



TECNOADDICIONS

Guia per al professorat

Fundación
MAPFRE



COORDINACIÓ TÈCNICA

Fundación MAPFRE
Alicia Rodríguez Díaz
Óscar Picazo Ruiz

Aquesta guia és una versió revisada
i actualitzada per la Policia Nacional de la
guia feta el 2014 per Fundación MAPFRE.

1
INTRODUCCIÓ
Pàg. 04

2
SITUACIÓ DE PARTIDA
Pàg. 05

3
SÍMPTOMES DESTACATS
Pàg. 09

4
**RECOMANACIONS SI SURGEIX
EL PROBLEMA**
Pàg. 15

5
PREVENCIÓ: UNA BONA SALUT DIGITAL
Pàg. 19

6
ACTIVITATS PER A L'AULA
Pàg. 22

7
**SEGURETAT: SITUACIONS CONFLICTIVES
I CONSELLS D'ACTUACIÓ**
Pàg. 34



1. 1. INTRODUCCIÓ

Comenzamos a tomar conciencia sobre las consecuencias que puede tener el uso abusivo y las denominadas “tecnoadicciones”.

Ningú no posa en dubte els incomptables avantatges que la incorporació de les TIC (tecnologies de la informació i de la comunicació) ha suposat en el dia a dia de les persones. Àmbits com la comunicació, el lleure, la feina, etc., s’han vist clarament modificats per l’ús de les TIC, que s’han arribat a convertir en un mitjà insubstituïble per dur a terme gran part de les nostres activitats diàries.

Ara bé, no tots fem servir les TIC de la mateixa manera ni amb la mateixa facilitat. Se sol dir que els menors d’edat són “nadius

digitals”, pel fet que estan acostumats a fer servir aquestes tecnologies des de ben petits i, per això, n’han normalitzat l’ús. No obstant això, els coneixements que tenen els nens i els adolescents, en general, són relatius a la usabilitat i al maneig quotidià de les TIC, la qual cosa no sol implicar coneixements sobre seguretat, privadesa, legislació aplicable o ús responsable de l’eina.

En els darrers anys, hem pogut comprovar que l’accés autodidacte dels menors a les TIC ha crescut al mateix ritme que ho han fet els problemes relacionats amb la pèrdua de privadesa i d’intimitat. De la mateixa manera, comencem a prendre consciència sobre les conseqüències que pot tenir l’ús abusiu i les denominades “tecnoaddiccions”.

Fundación MAPFRE desenvolupa aquesta GUIA amb l’objectiu de dotar els docents d’eines i de recursos per treballar amb els alumnes. També s’ha desenvolupat una altra **GUIA PER A FAMÍLIES**, ja que aquesta és una tasca que s’ha de treballar conjuntament.

2. SITUACIÓ DE PARTIDA

El Ministeri de l’Interior ha fet l’***Enquesta sobre hàbits d’ús i seguretat d’Internet de menors i joves a Espanya*** entre joves de 10 i 17 anys i pares amb fills en aquest tram d’edat. Entre els resultats obtinguts destaca que la gran majoria dels menors fa servir Internet més de dues hores diàries. El **83 %** dels joves **de més de 15 anys** fa servir Internet **cada dia** i la freqüència d’ús més habitual és superior a les dues hores per a gairebé la meitat d’aquests. En relació amb l’ús de les xarxes socials, hi ha grans variacions en funció de l’edat, i arriba fins a prop del **90 % l’ús de les xarxes socials i del correu electrònic en els de més de 15 anys. La meitat dels menors té un perfil privat** (48 %), el 65 % sol mostrar la seva foto al perfil i, el cognom, el 45 %.

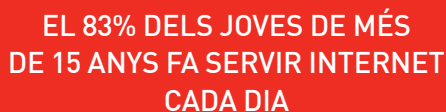
Els joves **fan servir Internet majoritàriament per a treballs escolars, buscar informació i veure vídeos**, encara que l'ús de la missatgeria instantània està molt estès. El 18 % dels menors d'11 anys pot fer servir Internet per a aquests serveis de missatgeria instantània sense necessitat de permís patern, davant del 90 % dels adolescents de més de 15 anys. En el cas de navegar per la Xarxa o veure videoclips, el percentatge arriba fins al 35 %.

Aquesta enquesta revela, d'altra banda, que els **pares permeten i confien** en l'ús que els seus fills fan d'Internet, tot i que la missatgeria instantània i navegar per Internet són les activitats



que els pare més habitualment autoritzen fer realitzar als seus fills. En gran mesura, **els pares desconeixen** els perfils dels seus fills a les xarxes socials i les pàgines que visiten. De la mateixa manera, no fan servir mecanismes o programari de control parental. Destaca que un percentatge molt alt dóna consells als seus fills sobre l'ús adequat d'Internet, recomanacions que els fills consideren útils.

Si ens centrem en l'ús abusiu de les TIC, el 2013 es va fer l'estudi **Recerca sobre conductes addictives a internet entre els adolescents europeus** amb joves de 14 a 17 anys d'arreu d'Europa. Espanya, juntament amb Romania, es troba al capdavant dels països europeus amb un major desenvolupament de conductes addictives a internet. Espanya és, a més, el país amb el percentatge més gran de joves "en risc" de desenvolupar conductes addictives a Internet (21,3 %).



EL 83% DELS JOVES DE MÉS
DE 15 ANYS FA SERVIR INTERNET
CADA DIA

Problemes psicològics

Si bé en pàgines posteriors ampliarem aquesta definició, en aquest estudi s'entén com a Conducta Addictiva a Internet (CAI) un patró de comportament caracteritzat per la pèrdua de control sobre l'ús d'Internet. Aquesta conducta duu potencialment a l'aïllament i al descuit de les relacions socials, de les activitats acadèmiques i de les activitats recreatives, així com de la salut i de la higiene personal. D'altra banda, aquest tipus de conducta s'emmarca en un altre patró més ampli que s'anomena Conducta o Comportament Disfuncional a Internet (CDI), que inclou també aquells subjectes que estan en risc de desenvolupar CAI.

