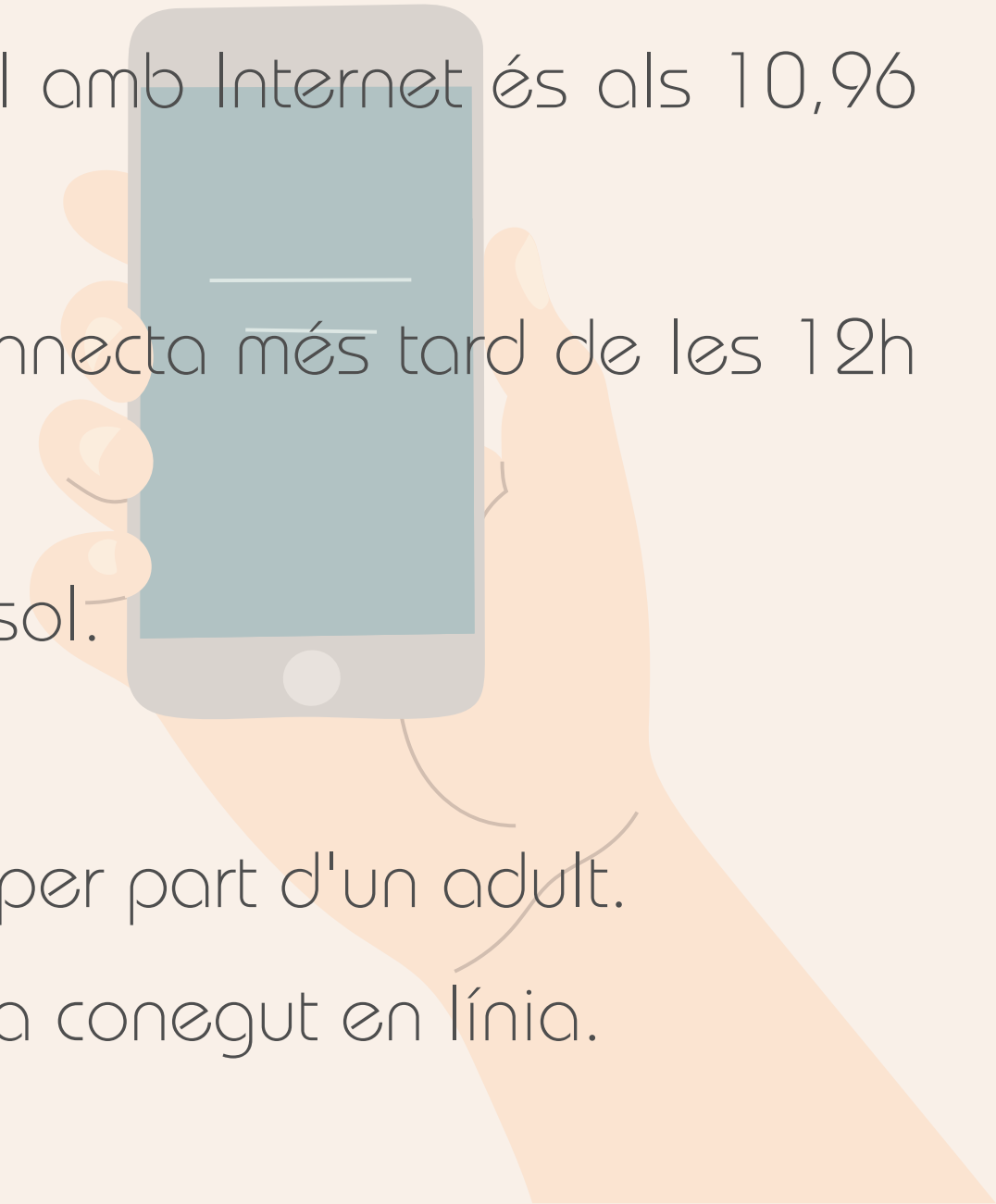


És difícil ensenyar una cosa que no has après.

2007 apareixen els primers mòbils intel·ligents

ALGUNES DADES

- 1 de cada 3 adolescents fan un "ús problemàtic" de les xarxes socials i les pantalles.
- 1 de cada 5 adolescents està enganxat als videojocs.
- L'edat mitjana a Espanya en la que un menor rep el seu primer mòbil amb Internet és als 10,96 anys.
- 6 de cada 10 adolescents dormen amb el mòbil i 1 de cada 5 es connecta més tard de les 12h de la nit.
- 4 de cada 10 adolescents assegura que es connecta per no sentir-se sol.
- 1 de cada 3 podria ser víctima de ciberassetjament.
- 1 de cada 10 adolescents ha rebut una proposició sexual per Internet per part d'un adult.
- Més del 20% dels participants en l'informe ha quedat amb algú que ha conegut en línia.
- El 50% juga a videojocs no aptes per a la seva edat..



