

Adicció a les pantalles i Salut Mental



**Ponent:
Manuel García Peña
President de BojosXtu**

Neixement de la tecnologia



Des de la invenció de la roda, que va facilitar el transport de mercaderies i persones, fins als telèfons intel·ligents que ens mantenen connectats en tot moment, cada avanç ha sorgit com a resposta a una necessitat humana o com una forma d'optimitzar processos existents.

La constant recerca de solucions a reptes quotidians impulsa la innovació tecnològica i ha portat a la creació d'eines i dispositius que han transformat la forma com vivim, treballem i ens comuniquem.

El que sabem avui dels efectes de les pantalles en els nens menors de 5 anys.

JAMA Pediatr. doi:10.1001/jamapediatrics.2018.5056

. Department of Psychology,
University of Calgary, Canada



Un estudi ha trobat una relació directa entre **el temps excessiu de pantalla i resultats negatius**, inclosos els retards cognitius i els baixos rendiments acadèmics. (...) En l'era digital en què vivim, l'ús de la tecnologia està totalment integrat en la vida diària, i per assegurar un bon desenvolupament dels nens **és fonamental entendre que hi ha una associació directa entre els temps de pantalla i les seves conseqüències**, i avançar amb les famílies cap a formes positives de relacionar-se amb la tecnologia.

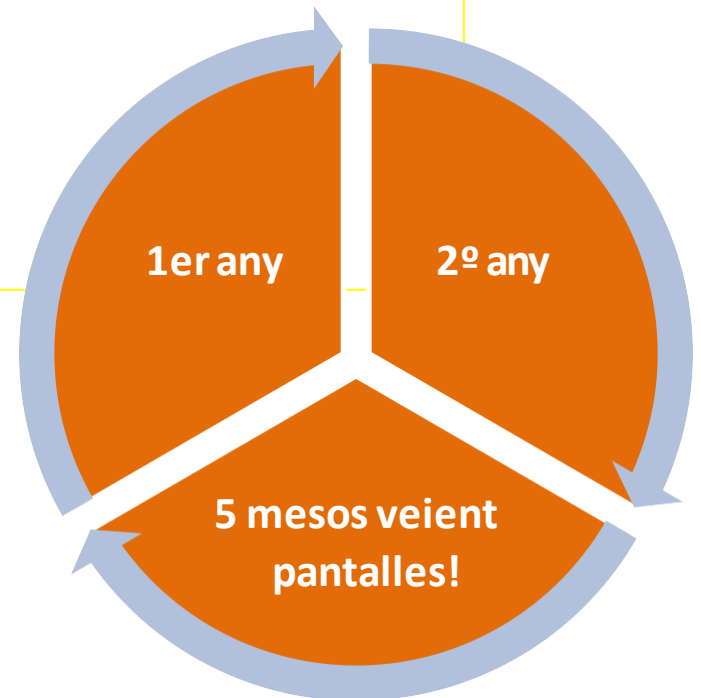
El que sabem avui dels efectes de les pantalles en els nens menors de 5 anys.

Un nen, entre l'any i els 3 anys passa **2,5 hores al día veient pantalles** (tele, tableta o Smarthone).

2,5 hores x 365 díes x **2 anys** = **1.825 hores de pantalles**
(152 jornades diurnas de 12hores)

152 jornades

153 Son 5 mesos!!!!





**Los nen i nenes d'avui
son nadius digitals?**

NO!!

**I aquesta creença social
els pot deixar orfes.**



Tòpics i mites tecnològics, així com la pressió comercial i social sobre el consum digital en les famílies i els infants.

”

Els nens d'ara són nadius digitals. Ja saben manejar el mòbil dels seus pares amb poques mesos!

”

El món estarà totalment informatitzat. Com més aviat comencin a familiaritzar-se amb les pantalles, millor!

”

A casa només tenim pantalles per a jocs educatius: per aprendre anglès i altres coses que els seran útils a l'escola.

Control / autocontrol

El primer control sobre les pantalles dels nens ha de ser autocontrol en l'ús que fan els adults de referència (les mares, pares i les persones educadores) de les pantallas.

