

Els adolescents i les pantalles addictives a les Illes Balears

Alumnat de 2n d'ESO de l'IES Binissalem (curs 2018/2019)

Jordi Albis

Catalina March

Joan Alomar

RESUM

El present estudi és una anàlisi d'una enquesta sobre la relació dels joves de les Illes Balears amb Internet. Com, quan, per què, amb qui o amb què són algunes de les preguntes que es van fer els alumnes de 2n d'ESO de l'Institut de Binissalem quan treballaven el projecte «Pantalles addictives». A través de l'aplicació del mètode científic aconseguiren les dades quantitatives i qualitatives que han permès fer una anàlisi força completa de com es relacionen els adolescents amb Internet.

Els resultats indiquen la necessitat de millorar l'acompanyament d'infants i adolescents perquè adquireixin una millor competència digital: entesa no només com la capacitat de fer funcionar un aparell tecnològic sinó sobretot de saber gestionar el temps i l'objectiu pel qual es connecten a Internet i de conèixer-ne els riscos.

RESUMEN

El presente estudio es un análisis de una encuesta sobre la relación de los jóvenes de las Islas Baleares con Internet. Cómo, cuándo, por qué, con quién o con qué son algunas de las preguntas que se hizo el alumnado de 2º de ESO del instituto de Binissalem cuando trabajaban en el proyecto «Pantallas adictivas». A través de la aplicación del método científico conseguimos los datos cuantitativos y cualitativos que permitieron hacer un análisis bastante completo de cómo se relacionan los adolescentes con Internet.

Los resultados indican la necesidad de mejorar el acompañamiento de la infancia y adolescencia para que adquieran una mejor competencia digital: entendida no solo como la capacidad de hacer funcionar un aparato tecnológico, sino sobre todo para saber gestionar el tiempo y el objetivo por el que se conectan a Internet y de conocer los riesgos.

I. INTRODUCCIÓ

L'onada tecnològica que vivim des de fa gairebé una dècada posa en risc el desenvolupament i el creixement físic i social dels nostres nins i adolescents. Som molts, pares, docents i educadors, els que lluitam dia a dia per tal de reduir els efectes psicosocials que l'exposició excessiva a les pantalles produeix als nostres infants.

L'àmbit escolar i educatiu no queda exempt d'aquesta realitat i és important trobar eines i pautes que ajudin els nins i adolescents a fer un ús saludable i racional d'aquestes tecnologies, aprendre a gestionar el temps que es connecten i la finalitat d'aquesta connexió.

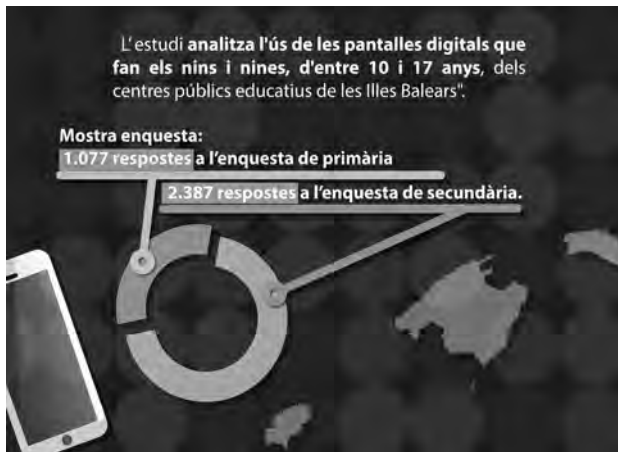
L'existència de programes institucionals per combatre l'addicció juvenil a les pantalles, com el que es du a terme a Projecte Home Balears, ens mostra la importància de trobar i posar límits al que podria esdevenir un dels grans problemes socials de les actuals i futures generacions d'adolescents quant al seu procés de desenvolupament com a persones.

Analitzar el comportament dels joves adolescents de les Illes Balears sobre l'ús que fan de les pantalles digitals és l'objectiu d'aquest treball que té com a punt de partida els alumnes de 2n d'ESO de l'Institut de Binissalem. En aquest sentit, s'han estudiat els hàbits de connexió dels nins i adolescents dels centres educatius públics de les Illes Balears. Variables com el temps de connexió diària, franges horàries de connexió, dispositius tecnològics dins l'habitació, control parental, rendiment acadèmic, joc en línia, dependència del mòbil o motiu de la connexió estructuren la recollida de dades d'aquest estudi.

