

Diàleg sobre Eines digitals: ús i addiccions entre Dominica Díez i Rosa Vila.

La proposta s'adreça a alumnat de 4t d'ESO, batxillerat, formació professional i estudis universitaris.

Propostes de treball a l'aula

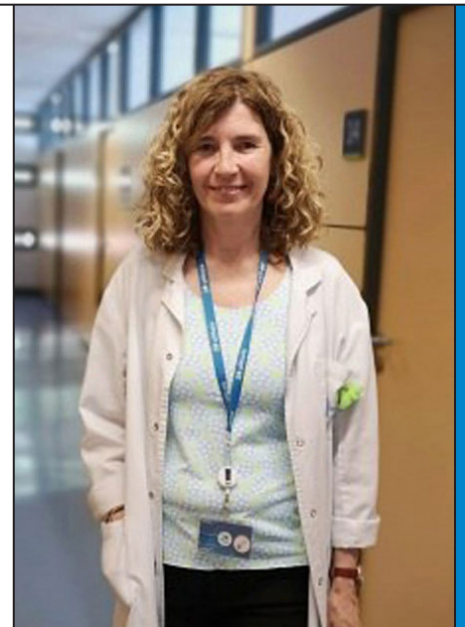
1. Introducció

El passat 8 de juliol de 2022 es va dur a terme el desè diàleg educatiu dels **Diàlegs de l'Àgora 2022** (<https://www.umanresa.cat/ca/agora-2022>) d'Umanresa, *Eines digitals: ús i addiccions*¹, guiat per Dominica Díez, psicòloga de la Unitat de Joc Patològic i Altres Addiccions no Tòxiques de la divisió de Salut Mental de la Fundació Althaia, i Rosa Vila, mestra de l'Escola Alta Segarra de Calaf i bibliotecària d'escola.

Quines conseqüències pot tenir per a l'aprenentatge d'un infant estar exposat a l'ús continu de pantalles? En funció de l'edat podem parlar d'addiccions amb alteracions en el desenvolupament cognitiu i emocional dels infants? Qui ha de vetllar per al bon ús de les eines digitals? Aquestes i moltes altres qüestions són alguns dels temes que han anat desglossant la psicòloga Díez, experta en casos d'infants amb problemes de desenvolupament i addiccions, i Rosa Vila, mestra amb una llarga experiència en una escola d'alta complexitat des de les primeres edats fins a l'adolescència.

Cada dia arriben famílies a la Unitat de Joc Patològic i altres Addiccions no Tòxiques d'Althaia preocupades per saber si els seus fills tenen una addicció als videojocs o a altres aplicacions, una preocupació que incrementa dia dia, segons Dominica Díez, en una època on les eines digitals envaeixen tots els espais, els privats i els socials (des dels dispositius presents a les llars, a les escoles fins a les xarxes socials).

La infància és una etapa de descobertes, la de la relació amb els altres, a través del llenguatge i del joc; la del propi jo; la de com moure's per l'entorn més immediat a través de la imitació de rols, patrons i hàbits, fins a l'experimentació amb l'acompanyament del vincle afectiu de l'adult. Aleshores, les eines digitals en aquesta etapa són un bon recurs per acompanyar aquestes descobertes? Tant per a Díez com per a Vila, és molt important saber què representa estar exposat al món digital a cada



Dominica Díez

Rosa Vila

etapa del desenvolupament d'un infant. En aquest context, Rosa Vila ha alertat de les alteracions en l'adquisició del llenguatge i en els models d'aprenentatge, del joc simbòlic, heurístic i afectiu, i també en els hàbits alimentaris. L'escola es troba amb nens amb molta impulsivitat, sobreexcitats i amb problemes d'atenció com a conseqüència de "passar-se moltes hores al dia davant d'una pantalla que fa de cangur", assenyala Vila. Nens que es troben a l'edat de l'adquisició del llenguatge, on el model de l'adult i sobretot de l'adult amb qui té un vincle afectiu (els pares) és essencial, el llenguatge es veu alterat, modificat, per allò que escolta a través de les pantalles i imita frases com "te voy a descuartizar", provocant també una alteració en el joc simbòlic que passa a ser un joc de confrontació, violent i gens adequat a la seva edat; també deixen de fer joc heurístic (previ al joc simbòlic i molt necessari en l'etapa d'exploració, manipulació, coordinació visual i manual, classificació, etc.) tal com ha comentat Vila. Actualment, "hi ha nens que arriben al matí a l'escola i ja estan cansats o perquè han anat a dormir tard o perquè ja han jugat / mirat la tauleta i no estan motivats per a les tasques i els jocs escolars".