Prop del 30 % dels adolescents espanyols d'entre 14 i 17 anys afirmen que fan servir Internet fins al punt de descuidar altres activitats.

Entre el 24 i el 30 % dels adolescents europeus amb conductes disfuncionals a internet **presenten problemes de competències i habilitats socials per relacionar-se**, problemes psicològics (ansietat, depressió...), problemes d'atenció o conductes agressives.

Xarxes socials

El 23,7 % dels adolescents europeus que passen **més de 2 hores al dia** en xarxes socials presenta conductes disfuncionals a internet, davant de només el 8,1 % en aquells que hi passen menys de 2 hores diàries.



Els adolescents espanyols són el principal grup d'ús diari de xarxes socials a Europa. El 39,2 % dels que passen més de 2 hores al dia en xarxes socials presenten conductes disfuncionals a internet.

El fet de fer servir xarxes socials durant més de 2 hores al dia està directament relacionat amb el desenvolupament de conductes disfuncionals a internet.

Videojocs

Els adolescents espanyols són els que menys conductes disfuncionals a internet desenvolupen com a conseqüència de l'ús de videojocs. El 7,1 % dels menors espanyols que fan servir videojocs presenten abús (5,7 %) o addicció (1,4 %).

Jugar **més de 2,6 hores/dia està associat** amb el desenvolupament de conductes disfuncionals a internet, tant si es tracta de jocs de videoconsola com jocs *en línia*.

3. SÍMPTOMES DESTACATS

Al marge dels debats oberts sobre el tipus de denominació que s'ha d'utilitzar per identificar aquest tipus de problemes, el que sí que constatem és l'augment progressiu de menors d'edat amb problemes relacionats amb els desordres d'addicció cap a les TIC (tecnologies de la informació i de la comunicació).

Si bé els usos que desenvolupem són molt diversos, podem establir tres grans categories en funció del tipus de relació que cada persona estableix amb les TIC. Aquesta divisió ens ajuda a diferenciar entre l'ús adequat i inadequat, així com les seves possibles conseqüències negatives. Aquestes categories són: ús, abús i addicció.

3.1. L' ÚS

Quan parlem d'ús, ens referim a un tipus de relació amb la tecnologia en la qual ni la quantitat de temps, ni la freqüència, ni la manera com s'utilitza donen lloc a conseqüències negatives per a l'usuari. Un informàtic que treballa 8 hores davant de la pantalla de l'ordinador, per exemple, o el menor que cada dia després de fer els deures de l'escola es connecta a Internet per comunicar-se amb els seus amics, poden estar fent-ne un ús sense conseqüències negatives.

3.2. L' ABÚS/ÚS INADEQUAT

Entenem per abús/ús inadequat aquella forma de relació amb les tecnologies en la qual, ja sigui per la quantitat de temps, per la freqüència o pel tipus d'ús, comencen a manifestar-se conseqüències negatives per a l'usuari i el seu entorn.

L'ús de l'ordinador connectat a Internet durant 3-4 hores podria no ser considerat excessiu o nociu, però si la freqüència és diària o genera complicacions en els estudis o en les relacions socials cara a cara, aleshores és molt probable que ens trobem davant d'una situació d'abús.

3.3. L' ADDICCIÓ

Avui dia sabem que qualsevol conducta que pugui generar plaer en la persona que la realitza (anar de compres, treballar, col·leccionar objectes...) és susceptible de convertir-se en addictiva. Aquestes conductes, que es poden presentar en un primer moment com a activitats quotidianes, es van convertint progressivament en problemàtiques per a la persona que comença a desenvolupar-hi una addicció.



La conducta addictiva a Internet es caracteritza, com qualsevol altra addicció, per l'aparició de tres símptomes principals:

- **Tolerància:** necessitat d'augmentar el temps que la persona dedica a la utilització de la tecnologia (ordinador, videoconsola, telèfon mòbil, televisor...) per obtenir-ne el mateix efecte. La satisfacció que en genera l'ús va disminuint progressivament, la qual cosa provoca que l'usuari tendeixi a utilitzar la tecnologia durant més temps, per aconseguir un nivell adequat de satisfacció.
- **Abstinència:** sensació desagradable que experimenta la persona quan no pot fer ús de la tecnologia. Per aquest motiu, tendeix a utilitzar-la cada cop més i de forma compulsiva, per alleujar el malestar que li genera no poder-ho fer.
- **Dependència:** quan la persona necessita augmentar progressivament el temps d'ús de la tecnologia (tolerància) i, a més, se sent malament si no ho pot fer (abstinència).



Pèrdua de control i dependència: en aquest cas, el menor utilitza les TIC per evitar el malestar que li produeix no fer-ho; és a dir, no es connecta per passar una bona estona jugant a un videojoc o per contestar un amic que li ha escrit alguna cosa en una xarxa social. Realment, es connecta perquè si no ho fes se sentiria malament. Per aquest motiu, tendirà a connectar-se amb més freqüència i de manera compulsiva i, si no pot, experimentarà un malestar físic i psicològic (“síndrome d’abstinència”).

Interferència en la vida diària: tots els experts assenyalen com una de les principals característiques el grau d’interferència amb la vida diària. El problema sorgeix quan comencen a supeditar-se les activitats diàries al fet d’estar connectat.

A continuació podem fer referència a casos extrems com:

- *Nomofòbia*: por irracional d'estar sense telèfon mòbil, sense bateria o cobertura.
- *Infosurfing*: "navegació" contínua i perllongada per Internet sense objectius clars.
- *Gambling*: una dedicació compulsiva a jugar i apostar en línia.
- *Vamping*: ús de la tecnologia fins a la matinada reduint les hores de somni.