2. METODOLOGIA

El treball cooperatiu per projectes és una de les metodologies de l'Institut de Binissalem i, del retorn d'alumnes i pares del projecte del primer trimestre, va sorgir la proposta d'investigar sobre l'ús que fan els joves d'Internet. L'objectiu era identificar alguns patrons d'ús i comportament, i establir un decàleg de bones pràctiques que permeti a pares, alumnes i professors gestionar l'accés dels nostres joves a la xarxa.

L'estudi comprèn l'àmbit de les Illes Balears i els nins i nines de 10 a 17 anys de centres públics d'educació de les Illes Balears, CEIP i IES.



La metodologia que s'ha fet servir en el present treball va lligada a la metodologia de la feina cooperativa. Ja s'ha esmentat anteriorment que la idea sorgeix d'un grup de discussió de pares, alumnes i professors. Una vegada vam tenir clar què volíem aprendre vam proposar als nostres alumnes investigar quin ús fan els joves de les noves tecnologies, especialment de la connexió a Internet i dels videojocs.

Com a inici del projecte «Pantalles addictives», vam convidar els alumnes de 2n d'ESO de l'Institut de Binissalem a

jugar a videojocs durant dues sessions de classe. Dins cada grup aula van trobar-se una consola de videojocs i diferents dispositius mòbils i tauletes, fins a un màxim de set. Vam dividir el grup classe en dues meitats. A la primera sessió, uns 14 alumnes disposaren d'una hora per organitzar-se per jugar. Els vam donar una sèrie de condicions. La primera era que tots hi havien de participar i la segona que s'havien d'organitzar entre ells. Mentrestant, l'altra meitat de la classe havia d'emplenar unes pautes d'observació referents al comportament dels companys mentre jugaven, de com s'organitzaven i de com reaccionaven davant els jocs. A la segona sessió, els grups intercanviaven els papers.

Del retorn dels mateixos alumnes sobre el funcionament i les pautes d'observació, van sorgir unes primeres conclusions que vam fer servir per elaborar un primer qüestionari. Destaquen

observacions com «els al·lots saben jugar més, mostren més interès pel joc i són més competitius. Les al·lotes mostren més indiferència», «Els que saben jugar es posen nerviosos quan juga gent que no sap jugar» i «Els alumnes més disruptius, quan juguen, estan més tranquils del que ho estan normalment a classe».

La pregunta que els va sorgir fou aquesta: **Els joves de les Illes Balears fan un ús saludable dels videojocs i les xarxes socials? Com ho podem investigar?** Els vam proposar utilitzar el mètode científic, verificar o descartar aquesta hipòtesi. Durant unes sessions van veure en què consisteix el mètode científic i quines són les seves fases.

El primer que vam fer abans de començar fou una mica de recerca sobre estudis semblants, però els alumnes van veure que no hi havia gaire feina feta en aquest camp i per això van decidir que l'estudi podia ser de totes les Illes Balears. A continuació van dissenyar un primer qüestionari de Google que van passar a una mostra del nostre institut, l'IES Binissalem. L'objectiu del qüestionari era comprovar que les preguntes que havien escollit eren adequades i descartar o modificar aquelles que no estaven ben plantejades.

Vam elaborar dos qüestionaris, un per als alumnes de 5è i 6è de primària i un altre per als alumnes d'ESO i primer de Batxillerat. Vam enviar el qüestionari de l'enquesta a tots els centres públics d'educació primària i secundària de les Illes Balears amb un full instructiu per tal d'assegurar les condicions òptimes de resposta.

Amb la totalitat dels alumnes dels centres públics de primària (5è i 6è) i secundària vam calcular com de grossa havia de ser la nostra mostra perquè fos significativa. Necessitàvem un mínim de 996 respostes a primària i 2.293 a secundària.

La recollida de dades es va fer durant la primera quinzena de febrer del 2019. Durant aquest temps, vam convidar telefònicament els centres on geogràficament ens faltaven més respostes a contestar l'enquesta i fer que la nostra mostra fos més representativa.

