

Càpsules formatives per a famílies amb fills i filles adolescents.  
Com acompanyem l'ús de pantalles a l'adolescència?

Mireia Ambròs Hortensi



Tauletes, mòbils, ordinadors, tik-tok, videojocs, Instagram, Youtubers, Twitch, WhatsApp, Jocs amb apostes online.... diferents dispositius i aplicacions on també viuen i els nostres fills i filles. La generalització de l'ús dels entorns digitals ha canviat la nostra manera de viure, d'estudiar, de treballar, d'identificar-nos i de relacionar-nos. Aquesta ràpida incorporació a tots els àmbits, sovint ens fa sentir amb poca expertesa i gran desconcert a l'hora d'abordar educativament aquest tema a casa.

Són perjudicials? Què ens aporten? Com entendre aquest món virtual? Com saber si el meu fill o filla n'està fent un ús problemàtic? Com puc prevenir situacions

### Entorns digitals. Context

La generalització de l'ús dels entorns digitals ha estat vertiginosa i ha comportat canvis en la manera de relacionar-nos i identificar-nos. Aquesta ràpida incorporació, sovint ha comportat un desconcert i inseguretats a l'hora d'acompanyar educativament els seus usos a casa, implicant l'oportunitat d'introduir-hi la nostra ètica i valors.

És important conèixer fenomen, entendre la situació i establir diàleg amb els nostres fills i filles, sense abordar-ho des de la por i la problematització. Els usos digitals comporten uns riscos, com la vida mateixa, però amb unes característiques específiques. No obstant, és important que no patologitzem tots els usos, ja que la immensa majoria de la gent no presenta ni presentarà cap addicció.

Ús no problemàtic	Ús problemàtic	Ús patològic/Addicció
Tant per quantitat, com per freqüència o per motivació <b>no produeix conseqüències negatives</b> ni en el subjecte ni en el seu entorn.	Associat a <b>conseqüències negatives</b> en l'entorn educatiu, familiar o relacional, però es manté un <b>ajust en el seu funcionament diari</b> .	Es prioritza l'ús de les TIC davant de situacions considerades de major importància. <b>Interfereix en la vida de la persona</b> . Conseqüències greus tant per la persona, com pel seu entorn.

Hi ha una sèrie de factors que poden fer que la persona sigui més vulnerable a presentar usos problemàtics, com passar per etapes vitals estressants, tenir dificultats de comprensió social o trastorns de personalitat, ser molt tímid o impulsiva, presentar fracàs escolar, comptar amb poca presència pares i mares...

**Càpsules formatives per a famílies amb fills i filles adolescents.  
Com acompanyem l'ús de pantalles a l'adolescència?**

**Mireia Ambròs Hortensi**



## Educació mediàtica

L'objectiu de l'educació en els usos digitals és promoure un ús responsable, respectuós i autònom, potenciant l'actitud crítica, ensenyant habilitats de gestió, i nodrint l'ús de valors.

Alguns aspectes claus que haurem d'abordar són:

- Exponencialitat
- Perdurabilitat
- Accés a continguts no adequats
- Immediatesa
- Imatge i la pressió estètica
- Consumisme
- Uniformitat
- Privadesa
- Respecte
- Intimitat
- Anonimat/Mentides
- Secrets
- Impulsivitat

## Acompanyament educatiu a casa

És important tenir un espai on establir conjuntament amb els nostres fills i filles un pla educatiu entorn aquests usos i:

- Consensuar normes i límits.
- Propiciar altres lleures/benestars.
- Potenciar les relacions socials.
- Acompanyar en l'entorn virtual.
- Compartir estones i temes espais virtuals
- Renegociar sobre normes si cal.

Adaptant-nos sempre a l'edat i característiques del nostre fill o filla.

Tinguem present sempre que, tot i que elles i ells poden tenir més habilitats tecnològiques, nosaltres som qui tenim els valors a traspasar també en aquests entorns digitals.

**Càpsules formatives per a famílies amb fills i filles adolescents.  
Com acompanyem l'ús de pantalles a l'adolescència?**

**Mireia Ambròs Hortensi**



Webs i Publicacions d'interès

[www.sigestu.cat](http://www.sigestu.cat)

[www.laclara.info](http://www.laclara.info)

[www.elpep.info](http://www.elpep.info)

[www.educac.cat](http://www.educac.cat)

[www.edpac.cat](http://www.edpac.cat)

<https://educacio.gencat.cat/ca/arees-actuacio/families/us-tecnologies/index.html>

[www.pantallasamigas.net](http://www.pantallasamigas.net)

["Guia preventiva sobre entorns digitals adreçada a professionals que treballen amb adolescents"](#). Subdirecció general d'Addiccions de l'Agència de Salut Pública de Catalunya.

["Les Tecnologies digitals a la infància, l'adolescència i la joventut"](#). Pla Integral d'atenció a les persones amb trastorn mental i addiccions de la Generalitat de Catalunya.

["TIC i joves Reflexions i reptes per al treball educatiu"](#). Departament de Treball, Afers Socials i Famílies

["Conectar sin que nos raye"](#). Isa Duque. Pacto de Estado contra la Violencia de Género

["Adolescents també a la xarxa"](#). Ajuntament de Granollers