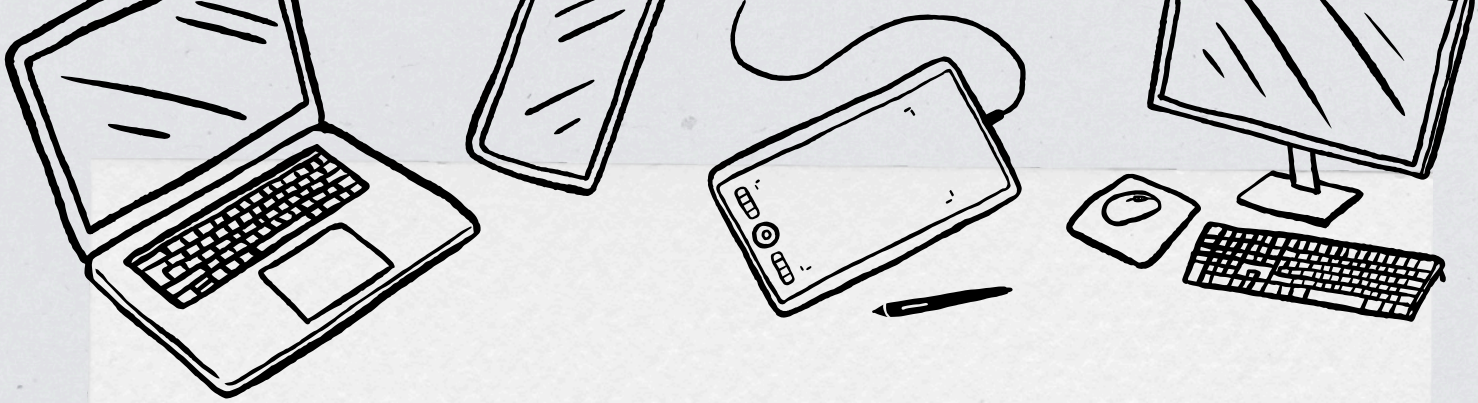


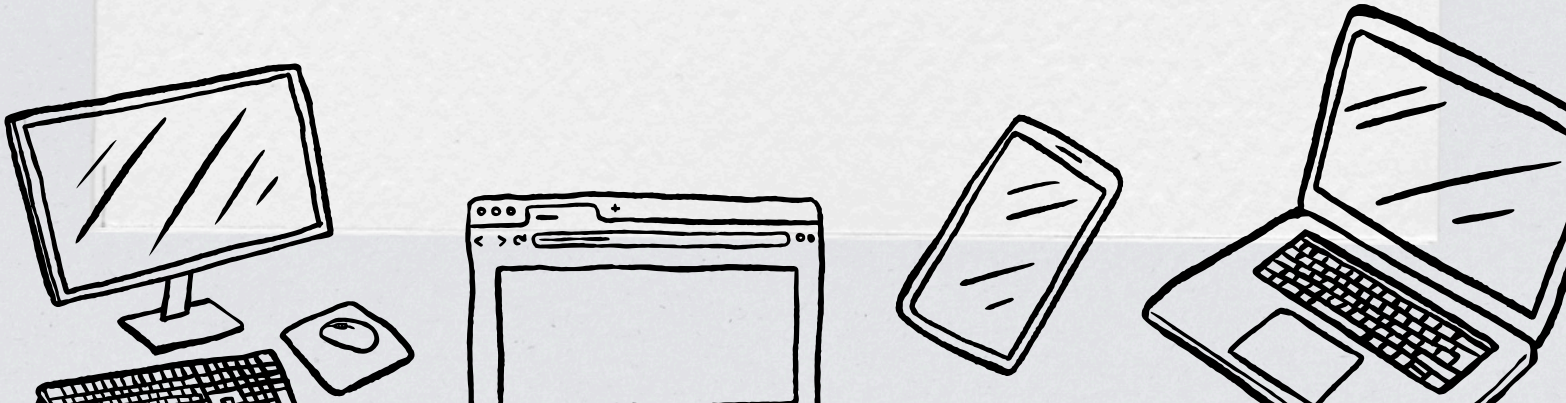
PROJECTE

Addicció a les pantalles en infants

Apaga la pantalla, engega la vida.

Autoria: Equip Desconnecta

CFGS Integració social
INS La Bisbal
2024/2025



ÍNDEX

1. INTRODUCCIÓ....1
2. UBICACIÓ I PRESENTACIÓ DE L'ESTRUCTURA ORGANITZATIVA....2
2.1. FORMA LEGAL DE L'ENTITAT.... 2
2.2. ORGANIGRAMA I FUNCIONS....2
2.3. SEU SOCIAL.... 3
3. ADDICIONS.... 3
3.1. SÍMPTOMES.... 4
3.2. CAUSES DE LES ADDICCIONS.... 4
3.3. TIPUS D'ADDICCIONS....5
4. ADDICCIONS A LES PANTALLES.... 6
5. ADDICCIONS A LES PANTALLES EN INFANTS....7
5.1. PER QUÈ HI HA AQUESTA ADDICCIÓ A LES PANTALLES?.... 8
5.2. DIFERÈNCIA ENTRE ÚS EXCESSIU I L'ADDICCIÓ....10
6. DADES I ESTADÍSTIQUES D'ESPANYA....11
7. DADES I ESTADÍSTIQUES DE CATALUNYA....18
7.1. DISPONIBILITAT I DESIGUALTATS EN L'ÚS DEL TELÈFON MÒBIL.... 18
7.2. IMPACTES DE LA SOBREEXPOSICIÓ A LES PANTALLES.... 19
7.3. BRETXES EDUCATIVES I DESIGUALTATS.... 20
7.4. NECESSITAT DE POLÍTIQUES PÚBLIQUES....21
8. INFANTS AMB ADDICCIÓ A LES PANTALLES D'ENTRE 0 A 12 ANYS....22
8.1. PAPER DE LES FAMÍLIES EN L'ADDICCIÓ A LES PANTALLES.... 24
9. DADES DEMOGRÀFIQUES I ESTADÍSTIQUES DE LA BISBAL D'EMPORDÀ.... 24
9.1. DADES DEMOGRÀFIQUES DE LA BISBAL D'EMPORDÀ.... 24
9.2. DADES ESTADÍSTIQUES DE LA POBLACIÓ DE LA BISBAL D'EMPORDÀ....27
9.2.1. INFANTS DE 0 A 10 ANYS....27
9.2.2. INFANTS DE 10 A 12 ANYS....31
10. RECURSOS A LA BISBAL D'EMPORDÀ....35
11. DAFO.... 35
11.1. DIAGNÒSTIC.... 37
12. OBJECTIUS GENERALS I ESPECÍFICS....39
13. DESCRIPCIÓ I FONAMENTACIÓ TEÒRICA I LEGAL DEL PROJECTE....39
13.1. MARC TEÒRIC....39
13.2. MARC JURÍDIC....43
14. ACTIVITATS....44
15. CRONOGRAMA DEL PROJECTE.... 58
16. HORARI....59
17. AVALUACIÓ.... 59
18. RECURSOS I ORGANITZACIÓ INTERNA....62
19. DIFUSIÓ DEL PROJECTE.... 63
20. WEBGRAFIA....65
21. ANNEXES.... 67

1. INTRODUCCIÓ

La presència cada vegada més gran de les pantalles en la vida quotidiana dels infants ha comportat una sèrie de desafiaments que necessiten una atenció urgent i especialitzada. L'ús excessiu de dispositius com telèfons mòbils, tauletes i consoles de videojocs té un impacte creixent sobre la salut física i mental dels infants. Les conseqüències negatives d'aquesta addicció són àmplies i preocupants, incloent-hi problemes de son, dificultats de concentració, aïllament social i l'augment de l'ansietat, entre altres. Davant d'aquesta realitat, professionals en salut infantil alerten sobre els riscos derivats de l'ús descontrolat de les pantalles i ofereixen recomanacions per promoure un ús saludable i equilibrat.

Aquest projecte, destinat a infants de 0 a 12 anys i les seves famílies residents a la Bisbal d'Empordà, té com a objectiu abordar aquestes preocupacions, posant especial èmfasi en la importància de l'equilibri i la moderació. La seva finalitat és proporcionar una eina pràctica per als pares i mares, proporcionant-los informació, recursos i estratègies per gestionar l'ús de les pantalles a casa, tot garantint la salut física i emocional dels infants. En aquest sentit, el projecte inclou una sèrie d'activitats orientades a pares i mares per afavorir la responsabilitat familiar, així com propostes d'activitats per als infants, amb l'objectiu d'oferir alternatives lúdiques i educatives que desconnectin dels dispositius electrònics i fomentin altres formes d'oci més saludables i enriquidores.

S'espera que aquest projecte ajudi les famílies i els infants a desenvolupar una consciència crítica sobre l'ús de les pantalles i a adquirir les eines necessàries per establir un equilibri saludable, contribuint així a millorar el benestar emocional, social i físic dels infants al municipi.

2. UBICACIÓ I PRESENTACIÓ DE L'ESTRUCTURA ORGANITZATIVA

2.1. FORMA LEGAL DE L'ENTITAT

S'ha escollit constituir una Societat Cooperativa perquè es considera que és la millor opció per aquest projecte. Aquest tipus d'empresa ens permet treballar de manera col·laborativa i equitativa, ja que tots els membres tindran els mateixos drets i responsabilitats.

Un dels principals motius d'aquesta elecció és que el nombre mínim de socis requerits és d'entre 3 i 5 persones, i aquest grup està format per quatre membres, per la qual cosa es compleix aquest requisit. A més, la responsabilitat és limitada al capital aportat, protegint el patrimoni personal davant possibles dificultats econòmiques. El capital inicial necessari és de 3000 €, que s'aportarà a parts iguals (750 € cadascun).

Finalment, una de les raons fonamentals per triar aquest model és que permet als socis ser propietaris i gestors de l'empresa a parts iguals. Com a grup, es comparteix la visió de treballar de manera conjunta, amb una estructura democràtica i transparent, on totes les decisions es prenen de forma consensuada. Això assegura que l'empresa funcioni segons els valors i objectius comuns que s'han marcat.

2.2. ORGANIGRAMA I FUNCIONS

FUNCIONS:

- **Directora general/ tècnica:** representació de l'empresa, compra de materials, realització de tallers, etc.
- **Tècnica coordinadora 1:** xarxes socials (publicitat), realització de tallers, etc.
- **Tècnica coordinadora 2:** buscar fonts econòmics pel projecte, realització de tallers, tasques administratives, etc.
- **Tècnica coordinadora 3:** vendre el projecte a entitats públiques o privades, realització de tallers, etc.

El projecte es portarà a terme treballant de manera cooperativa, l'equip de treball cooperatiu té una finalitat comuna, que és acomplir una tasca que s'ha marcat prèviament, i es portarà a terme de manera conjunta, ja que els membres de l'equip s'interrelacionaran i

cada persona mantindrà la seva identitat pròpia, aportant els seus punts de vista i sentint-se part del grup. Les decisions importants es prendran conjuntament en reunions setmanals o mensuals per garantir que cada membre pugui aportar la seva opinió i així assolir els objectius establerts de manera efectiva.

2.3. SEU SOCIAL

S'ha decidit realitzar algunes de les dinàmiques a les escoles del municipi. No obstant això, n'hi haurà d'altres que es duran a terme a l'Espai Jove, ja que la seva ubicació resulta convenient i suposa una opció més econòmica, evitant així la necessitat de llogar un local. A més, les instal·lacions són adequades i ben equipades, compten amb els subministraments necessaris i disposen d'un espai ampli que facilita el desenvolupament de les activitats.

Adreça: c/ 1 d'octubre de 2017, 16-24 - 17100 la Bisbal d'Empordà (Girona)

3. ADDICIONS

Les addiccions són trastorns crònics que impliquen la necessitat incontrolable de consumir una substància o executar una activitat.

Aquest comportament inicialment fa transmetre a la persona un cert plaer, però quan aquest es repeteix moltes vegades o en realitzar-lo durant períodes de temps molt llargs, provoca en la persona l'aparició de problemes com la necessitat de passar cada vegada més temps o augmentar-ne la freqüència del comportament i també pot provocar en la persona una pèrdua d'interès en altres activitats. Les addiccions afecten tant en el comportament com en el funcionament del cervell, el que fa que la persona arribi a la pèrdua del control i a una forta dependència tant física com psicològica, sigui a alguna substància o a alguna activitat.

Les addiccions poden ser tant a substàncies (com a l'alcohol, a les drogues o al tabac) o a comportaments (com el joc, a la tecnologia o al menjar). (1) (2)

3.1. SÍMPTOMES

Tot i que els símptomes de les addicions varien segons els tipus i segons els factors de risc de cada persona, en general, totes les persones que pateixen una addicció presenten els següents símptomes: (1) (2)

- **Ànsies intenses:** Desig irresistible de consumir una substància o en realitzar un comportament addictiu.
- **Pèrdua de control:** Incapacitat per reduir o detenir el consum o el comportament malgrat els intents.
- **Tolerància:** Necessitat d'augmentar la dosi o la freqüència del comportament per sentir el mateix efecte.
- **Símptomes d'abstinència:** Malestar físic o emocional en deixar de consumir la substància o interrompre el comportament.
- **Negligència de responsabilitat:** Descurar el treball, l'escola o les relacions a causa de l'addicció.
- **Contínua participació malgrat les conseqüències:** Continuar amb el consum o el comportament malgrat els problemes socials, física i mentals que genera.