Com a treball de camp i per tal de complementar els resultats que obtindríem amb l'enquesta, vam fer entrevistes orals a alumnes de primària i de secundària. Una representació d'alumnes de 2n d'ESO va desplaçar-se als instituts de Santa Maria, Inca i sa Pobla i també a centres de primària de Binissalem. Vam obtenir així dades qualitatives.

Un cop tancat el termini de resposta vam aconseguir un total de 1.077 respostes a l'enquesta de primària i 2.387 respostes a l'enquesta de secundària. Vam superar el llindar que ens havíem marcat per a la mostra.

Les dades han estat depurades, tractades i creuades mitjançant el programa estadístic SPSS, facilitat per professors del Departament de Pedagogia i Didàctiques Específiques de la UIB, i així, després de descartar alguns registres erronis, s'han mantingut un total de 1.076 registres a primària i 2.329 a secundària.

3. RESULTATS PRINCIPALS I DISCUSSIÓ

L'enquesta té 37 preguntes dividides en diversos blocs. Un primer bloc amb dades genèriques (edat, sexe, curs, illa de residència...), un segon bloc que ens permet extreure dades de tipus més comportamental (quan, per què, amb què i amb qui), el tercer bloc més dirigit al control i acompanyament parental (horaris, restriccions, aprenentatge...) i un darrer bloc amb preguntes de caire més emocional (sentiments i estats d'ànim). A continuació s'exposen els resultats més rellevants de les dades de secundària.

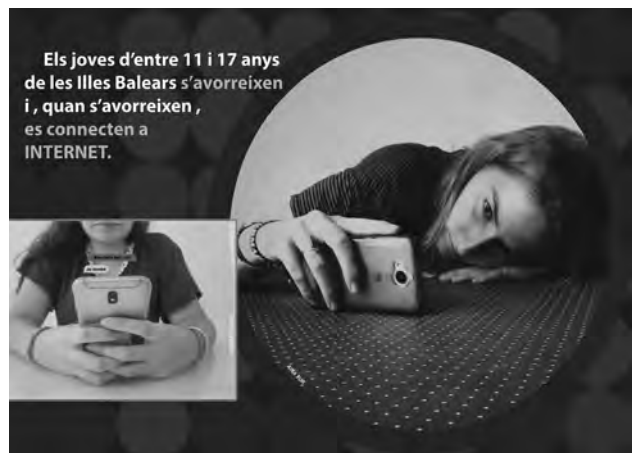
Temps de connexió

El primer indicador per definir el grau d'addicció d'una persona a les noves tecnologies no és el temps, sinó el motiu de connexió. L'hipotètic grau d'addicció d'una persona que es connecta un temps a Internet amb una intenció, un objectiu concret, no és el mateix que el d'una persona que s'hi connecta el mateix temps sense una finalitat concreta i comença a fer-hi voltes a la deriva. La immensa majoria dels adolescents, el 93,9 %, es connecta sense cap motiu: estan avorrits, trists o no saben per què es connecten. Només un 2,9 % afirma que s'hi connecta per estudiar. Aquestes dades obliguen a una primera reflexió. Si establim una relació causa-conseqüència entre estar avorrit i connectar-se a Internet, el temps de connexió dels adolescents de les Illes Balears indica que s'avorreixen sovint, per dir-ho així. Per altra banda les dades mostren que es connecten majoritàriament sense cap objectiu, sense una finalitat: es connecten perquè s'avorreixen. Si el primer indicador del grau d'addicció és el motiu de la connexió i el motiu principal de connexió és l'avorriment podem parlar, com a mínim, d'un escenari inquietant. Vegem algunes dades que mostren aquest escenari.

Entre setmana, la majoria de les persones enquestades, el 51,2 %, s'hi connecta entre 2 i 5 hores diàries i un 24,6 % s'hi connecta menys de dues hores. Un 16,8 % passa de 5 a 8 hores connectat i un 7,4 % s'hi passa més de 8 hores diàries.

En cap de setmana o durant les vacances tenen més temps per a avorrir-se i, conseqüentment, augmenta el temps de connexió. El 17 % dels adolescents s'hi connecta menys de 3 h. El 36,4 %, entre 3 i 5 h i un 26,1 %, entre 5 i 8 h. Hi ha un 20,6 % d'adolescents que es passa més de 8 h diàries davant una pantalla.