Construcció apegó Segur

Mirada

Veure

Tacte



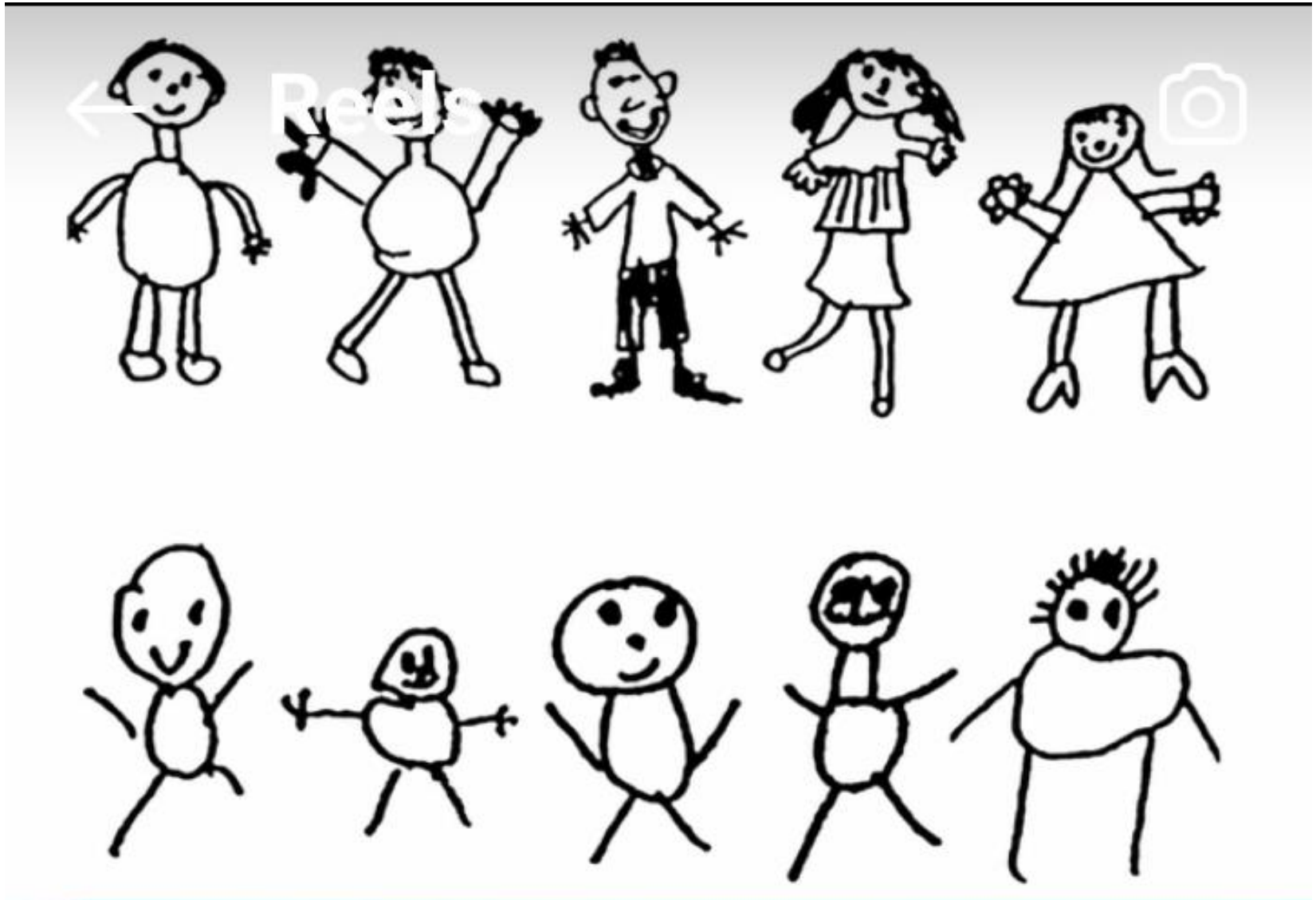
La realitat associada



“El 88% de las personas jóvenes usuarias de las redes sociales no es consciente de que el uso abusivo puede provocar problemas de salud mental”.

“La vida es lo que se refleja en tu pantalla mientras tú miras lo que está dentro”

Dibuix, nens i pantalles



La escorça prefrontal

1. Controla el comportament social.
2. Regula les emocions.
3. Coordina la presa de decisions.
4. Gestiona la planificació i l'organització.
5. Processa la informació de la memòria de treball.
6. Supervisa la resolució de problemes.
7. Influencia el pensament abstracte.
8. Ajuda a controlar els impulsos i l'autocontrol.

Hipocamp

1. **Memòria:** És especialment important per a la formació de nous records i la recuperació de la informació emmagatzemada.
2. **Navegació espacial:** Contribueix a la capacitat de navegar i orientar-se en l'entorn.
3. **Regulació emocional:** Té una relació amb les respostes emocionals i el processament de la informació emocional.
4. **Aprenentatge:** És crucial per a l'aprenentatge i l'adaptació del comportament basat en experiències passades.