3.2. CAUSES DE LES ADDICCIONS

Les addiccions poden tenir múltiples causes, les més comunes són: (2)

- **Factors Biològics:** Algunes persones poden tenir o patir alguna predisposició genètica a desenvolupar addiccions, per exemple, la història familiar pot influir en la susceptibilitat a les substàncies addictives. A més, l'ús de substàncies pot alterar el sistema de recompensa del cervell, provocant canvis en els nivells de neurotransmissors com la dopamina, la qual pot reforçar el comportament addictiu.
- **Factors Psicològics:** Patir trastorns com l'ansietat, la depressió o el trastorn d'estrès posttraumàtic poden augmentar el risc d'addicció. Igual que certes característiques de personalitat, com la impulsivitat, el desig de novetat…
- **Factors Socials:** Créixer en un entorn familiar amb problemes d'addicions, comportaments de risc, o la influència dels companys, pot ser un factor clau,

especialment durant l'adolescència, quan la necessitat d'acceptació social pot conduir a l'ús de substàncies.

- **Factors Ambientals:** La disponibilitat d'accés a substàncies o eines, com ara drogues, alcohol o altres comportaments addictius, pot influir en l'ús que en fa la persona. També hi trobem altres factors, com la pobresa, la violència o l'estrès laboral. Tots aquests elements poden contribuir i influir en el desenvolupament de les addiccions.
- **Factors Culturals:** Culturalment, l'actitud de la societat sobre l'ús de les substàncies pot influir en la seva acceptació i en el comportament dels individus, així com els diferents models de rol i la influència de les figures públiques o familiars que promouen l'ús de substàncies.
- **Factor personal**: Determinats trets de personalitat o maneres de ser també incrementen el risc de tenir un trastorn addictiu. Trets com la impulsivitat o la tendència a buscar noves sensacions.

3.3. TIPUS D'ADDICCIONS

Com s'ha comentat anteriorment, hi ha dos grans grups d'addiccions; les addiccions a les substàncies o a comportaments. Cada grup està format pels diferents tipus d'addiccions, aquestes són les següents:

- **Addiccions a Substàncies:**
  - **Alcoholisme**: Dependència de l'alcohol que condueix a un consum compulsiu.
  - **Drogoaddicció**: Ús incontrolable de drogues il·legals o medicament de prescripció.
  - **Tabaquisme**: Dependència de la nicotina en el tabac.
  - **Addicció a medicaments:** Ús inadequat de medicaments prescrits, especialment opioides, tranquil·litzants, o amfetamines.

- **Addiccions Conductuals:** (1)
  - **Ludopatia (addicció al joc):** Necessitat compulsiva d'apostar, ja sigui en casinos, loteries i apostes en línia.

- **Addicció a la tecnologia:** Ús excessiu i compulsiu de dispositius electrònics, xarxes socials o videojocs.
- **Addicció al menjar:** Consum compulsiu i excessiu d'aliments, especialment aquells rics en greixos i sucres.
- **Addicció a les compres:** Impuls incontrolable de comprar, sovint coses innecessàries.

4. ADDICCIONS A LES PANTALLES

Aquest projecte se centrarà en una addicció conductual específica: l'addicció a les pantalles. Aquesta addicció es defineix com un ús excessiu de tecnologies, com ordinadors, telèfons mòbils, videojocs, tauletes, entre altres dispositius digitals.

L'addicció a les pantalles genera una gran sensació de gratificació, la qual cosa fa que la persona perdi el control sobre l'ús d'aquests dispositius, fins al punt de trobar-se en una situació en què li resulta impossible deixar-los. Aquest fenomen pot conduir a un aïllament progressiu, tant a nivell professional com familiar i social.

Aquesta addicció es pot relacionar amb la nomofòbia, una por irracional a quedar-se sense telèfon o a no poder utilitzar-lo. Aquesta ansietat es pot experimentar, per exemple, quan una persona oblida el telèfon a casa, li confisquen, o es queda sense connexió. Quan una persona abusa de la tecnologia, sol produir-se un empobriment psicològic a causa de la pèrdua o deteriorament de les activitats "off-line" i de les relacions socials i familiars.

Un ús problemàtic de les tecnologies pot desencadenar diverses conseqüències en les persones, com ara:

- Solen normalitzar, justificar, minimitzar, ocultar o negar el seu problema.
- Tenen dificultats per a limitar el temps d'ús o controlar la conducta.
- Posen en risc, perden i/o deterioren les seves relacions laborals i/o oportunitats de negoci (en adults) i els menors fracassen o tenen un menor acompliment escolar.
- Pateixen dependència, tolerància i síndrome d'abstinència de manera molt similar a les persones addictes a substàncies.

5. ADDICCIONS A LES PANTALLES EN INFANTS

Un cop clars i definits els conceptes d'addicció i el tipus en què se centrarà aquest treball, es passarà a aprofundir en la idea principal que envolta el projecte: les addiccions a les pantalles en infants.

Les noves generacions i les que estan creixent avui en dia, han crescut envoltats de les noves tecnologies i les connexions digitals, per aquest motiu és important el fet de trobar un equilibri en el seu ús, ja que si no, poden esdevenir un greu problema d'addicció i de socialització, a més que un ús primerenc de les pantalles pot afectar en el desenvolupament motor i cognitiu de l'infant.

Segons l'entrevista realitzada a Davínia Ligero Tormo, tècnica d'educació mediàtica, explica que en la franja d'edat de 0 a 6 anys, és menys freqüent parlar d'addicció a les pantalles, ja que les famílies encara tenen una gran capacitat per limitar l'ús de dispositius digitals. Tot i això, sí que es poden observar comportaments abusius, per exemple, quan un infant no menja si no és mirant un mòbil, o no aconsegueix dormir sense una tauleta a la mà. Quan l'ús de pantalles s'integra en rutines bàsiques, com l'alimentació o el descans, fins al punt que es converteixen en necessàries, és un senyal d'alerta.

A més, gràcies a l'entrevista realitzada a la Núria Aragay, psicòloga clínica, es destaca que l'addicció pròpiament dita es manifesta quan l'ús de les pantalles interromp activitats que abans es realitzaven de manera natural o provoca l'abandonament d'aquests hàbits. Això significa que, si un infant deixa de fer activitats habituals perquè passa molt de temps connectat, es pot començar a parlar d'addicció, ja que en aquest moment l'infant presenta dificultats per limitar el temps de pantalla malgrat les conseqüències negatives.

Segons el psicòleg clínic Josep Matalí, autor del llibre "*Viure entre pantalles"* i expert de l'Hospital Sant Joan de Déu, l'addicció es tracta d'un ús abusiu derivat d'una manca de límits clars a casa, com l'absència d'horaris o normes per regular l'ús de pantalles.

5.1. PER QUÈ HI HA AQUESTA ADDICCIÓ A LES PANTALLES?

Les pantalles ofereixen un flux continu d'estimulació que pot ser difícil ignorar per a les persones, especialment pels joves. La dopamina és l'hormona responsable d'impulsar i reforçar els hàbits. Els estímuls produïts per les pantalles poden activar el sistema de recompensa de dopamina al cervell, creant un cicle de retroalimentació de dopamina similar als que es troben als cervells dels consumidors de nicotina o cocaïna.(5)

Cada publicació, recompensa en un joc o contingut entretingut inunda el cervell d'una persona amb una dosi forta, però fugaç, de dopamina. Gairebé immediatament, el cervell anhela una altra dosi de la "droga", cosa que deixa a l'usuari amb un control d'impulsos debilitat i un anhel d'una altra recompensa, m'agrada o notificació. Les empreses de tecnologia aprofiten els cicles de dopamina dels usuaris per fer que els seus productes siguin més addictius per poder maximitzar la participació i, el que és més important per a ells, els ingressos. Atès que aquestes empreses obtenen la major part dels seus diners de la publicitat, tenen un incentiu per dissenyar plataformes que maximitzin el temps que els usuaris hi passen, independentment de les conseqüències per a la seva salut mental. Això és especialment preocupant a la llum del creixent nombre d'usuaris joves que són addictes als seus productes.

D'acord amb l'entrevista realitzada a Davínia Ligero Tormo, tècnica d'educació mediàtica, un dels factors clau que explica l'addició a les pantalles és el disseny de determinades aplicacions, més que no pas els continguts en si. La recerca científica ha demostrat que eines com TikTok, amb el seu sistema de *scroll infinit*, estan dissenyades per generar patrons de consum que fomenten un ús excessiu. Aquesta característica fa que l'usuari no trobi mai un final i estigui constantment exposat a nous continguts, cosa que dificulta desconnectar.

No es tracta del contingut concret el que atrapa l'usuari, sinó la manera com està estructurada l'aplicació. Per exemple, a TikTok podem trobar vídeos de divulgació científica, tutorials, unboxings o entreteniment divers. Tot i això, el que genera aquest "enganxament" no és mirar un tipus específic de vídeo, sinó el format: vídeos curts, impactants, amb pujades i baixades emocionals que estimulen el cervell constantment. Aquest disseny provoca un augment de la dopamina i pot desembocar en un ús compulsiu o, en alguns

casos, en una addicció. És interessant notar que aquesta situació no es dona amb eines com Excel o Word, perquè no estan dissenyades amb aquesta estructura que busca captar i mantenir l'atenció a tota hora. Això ens indica que el problema no és l'aplicació en si o el tipus de contingut, sinó com aquestes eines estan concebudes per promoure un ús continu i difícil de limitar.

Els infants són el col·lectiu més vulnerable a què es tornin addictes a les pantalles, ja que el seu cervell està en desenvolupament, i a través de les pantalles reben una sobreestimulació visual i auditiva abans que existeixi una suficient maduresa d'aquest, i per tant també fa que no es pugui comprendre el que està passant amb la sobreestimulació; és a dir que no s'adonen que estan massa temps amb les pantalles. El que passa després d'aquesta estimulació, és que el món els resulti avorrit, ja que no hi ha suficients estímuls.

Mentre que els cervells dels adults estan més desenvolupats i són capaços de controlar els impulsos, els cervells dels infants són susceptibles a canvis significatius en l'estructura i la connectivitat que poden atrofiar el desenvolupament cerebral normal, provocar addicció a les pantalles i contribuir a una multitud d'altres conseqüències. A més, com s'ha comentat anteriorment, en l'apartat de les causes de les addicions, hi ha múltiples factors, com ara els biològics, psicològics, socials i culturals que també poden ser motiu d'una possible addicció.

En conclusió, les addicions són molt complexes i, per tant, no hi ha una sola causa, ja que aquestes són el resultat d'una interacció amb els factors explicats anteriorment.

5.2. DIFERÈNCIA ENTRE ÚS EXCESSIU I L'ADDICCIÓ

L'ús excessiu de les tecnologies digitals es refereix a la quantitat de temps dedicat a activitats com connectar-se a internet, jugar a videojocs en línia, utilitzar xarxes socials o realitzar qualsevol altra activitat d'oci mitjançant dispositius digitals. Quan aquest ús es fa de manera desproporcionada, pot derivar en una sèrie de conseqüències negatives, tant físiques com psicològiques i socials. Algunes d'aquestes conseqüències inclouen somnolència al matí després de jugar o xatejar fins a la nit, sedentarisme, obesitat, alteracions en l'estat d'ànim, excés d'estimulació mental o dificultat per mantenir l'atenció, així com una disminució del temps dedicat a les responsabilitats acadèmiques o familiars. També pot afectar la qualitat de les interaccions socials, essencials per al desenvolupament de la identitat personal dins de la societat.

L'ús excessiu de les pantalles pot portar a una addicció quan la persona, tot i ser conscient dels problemes que li causa aquesta activitat, és incapaç de reduir-la o abandonar-la. Aquesta addicció es desenvolupa quan l'usuari ha perdut el control sobre la seva activitat, malgrat les conseqüències negatives a nivell personal, familiar, acadèmic o laboral.

Per tant, parlar d'addicció a les tecnologies digitals implica que la persona ha perdut el control sobre l'ús de dispositius electrònics i activitats associades, que passen a ser compulsives i prioritàries, afectant negativament la seva capacitat d'adaptar-se a la vida quotidiana. És important destacar que aquestes addiccions no apareixen de manera sobtada, sinó que es desenvolupen gradualment al llarg del temps. Abans de manifestar-se plenament, apareixen senyals d'alarma que poden servir per detectar precoçment el risc i adoptar mesures preventives, evitant així que una activitat d'oci es converteixi en una addicció.