El joc és molt important en el desenvolupament afectiu i cognitiu de l'infant per la interacció que es produeix entre l'adult i l'infant, per l'acceptació de les normes, l'autocontrol (aprendre a gestionar la frustració), saber diferenciar la realitat de la ficció. Tal com ha explicat la psicòloga de la Fundació Althaia, "un criteri d'addicció és quan hi ha un refugi en la fantasia (procés de dissociació), es vol fugir d'una realitat desplaent", ja que per a ells el videojoc és un espai on poden afrontar, sortir, d'aquest malestar, on a més poden tenir-hi un reconeixement per part d'un grup.

Pel que fa als estudis duts a terme en els últims anys, se sap que a nivell cerebral falta mielinització² en les àrees pròpies del llenguatge i això es tradueix en un retard en l'adquisició del llenguatge i en una sintaxi mal estructurada. Unes evidències que també s'observen a nivell pràctic a l'escola, com per exemple la dificultat d'atenció. Vila ha exemplificat alguns dels símptomes: "són nens que els costa molt esperar, són impacients, perquè estan acostumats als ímputs constantment i a l'aula els costa esperar, i s'avorreixen". Díez, des de la seva experiència amb infants amb problemes comportamentals, ho ha comparat amb "la recompensa que esperen els jugadors de les escurabutxaques davant de l'expectativa del premi, en què augmenta la dopamina, es produeix un alt nivell d'excitació, i el cervell s'acostuma a tenir estímuls i crea conductes apreses: si no hi ha estímuls, si hi ha quietud, hi ha avorriments", i provoca la davallada de l'atenció, fins i tot "han vist nens que després de jugar 14 hores seguides a nivell cerebral s'activen els mateixos nuclis de les substàncies tòxiques, hi ha menys connexions i menys capacitat en el còrtex prefrontal (responsable de l'organització, planificació, entre altres) i a l'amígdala (les emocions), provocant una "anestèsia afectiva" amb conseqüències com tancar-se a casa i no sortir-ne.

Conscienciar la població (famílies, educadors, docents, serveis socials i personal sanitari) és una de les tasques, com ha afirmat Díez, prioritàries,



per anar “tots a l’una”, així com la importància que “les famílies tinguin unes normes d’ús de les TIC familiars”, a part dels controls parentals de continguts. Per això, des de la divisió de Salut Mental de la Fundació Althaia van crear una guia amb consells per a un bon ús de les TIC i poder prevenir possibles addiccions, així com també la referència al codi PEGI³.

Jugar moltes hores és un factor de risc també pel que fa al sedentarisme, als mals hàbits alimentaris (obesitat, per una banda; deixar de menjar, per l'altra) i als del son. Vila comenta que un dels problemes de menjar davant de la tele, del mòbil o de la tauleta, és que es deixa de banda l'experimentació “la descoberta de gustos, textures, olors... del menjar” en les primeres edats. Díez recorda, tot esmentant la guia⁴, que abans dels 3 anys no s’hauria de tenir cap contacte amb les pantalles, i dels 4 als 7 anys es recomana no passar més de mitja hora diària amb els dispositius digitals i sempre en companyia de l’adult, sense deixar d’afavorir i promoure activitats de relació social en entorns a l’aire lliure.