Pel que fa al sexe, les nines passen més temps connectades que els nins. Entre setmana, hi ha un 50,3 % de nins i un 52,1 % de nines que es connecten de 2 a 5 hores. També hi ha més nines (17,2 %) que nins (16,5 %) que es connecten de 5 a 8 hores diàries.



Els caps de setmana es reproduïx el mateix patró: entre 3 i 5 hores, 35,6 % de nins i 37,1 % de nines. Entre 5 i 8 hores, 24 % de nins i 27,9 % de nines. En canvi, entre els adolescents que es passen més de 8 h diàries connectats hi ha més nins que nines: 7,7 % de nins i 7 % de nines entre setmana; 24 % de nins i 17,3 % de nines en cap de setmana o durant les vacances. Que les nines es passin més temps connectades no significa, però, que siguin més addictes.

La majoria estudia amb el mòbil al costat

El mòbil ha esdevingut, per a la majoria d'adolescents, l'objecte més important de les seves vides: una nova extremitat del cos. No imaginin la vida sense ell, l'utilitzen a totes hores, hi estan connectats permanentment, ja sigui per comunicar-se, per escoltar música o per distreure's. La majoria estudien amb el mòbil al costat, fet que els complica la gestió del seu temps d'estudi.

El 80,6 % estudia amb el mòbil al costat, d'aquests un 76,8 % són nins i un 84,2 % nines.

Quan estudien, les nines miren més el mòbil que els nins. Hi ha un 28,7 % de nines que afirma que mira sovint el mòbil mentre estudia i els nins representen un 22,8 %. En canvi, entre els que afirmen que no tenen mòbil o que no el miren mai mentre estudien hi ha un 42 % de nins i un 34,4 % de nines.

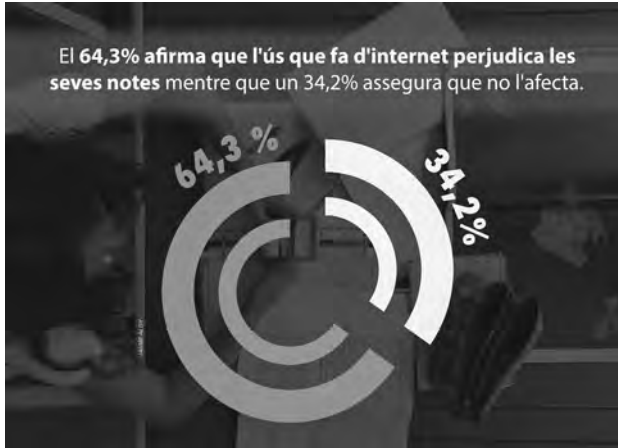
Hi ha alguns estudis que defensen que estudiar amb el mòbil al costat comporta dificultat per mantenir la concentració i la conscient disminució del rendiment acadèmic. Segons José Ramón Ubieto, professor col·laborador dels Estudis de Psicologia i Ciències de l'Educació de la UOC, «la majoria dels adolescents es distreu amb els telèfons intel·ligents, fins i tot quan s'«intenten» fer servir exclusivament per a tasques formatives» en aquest mateix sentit, l'estudi «Brain Drain: The Mere Presence of One's Own Smartphone Reduces Available Cognitive Capacity», dut a terme per investigadors de la Universitat de Chicago, assenyalen que «la simple presència del telèfon intel·ligent afecta l'habilitat del cervell per a retenir i processar informació».

El temps de connexió a Internet afecta els resultats acadèmics?

Les dades recollides no permeten afirmar ni desmentir que l'ús d'Internet que fan els adolescents perjudica els resultats acadèmics, però sí que mostren quina percepció tenen les persones enquestades de com afecta el seu rendiment acadèmic. Les possibles respostes a la pregunta són: «Sí, n'estic segur.», «Supòs, però no ho tenc comprovat.», «Segur que no.», «No ho sé.», «No tenc connexió a Internet.».



Un 64,3 % afirma que l'ús que fa d'Internet perjudica les seves notes i un 34,2 % diu que no l'afecta. Pel que fa a la variant de sexe, hi ha més nins que creuen que sí que els afecta que nines, 45 % i 36,9 % respectivament.