En els infants, els senyals més comuns d'addicció inclouen una disminució en el rendiment acadèmic, l'abandonament d'activitats esportives, la reducció de la comunicació amb familiars i amics, o canvis en els hàbits bàsics com l'alimentació i el descans. Quan aquests comportaments comencen a interferir amb la rutina diària i el desenvolupament habitual de l'infant, és crucial començar a buscar ajuda.

6. DADES I ESTADÍSTIQUES D'ESPANYA

En aquest apartat, es recopilen les dades estadístiques sobre la problemàtica actual de les addiccions a les pantalles en infants al territori Espanyol. Aquesta anàlisi inclourà informació sobre la seva prevalença, els grups més afectats i els factors associats, amb l'objectiu de realitzar una valoració més precisa i detallada de la situació.

Per començar, en els darrers anys, s'ha observat un increment preocupant en l'ús dels telèfons mòbils per part dels infants a Espanya, fet que ha portat molts experts a alertar sobre el risc d'addicció tecnològica en edats primerenques. Segons l'estudi *"Hábitos de consumo de dispositivos móviles"* de l'Institut Nacional d'Estadística (INE, 2020), el 70% dels infants d'entre 10 i 15 anys disposen d'un telèfon mòbil propi, una xifra que ha anat augmentant progressivament en l'última dècada. Aquesta exposició prolongada als dispositius digitals pot generar, segons diversos experts, una dependència emocional i psicològica.

Investigadors com *Marc Masip* (2021), expert en addiccions tecnològiques a Espanya, han advertit que els nens estan desenvolupant una relació disfuncional amb la tecnologia, arribant a manifestar símptomes propis d'una addicció, com l'ansietat quan no poden utilitzar el mòbil o la pèrdua d'interès per altres activitats socials o educatives. Masip destaca que aquesta situació s'ha vist agreujada per l'ús creixent de xarxes socials i videojocs mòbils, que capten l'atenció dels menors durant llargues hores diàries.

La conscienciació de l'abús de les noves tecnologies i dels videojocs va prenent posicions en la societat, però la sobreexposició digital continua aguaitant als joves. Espanya és el país amb més addicció, el 21,3%, d'Europa. La mitjana europea està entorn del 12,7%. A més, la Classificació Internacional de Malalties (CIE-11) ha inclòs recentment en la seva llista l'addicció causada pels videojocs.

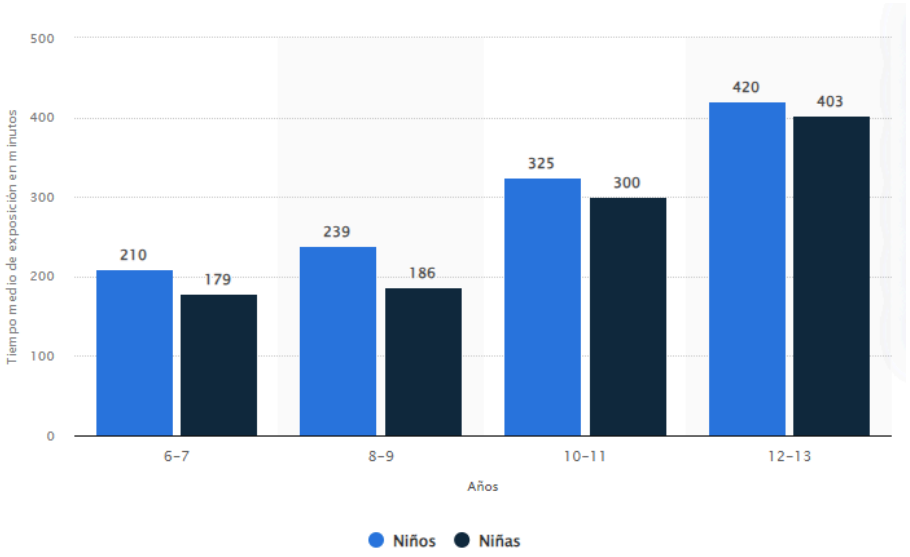
D'altra banda, *Estévez i Bayón* (2019) assenyalen en el seu estudi sobre l'addicció a les noves tecnologies que l'ús problemàtic dels mòbils pot afectar el desenvolupament cognitiu i emocional dels infants, provocant dificultats en la seva capacitat per gestionar les seves emocions, a més d'alteracions en el son i en el rendiment escolar. Aquestes dades mostren

la importància d'abordar aquesta problemàtica des de la prevenció i l'educació digital per fomentar un ús saludable dels mòbils entre els més joves.

L'ús excessiu de pantalles és una problemàtica creixent entre la població infantil a Espanya, amb un impacte directe en la salut física i psicològica dels infants i adolescents. Les dades actuals mostren una preocupant tendència cap a un augment del temps dedicat davant de dispositius digitals, superant sovint les recomanacions establertes per experts i organitzacions internacionals. Aquest fenomen es reflecteix en les xifres, que evidencien que una gran part de la infància espanyola ultrapassa els límits saludables d'exposició a pantalles.

A continuació, es presenten algunes de les dades més rellevants sobre el temps dedicat a les pantalles i els hàbits dels infants a Espanya, les quals mostren la magnitud de la problemàtica.

- A Espanya, els infants passen una mitjana de 4 hores diàries enfront de pantalles, la qual cosa equival a 1.460 hores a l'any.
- A Espanya, el 84% dels infants entre 1 i 3 anys i el 88% dels infants entre 4 i 6 anys superen el temps recomanat d'exposició a pantalles.
- El 69% dels nens espanyols supera el límit màxim d'exposició a pantalles recomanat per experts.
- El temps de pantalla tendeix a augmentar amb l'edat. Els nens de 12-13 anys passaven en mitjana 7 hores diàries davant de pantalles a Espanya el 2018.
- L'edat mitjana d'accés al primer telèfon a Espanya és als 10,96 anys, tenint quasi el 100% d'ells accés a internet amb dades il·limitades.
- Gairebé un 30% dels infants reconeix estar connectat més de 5 hores al dia entre setmana, xifra que augmenta al 50% durant els caps de setmana.
- Prop del 60% dels infants dorm tots (o gairebé tots) els dies amb el mòbil a l'habitació i un 21% reconeix connectar-se a Internet més enllà de la mitjanit.
- Nombre mitjà de minuts dedicats diàriament per la població infantil a estar davant d'una pantalla a Espanya en 2018, per gènere i grup d'edat.



AIMC (Associació per a la Investigació de Mitjans de Comunicació), gestora dels estudis d'audiència més importants d'Espanya, presenta els resultats de l'Estudi AIMC Niñ@s, que ofereix informació actualitzada sobre la relació que tenen els infants espanyols d'entre 6 i 13 anys amb els mitjans i les tecnologies.

Segons les dades de l'informe de l'AIMC (2018), els infants passen, de mitjana, cinc hores al dia davant d'una pantalla. Un temps que, durant els caps de setmana, s'amplia fins a les sis hores i mitja. Per a la realització d'aquest estudi, s'ha entrevistat 5.190 infants d'entre 6 i 13 anys residents en llars de tot el territori nacional, excepte Ceuta i Melilla, que representen a una població de 3.628.000 persones. Segons les dades obtingudes, el 99% dels infants veu continguts televisius, i un 80% els consumeix diàriament. La televisió no és només el dispositiu més utilitzat per a veure els continguts televisius (91%), sinó que també és el preferit, encara que també un 40,8% dels enquestats afirma que veuen aquest tipus de continguts a través de dispositius mòbils o l'ordinador.

Quan veuen aquest tipus de continguts a través del televisor, un 95,6% declara haver vist en algun moment el que les cadenes estan emetent en aquest instant i un 81,8% també ha vist el que vol veure a partir de continguts no emesos en directe, com mitjançant la cerca en plataformes de vídeo, seleccionada per un 58,3% dels infants que veuen la televisió a través de l'aparell de televisió, la cerca en les pròpies apps de les cadenes (53,9%), l'accés a continguts que s'han gravat o descarregat prèviament (48,2%) o la cerca d'aquests continguts en plataformes com Movistar, Vodafone, Netflix, HBO… (41,4%).

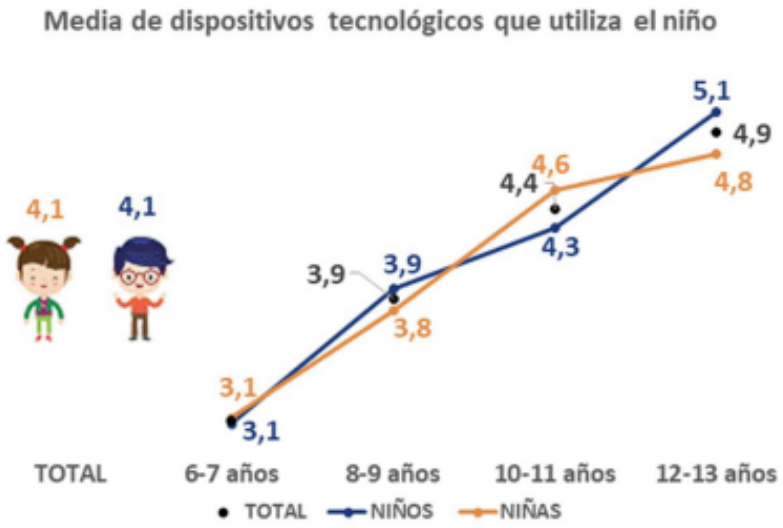
No obstant això, la situació canvia quan s'accedeix a aquests continguts des de dispositius mòbils o l'ordinador, en aquest cas la cerca de programes no emesos en directe és majoritària, de tal forma que les activitats relacionades amb continguts gravats o sota demanda són marcades per un 96,3% dels infants que veuen la televisió a través d'aquests dispositius. Entre aquestes activitats destaquen la cerca de continguts en plataformes de vídeo, 87,1%, i la cerca de continguts en apps dels canals de televisió, amb un 81,7%. El visionament dels continguts que els canals estan emetent en aquest moment, amb un 70,1%, queda per sota d'aquestes opcions.

	Miles individuos	%
VEN CONTENIDOS TELEVISIVOS A TRAVÉS DEL TELEVISOR (Base: acceso a contenidos televisivos a través del televisor)	**3.540**	**91,0**
VEN CONTENIDOS TELEVISIVOS EN DIRECTO	**3.384**	**95,6**
VEN CONTENIDOS TELEVISIVOS NO EN DIRECTO	**2.896**	**81,8**
BUSCAN LO QUE QUIEREN VER EN LAS APPS O APLICACIONES DE LA TV	1.907	53,9
BUSCAN LO QUE QUIEREN VER EN MOVISTAR, VODAFONE, NETFLIX, HBO...	1.464	41,4
BUSCAN LO QUE QUIEREN VER EN LAS PLATAFORMAS DE VÍDEO (COMO YOUTUBE, FLOOXER, VIMEO...)	2.065	58,3
ELIGEN ALGO QUE TIENEN GRABADO O DESCARGADO	1.705	48,2
VEN CONTENIDOS TELEVISIVOS A TRAVÉS DE DISPOSITIVOS MÓVILES O EL ORDENADOR (Base: acceso a contenidos televisivos a través de dispositivos móviles o el ordenador)	**1.587**	**40,8**
VEN CONTENIDOS TELEVISIVOS EN DIRECTO	**1.113**	**70,1**
VEN CONTENIDOS TELEVISOS NO EN DIRECTO	**1.529**	**96,3**
BUSCAN LO QUE QUIEREN VER EN LAS APPS O APLICACIONES DE LA TV	1.296	81,7
BUSCAN LO QUE QUIEREN VER EN MOVISTAR, VODAFONE, NETFLIX, HBO...	738	46,5
BUSCAN LO QUE QUIEREN VER EN LAS PLATAFORMAS DE VÍDEO (COMO YOUTUBE, FLOOXER, VIMEO...)	1.382	87,1
ELIGEN ALGO QUE TIENEN GRABADO O DESCARGADO	892	56,2

A partir de les dades recollides per l'informe, es pot veure com el 89% dels infants consumeix vídeos en Internet i a més, un 36% d'ells ho fa diàriament. Pel que fa als tipus de vídeos, aquells de tipus graciós, de bromes o challenges són els que més atrauen l'atenció, tant a nens com a nenes. En la resta de categories s'aprecien diferències en funció del sexe: els majors contrastos es troben, en les nenes, als qui els agraden més els vídeos musicals, mentre que els nens prefereixen més els vídeos de gent jugant a videojocs o els vídeos relacionats amb l'esport.