La conversa ha continuat amb un exercici que s’ha proposat a l’audiència que ha assistit a la FUB que ha fet palès què fa el nostre cervell quan se li demana dues tasques amb atenció plena a la vegada. El públic assistent ha posat en pràctica una tècnica mindfulness que apliquen els professionals que atenen els pares que s’adrecen a la unitat d’addiccions, on en un paper s’ha d’escriure què s’ha fet al matí i a la vegada dir la taula de multiplicar del dos, per exemple. Un exercici pràctic que evidencia que quan fem tasques com els deures acadèmics no es poden tenir altres elements distractors perquè interfereixen en la capacitat d’atenció i memòria.

Pel que fa a l'àmbit de l'escola, insisteixen que els seus punts de vista sobre els dispositius digitals no van dirigits a prohibir o excloure les eines digitals, els joves “han de ser competents digitalment” recorda Vila, però això no vol dir, també per a Díez, caure en l’abús i en la desmesura promoguda també “per la indústria digital”. No es pot oblidar les etapes, els processos i els ritmes de desenvolupament i aprenentatge de sempre, com gatejar, jugar, dibuixar, o crear vincles a través de la mirada, del contacte físic... I insisteixen en la col·laboració de tots els agents que intervenen en la formació dels infants per poder afrontar i gestionar per exemple l’absentisme acadèmic vinculat a l’addicció al joc digital. Així, doncs, quins senyals d’alerta ens poden alertar? Díez explica que la família ha d’estar alerta quan els infants i els joves baixen el seu rendiment acadèmic, disminueixen les seves relacions socials, no volen sortir o no mengen tots junts a casa, entre altres.

El diàleg d’*Eines digitals: ús i addiccions* finalitza amb una afirmació compartida per les dues professionals que l’han conduït, “hi ha d’haver un equilibri, un bon ús, amb unes normes i pautes (poques), però molt clares; cal aplicar el sentit comú”.



³ Pan European Game Information: informació del contingut del joc i edat a partir del qual es recomana.
→ ⁴ https://www.althaia.cat/althaia/ca/assistencial/salut-mental/infanto-juvenil/lilibret_tic_web.pdf

Antecedents

Augmenten els casos d'infants amb addiccions als dispositius digitals i amb alteracions de comportament i aprenentatge en edats primerenques.

2. Metes, objectius i activitats

Metes:

1. Prendre consciència de les addiccions a les eines digitals.
2. Fer recerca de l'afectació a nivell cerebral i social d'un mal ús dels dispositius digitals.
3. Analitzar els usos i les pràctiques a l'entorn educatiu de les eines digitals.
4. Fer una radiografia, estat de la qüestió, a nivell individual i de l'entorn proper.
5. Implicar tota la comunitat (educativa) en la sensibilització i conscienciació d'una bona prevenció i detecció d'addiccions no tòxiques relacionades amb la tecnologia digital.

Objectius i activitats:

1. Informar-se i debatre sobre les conseqüències d'un mal ús dels dispositius digitals (meta 1 i 2).
 - Recollir informació tant a nivell de publicacions com de l'entorn proper sobre les addiccions en infants als videojocs i altres aplicacions:
 - Què en saben de les addiccions? I de les addiccions dels infants i joves? Han conegut algú proper amb addicció a les eines digitals? de quina edat?
 - Coneixen la guia de consells per al bon ús de les TIC creada per la divisió de Salut Mental de la Fundació Althaia? I el codi PEGI? l'ha consultat mai el seu entorn proper?
 - Quina és la seva reacció i presa de consciència un cop tenen informació sobre les addiccions i mals usos de les TIC?
 - Qui controla en el seu entorn les hores de joc, l'ús de mòbils i tauletes, i el contingut i edat dels videojocs, sèries i pel·lícules?



Al seu entorn proper hi ha normes clares de regulació de les TIC?

- Organitzar debats, seminaris, tertúlies entre adolescents sobre el mal ús de les eines digitals.
- Crear a través de les xarxes programes, vídeos, divulgatius i informatius sobre el mal ús dels dispositius, així com d'alternatives organitzades des dels joves.
- Llegir i recollir informació de com aprèn el cervell
 - Cercar bibliografia i fer-ne una lectura atenta per fer-ne treballs posteriors com treballs de recerca.

