

# LES PANTALLES ITU

UNA RELACIÓ  
ADDICTIVA?



# IMAGINA'T EL MÓN SI EL MÒBIL DEIXÉS DE FUNCIONAR

Imaginem-nos el món on vivim sense wi-fi. Però no és perquè no s'hagi inventat, eh? És el nostre món, on ha caigut la connexió. Un món on tothom té mòbil però cap d'ells és capaç de connectar-se a internet. DRAMA! I a més, ningú és capaç d'arreglar-ho. És molt bèstia, això! Instagram no s'actualitza, els missatges de Whatsapp no s'envien... de cop, ens canviaria la vida!

Imagineu-vos una situació encara pitjor. Un món sense mòbils. On no fos possible ni tan sols trucar per telèfon. On la tele no sintonitzés cap canal. Un món ple de gent donant cops a l'ordinador perquè "no arrenca" mentre pensa en tota la feina que hi té guardada. El nivell de drama augmenta. Segurament no sabríem viure en un món sense tecnologia . Hem nascut amb ella (i a diferència dels adults, nosaltres sabem perfectament com treure'n profit).

Aquesta guia té per objectiu analitzar quin és l'ús que cadascú fa de les tecnologies. Volem reflexionar sobre quantes hores passem davant d'una pantalla (entre treball, oci i relacions) i per quines raons, és a dir: què fem amb els mòbils o amb l'ordinador?



# QUIN ÚS FAIG JO DE LES TECNOLOGIES?

Primer de tot, et volem proposar una petita enquesta: quines de les següents coses realitzes amb dispositius electrònics ?

- |  |  |
|--|--|
| <input type="checkbox"/> Parlar amb amigues i amics                      | <input type="checkbox"/> Lligar (o intentar-ho)              |
| <input type="checkbox"/> Llegir articles, notícies, revistes, llibres... | <input type="checkbox"/> Comprar o vendre coses              |
| <input type="checkbox"/> Veure sèries, pel·lícules, youtubers...         | <input type="checkbox"/> Penjar el que faig o penso          |
| <input type="checkbox"/> Treballar, estudiar, fer treballs.              | <input type="checkbox"/> Escoltar música                     |
| <input type="checkbox"/> Xafardejar les xarxes socials                   | <input type="checkbox"/> Mirar porno                         |
| <input type="checkbox"/> Entretenir-me amb coses que em fan riure        | <input type="checkbox"/> Fer apostes on-line                 |
|  | <input type="checkbox"/> Jugar                               |
|  | <input type="checkbox"/> Organitzar-me la vida i les tasques |

Segurament haureu arribat a la conclusió que, en el nostre estil de vida, les tecnologies ens són imprescindibles: les utilitzem per a tot, contínuament. Hem de reconèixer que hem integrat aquests dispositius com una extensió del nostre cos i, en conseqüència, no podem eliminar-los del nostre dia a dia, com tampoc podríem eliminar dos dits de la nostra mà. **Ara bé, de vegades l'ús que fem de les tecnologies escapa del nostre control.**

Passa pàgina per saber-ne més!

# SEMPRE ON-LINE!

L'Aram és influencer. Té 10K de followers a insta, que l'estimen. L'Aram explica als followers el que fa a través d'stories: com van els exàmens, els amors i els desamors, les baralles familiars... L'Aram és feliç: té una gran família a Insta que li dóna suport. Cada cop que puja un post nou calcula quants likes i comentaris tindrà. Si té molts, genial, però si no... s'enfada. Això fa que miri el mòbil cada pocs minuts. Cal respondre ràpidament, però això a casa no agrada gaire, i sovint castiguen l'Aram sense mòbil. Qui s'han cregut? Quina ràbia!



*Avalua't pintant estrelles!*

*3 estrelles = et passa cada dia o quasi*

*2 estrelles = et passa 4-5 cops per setmana*

*1 estrella = et passa 2-3 cops per setmana*

*0 estrelles = 1 cop per setmana o menys*



Expliques els teus problemes a través de les xarxes socials?