		Total	SEXO NIÑO	
			Niños	Niñas
		3.891	1.999	1.891
TIPO DE VIDEOS	Vídeos graciosos, de bromas o challenges	48,0%	48,9%	47,0%
	Vídeos musicales	43,2%	30,2%	56,9%
	Vídeos para aprender (de historia, de ciencia, de cocina, de manualidades...)	16,0%	11,6%	20,7%
	Tutoriales para juegos	24,2%	32,8%	15,0%
	Vídeos de unboxing (gente abriendo paquetes)	10,1%	9,5%	10,8%
	Tráilers de películas	12,8%	12,7%	12,8%
	Trozos de Programas de TV	7,1%	5,1%	9,1%
	Vídeos de gente jugando a videojuegos	27,8%	41,6%	13,3%
	Vídeos de deportes	21,2%	34,4%	7,3%
	Tutoriales de maquillaje, belleza, moda	11,3%	1,1%	22,0%
	Vídeos sobre la vida de personas conocidas o famosos	9,5%	6,3%	12,8%
	Otros	14,7%	13,5%	15,9%

Segons les enquestes, es mostra un empat entre el mòbil, la tauleta, el televisor i la videoconsola pel que fa als dispositius favorits dels infants. AIMC Niñ@s percep que en les llars dels infants espanyols existeix un alt nivell d'equipament tecnològic. De manera general, compten amb una mitjana de gairebé 7 dispositius tecnològics i, d'aquests, els més petits de la casa utilitzen una mitjana de 4.

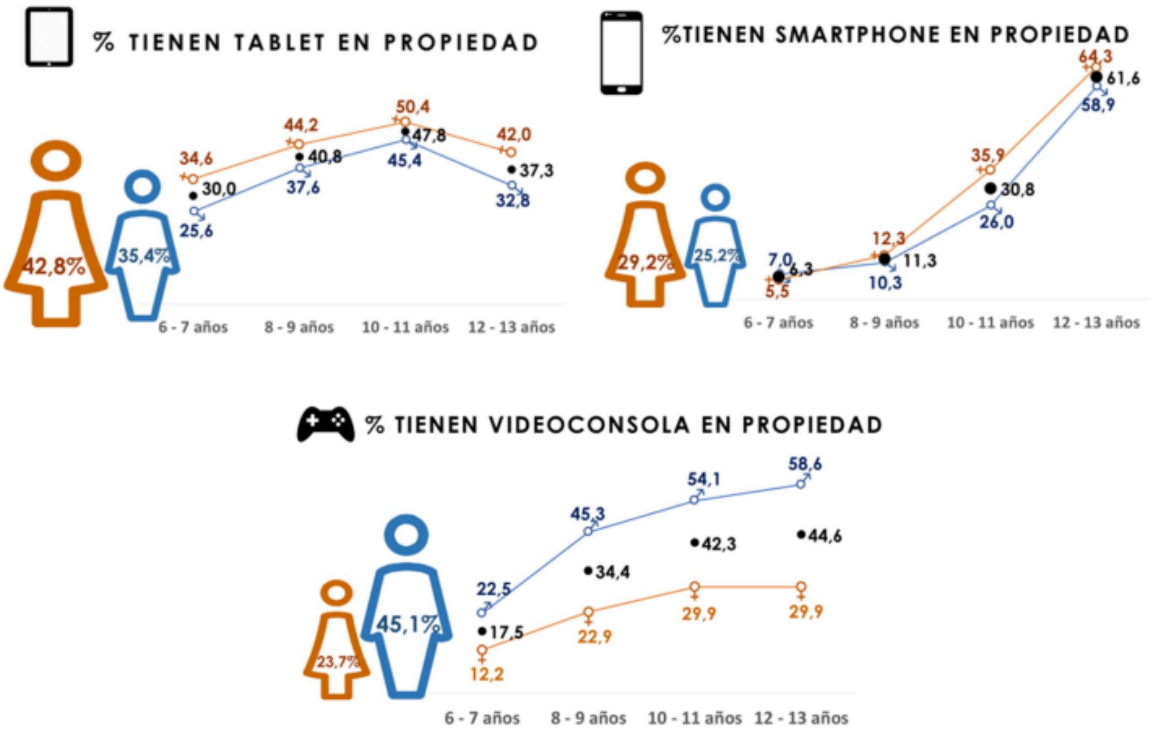


A més, si es desglossa per tipus de dispositiu, s'observa que un 39% dels infants entrevistats té en propietat una tauleta, un 34,7% una videoconsola i un 27,1% disposa d'un telèfon intel·ligent. La possessió d'un dispositiu o un altre varia també en funció de l'edat i el sexe dels enquestats, i també es produeixen variacions en funció del grup d'edat.

Per exemple, el percentatge de nenes amb tauleta és major que el dels nens (42,8% enfront d'un 35,4%) i el mateix ocorre amb el mòbil (29,2% enfront d'un 25,2%). No obstant això, en el cas de les videoconsoles, els nens se situen molt per davant.

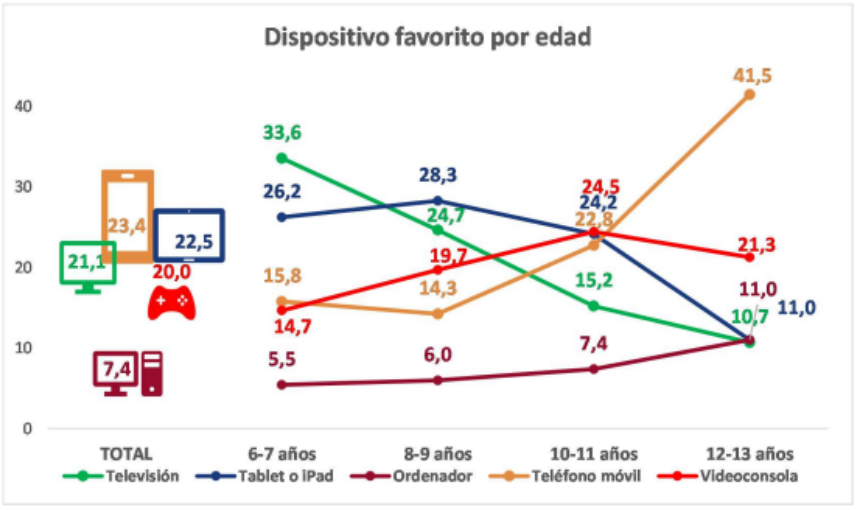
Respecte a l'edat, on més diferències s'observen és en la possessió de telèfon intel·ligent, mentre que únicament un 6,3% dels nens de 6-7 anys disposen d'un en propietat, la xifra augmenta a un 61,6% en el cas dels nens de 12-13 anys.

Pel que fa a la Tauleta, les dades de possessió es mantenen més estables amb independència del sexe i l'edat.

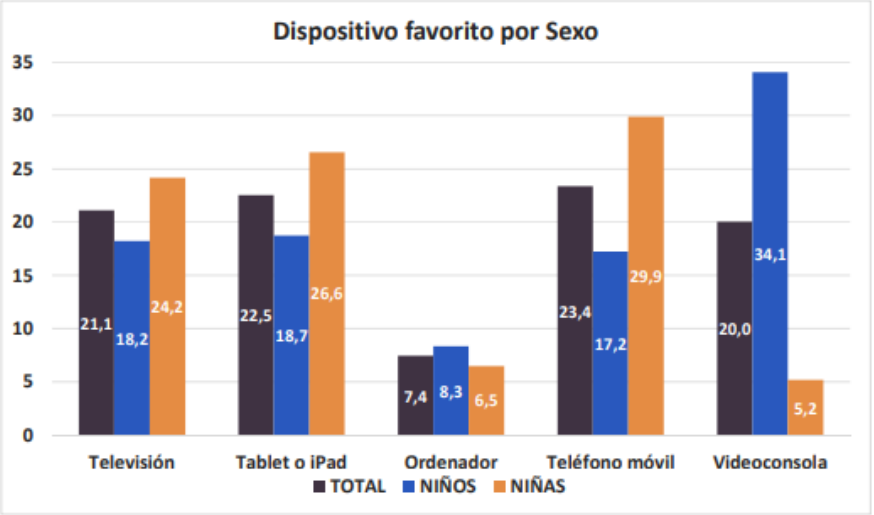


D'acord amb les dades més específiques sobre quin de tots aquests dispositius és el que més els agrada, es pot veure que existeix un empat, en xifres pròximes entorn del 20%, pel que fa a la preferència de dispositius (TV, Tauleta, mòbil i videoconsola), excepte en el cas de l'ordinador, que és seleccionat únicament per un 7,4% del total d'enquestats.

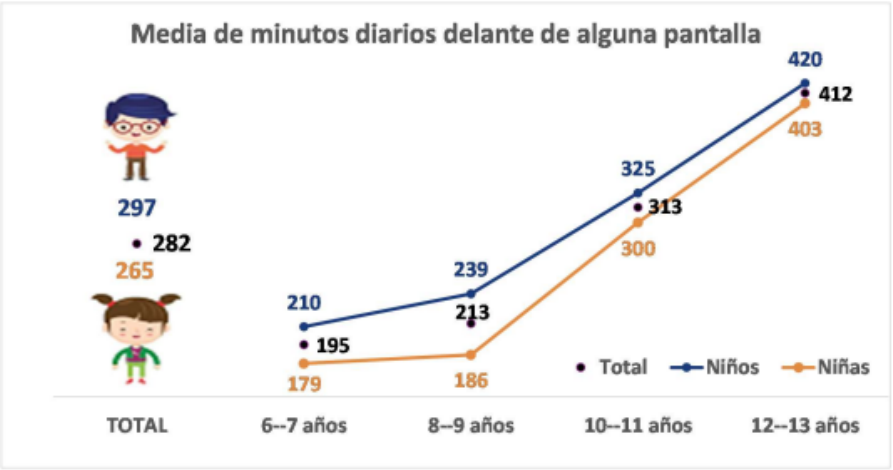
No obstant això, igual que passa amb la possessió de dispositius, és en els grups d'edat i en el sexe on es veuen diferències: per exemple, els infants més grans (12-13 anys) prefereixen el telèfon mòbil, amb un 41,5%, mentre que els de 6-7 anys es decanten per la televisió.



En relació amb el sexe, l'estudi revela també que a les nenes els agrada més el telèfon mòbil, mentre que els nens prefereixen la videoconsola.



Segons les dades recollides a l'informe, la població infantil passa gairebé 5 hores diàries davant d'alguna pantalla, sent molt més ampli el temps d'exposició durant els caps de setmana: 396 minuts de mitjana enfront dels 236 minuts de dilluns a divendres. El temps d'exposició també augmenta a mesura que els infants són més grans, sent els de 12 i 13 anys els que passen més temps (7 hores diàries).



7. DADES I ESTADÍSTIQUES DE CATALUNYA

Fins ara, s'han analitzat les dades sobre l'ús de pantalles en infants en l'àmbit nacional. Aquest apartat se centrarà en el context més proper i es presentarà un recull de dades estadístiques de Catalunya.

Una part significativa dels adolescents disposa de telèfon mòbil, el pas de primària a secundària és, habitualment, el moment en què molts adolescents accedeixen a aquesta tecnologia, tot i que cada vegada hi ha més infants menors de dotze anys que també en tenen. Segons *l'Enquesta sobre equipament i ús de tecnologies de la informació i la comunicació a les llars*, el 2022, a Catalunya, el 69 % dels infants i adolescents d'entre deu i quinze anys disposaven de telèfon mòbil.

Total	n	%
Total	355.037	69,0
Sexe	n	%
Nen/noi	172.007	64,5
Nena/noia	183.175	73,9
Tipus de llar	n	%
Pare o mare sol/a que conviu amb algun fill	79.286	79,6
Parella amb fills que conviuen a la llar	255.204	65,6

Infants de deu a quinze anys amb disponibilitat de mòbil per característiques socials a Catalunya (2022)

7.1. DISPONIBILITAT I DESIGUALTATS EN L'ÚS DEL TELÈFON MÒBIL

Segons dades de *l'Enquesta sobre equipament i ús de tecnologies de la informació i la comunicació a les llars* (2022), un 69 % dels infants i adolescents de 10 a 15 anys a Catalunya disposen de telèfon mòbil propi. L'Enquesta de benestar subjectiu de la infància, elaborada per l'Institut Infància i Adolescència, indica que un 47,5 % dels infants de 10 i 11 anys ja tenen telèfon mòbil propi i en fan un ús intensiu. A més, tres de cada quatre admeten tenir dificultats per deixar-lo d'utilitzar i consideren que l'haurien d'utilitzar menys. Tan sols el 58,5 % tenen algun límit sobre el temps d'ús.

Les diferències en la disponibilitat de telèfons mòbils també es relacionen amb el context socioeconòmic i familiar. Els infants de llars monoparentals tendeixen més a tenir mòbil que

els infants de famílies biparentals, amb diferències de prop de 10 punts percentuals. Aquesta desigualtat pot estar relacionada amb els estils de control parental i les dificultats de conciliació laboral i familiar, especialment en famílies monoparentals. Encara que no hi ha evidències clares sobre diferències en funció dels ingressos de la llar, sí que hi ha una bretxa educativa i d'acompanyament en l'ús dels dispositius digitals. Les famílies amb menor capital educatiu i socioeconòmic solen tenir menys capacitat per supervisar l'ús d'aquests dispositius, fet que augmenta el consum de continguts digitals per part dels infants.