Aquesta percepció també varia en funció del temps que es connecten. Entre els que es connecten menys de dues hores (entre setmana), un 28,6 % diu que sí que l'afecta. Si s'hi passen entre 2 i 5 hores el percentatge augmenta fins a un 42,4 %. Pel que fa als alumnes que es passen entre 2 i 5 hores connectats a Internet (entre setmana), un 49,3 % està segur que aquest temps de connexió afecta els seus resultats acadèmics i un 55,2 % ho suposa. Un 54 % no ho sap i un 49,1 % està segur que no el perjudica. El 23,9 % dels alumnes que es passen

entre 5 i 8 hores connectats a Internet està segur que afecta els seus resultats acadèmics mentre que un 18,4 % ho suposa. Un 13,2 % no ho sap i un 15,1 % està segur que no l'afecta. Aquest 15,1 % és molt inferior al 49,1 % dels que es passen entre 2 i 5 hores connectats. El 13 % dels que estan més de 8 hores connectats entre setmana estan segurs que aquesta connexió perjudica el seu rendiment acadèmic i un 7,2 % ho suposa. Un 5,8 % no ho sap i un 5,9 % està segur que no l'afecta.

Les nines s'alteren més que els nins si les deixen sense connexió

Un dels interrogants que van sorgir a l'inici del projecte era si hi havia diferències significatives entre el comportament dels nins i nines quan es connecten a Internet. En aquest sentit, una de les preguntes de l'enquesta era com reaccionen si els desconnecten de la xarxa, i se'ls donaven quatre opcions: un 84,8 % afirma que obeeix, un 5 % crida, un 1,7 % pega cops i un 5,8 % falta al respecte.

Per sexes, els nins (86,9 %) obeeixen més que les nines (82,8 %). Les nines també mostren més resistència que els nins quan se'ls demana que es desconnectin d'Internet. Entre el 12,5 % de les persones que reaccionen de manera violenta, un 10,4 % són nins i un 14,3 %, nines.

Un 67,9 % de les persones enquestades afirma sentir algun grau de frustració quan no pot connectar-se. La frustració és lleugerament superior entre les nines (68,4 %) que entre els nins (67,2 %). En el supòsit de frustració més elevada —molt frustrat o frustrada— hi ha un 5,1 % de nins i un 6,2 % de nines.

Un 51,1 % afirma sentir algun grau d'angoixa: 49,8 % de nins i 52,5 % de nines. Un 4,1 % se senten molt angoixats o angoixades: 3,7 % de nins i 4,6 % de nines.

Els nins juguen a videojocs i les nines es connecten a les xarxes socials

Els nins i les nines es connecten a Internet amb finalitats diferents. Entre les diferents activitats que fan els enquestats a través de la xarxa, hi destaquen el consum de videojocs, creació de continguts a les xarxes socials, descarregar-se i escoltar música, visualitzar sèries en *streaming*, seguiment d'*influencers* i *gameplayers* i, finalment, informar-se de l'actualitat i comunicar-se amb els amics i família per missatgeria instantània o per telèfon.

El 69,8 % dels nins, quan es connecta, juga a videojocs. Les nines (70,9 %) prefereixen les xarxes socials.

Els nins gasten més doblers a Internet, però les nines aposten més

Fer apostes en línia, aconseguir més seguidors a les xarxes, comprar videojocs o aplicacions són les principals accions en què els adolescents es gasten diners a Internet. Cal dir que aquest estudi no ha comptabilitzat l'opció de compres de roba i complements per Internet.

Un 24,5 % dels joves de les Illes Balears afirma que gasta doblers a Internet. La majoria (23,6 %) compra videojocs, un 0,5 % fa apostes en línia i un 0,4 % gasta per aconseguir més seguidors a les xarxes socials.

Si els que majoritàriament juguen a videojocs són nins i la majoria dels doblers els gasten per comprar videojocs, és lògic que hi hagi més nins (45,9 %) que nines (4,6 %) que gasten doblers a Internet.

Paradoxalment, hi ha més nins (0,8 %) que nines (0,1 %) que gasten doblers per aconseguir seguidors a les xarxes socials. En canvi, pel que fa a les apostes en línia, les nines (0,8 %) aposten més que els nins (0,6 %).

Si substituïm la variable sexe per la variable illa, Formentera és on hi ha més adolescents que gasten doblers a Internet (28,6 %), seguida d'Eivissa (27,9 %), Mallorca (26,6 %) i Menorca (21,6 %).