Calcules quants likes i comentaris tindran les teves publicacions?



Si no pots estar amb el mòbil, et poses de mal humor o dels nervis?

## QUÈ T'HI JUGUES?

L'Adri detesta l'institut. No li agrada el que s'estudia, ni les companyes, ni les professores, ni les aules. Per això, desitja arribar a casa. La seva colla espera que es connecti al joc. Es relaxa mentre juga. Berena i s'hi està fins que arriba la mare amb l'esbroncada diària per estar-se tota la tarda amb la pantalla. "La mare no m'entén". L'Adri s'estira (potser ha estat molta estona en la mateixa postura), fa el que la mare diu i somriu per dintre: quan ella dormi s'hi tornarà a posar. I si a l'institut s'adorm, serà culpa de la mare.

- ★ ★ ★ Per tu, jugar és el millor moment del dia?
- ★ ★ ★ Quan estàs jugant, et passa el temps volant?
- ★ ★ ★ Com de sovint et quedes a la nit jugant?





## VAS DE COMPRES?

L'Àlex ho compra tot amb el mòbil. De vegades és roba, d'altres són llibres. Aquesta setmana ha comprat un portàtil, vols per un viatge i unes joguines sexuals. No pot resistir-se! Si algú li diu com va de bé un producte, desitja tenir-lo. L'Àlex normalment intenta contenir l'impuls de comprar, sap que té coses per estrenar de l'última compra... però clar, quan ho té tot al carro i apreta a "adquirir" és una sensació fantàstica. Els remor-diments vindran després.



Compres coses per internet?



Les coses que compres, et són innecessàries?



Et sents culpable per les coses que compres?

## QUÈ T'HI APOSTES?

L'Eli és molt fan del futbol, es coneix tots els equips! Li cau molt bé l'Ariel, amb qui va guanyar molts diners apostant la temporada passada. Era genial, però van barallar-se pel repartiment ienguany l'Eli aposta pel seu compte. No s'ho passa tant bé i, a més, ha d'apostar més per compensar les pèrdues. Tot plegat li genera estrés, quina mala ratxa! Avui ha agafat "prestats" diners per les apostes del cap de setmana... Espera tenir sort i tornar-los aviat.

- ★ ★ ★ Jugues a apostes en línia?
- ★ ★ ★ Jugues tot sol?
- ★ ★ ★ Jugues amb diners que no són teus?



## ES POT TENIR ADDICCIÓ A LA TECNOLOGIA?

I tant! Però no ens referim a esperar amb ànsia una pluja de likes després de penjar una foto que ens agrada molt, o a que un dia el temps ens passi volant mentre juguem a un joc nou que hem descobert. Parlem d'addicció a les tecnologies quan ens descontrolen. És a dir, quan aquestes es fan servir de manera obsessiva i repetitiva.

**L'addicció apareix quan molt sovint no som capaços de controlar el temps que passem fent ús de la tecnologia.**

Per exemple, quan dia rere dia anem a dormir tard per estar jugant, dormim poc i l'endemà no servim per res.

D'aquest tipus de comportaments, els experts en diuen **addiccions conductuals**, trastorns del comportament basades en la dependència d'una activitat, que ens dona plaer. N'hi ha de molts tipus, com per exemple la compra compulsiva, l'addicció al sexe, l'addicció al treball, la dependència emocional...