3.4. COM IDENTIFICAR EL PROBLEMA, QUAN ENS HEM DE PREOCUPAR

En la majoria d'ocasions, i encara que als professors els pugui preocupar l'ús que els menors fan de les TIC, no ens trobem realment davant d'un trastorn addictiu. Per tal que l'ús de les TIC esdevingui una addicció, cal tot un procés. Identificar-ne els primers senyals és fonamental:

- Cada vegada necessita estar **connectat durant més estona** per sentir-se satisfet.
- **Se sent deprimat**, nerviós o enfadat i només s'alleuja quan es connecta a Internet.
- **Passa molt de temps pensant** en quan es podrà tornar a connectar.
- **No aconsegueix controlar el temps** o la freqüència que passa connectat.
- **Ha deixat de banda activitats** o obligacions per estar connectat.
- **S'aïlla i s'estima més les ciberrelacions** que les relacions personals.

- **Diu mentides en relació amb el temps** i la freqüència amb la qual es connecta.
- **Canvi d'hàbits.**
- El menor és **incapaç de controlar l'ús** de les TIC.

Si considerem que un alumne presenta molts d'aquests símptomes, el principal obstacle amb el qual ens trobarem és la **negació del problema per part seva**. És possible que busqui excuses per minimitzar el problema, emparant-se amb freqüència en la finalitat de la connexió: fer els deures, quedar amb els amics, entretenir-se en el temps lliure... Ara bé, ens hem de mostrar fermes en la nostra idea d'ajudar-lo amb el problema que hem observat.

PER IDENTIFICAR UNA ADDICCIÓ ÉS
NECESSARI INTERPRETAR-NE CORRECTAMENT
ELS PRIMERS SENYALS QUE VAN
APAREIXENT”



4. RECOMANACIONS SI SORGEIX EL PROBLEMA

I ara, què fem?

Si bé els problemes de tecnoaddicció entre els menors són més fàcils de detectar per part dels pares, hi ha alguns símptomes que poden fer sospitar que un alumne té un problema d'aquest tipus: disminueix el rendiment escolar, presenta mostres de cansament físic per no haver dormit prou i fa comentaris sobre la nit que ha passat jugant amb els seus companys. En aquests casos, el primer que cal fer és parlar amb altres professors i amb algun dels seus companys, per tal de confirmar la nostra percepció. Si es confirma, l'orientador del centre haurà de parlar amb l'alumne per transmetre-li la seva preocupació i per saber si és conscient del problema i està disposat a deixar-se ajudar. L'alumne ha d'acceptar que els seus pares han de ser informats de la situació, si és que la desconeixen. Pot ser que es mostri receptiu davant d'aquesta idea o que, en canvi, adopti una actitud defensiva i negativa. En aquest cas, cal proposar-li que sigui ell qui ho expliqui als pares, i oferir-li la nostra ajuda per fer-ho, en cas que tingui dubtes sobre la reacció que puguin tenir.

En qualsevol cas, ens hem de mostrar fermes davant de la necessitat que els seus pares coneguin l'abast del problema, per tal que el puguin ajudar, ja que són ells qui el podran aconsellar sobre com hauria d'organitzar el temps lliure i, fins i tot,

**ÉS FONAMENTAL ESTABLIR
NORMES I LÍMITS CLARS PERQUÈ
ELS NOSTRES ALUMNES FACIN SERVIR
LES TIC DE MANERA ADEQUADA**

facilitar-li la possibilitat de posar-se en mans d'un especialista. En aquest sentit, la psicòloga Dra. Kimberly Young (1999) planteja que l'objectiu principal consistiria a trencar els hàbits de connexió del menor. Per posar en funcionament aquesta rutina nova, proposa:

- **Trencar el seu costum als moments d'ús d'Internet.** Per exemple, si es connectava tan bon punt arribava de l'escola, es recomana que bereni primer. Es tracta d'aprendre a posposar i a adaptar-se a un horari nou.
- **Interruptors externs.** Fer servir coses que hagi de fer o llocs on hagi d'anar com a senyals que li indiquin que ha de desconnectar (fer servir rellotges o alarmes).
- **Abstinència d'una aplicació concreta.** Ha de deixar de fer servir l'aplicació que generi més problemes a l'adolescent. (per exemple, determinats xats, jocs en línia...).
- **Fixar fites.** Per evitar les recaigudes, es pot elaborar un horari realista que permeti a l'adolescent gestionar el temps i tenir una millor sensació de control.
- **Fer servir targetes recordatòries.** Demanar-li que faci una llista dels 5 problemes principals que li causa l'addicció a Internet i una altra amb els principals beneficis de no estar connectat o d'abstenir-se d'una aplicació.
- **Educar en l'ús d'Internet com a font d'informació i de formació, no només com una eina d'esbarjo.**

SI HEMOS PERDIDO EL CONTROL
SOBRE LA SITUACIÓN, O IDENTIFICADO
DEMASIADO TARDE EL PROBLEMA, DEBEMOS
CONSULTAR CON UN ESPECIALISTA



- **Desenvolupar un inventari personal.** Ha d'anotar les coses que ha deixat de fer com a conseqüència de l'ús abusiu d'Internet i classificar-les en: "molt important", "important", "no gaire important" i examinar-les.
- **Informar-se sobre les eines i els recursos de prevenció.** Per exemple: ús de programes de control parental, filtres de contingut i altres per limitar el temps de connexió i l'accés a continguts perjudicials.
- **Entrar en un grup de suport.** Treballar-ho amb persones que viuen situacions similars pot ser molt útil.
- **Parlar d'Internet amb l'adolescent.** Contrastar els avantatges i els inconvenients del seu ús, sense fer valoracions negatives sobre l'ús que els adolescents fan d'Internet. És important reforçar-lo positivament sempre que demani ajuda per a qualsevol problema que tingui relacionat amb internet.