7.2. IMPACTES DE LA SOBREEXPOSICIÓ A LES PANTALLES

L'ús excessiu de pantalles durant la infància i l'adolescència té efectes nocius sobre la salut física, emocional i mental:

Salut física: S'han detectat alteracions del son, problemes visuals, mal de cap, problemes musculoesquelètics i obesitat. La llum de les pantalles bloqueja la secreció de melatonina, alterant el ritme son-vigília i afectant el sistema immunitari. Els infants exposats a pantalles dormen menys i tenen un son menys reparador, cosa que afecta el rendiment acadèmic i l'estabilitat emocional.

Segons dades de la Universitat Politècnica de Catalunya (UPC), l'agudesa visual dels infants de 3 i 4 anys encara és del 50 %, i fins als 12 anys no es desenvolupa plenament la visió en 3D. L'exposició excessiva a pantalles està relacionada amb l'increment de casos de miopia i fatiga visual. A més, l'estil de vida sedentari derivat de l'ús de pantalles pot generar obesitat infantil i diabetis, especialment quan hi ha televisors a les habitacions.

Salut emocional i mental: La sobreexposició a pantalles està relacionada amb retards i alteracions en el llenguatge, augment de la irritabilitat i una menor capacitat d'atenció i aprenentatge. Un 75 % de les llars d'infants catalanes han detectat un augment de problemes de llenguatge i retards en el desenvolupament psicomotriu en infants de 0 a 3 anys per sobreexposició a pantalles. Els infants sobreexposats a les pantalles toleren menys l'espera i tenen menys paciència, a causa d'una estimulació dopaminèrgica constant. També s'ha detectat un increment en conductes autolesives, trastorns de l'estat d'ànim i addiccions relacionades amb l'ús abusiu dels dispositius.

Segons Susanna Mas Ruiz, psicòloga infantil del CDIAP, amb els anys ha notat un increment de casos d'infants que acudeixen al centre per tractar retards en la parla i en el desenvolupament psicomotriu, que estan directament relacionats amb l'abús de les pantalles. També explica que, després del confinament per la Covid-19, han rebut un gran nombre d'infants amb trets autistes, però que en realitat no ho eren. Aquests trets els van desenvolupar pel fet que els pares havien de realitzar teletreball i per distreure els infants a casa utilitzaven les pantalles en excés, fet que va comportar unes conseqüències nefastes cap als infants.

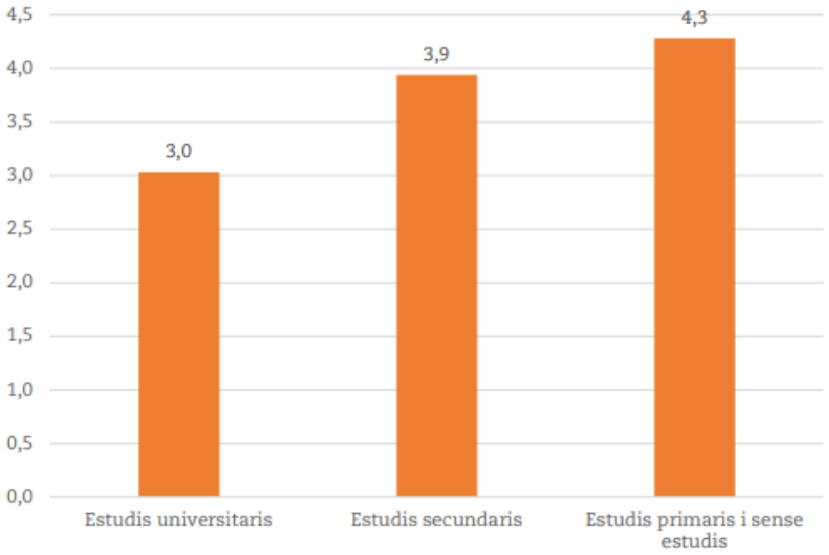
Davinia Ligero també destaca a l'entrevista que s'ha observat que alguns infants de tres anys presenten trets associats a l'autisme. No obstant això, explica que no es tracta necessàriament d'un diagnòstic d'autisme real, sinó que aquests comportaments podrien ser conseqüència d'una manca d'interacció adequada amb l'entorn. Segons ella, això es deu al fet que han estat exposats a pantalles des de ben petits, limitant així les seves experiències i interaccions amb el món que els envolta.

Salut psicosocial: Segons la Núria Aragay Vicente, els infants experimenten un fort impacte psicològic i social a causa de l'exposició prolongada a les pantalles. En infants afecta el desenvolupament cognitiu (atenció, concentració, llenguatge) i es mostra una dificultat en el desenvolupament d'habilitats socials i del joc simbòlic.

7.3. BRETXES EDUCATIVES I DESIGUALTATS

Més enllà de la disponibilitat de dispositius, la principal desigualtat recau en la capacitat d'acompanyar els infants en l'ús responsable de les tecnologies. Les famílies amb menys recursos tenen menys temps i formació per supervisar i educar sobre l'ús saludable de les pantalles, fet que augmenta els riscos associats.

La freqüència d'ús de videojocs també està condicionada pel nivell educatiu familiar. Per exemple, els infants de mares amb estudis primaris juguen de mitjana un dia i mig mes per setmana a videojocs que aquells de mares amb estudis universitaris.



Mitjana de dies que juguen a videojocs i a l'ordinador els infants de tres a catorze anys en funció del nivell d'estudis de la mare a Catalunya (2022)

7.4. NECESSITAT DE POLÍTIQUES PÚBLIQUES

Actualment, no hi ha pautes clares i socialment compartides per gestionar l'ús de pantalles en l'àmbit familiar, ni polítiques públiques suficients per regular l'ús saludable de la tecnologia. L'absència d'aquestes mesures deixa molts infants, especialment els de contextos vulnerables, sense eines per combatre els riscos de l'ús descontrolat de la xarxa.

La Societat Catalana de Pediatria i el Departament de Salut recomanen regular l'ús de pantalles, especialment a les escoles, per mitigar els efectes nocius i promoure el benestar dels infants i adolescents. La creació de l'Observatori Català de Drogues i Addiccions i la implementació de protocols preventius podrien millorar la detecció i intervenció en conductes problemàtiques relacionades amb les tecnologies.

8. INFANTS AMB ADDICCIÓ A LES PANTALLES D'ENTRE 0 A 12 ANYS.

El col·lectiu al qual va dirigit aquest projecte son els infants de 0 a 12 anys residents a la Bisbal d'Empordà, ja que, segons les dades mencionades anteriorment, l'exposició creixent i alarmant a les pantalles durant aquesta etapa crítica del desenvolupament pot tenir efectes perjudicials per a ells. Segons un estudi recent, els infants a Espanya passen una mitjana de 4 hores diàries davant de pantalles, cosa que equival a 1.460 hores a l'any. Aquest temps d'exposició supera amb escreix les recomanacions de l'OMS, que aconsella un màxim d'1-2 hores diàries per a menors.

Les dades també revelen que un alt percentatge d'infants, concretament, el 84% dels nens d'entre 1 i 3 anys i el 88% dels infants de 4 a 6 anys excedeixen el temps recomanat. A més, el 69% dels infants espanyols en general es troben per sobre dels límits suggerits pels experts. Segons l'informe de la Generalitat de Catalunya *"Les tecnologies digitals a la infància, adolescència i joventut"*, les recomanacions per un ús saludable de pantalles són:

- **Menors de 3 anys**: No utilitzar pantalles.
- **De 4 a 6 anys:** Exposició limitada i acompanyada (menys de 30 minuts diaris).
- **De 7 a 12 anys**: Exposició limitada i acompanyada (una hora diària).

A partir d'una hora diària ja s'evidencien efectes negatius a conseqüència del seu ús i com s'ha pogut veure, els infants de 0 a 12 anys superen aquestes recomanacions. Aquesta sobreexposició afecta no només la salut física i mental dels infants, sinó també els hàbits d'estudi i el benestar emocional, com es reflecteix en les dades de l'Institut Infància i Adolescència de Barcelona, que mostren que un 28,3% dels infants fan els deures de pressa per connectar-se i un 32,9% utilitzen les pantalles com a resposta a estats d'ànim com la tristesa o la solitud.

L'addicció a les pantalles és especialment problemàtica en aquesta franja d'edat perquè durant aquests anys el cervell dels infants és extremadament plàstic i receptiu, amb processos de desenvolupament que són fonamentals per al seu futur. La sobreexposició a dispositius electrònics pot tenir un impacte negatiu en diferents àrees:

- **Desenvolupament del llenguatge i habilitats socials:** L'ús excessiu de pantalles redueix el temps d'interacció presencial, afectant la comunicació verbal i no verbal dels infants. Això pot limitar la seva capacitat per relacionar-se i expressar-se adequadament.
- **Autoregulació emocional:** L'ús de dispositius per calmar els infants pot dificultar que desenvolupin estratègies pròpies per gestionar emocions. Això pot fer-los més dependents de les pantalles per afrontar situacions difícils.
- **Afectació del son i la salut física:** L'ús de pantalles abans de dormir interfereix en el son, afectant el creixement i la concentració. A més, fomenta el sedentarisme, augmentant el risc d'obesitat infantil.
- **Problemes de concentració i aprenentatge:** Els estímuls digitals ràpids poden reduir la capacitat d'atenció i dificultar l'aprenentatge. Això impacta en activitats que requereixen paciència, com la lectura o l'estudi.
- **Dependència digital precoç:** L'ús freqüent de pantalles com a entreteniment pot generar una dependència. Això limita la seva capacitat per desenvolupar estratègies de joc i creativitat sense suport tecnològic.
- **Influència en la conducta i les emocions:** Els estímuls digitals intensos poden reduir la tolerància a activitats més lentes, afavorint conductes irascibles i una major demanda de pantalles per evitar l'avorriment.
- **Dificultat per diferenciar el món real i el virtual:** L'excés de temps en entorns digitals pot dificultar la percepció de la realitat. Això pot afectar la manera com els infants es relacionen amb el seu entorn i amb els altres.
- **Problemes de salut mental en el futur:** Diversos estudis han observat que l'exposició prolongada a les pantalles pot associar-se amb un augment en els nivells d'ansietat, depressió i estrès. Encara que aquestes condicions sovint es manifesten durant l'adolescència, l'excés de pantalles en la infància pot augmentar-ne el risc.

En resum, s'ha decidit centrar aquest projecte en el col·lectiu d'infants de 0 a 12 anys, ja que, segons les dades recollides, són els que pateixen amb més intensitat les conseqüències de l'exposició prolongada a les pantalles. Aquesta franja d'edat es troba en ple desenvolupament, tant psicològic com social, i per això resulta especialment vulnerable davant d'aquesta problemàtica.

8.1. PAPER DE LES FAMÍLIES EN L'ADDICCIÓ A LES PANTALLES

Les famílies, tal com comenta la Núria Aragay, tenen un paper essencial en la gestió i prevenció de l'addicció als dispositius mòbils en infants d'entre 0 i 12 anys, ja que elles són la principal influència en l'establiment de límits saludables i hàbits d'ús tecnològic.

Durant aquests anys crítics de desenvolupament, els infants aprenen a gestionar l'ús de la tecnologia a través de les normes, els hàbits i les actituds que observen a casa. Diversos estudis mostren que l'ús excessiu de pantalles sovint es relaciona amb la manca de límits o amb l'ús de dispositius com a eina de distracció o calmant per part dels pares. Aquesta dependència pot contribuir a una relació problemàtica amb la tecnologia a mesura que els infants creixen.

Segons Davínia Ligero, l'educació digital i mediàtica ha d'incloure tota la família, ja que els adults han de ser models a seguir per als infants. És contradictori prohibir l'ús del mòbil a taula si els mateixos pares el fan servir. Per això, és important establir normes clares i igualitàries per a tots, com evitar pantalles a l'habitació o crear espais de desconnexió i connexió familiar lliures d'interrupcions digitals. Aquestes pautes han de ser consensuades i aplicades de manera coherent, ja que els infants perceben com a incoherents les normes que els adults no segueixen.

Davant d'aquest escenari, experts i institucions recomanen que les famílies prenguin un rol actiu per fomentar un ús saludable de la tecnologia, amb estratègies com crear espais i moments lliures de pantalles, establir rutines, i oferir alternatives d'entreteniment i interacció que promoguin un desenvolupament equilibrat i saludable.

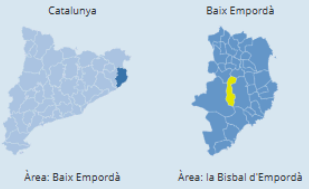
9. DADES DEMOGRÀFIQUES I ESTADÍSTIQUES DE LA BISBAL D'EMPORDÀ

9.1. DADES DEMOGRÀFIQUES DE LA BISBAL D'EMPORDÀ

Per dur a terme aquest projecte, s'ha seleccionat el municipi de la Bisbal d'Empordà. A continuació, es presenten les dades demogràfiques més rellevants d'aquest municipi.