Segons un estudi d'UNICEF Catalunya 2022 (50.000 adolescents)

Interferències amb els aprenentatges



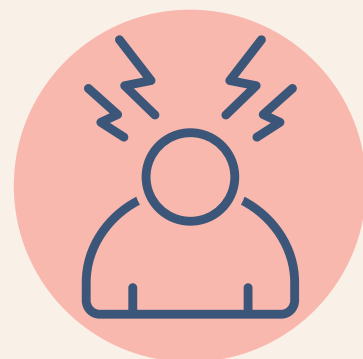
Estímul sensorial escassos

Només 2 dels 5 sentits estan actius (visat i oïda).



Font de distracció

Provoca constants interrupcions dificultant la concentració durant estona llarga (llegir, estudiar,...)



Multitasking

A nivell acadèmic baixen el rendiment perquè els pren temps de estudi i els provoca estrès.



Atenció

S'acostumen a contingut concentrat i molt curt. Incapaços de concentrar-se en un vídeo de 3 minuts



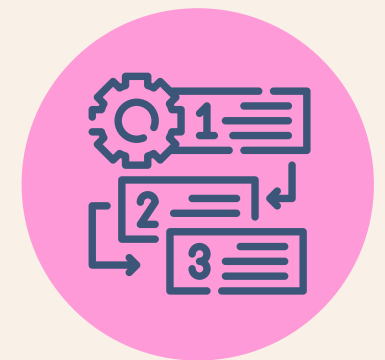
Disminueix hores de son

L'exposició a les pantalles abans de dormir, dificulta agafar i també van a dormir tard per estar connectats al mòbil.



Disminueix el bon funcionament executiu

FFEE bloquejades per elevat cortisol, massa dopamina,...





Autoestima

Xarxes socials que simulen vides perfectes. Dificulta acceptar-se tal i com són.



Sentiment de soledat

Com més temps passen connectats més sols se senten.



Depressió

Les relacions socials a través de xarxes enlloc de en persona són menys plaents.



Problemes de control

5 minuts connectats es converteixen en 20'-60' sense adonar-se'n (tik-tok).
Angoixa (Síndrome FOMO),
Nomofòbia,...

Interferències amb el benestar emocional



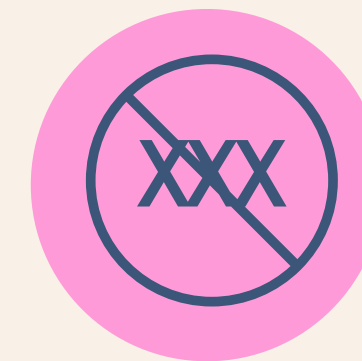
Activitat física, aficions,...

Dediquen menys temps a fer activitats que els fan sentir bé



Pornografia

Accés directe a pornografia molt dura i perillosa.



ADDICCIÓ

Els likes, les notificacions, els jocs, contingut atractiu algorítmicament parlant,...disparen dopamina produent addicció.



AVANTATGES



1. Portem una enciclopedia a la butxaca.
2. Possibilitat de comunicar-nos amb qualsevol persona del món en qualsevol moment.
3. Ampliar la xarxa de contactes.
4. Conté moltes eines útils (GPS, afinador, fotos i vídeos,...)

I ARA TOCA PREGUNTAR-SE... PER QUÈ AQUESTA "DROGA" LA DONEM ELS PARES?

Ignorància pensant que no fa mal

Recurs perquè els menors estiguin tranquils

Perquè mai no s'avorreixin

Falta de temps

És un reflex de com vivim els grans

Reflex d'una societat buida

QUÈ RECOMANEN ELS EXPERTS?

1. Donar el mòbil el més tard possible.
2. Començar amb un terminal no personal, sinó de la família.
3. Utilitzar el mòbil dels pares al principi.
4. Instal·lar controls parentals o de seguretat al navegar.
5. Fer pedagogia per un bon ús del mòbil.
6. Quan ja no ho podem postposar més: **NORMES I LÍMITS!**

NORMATIVA (exemple)

Escrita i amb unes
conseqüències si se'n fa un
mal ús



1. Deixar clar que el mòbil és dels pares i el deixen amb unes condicions.
2. Pactar estones SENSE mòbil (àpats, trajectes curts amb cotxe,...)
3. Desactivar notificacions
4. A partir de certa hora del vespre, prou mòbil.
5. Dormir amb el mòbil fora l'habitació (tenir despertador convencional)

**PARES
MODELATGE**

ALGUNES NOTÍCIES RECENTS QUE HAN TINGUT RESSÒ

Psicòleg expert en suïcidi d'adolescents:
"No haurien de tenir mòbil abans dels 16 anys"
Francisco Villar

Suècia paralitza el seu pla de
digitalització de les escoles

Un poble d'Irlanda prohibeix l'ús del
mòbil als nens menors de 12 anys:
"Ens ho agrairan".

NEWS

"És important que els pares tinguin un esperit crític sobre l'ús dels mòbils per saber-lo transmetre de manera efectiva als fills"

Descconnect@ 
Marc Massip



ASSOCIACIÓ DE CONSUMIDORS
DE MITJANS AUDIOVISUALS
DE CATALUNYA


Castellví

Alba Castellví



**ANEM A CONCRETAR ACCIONS, PROPOSTES,
QUI SE N'ENCARREGA,...?**



|#0|
per M+

Leo Talks: Tecnología | #0




Share



Leo Talks



Watch on  YouTube