DESENVOLUPAMENT COGNITIU

Model de PIAGET

PERÍODES:

Els nens comprenen el món bàsicament per les accions que porten a terme en ell. El reflexes innats donaran pas a esquemes cada vegada més complexes.



Sensoriomotriu
(0 a 2 anys)

Subestadis:

Ejercici dels Reflexes (1 mes)

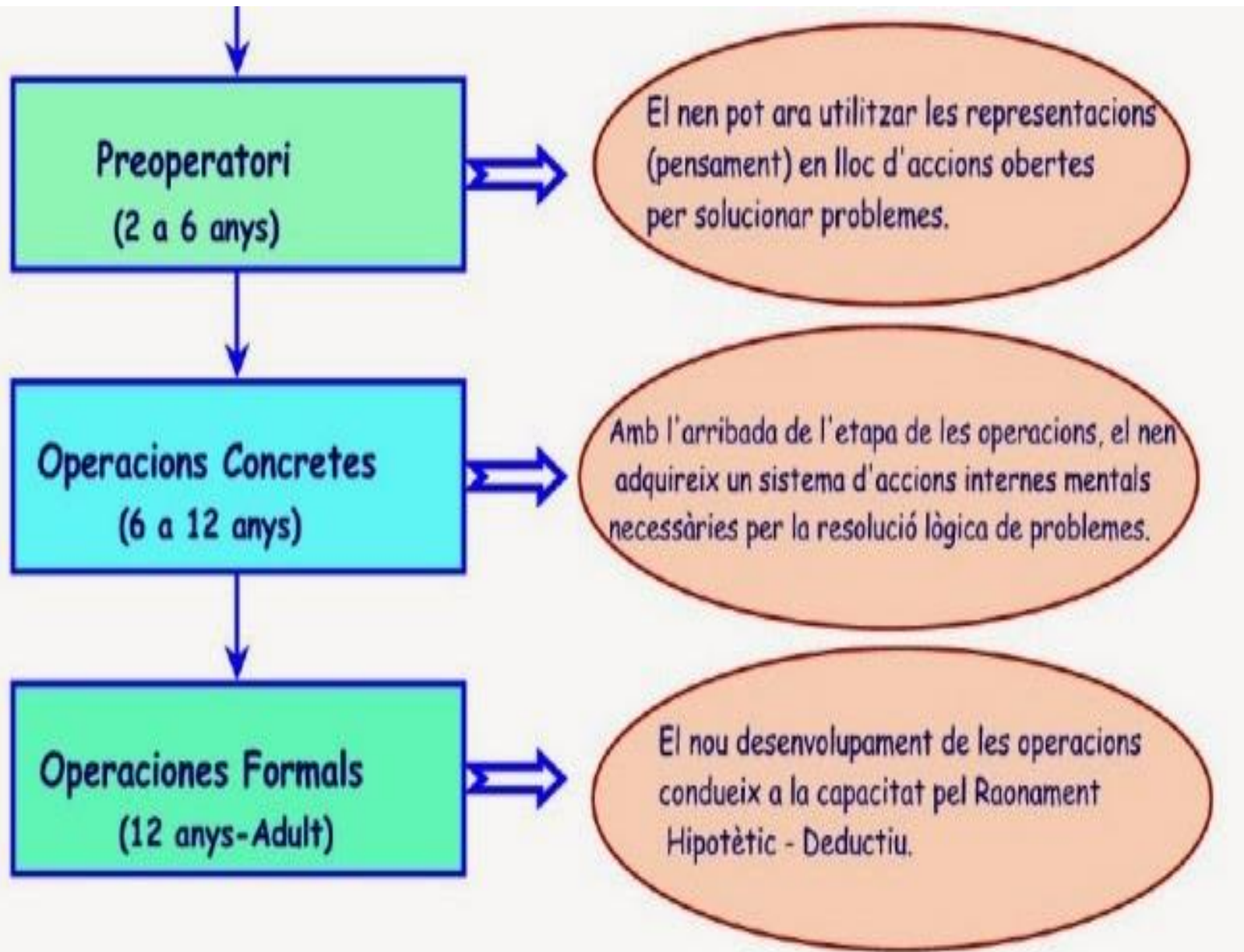
Desenvolupament Esquemes (1-4 mesos)

Descubr. Procediments (4-8 mesos)

Conducta Intencional (8-12 mesos)

Novetat y Exploració (12-18 mesos)

Representació Mental (18-24 mesos)



1.



1

- **Adicció a internet:** obsessió per fer servir internet interfereix amb les activitats quotidianes i les relacions interpersonals.