- **Entendre l'ús excessiu d'Internet com una manera de reaccionar davant d'un malestar psicològic.** Plantejar les raons per les quals centra el seu temps d'oci i de relació a Internet. Mantenir una actitud d'escolta activa davant del seu aïllament.
- **Teràpia familiar.** És important comprovar si la relació familiar també s'ha deteriorat. D'aquesta manera, s'educa la família en conjunt, i es disminueix el sentiment de culpa de l'adolescent pel seu comportament, tot fomentant l'anàlisi dels problemes des de l'origen i animant a la col·laboració.

On es pot acudir

Si, al cap d'un temps d'observació, sospitem que un alumne té problemes amb l'ús de les TIC, el millor és acudir a un expert.

El Ministeri d'Educació, Convivència i Esport, en el "Pla Estratégic de Convivència Escolar", compta amb el telèfon d'ajuda: **900 018 018**.

Les trucades les atenen professionals de psicologia, juristes, sociòlegs i treballadors socials. Aquest telèfon no es mostrarà a la factura i és gratuït.

El Ministeri de l'Interior, dins del "Pla Director per a la Convivència i Millora de la Seguretat als Centres Educatius i els seus Entorns", ha creat el correu: **seguridadescolar@policia.es**, on ens podem posar en contacte amb la Policia sobre problemes en l'àmbit escolar.



5. PREVENCIÓ: UNA BONA SALUT DIGITAL

Una de les millors pautes de prevenció i de protecció davant dels riscos és la informació. Les persones que coneixen els riscos que poden suposar els seus comportaments solen actuar de manera més cautelosa.

Per desenvolupar una bona salut digital i per prevenir una possible addicció a les TIC, així com altres problemes associats, és important tenir en compte una sèrie de recomanacions:

- **Limitar el temps que els menors dediquen a les TIC:** establir llocs, moments i temps per fer-les servir.
- **No permetre que les TIC suposin una barrera entre els adults i els menors.** Intentar estar tan al dia com sigui possible de les eines que fan servir.

- **L'ús de les TIC ha d'estar subjecte a unes normes d'ús al màxim de consensuades.** Posar-les per escrit pot ser una bona idea.
- **L'ús de les TIC ha de ser supervisat.** En funció de l'edat del menor, aquesta supervisió serà més o menys intensa. Recomanem que la supervisió sigui totalment presencial almenys fins als 14 anys d'edat. Posteriorment, concedir o supervisar una autonomia al menor gradualment.
- **Evitar que facin servir l'ordinador, el mòbil, la tauleta o els videojocs com una manera d'omplir temps morts.** Ajudar-los a planificar el temps lliure.

ESTAR AL DIA PEL QUE FA A LES EINES
QUE FAN SERVIR ELS NOSTRES ALUMNES ÉS
FONAMENTAL PER PODER-LOS ORIENTAR



- **És important que els més petits utilitzin les TIC en un lloc comunitari de casa;** així evitem que s'aïllin a l'habitació. En especial, cap al vespre. És necessari retirar les eines per evitar-ne l'ús en hores de son.
- Procurar que realitzin les activitats que impliquen les TIC sempre **amb la condició que hagin complert prèviament amb les seves responsabilitats.**
- **Animar els pares perquè comparteixin amb els seus fills temps en l'ús de les TIC.** Navegar amb ells i jugar de tant en tant als seus jocs preferits. Això facilitarà i millorarà la comunicació en l'entorn familiar.
- **Explicar als menors el risc de posar-se en contacte amb desconeguts.** Pot ser molt útil fer comparacions amb la vida real, conscienciant-los sobre els riscos a què s'exposen tant dins com fora de la xarxa.
- **Ensenyar-los a protegir la seva privadesa.** És important explicar-los què són les dades de caràcter personal (que inclouen les fotos) i els riscos que comporta compartir-les amb desconeguts.
- **Transmetre als pares la importància d'utilitzar sistemes de control parental** per evitar l'accés a pàgines web no recomanables per a menors, així com el contacte amb desconeguts. Això s'ha de fer almenys durant els primers anys d'ús de les TIC.
- **No oblidi que els adults som un exemple a seguir.**

**NAVEGUI AMB ELLS I JUGUI
DE TANT EN TANT ALS SEUS JOCS
PREFERITS. AIXÒ FACILITARÀ LA COMUNICACIÓ
ENTRE ELS PROFESSORS I ELS ALUMNES**

6. ACTIVITATS PER A L'AULA

(1) ADDICCIÓ A LA VIDA DIGITAL

Què m'estic perdent?

Temps: 1 hora

Edats: 12/15 anys

Objectius

- Reflexionar sobre el nostre comportament social.
- Oferir recomanacions davant d'un problema d'addicció.

Continguts

- Uso adequat d'Internet.
- Característiques de l'addicció a Internet.



Recursos materials i humans

Recursos materials

- Ordinadors amb connexió a Internet.
- Cartolines i retoladors.

Recursos humans

- Professor.

Desenvolupament

Es projectarà el vídeo als alumnes sense que n'hagin rebut cap informació prèvia: www.youtube.com/watch?v=l80SCITTa6E

Quan l'hagin vist, se'ls demanarà que contestin a dues preguntes:

- Quina sensació tens sobre el nostre comportament avui dia?
- Què podem fer per "aixecar el cap" i mirar al nostre voltant?

El professor o un alumne aniran anotant les sensacions a la pissarra, fins que quedin reduïdes a sis punts per a cada qüestió. Els dotze punts consensuats a l'aula es traslladaran a dues cartolines diferents. D'una banda, els sis primers, a mode de frases sensibilitzadores sobre l'addicció al mòbil i a la vida digital; de l'altra, els sis restants, en què els mateixos alumnes ofereixen consells per prevenir l'addicció al mòbil i la vida digital.

Aquests cartells es poden col·locar en un lloc concorregut del centre escolar.

