

XOC

MENORCA

Suplement
educatiu del
Diari Menorca

EduCaixa
Obra Social "la Caixa"

Curs 2019-2020

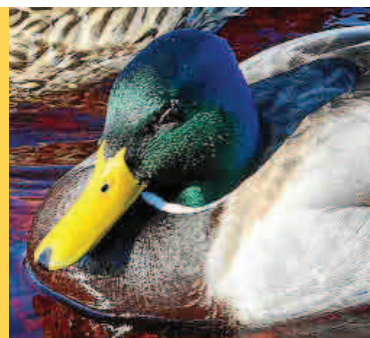
Nombre 149 | Dimecres 22 de gener de 2019

3 GOB MENORCA

LES ESPÈCIES

MENORQUINES

El collblau, una
ànnera nedadora



JOSEP BAGUR GOMILA

Alerta, alarma tecnològica

► L'abús d'ús de dispositius de pantalla i de les xarxes socials en l'adolescència crea addiccions que cal prevenir

Isaac Pons de Rosa

L'increment anual de pacients per problemes amb l'ús de noves tecnologies se situa en el 300 per cent. Una dada molt preocupant que indica clarament que quelcom s'està fent malament, especialment amb els menors, que cada cop accedeixen més prest a telèfons mòbils i altres dispositius. Un fet que acaba derivant, moltes vegades, en addiccions, amb les seves conseqüents problemàtiques.

Menorca i els menorquins no són aliens als greus problemes que sorgeixen al voltant de les noves tecnologies, especialment les que tenen a veure amb pantalles, siguin jocs, xarxes socials o internet, amb totes

les possibilitats que ofereix, també el tema de les apostes i els jocs d'atzar i el fàcil accés a la pornografia.

La preocupació per aquest fenomen s'ha fet evident, i per açò, les associacions de pares de Ciutadella i la FAPMA, organitzen un cicle de xerrades dirigit a les famílies. Es tracta d'analitzar què està passant, quines conseqüències està provocant i, sobretot, donar pautes i recomanacions per intentar aturar una preocupant

tendència a l'alça quant als efectes de la tecnologia, principalment en els més joves, però també en edats adultes.

Als centres educatius és un tema que preocupa molt. I no és perquè sigui una cosa que succeeixi només a les escoles i instituts, sinó que passa en tots els àmbits, especialment en el familiar. Els dispositius electrònics s'han convertit en l'epicentre de tot i els pares sovint no tenen les eines per regular el seu ús i

plantejant normes i horaris perquè les noves tecnologies no es converteixin en un problema. Tanmateix, açò tampoc vol dir que s'hagi de suprimir l'ús d'aparells digitals. Simplement s'han d'utilitzar de forma racional i sense que la seva presència suposi eliminar, per exemple, les relacions personals.

Segueix a la pàgina següent



4 TOTHOM BORINA

La festivat de Sant Antoni
es viu a les escoles de l'Illa



Ve de la pàgina anterior >>

Anualment hi ha un increment del 300 per cent en el nombre de pacients que recorren a especialistes per problemes amb les pantalles i les noves tecnologies; i un 21,3 per cent dels adolescents són addictes a les xarxes socials. I no només açò. Un 77 per cent de la població pateix nomofòbia, és a dir, que sent una por irracional a sortir de casa sense el telèfon mòbil. Artefacte, per cert, que té una gran implantació a Espanya, el país amb més terminals per habitant després de Singapur: hi ha un milió més de mòbils que població.

Aquestes dades que aporta el psicòleg de l'Institut Psicològic Desconnect@, Marc Masip, posen de manifest la magnitud d'una problemàtica que creix dia rere dia. L'accés prematur dels menors, i sovint sense control per part dels pares, a dispositius electrònics de pantalla i amb accés a internet, està generant greus desajustos en la infantesa.

Moltes famílies són conscients de la situació. És per açò que les associacions de pares de Ciutadella, amb el suport de la Federació d'Associacions de Pares i Mares de Menorca (FAPMA), enceten aquest divendres al municipi de ponent un cicle de cinc conferències, dirigit al públic en general, per intentar transmetre la importància de regular molt més l'accés dels menors a mòbils, tauletes, videojocs i també amb les apostes i els jocs d'atzar.

QUÈ PASSA?

«Passa que els nens tenen una absoluta llibertat d'accés, que no va en consonància amb el coneixement que tenen sobre l'eina, perquè són molt petits», exposa Masip, qui considera que «fins als 16 anys, un menor no hauria de tenir mòbil; el mòbil dona accés a tot», i aquest és un gran risc.