En primer lloc, s'han recollit les principals característiques de la Bisbal, com ara la seva població. Segons les dades del 2023, la Bisbal d'Empordà comptava amb un total d'11.364 habitants, distribuïts en una superfície de 20,62 km².

la Bisbal d'Empordà	
Codi	170221
Comarca	Baix Empordà
Població (2023)	11.364
Superfície (km²)	20,62
Densitat (hab./km²)	551,1
Altitud (m)	39



Com s'ha explicat anteriorment, aquest projecte se centrarà en infants d'entre 0 i 12 anys. Per aquest motiu, a continuació es presenta una taula amb el nombre d'infants d'aquestes edats que resideixen a la Bisbal d'Empordà. A més, s'han desglossat les dades per sexe, per tal de determinar quin és el sexe més predominant en les addiccions a les pantalles en aquest municipi.

Com es pot observar en aquesta taula, a la Bisbal d'Empordà hi ha un total de 1.011 nens i 918 nenes d'entre 0 i 14 anys, fet que suma un total de 1.929 infants en aquesta franja d'edat.

Població. Per sexe i edat quinquennal Bisbal d'Empordà, la. 2023			
	Homes	Dones	Total
De 0 a 4 anys	274	246	**520**
De 5 a 9 anys	316	335	**651**
De 10 a 14 anys	421	337	**758**

A més, tal com s'ha explicat anteriorment a l'apartat de disponibilitat i desigualtats en l'ús del telèfon mòbil, els infants de llars monoparentals tenen més tendència a disposar d'un telèfon mòbil que els infants de famílies biparentals. Aquesta desigualtat pot estar relacionada amb els estils de control parental i les dificultats de conciliació laboral i familiar, especialment en el cas de les famílies monoparentals.

Segons la següent taula, a la Bisbal d'Empordà hi ha un total de 654 famílies monoparentals.

Llars. Per nombre i tipus de nucli (agregat)
Bisbal d'Empordà, la

	Sense nucli. Unipersonals	Sense nucli. Amb 2 persones o més	Amb un nucli. Parelles sense fills	Amb un nucli. Parelles amb fills	Amb un nucli. Mares amb fills	Amb un nucli. Pares amb fills	Amb dos nuclis o més	Total
2021	1.029	207	750	1.437	495	159	102	**4.179**

Font: Idescat, a partir del Cens de població i habitatges de l'INE.

Nota: Al Cens de 2021, per garantir el secret estadístic, els resultats estan arrodonits aleatòriament a valors múltiples de 3. Per aquesta raó algun total pot no coincidir amb la suma de la seva desagregació.

Finalment, tal com s'ha pogut observar a través de l'anàlisi, les famílies amb un menor capital educatiu i socioeconòmic solen tenir menys capacitat per supervisar l'ús dels dispositius digitals. Aquest fet propicia un major consum de continguts digitals per part dels infants. Tot i que no s'han trobat dades específiques sobre el nivell d'estudis dels pares de la Bisbal d'Empordà, sí que s'ha trobat informació sobre l'activitat econòmica al municipi, que és la que es presenta a continuació.

Relació amb l'activitat econòmica

2022 CAT COM MUN

Població ocupada	4.558
Població desocupada	647
Població activa	5.205
Població inactiva	3.861
Població de 16 anys i més	9.066

En conclusió, l'anàlisi demogràfica i socioeconòmica de la Bisbal d'Empordà ajuda a entendre millor la realitat del municipi i els factors que poden influir en l'ús de pantalles per part dels infants. Amb una població d'11.364 habitants, de la qual 1.929 són infants d'entre 0 i 14 anys, s'han identificat aspectes importants, com el sexe dels infants de la població, el paper de les llars monoparentals i les desigualtats socioeconòmiques.

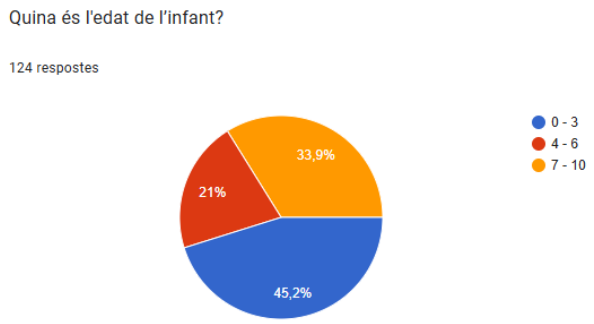
9.2. DADES ESTADÍSTIQUES DE LA POBLACIÓ DE LA BISBAL D'EMPORDÀ

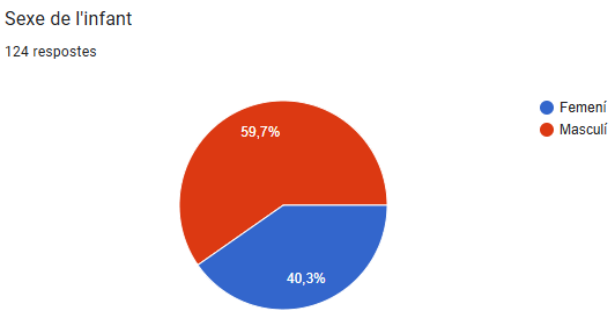
A causa de la manca de dades sobre aquesta problemàtica a la Bisbal d'Empordà, s'han elaborat dues enquestes adreçades a pares i infants del municipi amb l'objectiu d'obtenir informació sobre la relació dels infants de 0 a 12 anys amb les pantalles. A continuació, es durà a terme una anàlisi dels resultats obtinguts.

9.2.1. INFANTS DE 0 A 10 ANYS

En aquest apartat es presentaran les dades més rellevants extretes de les enquestes adreçades als pares i mares dels infants de la Bisbal d'Empordà.

Per començar, els infants dels participants en l'enquesta tenen entre 0 i 10 anys. La franja d'edat amb major prevalença és la de 0 a 3 anys, representant el 45,2% del total. La segueix la franja de 7 a 10 anys, amb un 33,9%, mentre que el grup de 4 a 6 anys és el menys representat, amb un 21%. Pel que fa al sexe dels infants enquestats, es registra una major proporció de nens, que representen el 59,7% del total, mentre que les nenes constitueixen el 40,3%. Aquesta diferència pot explicar-se a partir de les dades presentades prèviament a la taula de població i sexe, on s'observa que, a la Bisbal d'Empordà, hi ha un nombre més elevat de nens que de nenes en la franja d'edat de 0 a 14 anys.

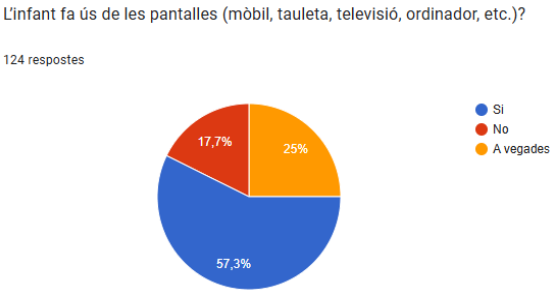


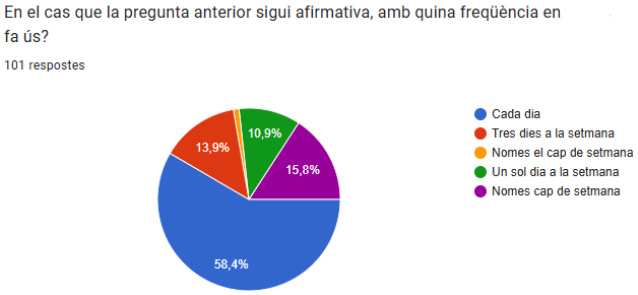


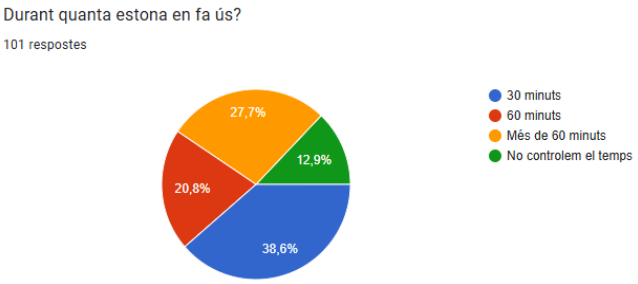
En relació amb l'ús de les pantalles per part dels infants de 0 a 10 anys, es constata que la majoria en fan ús. En concret, un 57,3% dels infants utilitzen pantalles de manera habitual, un 25% ho fan ocasionalment i, finalment, un 17,7% no en fan cap ús.

Pel que fa a la freqüència d'ús, es destaca una clara prevalença de l'ús diari, amb un 58,4% del total. En contrast, un percentatge molt més reduït, del 15,8%, fa ús de les pantalles únicament durant els caps de setmana.

Quant al temps dedicat diàriament a les pantalles, els resultats indiquen que un 38,6% dels infants les utilitzen durant 30 minuts al dia, mentre que un 27,7% les fan servir més d'una hora diària. A més, es posa de manifest que un 12,9% dels infants no tenen cap control sobre el temps d'ús de les pantalles. Tot i ser el percentatge més baix, es tracta d'un aspecte rellevant que cal tenir en compte.







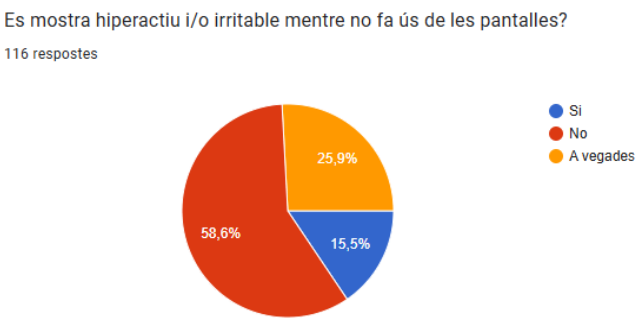
Pel que fa al tipus de pantalla més utilitzada pels infants, la televisió és la més predominant, amb un 53,3% del total. Aquest fet es pot explicar per la major prevalença d'infants en la franja d'edat de 0 a 3 anys entre els enquestats, ja que, en aquestes edats, la televisió acostuma a ser la pantalla preferida i la més consumida. En segon lloc, un 22,4% dels infants fan ús del telèfon mòbil, seguit d'un 13,1% que utilitzen la tauleta i un 9,3% que fan servir la videoconsola.

En relació amb la supervisió de l'ús de les pantalles, la majoria dels pares exerceixen un control sobre el consum digital dels seus fills, sent aquest un 65,4% del total. No obstant això, un 24,3% dels pares només supervisen ocasionalment, mentre que un 10,3% no realitzen cap tipus de supervisió durant l'ús de les pantalles per part dels infants.

Segons els resultats de l'enquesta, la majoria dels infants de la Bisbal d'Empordà, amb una prevalença del 87,2%, no presenten dificultats per comunicar-se amb els altres a causa de l'ús de les pantalles. No obstant això, un 7,7% dels pares afirmen que els seus fills tenen dificultats amb la parla, un aspecte que els experts relacionen directament amb un ús no regulat de les pantalles.

Pel que fa a la hiperactivitat o irritabilitat que poden manifestar els infants quan no fan ús de les pantalles, el 58,6% no mostren signes d'irritabilitat, representant així la majoria. No obstant això, un 25,9% dels infants es mostren hiperactius o irritables ocasionalment, mentre que un 15,5% sí que presenten aquests símptomes de manera més accentuada quan no utilitzen dispositius digitals.

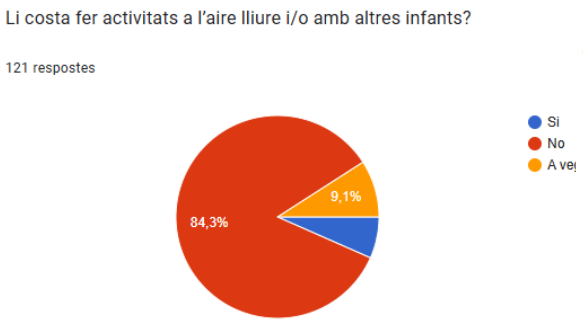
D'altra banda, es constata que la majoria dels infants no presenten dificultats per menjar o dormir sense l'ús de les pantalles, amb un 80,3% del total. Tot i això, un 7,7% dels infants necessiten ocasionalment una pantalla per dur a terme aquestes activitats, mentre que un 12% tenen dificultats per menjar o dormir si no compten amb una pantalla que els acompanyi.

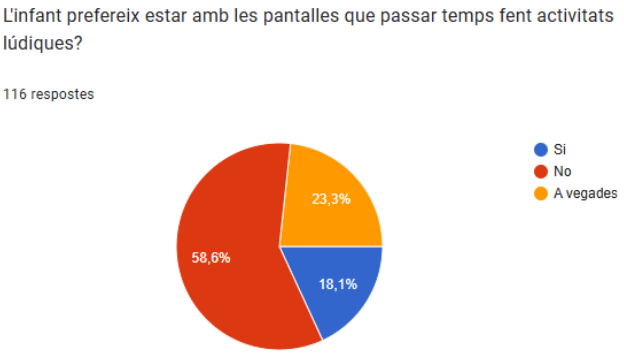


En relació amb la preferència entre activitats lúdiques i l'ús de pantalles, la majoria dels infants prefereixen fer activitats físiques en lloc de passar temps davant de les pantalles. Tot i això, un 23,3% d'infants prefereix ocasionalment utilitzar les pantalles en lloc de fer activitats, i un 18,1% prefereix les pantalles per sobre de les activitats lúdiques.