(2) PREVENIR TECNOADDICCIONS

Temps: 1 hora

Edats: 11/12 anys

Objectius

- Reflexionar sobre el nostre comportament social.
- Establir pautes per no fer ús inadequat d'internet.

Continguts

- Uso adequat d'internet.
- Diferents contextos a internet.



Recursos materials i humans

Recursos materials

- Cartolines i retoladors.
- Bolígraf i paper.

Recursos humans

- Professor.

Desenvolupament

En aquesta activitat, el professor dividirà la classe en grups de cinc o sis alumnes cadascun.

Es demanarà, als alumnes, que pensin diferents contextos dins d'Internet que puguin propiciar addicció.

Es farà una posada en comú i, amb els contextos clars, es demanarà un eslògan per a cadascun com si fos una campanya publicitària.

S'escriurà a la cartolina tota aquesta informació: el context (mòbil, xarxa social, videojoc...) en lletres grans, en forma de títol, i l'eslògan a sota.

Aquests cartells es poden col·locar en un lloc concorregut del centre escolar.

(3) ADDICCIÓ A INTERNET

Temps: 1 hora

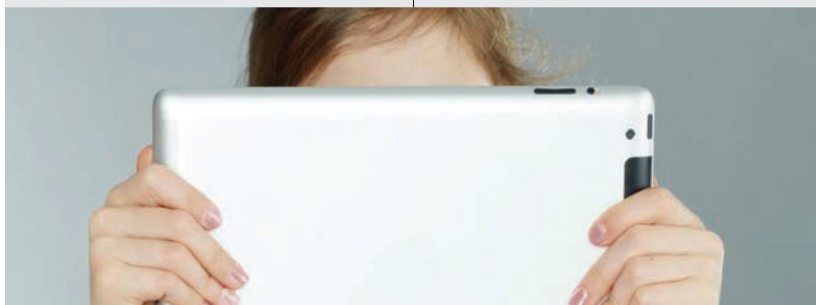
Edats: 11/15 anys

Objectius

- Explicar què és l'ús abusiu d'internet.
- Oferir pautes per identificar senyals de comportament abusiu d'internet.

Continguts

- Característiques de l'addicció a les TIC.
- Com prevenir l'addicció.
- Uso adequat d'internet.



Recursos materials i humans

Recursos materials

- Vinyetes.
- Llapis i paper.

Recursos humans

- Professor.

Desenvolupament

En aquesta activitat el professor dividirà la classe en dos grups i es repartiran a cadascun tres vinyetes dobles separades per una línia:

- A la vinyeta 1 hi ha un nen (Òscar), assegut al llit mirant el mòbil. Com a contraposició, hi surt un grup de nois asseguts en una vorera, tot xerrant i rient.
- A la vinyeta 2 hi surt l'Òscar enfadat perquè el seu germà gran té l'ordinador. Com a contraposició, el grup d'amics passeja pel carrer.
- A la vinyeta 3, i última, l'Òscar està jugant per fi a un videojoc a l'ordinador. Com a contraposició, els amics són al cine mirant una pel·lícula.

Es demanarà, als alumnes, que reflexionin i que anوتين les seves conclusions.

Es farà una posada en comú del que han anotat els dos grups.

(4) ADDICCIÓ AL MÒBIL

M'he de preocupar?

Temps: 1 hora

Edats: 11/14 anys

Objectius

- Entendre la diferència entre ús-abús/mal ús i addicció.
- Conèixer en quin punt d'aquest contínuum es troba cada alumne.

Continguts

- Síntomes de l'addicció a les TIC.
- Diferència entre ús, abús/mal ús i addicció.



Recursos materials i humans

Recursos materials

- Qüestionari.
- Bolígraf.

Recursos humans

- Professor.

Desenvolupament

Cada alumne completarà un qüestionari sobre l'ús que fa del mòbil i compararà la puntuació que té.

L'educador comentarà els resultats possibles i generarà un debat entre els alumnes sobre què pot fer, o què ha de fer, cada alumne, en funció de la puntuació que hagi obtingut. Pot fer suggeriments a partir de les pautes d'actuació que es faciliten per a cada rang de puntuacions.

Mai
Gairebé
De
Moltes vegades
S'empre

1.	Comproves el mòbil tot sovint per veure si hi ha canvis a les xarxes socials, missatges nous al WhatsApp, trucades perdudes...?				
2.	Els teus amics i pares et diuen que estàs "enganxat" al mòbil?				
3.	Et sents més còmode comunicant-te amb els teus amics a través del mòbil que "cara a cara"?				
4.	Et sents deprimit, angoixat o de mal humor si no pots fer servir el mòbil?				
5.	Has intentat fer servir menys el mòbil i no ho has aconseguit?				
6.	Ets capaç de sortir de casa sense el mòbil				
7.	Dius mentides sobre la quantitat de temps que fas servir el mòbil?				
8.	Ets capaç d'estar en una conversa amb els teus amics sense comprovar els missatges que reps al mòbil?				
9.	Fas servir el mòbil en llocs en els quals està prohibit o limitat com a classe, al cinema, al teatre...?				
10.	Creus que hauries de fer servir menys el mòbil perquè penses que hi estàs "enganxat"?				
11.	T'estimes més no anar o evitar llocs en els quals no podràs fer servir mòbil perquè no hi ha cobertura?				
12.	Si et deixes el mòbil a casa, et sents malament pensant si tindràs missatges nous, o si t'hauran trucat i no pots respondre al moment?				
13.	Desconnectes el mòbil mentre estudies, dorms...?				
14.	La primera i última cosa que fas cada dia és consultar el mòbil?				
15.	Abans d'instalar una aplicació et llegeixes els permisos que et demana per saber a quina informació del mòbil accedirà?				
16.	Quantes aplicacions t'has descarregat, sense comptar les que ja et venien instal·lades al mòbil?				
17.	Quantes aplicacions sols fer servir cada dia?				
18.	Has buscat informació o consells a Internet sobre com tenir cura de les teves dades personals (llista de contactes, fotos, missatges) al mòbil?				
19.	En quants grups de WhatsApp participes de manera habitual?				
20.	Quan crees un grup de WhatsApp, els amics que hi incloues en solen marxar?				