«Hi ha la por fraternal que si els fills no tenen mòbil, no tindran amics, perquè tots en tenen. Però no és cert! Els que no tenen mòbil, es relacionen millor», assegura l'especialista d'una institució que ha creat un hospital de dia i una escola a Madrid i Barcelona per atendre fillets amb serioses addiccions i que necessiten 'desconnectar'. Perquè, assegura, «el simil entre droga i noves tecnologies és absolut en el sentit més clínic, la persona addicta a les pantalles pateix la síndrome d'abstinència i substitueix les activitats normals» pels nous i nocius hàbits.

Mòbils. Els smartphones s'han convertit en artefactes imprescindibles. Als instituts regulen el seu ús.

Foto: JOSEP BAGUR GOMILA



«I si intenta canviar, no pot».

La també psicòloga i experta en noves tecnologies, Gabriela Paoli, coincideix amb aquestes consideracions i amb relació amb l'increment de les consultes per aquestes causes. «Noltros hem creat el departament de Salut Mental per assessorar als pares i a les famílies i poder treballar amb els adolescents». I detalla que «com tota addicció, és negada per la persona. No és una addicció a una substància, sinó que és una addicció de comportament, que ha estat inclosa com a trastorn i està sent tractada en molts hospitals».

«Hi ha senyals d'alarma, com canvis

bruscos d'humor, irritabilitat, frustració, es deixen de fer activitats esportives o lúdiques, es deixa de banda l'oci; perquè prioritzen quedar-se a casa a jugar abans que sortir amb els amics».

Tot açò «acaba tenint efectes sobre el rendiment acadèmic, deixen d'entregar treballs, estan més despistats, mengen pitjor, no dormen les hores necessàries perquè es queden fins molt tard jugant en línia amb els amics», continua dient la psicòloga. «I el més important, a casa tot són batalles amb els pares per culpa dels dispositius».

Gabriela Paoli apunta a una certa «negligència o descuit» per part de les famílies amb la permissivitat d'accés dels fills. «Per abordar el problema s'ha d'intentar pactar un temps raonable, fent que no es descuidi la pràctica de l'esport o que continuï anant a música i fent els deures». Una mena de «contracte de bon ús», afegeix l'especialista, alhora que apunta que els pares han de fer un esforç, per exemple, «per cercar informació a l'hora de triar un joc» per valorar si és o no adequat. «Abans, per fugir dels problemes, l'adolescent es tancava a escoltar música o anava a fer esport; ara hi ha la tendència a con-

nectar-se, a través de jocs i d'històries sobre risc, de lluita amb superherois». I «juguen al mateix que els seus amics, perquè pensen que així enforteixen llaços socials».

Marc Masip i Avel·li Capó coincideixen a apuntar que «és necessari que es facin lleis i que els educadors formin sobre l'ús de les noves tecnologies». Una legislació que «limiti l'edat d'ús per als més petits, o que restringeixi l'accés a continguts pornogràfics als menors. Si no posam ordre, podem anar cap al desastre». I sobretot, «fa falta un esforç paternal. Perquè avui és més fàcil donar-li la tauleta al fill perquè no molesti, a casa o a quan surts a dinar a un restaurant. Hem de saber que l'estem posant en risc», indica Masip, mentre que Paoli destaca la necessitat de «ser conscients que el problema va *in crescendo*, la indústria dels videojocs i les xarxes socials ha crescut molt i tenen equips de professionals per aconseguir enganxar-te».

Així, com incideix sempre Capó, és molt important tenir en compte que «les noves tecnologies no són ni bones ni dolentes, som noltros que les farem bones o dolentes segons l'ús que en fem». I Masip conclou dient que «la situació és reversible, igual com ho va ser la llei del tabac o obligar a posar-se el casc per anar amb moto».



Marc Masip enceta el cicle demà passat, i després continuaran Gabriela Paoli i Avel·li Capó, així com responsables del Servei de Drogodependència del Consell i de la Policia Nacional.

Cicle de conferències

Divendres, 24 de gener

► «L'heroïna del segle XXI», amb Marc Masip. A la Sala Polivalent Canal Salat, 20 h.

Dijous, 20 de febrer

► «Adolescents i delictes informàtics», a càrrec de la Policia Nacional. A l'IES Josep M. Quadrado, 20 hores.

Divendres, 20 de març

► «Oci digital: internet i videojocs», amb Gabriela Paoli. A l'IES Josep M. Quadrado, 20 h.

Dijous, 30 d'abril

► «Ús o abús de les pantalles?». Servei de Drogodependència del CIME. A l'IES Josep M. Quadrado, 20 hores.

Divendres, 15 de maig

► «Mòbils sí, riscos no!!», impartida per Avel·li Capó. A l'IES Josep M. Quadrado, 20 h.