## COM FER-HI FRONT?

En cas de sospita d'addicció a la tecnologia o d'un ús excessiu el primer pas, i el més important, és acudir a un centre especialitzat. Pots trobar-ne alguns a l'última pàgina de la guia. Podràs aclarir els teus dubtes, rebre orientació i valorar juntament amb un professional si és realment una addicció o no i si cal un tractament específic. De tota manera, et deixem unes quantes idees per evitar una addicció:

- ✓✓ Buscar altres activitats lúdiques
- ✓✓ Treballar les habilitats socials i conèixer gent nova
- ✓✓ Fer activitats que augmentin l'autoestima (què se't dona bé?)
- ✓✓ Autolimitar les hores que passem amb tecnologia
- ✓✓ Utilitzar apps que limiten l'ús de la tecnologia
- ✓✓ Quedar més amb amistats



# AVALUA'T

Com ja hem dit abans, les joves passen moltes hores davant de les pantalles. Tant és així, que sovint no ens n'adonem. Et proposem que ara comptis les estrelles que has obtingut en cadascun dels apartats de les pàgines anteriors. Si t'has reconegut en alguna de les situacions explicades, això t'ajudarà a saber on has de focalitzar la teva atenció si tu mateixa vols reduir l'ús que fas d'aquestes tecnologies.



*Xarxes Socials*



*Compres*



*Jocs*



*Apostes*

Si un dels termòmetres està molt calent, potser et vols proposar refredar-lo. A la pàgina anterior hem vist algunes propostes que et permetran canviar les teves rutines...

# ACTUA!

I tu, què creus que pots canviar en la teva relació amb les tecnologies ?

Què vols aconseguir (l'objectiu)?

Com ho faràs? Recorda les propostes de la pàgina anterior!

Ja ho tens! A partir d'ara, a aplicar-ho!

# RECURSOS!

## CENTRES ESPECIALITZATS

**CAS Horta-Guinardó:** tractament per a joves amb problemàtiques associades a l'ús abusiu de les tecnologies. C/ Sacedón, 18, Barcelona.  
93 407 13 13

**SOD (Servei d'Orientació sobre Drogues):** informació i assessorament a joves fins a 21 anys amb un ús problemàtic de les tecnologies i a les seves famílies. C/ Mallorca, 221, 7è 2a, Barcelona.  
93 237 87 56

**Atenció i Investigació de Socioadiccions:** informació, formació, programes de prevenció i assistència terapèutica i jurídica per a persones joves i a entitats i col·lectius. C/ Forn 7-9, Barcelona.  
93 301 30 24

**Associació Catalana d'Addiccions Socials:** tractament terapèutics, suport a familiars i investigació sobre addiccions socials sense l'ús de substàncies (joc, xarxes, compres, etc.) C/ Sicília, 253 entresòl 3a, Barcelona.  
93 115 18 83

## RECURSOS

**elpep.info:** informació i respostes sobre drogues, sexualitat o pantalles adreçada a joves d'entre 14 i 18 anys.

**El portal Jove.cat:** informació i recursos sobre les addiccions comportamentals (joc d'atzar, videojocs, dispositius mòbils i internet) i indica un seguit de consells per prevenir-les.

**Pantallas Amigas:** iniciativa que té com a missió la promoció de l'ús segur i saludable de les noves tecnologies en la infància i joventut.

**'Unfollow a les violències masclistes':** guia i proposta didàctica elaborada pel Consell Nacional de Joventut de Catalunya amb l'objectiu de prevenir i abordar les violències masclistes a l'entorn digital.

**Associació Educació per a l'Acció Crítica (EdPAC):** ofereix recursos, tallers i informació sobre addiccions a les pantalles i altres temàtiques relacionades.

En col·laboració amb:



Ajuntament de  
**Barcelona**

Edita:

**cjb**  
CONSELL DE LA JOVENTUT  
DE BARCELONA

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

C/Gran de Gràcia, 190 08012 Barcelona

Tel 93 265 47 36

[cjb@cjb.cat](mailto:cjb@cjb.cat)

LLICÈNCIA:



Creative Commons:

Reconeixement - NoComercial - CompartirIgual.  
No es permet un ús comercial de l'obra original  
ni de les possibles obres derivades, la distribució  
de les quals s'ha de fer ab una llicència igual a la  
que regula l'obra original.