Pel que fa a l'activitat física, un 88,1% dels infants realitzen activitats físiques diàriament, mentre que un 11,9% no ho fan, la qual cosa representa una preocupació per a la seva salut.

L'última pregunta de l'enquesta es va centrar en la dificultat que tenen els infants per fer activitats a l'aire lliure amb altres nens. Els resultats mostren que un 84,3% no tenen dificultats, mentre que un 9,1% n'experimenten ocasionalment, i un 6,6% tenen dificultats a l'hora de socialitzar i participar en activitats amb altres infants. Aquestes dificultats podrien ser causades per la manca d'habilitats socials, que pot derivar de l'ús excessiu de les pantalles, ja que passar tant de temps davant d'elles pot afectar el desenvolupament de relacions socials adequades entre els infants.

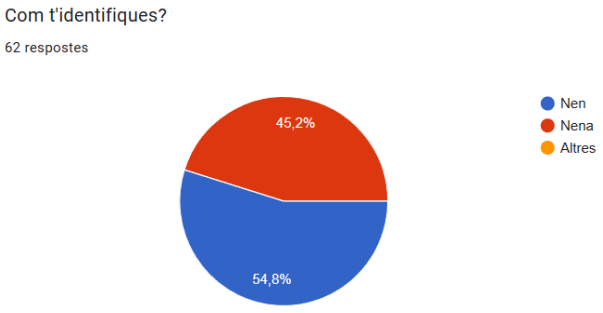


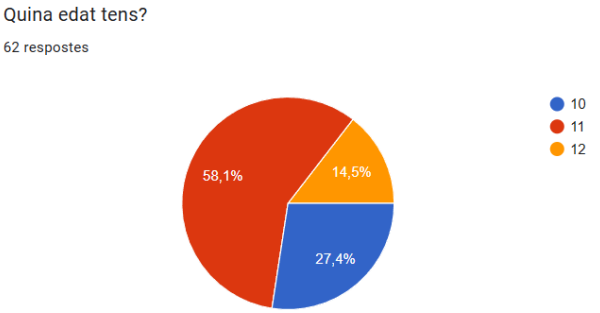


9.2.2. INFANTS DE 10 A 12 ANYS

A continuació es presentaran les dades més rellevants extretes de les enquestes adreçades als infants de la Bisbal d'Empordà.

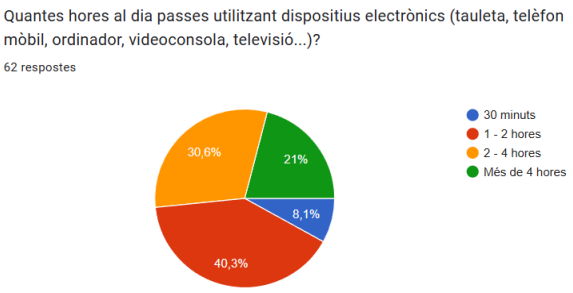
En aquest estudi han participat un total de 62 infants d'entre 10 i 12 anys residents a la Bisbal d'Empordà. Del total de participants, un 54,8% són nens i un 45,2% són nenes. Pel que fa a la distribució per edats, el 58,1% tenen 11 anys, el 27,4% en tenen 10, i el 14,5% en tenen 12.

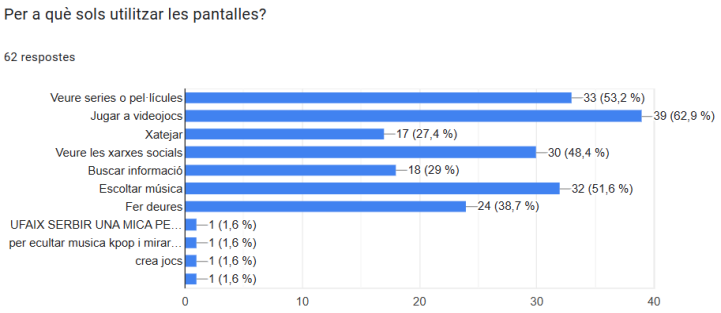




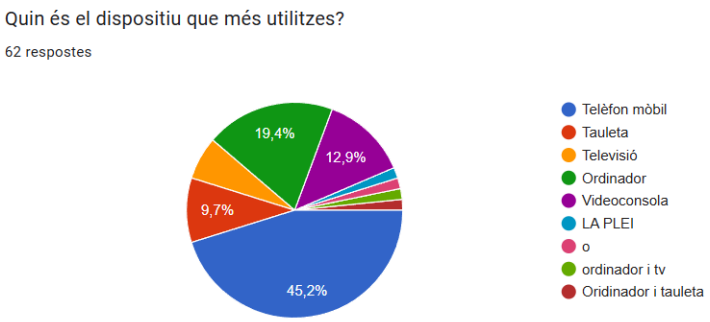
Un 8,1% dels enquestats utilitza dispositius electrònics durant una mitjana de 30 minuts al dia, mentre que el 43,3% en fa un ús d'entre 1 i 2 hores diàries. D'altra banda, un 30,6% dels infants utilitza aquests dispositius entre 2 i 4 hores al dia, i un 21% supera les 4 hores diàries. Segons les dades recollides en l'apartat anterior, la població infantil passa, de mitjana, entre 4 i 5 hores al dia davant d'una pantalla. Aquesta observació coincideix amb els resultats obtinguts i confirma que el temps d'exposició a les pantalles supera les recomanacions establertes.

Pel que fa als usos principals, es constata que la majoria dels infants utilitzen les pantalles per jugar a videojocs, mirar sèries o pel·lícules, escoltar música i accedir a xarxes socials. En menor mesura, també en fan ús per realitzar tasques escolars, cercar informació o comunicar-se a través del xat.

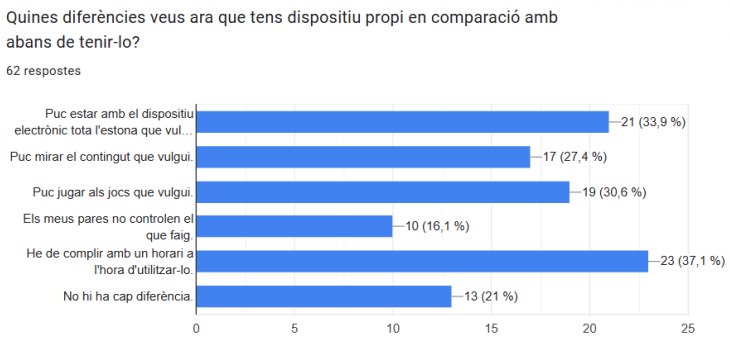




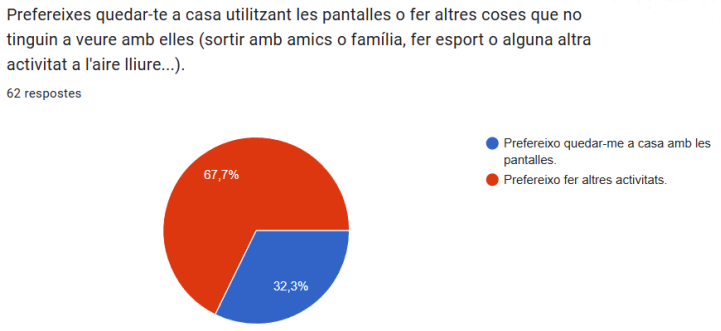
El dispositiu més utilitzat pels infants d'aquesta franja d'edat és, amb diferència, el telèfon mòbil, seguit de l'ordinador, la videoconsola i la tauleta. D'altra banda, el 100% dels enquestats afirma disposar d'algun dispositiu electrònic propi. En concret, el 41% declara tenir un telèfon mòbil, mentre que un 21,9% compta amb un ordinador i un 16,4% amb una videoconsola. Aquestes dades es corresponen amb els resultats de *l'Enquesta sobre equipament i ús de tecnologies de la informació i comunicació a les llars (2022),* la qual assenyala que un 47,5% dels infants de 10 i 11 anys ja disposen de telèfon mòbil propi i en fan un ús intensiu. Així mateix, són coherents amb els estudis realitzats a Espanya, que indiquen que l'edat mitjana d'accés al primer telèfon mòbil se situa als 10,96 anys.



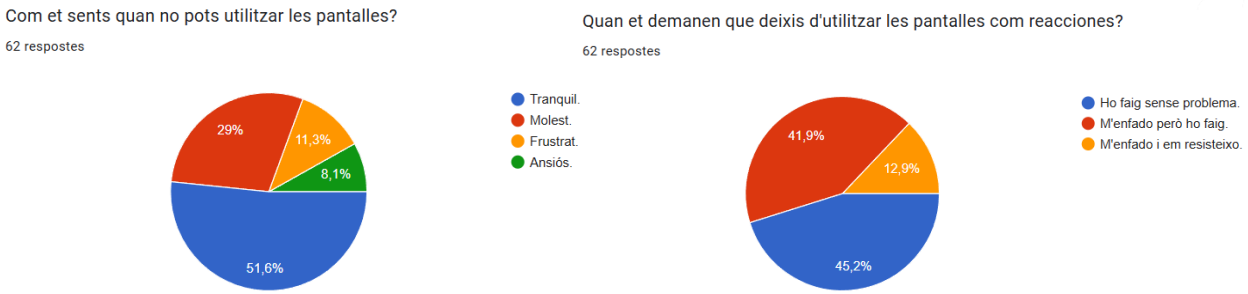
En comparar les diferències percebudes pels infants entre el moment en què no disposaven de dispositiu propi i quan han començat a tenir-ne, s'observa una distribució equilibrada entre els que poden utilitzar el telèfon mòbil sense cap mena de control (33,9% dels enquestats) i els que han de seguir un horari establert per al seu ús (37,1%). D'altra banda, una part significativa dels participants afirma que poden jugar als jocs que volen i accedir lliurement al contingut desitjat sense restriccions. En menor mesura, alguns enquestats indiquen que no han percebut cap canvi en els seus hàbits digitals, mentre que altres assenyalen que els seus progenitors supervisen el seu ús del dispositiu. Aquests darrers grups presenten els percentatges més baixos dins la mostra analitzada.



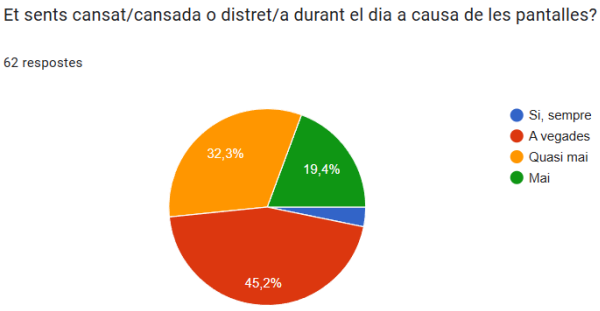
Pel que fa al sedentarisme i les relacions socials, un 67,7% dels infants enquestats afirmen que prefereixen realitzar altres activitats quan tenen una alternativa a l'ús de pantalles. En canvi, un 32,3% opten per quedar-se amb els dispositius electrònics malgrat disposar d'altres opcions.



Més de la meitat dels infants enquestats afirmen sentir-se tranquils quan no poden utilitzar les pantalles. Tanmateix, un 29% manifesta sentir-se molest, un 11,3% experimenta frustració i un 8,1% declara sentir ansietat en aquesta situació. Pel que fa a la reacció davant la petició de deixar d'utilitzar les pantalles, un 45,2% dels infants ho fa sense dificultat. En canvi, un 41,9% admet que s'enfada, mentre que un 12,9% no només s'enfada, sinó que també mostra resistència a desconnectar-se del dispositiu.



La majoria dels infants, un 72,6%, afirmen utilitzar alguna pantalla abans d'anar a dormir. D'aquests, un 50% declara que aquest hàbit no els afecta a l'hora de dormir, mentre que un 33,9% indica que, de vegades, els costa més adormir-se, i un 16,1% afirma que sí que tenen dificultats per dormir. Pel que fa al cansament, gairebé la meitat dels enquestats manifesta sentir-se cansats de vegades a causa de l'ús de les pantalles. Un 32,3% comenta que quasi mai experimenten aquesta sensació, mentre que un 19,4% no perceben un increment de cansament durant el dia vinculat a l'ús de dispositius electrònics.



10. RECURSOS A LA BISBAL D'EMPORDÀ

En general, no s'ha trobat cap oferta de programes preventius a la Bisbal d'Empordà específics per a les addiccions a les pantalles en infants i les seves famílies. L'únic recurs identificat és una xerrada virtual sobre com fer un bon ús de les pantalles, disponible a la pàgina web de l'escola Cor de Maria, organitzada per la Fundació Educativa d'aquesta mateixa escola.

Per tant, considerem que el nostre projecte pot ser de gran utilitat en aquest municipi, on actualment hi ha una manca de recursos per abordar aquesta problemàtica.