Puntuació: Mai: 0 punts. Gairebé mai: 1 punt. De vegades: 2 punts. Moltes vegades: 3 punts. Sempre: 4 punts.

Preguntes 16 i 17: 0-10: 0 punts. 11-20: 1 punt. Més de 20: 2 punts.

Pregunta 19: 0-5: 0 punts. 6-10: 1 punt. Més de 10: 2 punts.

Entre 0 i 25

L'enhorabona! L'ús que fas del mòbil és adequat. Ets una persona sana, que utilitza el telèfon mòbil tenint molt clar quina és la seva funció: facilitar-te la vida, comunicar-te i divertir-te!

Saps com fer servir el telèfon de manera segura i responsable sense que afecti la teva privadesa i sense que interfereixi en la teva vida familiar, escolar, social i de lleure. Per exemple: ets incapaç de perdre't una bona pel·lícula amb els amics per comprovar constantment el telèfon mòbil, quan estudies el deses en un calaix i no et tornes boig si un dia te'l descuides a casa.

Si el teu cas és aquest... felicitats! Aprofites els avantatges que t'ofereix la connectivitat mòbil i et protegeixes davant d'una possible addicció posant-hi límits.

Entre 26 i 52

Ets a temps de corregir errors! En general, fas servir bé el mòbil, tot i que hi comença a haver algun problema. Si et trobes en aquesta situació... estàs en perill!... Has començat a fer un ús abusiu del mòbil i això et pot portar conseqüències desagradables. És possible que ja n'experimentis alguna. Et criden l'atenció els pares perquè sempre estàs enganxat al mòbil? Dius coses com "només cinc minuts més" i acaba sent molta més estona? Comproves sovint quanta bateria et queda i t'atabales a mesura que s'esgota?

Sembla que ja has començat la mutació, però, no perdís la calma: encara ets a temps de parar, autoregular-te i no acabar el procés de mutació.

Entre 53 i 77

Vés amb compte! Estàs patint tots els símptomes d'una... una addicció! Passes molta estona pendent del mòbil i el fas servir de manera mecànica i abusiva, com si et faltés voluntat: els seus sons et controlen l'atenció i prenen decisions per tu.

És molt possible que tu sol no puguis sortir d'aquesta situació i, per això, hauries de demanar ajuda. No esperis més!

(5) ADDICCIÓ ALS JOCS MULTIJUGADOR EN LÍNIA

La millor jugadora?

Temps: 1 hora

Edats: 12/14 anys

Objectius

- Conscienciar del problema de l'addicció als videojocs.
- Conèixer els símptomes principals de les conductes addictives.
- Tenir en compte les pautes per prevenir l'addicció a les TIC.

Continguts

- Característiques de l'addicció a les TIC.
- Diferència entre ús-abús/ús inadequat i addicció.
- Com prevenir l'addicció a les TIC.



Recursos materials i humans

Recursos materials

- La història de la Paula.
- Llapis i paper.

Recursos humans

- Professor.

LA HISTÒRIA DE PAULA

La Paula és una noia de 13 anys, bona estudiant i aficionada al bàsquet. Tot i que no li agrada gaire estudiar, sempre treu bones notes i sap compaginar els entrenaments de bàsquet amb les trobades amb els amics.

Com a molts dels seus amics, li agraden els videojocs i, de tant en tant, hi juga amb la tauleta. El problema ha començat quan en Pere, un amic seu, li ha ensenyat un videojoc nou del qual li han parlat molt bé. La Paula, emocionada, el descarrega a la tauleta aquella mateixa tarda i hi fa una partida. És un joc en línia i hi juga amb en Pere i també amb gent que ha conegut al xat. Al principi, la Paula només hi juga una estona després de fer els deures, que és quan hi coincideix amb en Pere, i l'endemà comenten com ha anat la partida.

La Paula s'ha convertit en tota una experta en el joc i de seguida ha aconseguit guanyar més punts i, així, poder accedir a opcions més avançades del joc. La Paula se sent bé jugant-hi, perquè sap que és bona i els amics li ho diuen. Com que els seus pares només la deixen jugar una hora al dia, ha començat a jugar-hi d'amagat... És fàcil fer creure als pares que està dormint, mentre que, en realitat, es passa gairebé tota la nit jugant. La Paula diu que ha conegut gent molt interessant a través del joc i que amb alguns només hi pot jugar de nit.

La Paula ha canviat l'entrenament de bàsquet per "entrenar-se" per guanyar les partides d'aquest videojoc. Els seus pares no saben què fer, perquè veuen que la Paula s'ha tornat agressiva, fins i tot amb els seus germans. Els seus amics ja no li truquen per quedar a les tardes, perquè saben que els dirà que no.

QÜESTIONS

- Creus que la Paula té un problema d'addicció al videojoc?
- Quines són les característiques o els símptomes que et farien sospitar que un amic teu té aquest problema?
- Què et sembla que han de fer els pares de la Paula?
- Què li diries a la Paula si fos amiga teva? Com l'ajudaries?
- I, si tu fossis la Paula, com creus que podries reconèixer o adonar-te del problema?

(6) ÚS-ABÚS/MAL ÚS-ADDICCIÓ

No és el mateix...

Temps: 45/50 minuts

Edats: 11/14 anys

Objectius

- Conèixer les característiques de l'ús, l'abús o mal ús i l'addicció.
- Identificar els possibles senyals d'alarma per a l'abús/mal ús i l'addicció.