2

- **NomoFobia:** Terror a estar sense dispositius. Desenvolupen patrons de conducta com si tinguessin dispositiu.

3

- **Cibercondría** La preocupació excessiva per tenir una malaltia basada en la informació en línia.

4

- **Ghosting** El terme utilitzat per descriure quan algú acaba abruptament una relació o interacció sense explicació.

5

- **Ciberacoso ,ciberbulling, i sexting** tots els son delictes

1

Síndrome Hikikomori l'aïllament social i l'evasió de la realitat per refugiar-se en el món virtual.

2

likeaholism dependència emocional cap a la validació i l'aprovació dels altres a través de l'acumulació de "likes" en publicacions en línia.

3

TDAH Pot estar relacionat amb l'ús excessiu de pantalles, ja que aquestes poden exacerbar els símptomes del TDAH.

4

TCA El consum prolongat de contingut relacionat amb la imatge corporal idealitzada a les xarxes socials i la pressió per assolir aquests estàndards

5

Desenvolupament llenguatge, com el retard en l'adquisició del vocabulari o la dificultat per expressar-se de manera clara i coherent.

Crear consciència en l'ús de Les pantalles

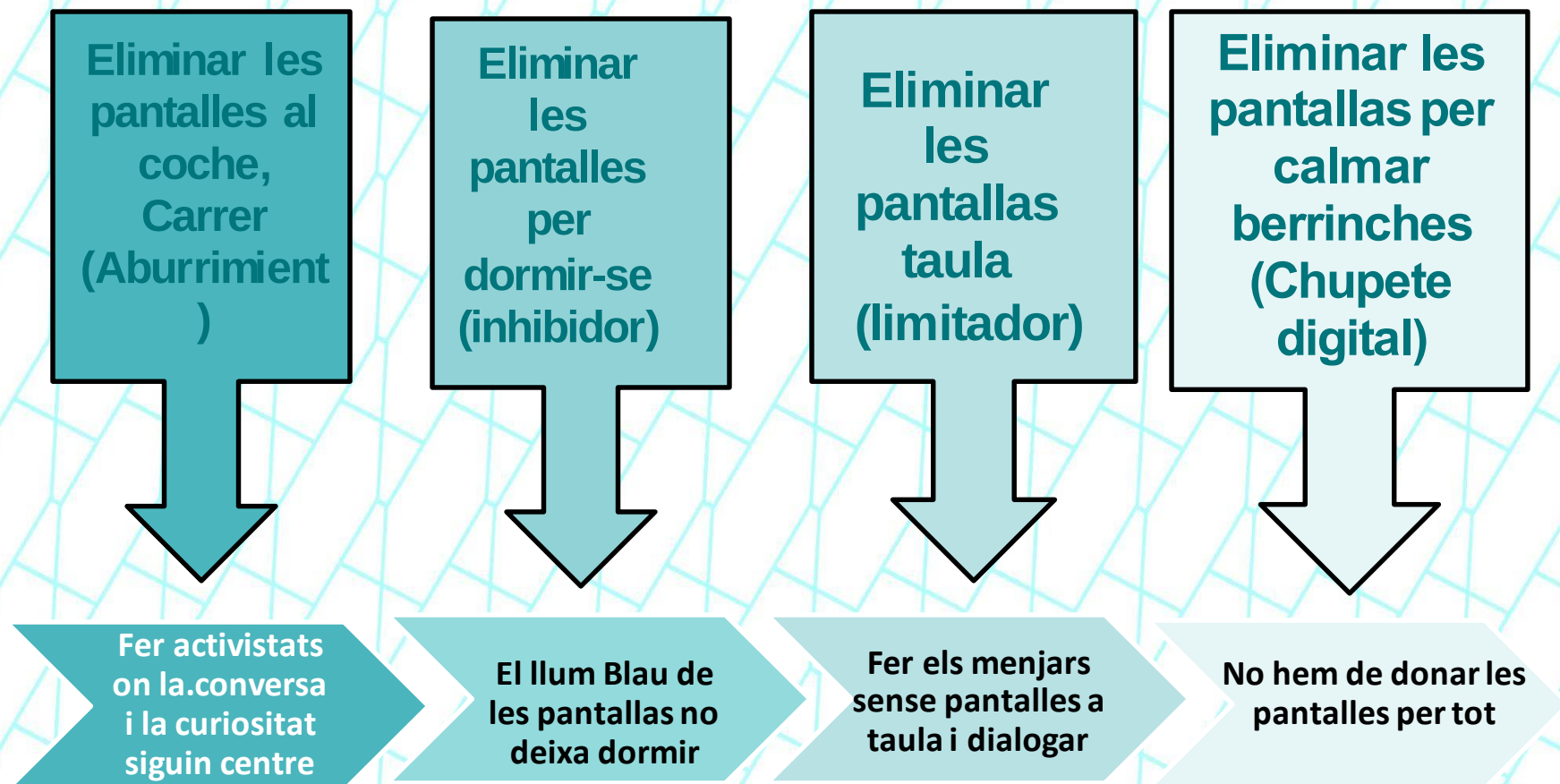


**Mès
activitats
sense
pantalles**

**Menor
presència de
pantalles**

El canvi a millor és possible.