La majoria de pares i mares NO controla què fan els seus fills o filles a Internet

Assegurar que els nins i adolescents facin un ús segur i saludable d'Internet passa perquè els adults acompanyin els joves en aquest procés d'aprenentatge. Sovint es parla d'Internet com d'una ciutat enorme amb milions d'habitants. Aquesta metàfora serveix per entendre que si mai no deixam sortir soles les criatures als carrers reals fins que no saben moure-s'hi de manera responsable, no té cap sentit que els abandonem a la ciutat virtual sense haver-hi compartit un procés d'aprenentatge. Aquest procés d'acompanyament implica posar-los límits d'accés i horaris, facilitar-los la iniciació en aquest món, fer-los conscients dels riscos que suposa l'exposició pública i ajudar-los a agafar responsabilitats i autonomia quan són a Internet.

Dels resultats de l'enquesta observam que només un 1,4 % dels adolescents entrevistats afirma que els pares els controlen a través d'una aplicació.

Les tres variables en què no hi ha control parental —«no em posen límits»; «em posen límits, però no sempre els complec»; «jo mateix em pos els límits»— sumen un 74 % dels alumnes.



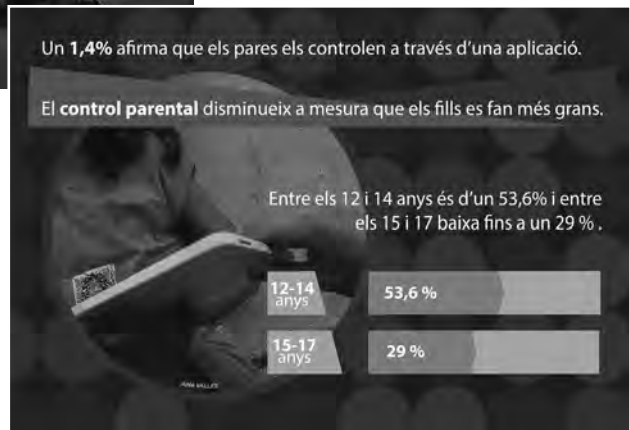
Aquest control parental disminueix a mesura que els fills es fan més grans. Entre els 12 i 14 anys és d'un 53,6 % i entre els 15 i 17 baixa fins a un 29 %.

Si comparem aquestes dades per illes, Eivissa és l'illa amb més control parental (50 %) i Menorca l'illa en què n'hi ha menys (43,9 %).

Com ensenyen els pares a usar Internet als fills?

El 57,3 % dels joves afirma que els pares els n'han explicat els perills i un 10,8 % que n'ha après amb els pares. Un 22,2 % dels joves afirma que els pares no els n'han explicat res.

És precisament el control parental l'eina que pot ajudar més i millor als joves a fer un ús saludable de les pantalles. Hi ha un nombre considerable d'aplicacions que permeten als pares regular l'ús i el contingut que fan els seus fills de les pantalles.



Els estudiants de les Illes Balears cada vegada tenen el mòbil més joves

Com hem observat abans, la majoria de pares no exerceix control parental i, a més, cada cop compra el mòbil més prest als seus fills.

Als 15 anys, el 97,3 % de les persones enquestades té mòbil. Un adolescent sense mòbil no és normal: entenent per *normal* un concepte estadístic i no moral. L'avançament de l'edat en què els adolescents tenen mòbil és constant.

Vegem-ho a través d'algunes dades. El 74,2 % de les persones enquestades té el primer mòbil als 11 anys o abans, però hi ha diferència entre els que ara tenen 15 i 17 anys (48 %) i els que en tenen

entre 12 i 14 (53,9 %). El nombre d'alumnes que va tenir mòbil entre els 8 i 9 anys és major entre els que tenen entre 12 i 14 anys (20 %) que entre els que en tenen entre 15 i 17 (13 %).

Per als alumnes que ara tenen 18 anys, el més normal —estadísticament normal— era tenir el mòbil entre els 12 i els 14 anys. Ara és normal tenir-lo abans dels 12.

L'avançament de l'edat en què els pares compren el mòbil als fills és l'evidència que demostra que de cada cop la societat està més digitalitzada. La pressió social natural exercida sobre aquells nins que, entre iguals, no tenen mòbil porta moltes vegades als pares a cedir a la pressió dels fills per tenir el primer mòbil.