Continguts

- Identificació de les tecnoaddiccions.
- Característiques de l'abús/mal ús.
- Característiques de l'addicció a les TIC.



Recursos materials i humans

Recursos materials

- Qüestionari.
- Bolígraf.
- Annex amb informació per al professor.

Recursos humans

- Professor.

INFORMACIÓ PER AL PROFESSOR

Assenyala si les qüestions següents estan relacionades amb ús-abús/mal ús o addicció:

1. Tots els dies em connecto a Internet.
2. Jugo amb els meus amics a un joc en línia i ens connectem cada dia.
3. Participo en un joc en línia que m'agrada molt i en el qual sóc molt bo i em llevo a les nits per veure com progresso i per actualitzar la partida.
4. Quan estudio m'agrada tenir obert el meu perfil de les xarxes socials perquè així puc anar preguntant els dubtes que tinc a algun company.
5. No acostumo a anar a llocs on no em pugui connectar a Internet.
6. Si sona un missatge de mòbil, l'he de mirar immediatament per si és important. Si no ho puc fer, em poso nerviós.
7. Crec que és millor parlar amb els amics a través d'internet que no pas cara a cara.
8. Diuen que estic enganxat als videojocs, però jo no veig què té de dolent jugar- hi si compleixo amb les meves obligacions. És el meu moment de desconnectar i prefereixo jugar abans que fer un partit amb els meus amics, com feia abans.
9. Els meus pares m'han castigat sense ordinador un mes. M'han enxampat faltant a classe perquè me n'anava amb un amic a un cibercafé, a jugar a un videojoc *en línia*.
10. Les amigues i el xicot no paren de dir-me que em passo el dia enganxada al mòbil, que tinc un problema... Són uns exagerats!

Annex II

INFORMACIÓ PER AL PROFESSOR

1. El que caracteritza un problema d'addicció és la pèrdua de control i la dependència, així com la interferència en la vida quotidiana. Una persona pot utilitzar internet cada dia i no tenir cap problema si l'utilitza de manera adequada.
2. En principi, jugar a un videojoc cada dia no té per què generar problemes, si la quantitat de temps està limitada, no interfereix amb altres activitats (estudis, son...) i el fet de no poder-hi jugar algun dia no genera angoixa al menor.
3. Una de les característiques principals de l'addicció a les TIC és la interferència en la vida de la persona. La manca de son no només comporta un cansament més gran per al menor, sinó que també rendirà menys i es mostrarà més irascible.
4. Els joves tenen la falsa creença que poden atendre diverses pantalles alhora o que són capaços d'estudiar mentre atenen els missatges del mòbil i escolten les seves cançons preferides. Malgrat tot, se sap que quan un adolescent està assegut a l'ordinador amb quatre pantalles obertes, realment no és que faci quatre coses alhora, de manera que ha d'invertir-hi molta més estona i té més dificultats per entendre què està fent.
5. Si la possibilitat de no poder connectar-se a Internet fa que el menor deixi de fer activitats determinades, pot ser un símptoma d'un problema d'abús o d'addicció a internet.
6. La necessitat de consultar el mòbil per alleujar el malestar que produeix no poder-ho fer podria emmarcar-se dins de la "síndrome d'abstinència".
7. L'ús de la tecnologia per parlar amb els amics no hauria de substituir les relacions "cara a cara", sinó que hauria de ser un complement.
8. S'ha de vigilar si l'ús de les TIC comença a interferir en la vida diària.
9. L'ús de les TIC no ha d'interferir en les nostres obligacions.
10. Quan hi ha un problema d'abús o d'addicció a les TIC, la persona afectada ho sol negar.

(7) ADDICCIÓ A VIDEOJOCOS

Temps: 1 hora

Edats: 11/14 anys

Objectius

- Identificar senyals d'alarma en relació amb l'addicció als videojocs.

Continguts

- Característiques de l'addicció a Internet.
- Com es pot prevenir l'addicció a Internet.

Recursos materials i humans

Recursos materials

- Bolígraf i paper.

Recursos humans

- Professor.

Desenvolupament

En aquesta activitat, el professor escollirà dos alumnes perquè llegeixin aquestes dues notícies sobre l'addicció als videojocs:

Notícia 1

Un noi de 15 anys de Perth, Austràlia, va decidir faltar a classes per jugar a jocs *en línia* durant 16 hores al dia, durant tres setmanes consecutives. Com ho va fer? Cada matí es posava l'uniforme de l'escola i s'esperava que la seva mare marxés a treballar. Quan la mare marxava, es posava roba més còmoda i començava a jugar. Quan la mare tornava, ell era a casa perquè se suposava que ja havia tornat de classe. Per cobrir les seves faltes a l'escola, va dir, als mestres, que seria sotmès a una intervenció quirúrgica. Els seus pares el van descobrir quan la direcció de l'escola els va trucar per saber com es trobava el noi.

Notícia 2

Un noi de Pequín es va obsessionar tant amb World of Warcraft que es va convertir (almenys en la seva ment) en un mag del foc i va calar foc a un dels seus companys de classe.

A partir de la lectura s'analitzarà cada notícia en comú amb les directrius següents:

- Caiguda del rendiment escolar.
- Fugida de la realitat.
- Mentides.
- Solució.

7. SEGURETAT: SITUACIONS CONFLICTIVES I CONSELLS D'ACTUACIÓ

Quan els alumnes naveguen per Internet, es poden veure involucrats en diverses situacions conflictives, algunes de les quals poden suposar conseqüències greus. És important informar-se per prevenir-les i saber com cal actuar en cas que s'arribin a produir.

'CYBERBULLYING'

És una agressió psicològica, sostinguda i repetida en el temps, perpetrada per un o diversos individus contra altres, mitjançant l'ús de les noves tecnologies. Sol consistir en el següent:

- Enviar missatges amenaçadors, coaccionar o difondre rumors a través de sistemes de missatgeria instantània...