2. Conèixer més a fons les addiccions als dispositius digitals i les possibles alteracions a nivell cerebral (meta 2)

- Fer un treball d'anàlisi de les parts i funcions del cervell; recollir i organitzar en una base de dades la relació entre les addiccions a les eines digitals i alhora els processos cerebrals afectats.
 - Què són els neurotransmissors i quins en són els principals afectats pel mal ús de les eines digitals? Quines conseqüències a nivell cerebral s'han registrat i en quines tècniques d'estudi s'han dut a terme?
 - Quines conseqüències creuen que té a nivell social?
- Elaborar en una padlet o en una infografia (Canva, Genially...) un recopilatori de les alteracions, les conseqüències i els efectes del mal ús i continuat dels dispositius digitals.
 - Generar espais de xerrades per a joves i entre joves sobre els avantatges i desavantatges dels dispositius digitals.
- Fer recerca i divulgació de trastorns i síndromes associats.
 - Saben què és la síndrome de hikikomori? Coneixen algú que ho pateixi o ho hagi patit?



3. Radiografiar els hàbits i els usos per part dels joves dels dispositius i les eines digitals (meta 3 i 4).

- Dissenyar un mapa relacional de l'entorn proper que dibuixi la relació entre hores reals diàries amb dispositius, funcions que intervenen en la realització de les tasques dutes a terme en l'ús dels dispositius

i els efectes físics i socials que se'n deriven.

- Entre els companys de classe, dins de l'aula o de l'entorn proper, a través de formularis Google o altres mitjans similars recollir informació dels usos dels dispositius digitals per poder fer-ne una radiografia posterior.
- Com i quant de temps usen en un dia les eines digitals?
En quin espai les utilitzen (espai tancat o a l'aire lliure)?
Estan sols o acompanyats en el mateix espai? Es comuniquen, relacionen, amb altres a través dels dispositius?
Obtenen recompenses i de quin tipus?
Què els motiva a continuar?
- Analitzar el seu ús dels aparells i de l'entorn proper.
- Quantes hores / vegades a la setmana practiquen activitats a l'aire lliure a nivell individual, col·lectiu? I jocs de taula?
I els més petits de l'escola?
- Recollir en quins contextos dins de l'àmbit educatiu és necessari l'ús de les eines digitals:
 - L'ús dels aparells digitals és sempre necessari en l'entorn educatiu? En quins contextos és primordial? A quina edat creuen que s'ha d'introduir dins de l'aula? A quina edat es recomana segons els manifestos dels experts?
 - Comparar quantes activitats que es duen a terme dins l'aula no caldria o sí l'ús de les noves tecnologies.
 - Què és la gamificació? Recollir punts a favor i en contra des del seu entorn proper.
- Reflexionar sobre quines ofertes d'oci tenen actualment els joves:
 - Comparar quins avantatges tenen els videojocs versus els altres jocs no digitals.
 - Elaborar gràfiques entre edats i quantitat de videojocs més contingut/edat recomanada.



4. Proposar i promoure activitats alternatives al mal ús de les eines digitals (meta 5).

- Crear activitats per promoure el joc físic en el seu entorn.
Crear situacions on les eines digitals no siguin necessàries (o amb un ús molt específic i controlat):

○ Organitzar jocs d'orientació, de taula, de competició esportiva... en diferents edats i en diferents entorns (preferiblement a l'aire lliure).

- Conèixer i aplicar les tècniques mindfulness que utilitzen els professionals com la Dra. Díez per exemplificar la dificultat de dur a terme més d'una tasca d'atenció plena alhora.



5. Compartir experiències de bon i mal ús de les eines digitals (meta 1, 4 i 5).

- A través de podcasts, treballs, converses, treballs de recerca... entre adolescents i també a les escoles de primària, fer arribar experiències personals o evidències recollides d'un bon ús dels dispositius, així com també de les conseqüències negatives, alteracions i síndromes que es poden derivar del mal ús de les eines digitals.
- Difondre les estratègies i les activitats alternatives per prevenir i controlar possibles addiccions al joc.
- Crear comunitat d'escola, de veïnat, local, per promoure activitats socials de contacte presencial on es potencii l'autoestima i les relacions socials.