Les nines tenen el mòbil abans que els nins

En aquesta vertiginosa acceleració de l'adquisició del primer mòbil, les nines acceleren més que els nins.

La majoria de les persones enquestades —51,9%— té mòbil als 11 anys o abans, però en aquesta edat hi ha més nines amb mòbil (76,5 %) que nins (72 %).

En canvi, entre el 8 % dels que afirmen haver tengut mòbil abans dels 8 anys hi ha més nins (5,2 %) que nines (3,2 %).

Els estudiants d'Eivissa són els que tenen mòbil més joves. Un 76,7 % en té als 11 anys o abans, a Mallorca és un 75,4 % i a Formentera, un 74,9 %. A Menorca el percentatge dels que en tenen abans del 11 anys baixa fins a un 66,9 %.



Entre el 18,2 % dels enquestats que afirmen haver tengut el mòbil entre els 8 i 9 anys, un 29,9 % són d'Eivissa, un 19 % de Formentera, 18 % de Mallorca i 13,1 % de Menorca.

Els estudiants que tenen dispositius de connexió a Internet dins l'habitació dormen menys hores que els que no en tenen

El 76,3 % dels adolescents dormen amb el mòbil dins l'habitació. D'aquests, un 17,7 % afirma tenir-lo apagat, el 38,1 % el té encès però en silenci o en mode vibració, un 15,5 % el té encès i amb el volum activat i un 5,3 % dorm amb el mòbil dins el llit.

El fet de dormir amb el mòbil dins l'habitació augmenta significativament amb l'edat tal com es pot veure en aquesta taula:

QUADRE I. ADOLESCENTS QUE DORMEN AMB EL MÒBIL A L'HABITACIÓ						
edat	12	13	14	15	16	17
%	60,5	71,1	79,8	84,4	89	95

Font: elaboració pròpia a partir de les dades obtingudes

El mòbil, l'ordinador i la tauleta són els tres dispositius tecnològics que els adolescents més tenen a la seva habitació. Entre el 60 % i el 70 % dels que dormen amb algun d'aquests dispositius dormen menys de 8 h diàries. Aquest percentatge baixa significativament entre els estudiants que no tenen cap dispositiu tecnològic dins l'habitació: 44,3 %.



El 21 % de les nines el primer que fa quan es desperta és mirar el mòbil mentre que en el cas dels nins aquest percentatge baixa a l'11,9 %.

Pel que fa a les rutines que segueixen els adolescents al matí quan s'aixequen, vegem què és el primer que fan: el

33,8 % es dedica a la higiene personal, el 21,4 % es vesteix, el 16,6 % mira el mòbil, el 15,4 % berena i el 12,8 % fa altres coses.

El 20,4 % dels adolescents necessiten el mòbil per adormir-se; d'aquests, el 57,7 % són nines i el 42,3 % són nins.

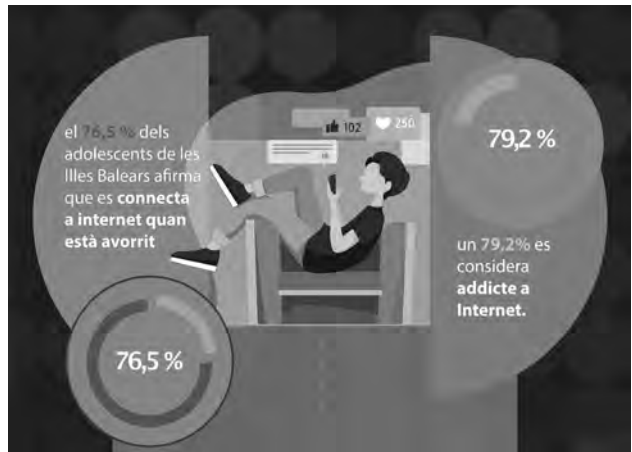
A l'era digital el mòbil s'ha convertit en una extensió del nostre cos. Dormir amb el mòbil al costat comporta uns perills per a la nostra salut física i mental. Els adolescents necessiten dormir una mitjana de nou hores diàries. Si es permet que aquests dispositius prenguin hores de son als nins i adolescents, la seva salut física i emocional empitjorarà.

Els adolescents són addictes a Internet?