- Penjar a Internet informació que perjudiqui la reputació de l'altra persona.
- Difondre fotografies per menysprear l'altra persona.
- Robar contrasenyes i suplantar la identitat d'un company.

Protocol d'actuació

Informar els pares sobre:

- La importància de guardar proves.
- La necessitat de contactar amb l'administrador del web o de la xarxa social per demanar bloquejos de continguts i/o cancel·lacions

Posada en marxa del Protocol d'actuació d'assetjament escolar:

- Fase d'acollida del denunciant / detecció del cas.
- Fase d'atenció immediata.
- Fase d'investigació i diagnòstic.
- Fase de presa de decisions.
- Fase d'intervenció.
- Anar al telèfon d'ajuda del Ministeri d'Educació, Convivència i Esport: **900 018 018**, Telegram **600 909 073** i Skype **acosoescolar** (per a persones amb discapacitat).

Les trucades les atendran professionals que poden orientar-nos durant tot el procés de manera confidencial i gratuïta.

A través del correu **seguridadescolar@policia.es** podem posar-nos en contacte amb la Policia Nacional sobre problemes en l'àmbit escolar.



'GROOMING'

És el conjunt d'accions que duu a terme un adult sobre un menor, amb un objectiu marcadament sexual, mitjançant les noves tecnologies. L'objectiu final pot ser des de l'obtenció d'imatges del menor en situacions pornogràfiques fins a la possibilitat d'establir contacte físic amb el menor per consumir l'abús.

Què hem de fer els professors si l'alumne pateix 'grooming'?

1. Hem d'advertir l'alumne sobre els riscos d'expressar sentiments a desconeguts, ja que els assetjadors solen utilitzar aquesta "porta d'entrada" per guanyar-se la confiança del menor.
2. Animar-los al fet que rebutgin missatges de tipus sexual o pornogràfic.
3. Quan publiquin o enviïn una fotografia, s'han d'assegurar que no tingui cap connotació sexual.
4. No han d'acceptar en cap xarxa social persones que no coneguin realment.

5. Si es produeix una situació d'assetjament és fonamental que guardin totes les proves que puguin i que NO cedeixin al xantatge.
6. Interposar denúncia penal davant de les Forces i Cossos de Seguretat de l'Estat: Policia, Guàrdia Civil, Fiscalia de Menors o al Jutjat de Guàrdia corresponent.

'SEXTING'

El *sexting* és l'enviament d'imatges (fotografies i/o vídeos) de contingut sexual, creades pel mateix remitent, mitjançant les noves tecnologies (telèfons mòbils, etc.). Els riscos principals que comporta són:

- Vulneració del dret a la intimitat.
- *Cyberbullying*.
- *Grooming*.
- Distribució de pornografia infantil.

Protocol d'actuació

Fase de detecció: recollida d'informació

- Protecció immediata de la víctima: recollida d'informació i contacte amb els pares.
- Identificació dels alumnes implicats: víctima (remitent d'imatge), agressor/s, difusors de les imatges i observadors.
- Decisió i planificació de possibles entrevistes als alumnes relacionats, famílies, professors, etc

Fase de recerca

- Entrevistes amb els implicats.
- Elaboració d'un informe

- Valoració de la possibilitat d'informar la Comissió de Convivència i, si escau, la Inspecció Educativa.

Fase d'intervenció. Si es confirma l'assetjament posterior:

- Adopció de mesures educatives i/o disciplinàries.
- Valorar la possibilitat de posar-ho en coneixement del Ministeri Fiscal o a les Forces i Cossos de Seguretat de l'Estat.

Prevenir

Cal transmetre, als menors, la nostra pròpia experiència a la vida. Mostrar-los que els amics que tenim ara, i les persones en qui més confiem, no són les mateixes que fa deu anys o que teníem quan érem petits. Els amics canvien, les parelles també. També és important ensenyar-los a dir "NO". Dues persones poden ser amigues, o fins i tot parella, sense haver d'acceptar tot el que demana l'altra persona..

PRIVADESA A LES XARXES SOCIALS

L'accés massiu dels menors a les xarxes socials comporta en ocasions una disminució de la seva intimitat i privadesa. La gran quantitat de dades personals i de fotos que ells mateixos publiquen pot posar-los en risc, per la qual cosa és necessari sensibilitzar-los sobre la necessitat de protegir la seva intimitat.

És important

- Aconsellar-los que facilitin el menor nombre de dades personals (evitar donar el nom sencer, l'adreça...).
- Advertir-los que vagin amb compte amb les **FOTOGRAFIES** que comparteixen, ja que contenen molta informació que els poden posar en risc. A més, les fotos poden ser copiades, manipulades i distribuïdes durant anys per la Xarxa.

- Pel que fa a les imatges dels altres, se'ls ha de recordar que la Llei de protecció de dades estableix moltes econòmiques per fer servir informació o imatges d'altres persones sense el seu consentiment.
- Per penjar o publicar una foto haurien de demanar permís (i millor per escrit) a les persones que hi apareixen. Si són menors amb edats inferiors als 14 anys caldrà l'autorització dels seus pares.
- Per tal d'evitar problemes de suplantació d'identitat, han de fer servir **CONTRASENYES** complicades i secretes.
- Han de fer servir la **WEBCAM** amb cura: tenir-la tapada quan no la facin servir i utilitzar-la només amb persones que coneixen cara a cara.
- Fer servir sempre el nivell màxim de **PRIVADESA** a la xarxa social, i acceptar només persones que coneguin realment.
- Ser curosos també amb les coses que diuen. Els textos i les imatges que pengen conformen la seva identitat digital.
- Evitar clics d'enllaços sospitosos o URL curtes, ja que podrien redirigir-los a pàgines amb continguts maliciosos.



Fundación **MAPFRE**



Segueix-nos a



www.fundacionmapfre.org

Tel. (+34) 91 602 52 21