Estratègies per a retirar les pantalles



Altres vías de comunicar-se amb les pantalles

1. Per **comunicar-se** amb parents (video conferencia)
2. Per veure imatges y **recordar**
3. Per **disfrutar de la cultura**

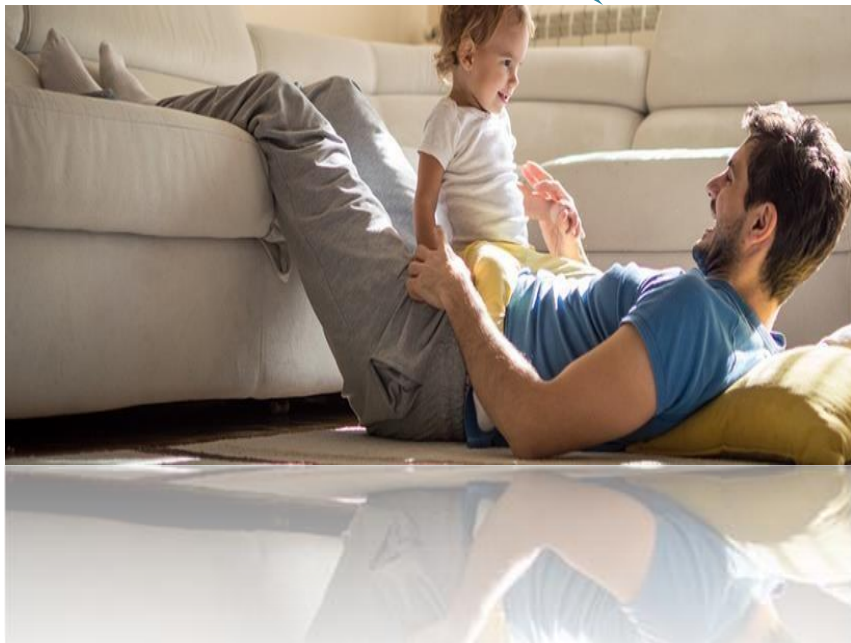
MIRAR VIDEOS Que l'experiència amb la pantalla sigui compartida, un vehicle per explorar junts pares i fills.

- Parla amb el teu fill/a sobre el que estan veient a la pantalla, **convida'l a participar en la descripció.**
- **No permetis mai que un nen de menys de 6 anys navegui sol i quedi a merced de l'algorisme de la línia temporal infinita de YouTube (que encadena un vídeo darrere de l'altre).**



Les MIL ALTERNATIVES a les PANTALLES

Recordar
ALTERNATIVAS



El canvi en grup o comunitat és més fàcil.

**Els reptes
compartits
són més
assequibles**



¿Què és un dispositiu mòbil entre Altres coses?



Els dispositius mòbils són objectes que poden ser víctimes de delictes i també eines per cometre delictes.

¿importància de la privacitat?



Els dispositius mòbils i els seus perifèrics (auriculars, smartwatch) poden ser utilitzats per espiar-nos i seguir les nostres activitats.

Control parental i seguretat

VER DIBUXOS a partir dels 3 anys

- Limits de temps a les pantalles (10/20 min)
- Utilitzar un rellotge temporitzador per avisar del final del temps.
- **INSTAL·LAR CONTROLS PARENTALS**
 - **Family link (android) i Tiempo de uso (iOS)**, Són molt millors que qualsevol app de control parental, i són gratuïts.
 - Instal·lar un **firewall domèstic com a complement al firewall**, juntament amb les aplicacions anteriors. Això proporciona dues capes de seguretat, més econòmic i amb moltes funcionalitats.
 - Serveis DNS que filtren els continguts.
 - DNS de Google OpenDNS y Adguard entre altres.



Salut Mental y noves tecnologies

NO!!!

No deixem **MAI** un menor sol connectat a internet sense saber què està fent.



Qui Som



**Moltes
Gràcies**



@BOJOS_X_TU



**Ponent:
Manuel García Peña
President de BojosXtu**