Aquest estudi no afirma, ni desmenteix, que els adolescents d'entre 11 i 17 anys de les Illes Balears siguin addictes a Internet. Abans caldria que els experts es posassin d'acord sobre què és una addicció tecnològica. Actualment hi ha opinions discordants i fins i tot hi ha qui nega que es pugui parlar d'una addicció tecnològica en els mateixos termes en què es parla d'altres addiccions.

Abans que els experts es posin d'acord, sí que podem parlar de la percepció que en tenen els adolescents. Hi ha un 74,2 % de persones enquestades que es considera dependent, enganxat o addicte a Internet i un 63,1 % afirma tenir-ho controlat. La contradicció entre considerar-se addicte i tenir controlada l'addicció és més que evident.

Hi ha una diferència significativa entre la percepció del grau d'addicció o dependència segons la franja d'edat. Entre els 12 i els 14 anys, hi ha un 70,8 % de les persones enquestades que es considera addicte a Internet. Aquesta percepció puja fins al 80,8 % quan les persones enquestades tenen entre 15 i 17 anys.



4. CONCLUSIONS

Les dades descrites en aquest estudi són només una part de les recollides a través de l'enquesta, però suficients per deduir que els joves d'entre 11 i 17 anys de les Illes Balears fan un ús com a mínim problemàtic o conflictiu d'Internet.

L'estudi també mostra que la majoria dels pares i mares d'aquests adolescents se n'han desresponsabilitzat: cada vegada més aviat compren i regalen als seus fills l'accés a Internet, sovint sense acompanyar-los en un procés d'aprenentatge.

Accelerar l'edat en què els adolescents tenen el primer mòbil els exposa al pensament exterior abans que hagin après a pensar per si mateixos: construeixen una personalitat fictícia abans d'haver construït la pròpia. La psicoterapeuta especialitzada en l'addicció a les tecnologies digitals Joana Maria Solano, de Projecte Home Balears, assenyalava en una formació de centre que com més diferència hi ha entre el teu perfil virtual i el teu perfil real més perillosa i addictiva sol ser la teva relació amb Internet.

El **lòbul frontal** és la part del cervell especialitzada en les funcions de l'atenció i la memòria: s'encarrega de l'autocontrol. Hi ha una gran diferència entre el lòbul frontal del cervell d'un adult i

el d'un adolescent. El cervell adolescent és molt més plàstic i, per tant, més vulnerable als impactes externs.

Segons l'estudi «#StatusofMind», de la Royal Society for Public Health, «Els joves que passen més de dues hores al dia connectats a les xarxes socials tipus Instagram, Facebook o Twitter són més vulnerables a patir problemes de salut mental, sobretot ansietat i depressió». El mateix estudi assenyala que «Instagram és la pitjor xarxa per a la salut mental dels adolescents», que en molts de casos pateixen de la síndrome FOMO (*fear of missing out*, o por de perdre's alguna cosa). Necessitat d'estar connectats permanentment.

El principal repte que hem d'assolir pares i educadors és que els adolescents siguin conscients dels perills que amaga la xarxa. Només els podrem considerar competents digitalment quan sàpiguen gestionar el temps que passen a Internet i el motiu pel qual es connecten. Hem de tenir molt present que quan ens connectam a Internet donam molta informació sobre nosaltres mateixos i exposam la nostra intimitat. Hem de tenir molt clar què volem i què no volem mostrar per preservar el dret a la intimitat. No és tant que nosaltres mirem el mòbil com que el mòbil ens mira a nosaltres.

Potser convendria que els pares i mares, conjuntament amb els centres escolars, assumíssim aquesta responsabilitat.

REFERÈNCIES BIBLIOGRÀFIQUES

Adrian F. Ward, Kristen Duke, Ayelet Gneezy i Maarten W. Bos (2017). «Brain Drain: The Mere Presence of One's Own Smartphone Reduces Available Cognitive Capacity». A *The University of Chicago Press Journal*.

FAROS - Hospital Sant Joan de Déu. Barcelona (2020). *Els riscos de les xarxes socials en la salut mental dels adolescents*.

Google i Fundación de Ayuda contra la Drogadicción (FAD) (2018). *Las TIC y su influencia en la socialización de adolescentes*.

Royal Society for Public Health (2020). *Social media and young people's mental health and wellbeing*.

Royal Society for Public Health (2017). «#StatusofMind».