11. DAFO

DEBILITATS
• Els infants són el col·lectiu més vulnerable a l'addicció a les pantalles, ja que el seu cervell està en desenvolupament i reben una sobreestimulació visual i auditiva abans d'assolir la maduresa necessària. • El 70% dels infants d'entre 10 i 15 anys tenen un telèfon mòbil propi, una xifra que ha anat augmentant en l'última dècada. • Espanya és el país amb més addicció a les pantalles a Europa (21,3%). • Els infants a Espanya passen una mitjana de 4 hores diàries davant de pantalles (1.460 hores anuals). • A Espanya, el 84% dels infants entre 1 i 3 anys i el 88% dels infants entre 4 i 6 anys superen el temps recomanat d'exposició a pantalles. • L'edat mitjana d'accés al primer mòbil és als 10 anys, amb accés gairebé universal a internet i dades il·limitades. • Gairebé el 30% dels infants estan connectats més de 5 hores al dia entre setmana, i el 50% incrementa aquest temps durant el cap de setmana. • Els menors mostren dificultats per desconnectar de les pantalles, afectant la seva concentració i rendiment escolar. • El 60% dels infants dormen amb el mòbil a l'habitació, i un 21% es connecta a internet més enllà de la mitjanit. • Un 39% dels infants entrevistats té en propietat una tauleta, un 34,7% una videoconsola i un 27,1% disposa d'un telèfon intel·ligent. • El 69 % dels infants i adolescents d'entre deu i quinze anys disposen de telèfon mòbil. • Un 47,5 % dels infants de 10 i 11 anys ja tenen telèfon mòbil propi i en fan un ús intensiu. • Un 41,5% dels infants no tenen cap limitació d'ús de pantalles a casa. • Un 35% dels infants de 8 a 11 anys reconeixen dificultats per desconnectar-se d'internet,

especialment en llars vulnerables.

- Un 75 % de les guarderies catalanes han detectat un augment de problemes de llenguatge i retards en el desenvolupament psicomotriu en infants de 0 a 3 anys per sobreexposició a pantalles.
- L'ús excessiu de pantalles provoca una reducció de la interacció cara a cara amb amics i familiars.
- Les famílies i escoles sovint no disposen d'eines o coneixements suficients per detectar i abordar aquesta problemàtica.
- Increment sobre l'ús de les pantalles en els darrers anys, i també en edats primerenques.
- No hi ha cap programa preventiu específic a la Bisbal d'Empordà per abordar l'addicció a les pantalles en infants i famílies.
- El 28,3% dels infants fan els deures de pressa per poder connectar-se a internet, i un 32,9% utilitza les pantalles per gestionar emocions com la tristesa o la solitud.
- Aproximadament un 41,5% dels infants a Espanya no tenen cap limitació sobre el temps d'ús de pantalles a casa.
- Un 57,3% d'infants de la Bisbal d'entre 0 i 10 anys, utilitzen pantalles de manera habitual.
- Un 25,9% dels infants es mostren hiperactius si no fan ús de les pantalles.
- Un 12% d'infants de la Bisbal d'Empordà tenen dificultats per menjar o dormir si no compten amb una pantalla que els acompanyi.
- Un 6,6% dels infants enquestats tenen dificultats a l'hora de socialitzar i participar en activitats amb altres infants a causa de les pantalles.
- Un 23,3% d'infants prefereix ocasionalment utilitzar les pantalles en lloc de fer activitats.
- Un 18,1% prefereix les pantalles per sobre de les activitats lúdiques.

FORTALESES

- Creix la consciència sobre els efectes negatius de les pantalles, amb més recursos educatius i programes d'intervenció.
- A Catalunya s'estan implementant polítiques per fomentar un ús responsable de la tecnologia.
- Els infants poden aprendre a gestionar la tecnologia a través de normes i hàbits establerts a casa.
- Les famílies tenen capacitat per limitar l'ús de dispositius digitals.
- El 65,4% dels pares enquestats de la Bisbal controlen el consum digital dels seus fills.
- El 87,2% dels infants de la Bisbal no presenten dificultats per comunicar-se amb els altres a causa de l'ús de pantalles.
- La majoria dels infants de la Bisbal prefereixen fer activitats físiques en lloc de passar temps davant les pantalles.

AMENACES

- Les xarxes socials i els jocs en línia estan dissenyats per fomentar conductes addictives.

- L'accés fàcil i sense control als dispositius mòbils facilita el consum excessiu de continguts digitals.
- Augment dels casos d'ansietat, depressió i baixa autoestima associats a l'ús excessiu de pantalles.
- Les pantalles poden afectar el desenvolupament cognitiu i emocional dels infants, provocant dificultats en la seva capacitat per gestionar les seves emocions, a més d'alteracions en el son i en el rendiment escolar.
- L'exposició prolongada pot provocar alteracions del son, problemes visuals, mals de cap i problemes musculoesquelètics.
- L'exposició excessiva a pantalles està relacionada amb l'increment de casos de miopia i fatiga visual.
- L'estil de vida sedentari derivat de l'ús de pantalles pot generar obesitat infantil i diabetis, especialment quan hi ha televisors a les habitacions.
- La recerca científica ha demostrat que algoritmes com el de TikTok estan dissenyats per fomentar un ús excessiu mitjançant el "scroll infinit".
- Les famílies i escoles sovint no disposen d'eines o coneixements suficients per detectar i abordar aquesta problemàtica.

OPORTUNITATS

- A Catalunya s'estan implementant polítiques per fomentar un ús responsable de la tecnologia.
- Possibilitat de col·laborar amb psicòlegs, pedagogs i altres professionals per dissenyar intervencions locals.
- La mateixa tecnologia pot ser utilitzada per ensenyar un ús crític i equilibrat de les pantalles.
- La regulació de l'ús de pantalles a les escoles pot mitigar els efectes negatius i promoure el benestar dels infants.
- No s'ha trobat cap oferta de programes preventius a la Bisbal d'Empordà específics per a les addiccions a les pantalles en infants i les seves famílies.
- Experts i institucions recomanen que les famílies prenguin un rol actiu per fomentar un ús saludable de la tecnologia, amb estratègies com crear espais i moments lliures de pantalles, establir rutines, i oferir alternatives d'entreteniment i interacció que promoguin un desenvolupament equilibrat i saludable.
- La Societat Catalana de Pediatria i el Departament de Salut recomanen regular l'ús de pantalles, especialment a les escoles, per mitigar els efectes nocius i promoure el benestar dels infants i adolescents.
- La creació de l'Observatori Català de Drogues i Addiccions i la implementació de protocols preventius poden ajudar a detectar i intervenir en conductes problemàtiques relacionades amb les pantalles.

11.1. DIAGNÒSTIC

Segons les dades recollides, es conclou que, en general, els infants estan fent un sobreús de les pantalles durant etapes clau pel que fa al seu desenvolupament cognitiu, físic i social. Aquest comportament, en molts casos, genera conductes addictives que poden tenir conseqüències negatives sobre el seu desenvolupament en diverses àrees, com ara la

capacitat de concentració, la interacció social i el benestar físic. A més, s'ha observat que l'edat mitjana d'obtenció del primer telèfon mòbil i altres dispositius electrònics és de deu anys, una edat en què els infants encara no tenen prou maduresa per gestionar les responsabilitats associades a aquests dispositius, fet que els exposa a riscos significatius a nivell físic, psicosocial i emocional.

Aquesta realitat posseeix grans implicacions, ja que els infants no són plenament conscients dels perills associats a l'ús excessiu de la tecnologia i poden quedar vulnerables a conductes nocives, com el sedentarisme, la falta de desenvolupament de les habilitats socials, així com problemes d'autoestima i salut mental. Per aquest motiu, s'ha decidit intervenir en dos àmbits fonamentals: les famílies i els infants, amb un enfocament especial en els pares d'infants d'entre 0 i 10 anys, ja que és en aquesta etapa quan els nens no tenen les eines necessàries per gestionar de manera autònoma el seu ús de les pantalles i depenen directament dels seus pares per establir límits saludables.

Segons les dades obtingudes a partir d'entrevistes i observacions, s'ha comprovat que una de les estratègies més efectives per prevenir l'ús excessiu de les pantalles és la imposició de límits i restriccions clares des de l'àmbit familiar. A més, la supervisió constant i l'exemple positiu dels pares són fonamentals per garantir un ús adequat dels dispositius. Per tant, una part important d'aquest projecte se centrarà a dotar els pares d'eines i coneixements suficients perquè siguin capaços de reconèixer els riscos associats a l'ús excessiu de la tecnologia i puguin establir límits saludables per als seus fills. A través d'aquest enfocament, s'espera millorar la capacitat dels pares per gestionar la tecnologia a casa i, així, realitzar una prevenció efectiva de les conductes addictives.

A més d'això, també s'intervindrà directament sobre els infants de 10 a 12 anys, ja que en aquesta franja d'edat molts d'ells comencen a tenir dispositius propis. És crucial que siguin conscients de les conseqüències d'un ús abusiu de les pantalles i aprenguin a fer-ne un ús responsable. Es treballarà per fomentar que els infants valorin els moments de temps lliure compartits en companyia i les activitats que no impliquin l'ús de dispositius electrònics, de manera que puguin equilibrar el temps digital amb altres activitats que afavoreixin el seu desenvolupament físic, cognitiu i emocional. Així, es busca realitzar una prevenció que

impliqui tant a les famílies com als infants, amb l'objectiu de promoure un ús saludable de la tecnologia i garantir un desenvolupament integral i equilibrat.

12. OBJECTIUS GENERALS I ESPECÍFICS

OBJECTIUS GENERALS	
1. Afavorir el desenvolupament integral i el benestar dels infants, fomentant un ús saludable i responsable de les pantalles.	2. Capacitar a les famílies perquè adoptin un paper actiu en la prevenció de l'ús problemàtic de les pantalles.
OBJECTIUS ESPECÍFICS	
1.1. Fomentar activitats alternatives a les pantalles que estimulin el desenvolupament físic, social i creatiu dels infants. 1.2. Ajudar els infants a autoregular el seu temps d'ús de pantalles, a través de l'augment de consciència digital i l'ús segur de la tecnologia.	2.1. Conscienciar a les famílies sobre els efectes nocius de l'ús excessiu de pantalles en el desenvolupament dels infants. 2.2. Aprendre a establir límits clars i saludables en l'ús de les pantalles, oferint estratègies a les famílies.

13. DESCRIPCIÓ I FONAMENTACIÓ TEÒRICA I LEGAL DEL PROJECTE

13.1. MARC TEÒRIC

EL JOC

Els infants aprenen a conèixer el món que els envolta a través del joc. Aquesta és una de les formes més efectives i naturals d'aprendre, especialment en la infància, tot i que també pot ser fonamental en altres etapes de la vida. A través del joc, els infants desenvolupen habilitats cognitives, socials, emocionals i motores de manera significativa i motivadora. Una de les principals raons per les quals el joc es presenta com una eina d'aprenentatge tan poderosa és la seva capacitat per fomentar la creativitat i el pensament crític.

Autors com Jean Piaget i Lev Vygotsky, argumenten que el joc és fonamental per al desenvolupament intel·lectual i social dels infants. Piaget sosté que el joc és una necessitat per a l'infant, ja que, com ell mateix afirma, *"no juguen per aprendre, sinó que aprenen perquè juguen."* (7) D'altra banda, Lev Vygotsky argumenta que *"El joc és una realitat canviant i, sobretot, un impulsor del desenvolupament mental del nen."* Segons la seva teoria, el joc és essencial per al desenvolupament, ja que permet que l'infant construeixi el seu aprenentatge i la seva pròpia realitat social i cultural. Aquesta visió constructivista del joc implica que, jugant amb altres infants, l'infant amplifica la seva capacitat per comprendre el seu entorn social natural, augmentant constantment el que Vygotsky anomena "zona de desenvolupament proper". (8)

Per aquest motiu, i tenint en compte els beneficis que el joc aporta al desenvolupament integral dels infants, s'implementaran dinàmiques de jocs com a part del projecte. Aquestes activitats seran dissenyades per afavorir no només la diversió, sinó també el desenvolupament de les habilitats cognitives, emocionals i socials dels infants, tot contribuint a la creació d'un entorn d'aprenentatge significatiu i motivador. El joc esdevindrà, així, una eina fonamental per a la consecució dels objectius de la intervenció.

DINÀMIQUES DE GRUP COM A METODOLOGIA D'INTERVENCIÓ

L'elecció de les dinàmiques de grup com a metodologia en aquest projecte sobre l'addicció a les pantalles en infants es fonamenta en la naturalesa social de l'ésser humà. Tal com afirmava Aristòtil en el seu llibre *La Política*, "l'ésser humà és un ésser social per naturalesa". Viure en comunitat ens permet desenvolupar-nos, construir relacions i adquirir habilitats fonamentals per a la nostra adaptació a l'entorn.

Dins l'àmbit de la psicologia i la sociologia de grups, autors com Durkheim, Le Bon, Tarde, McDougall i Freud han analitzat com el comportament individual es veu influït per la participació en col·lectius. Els grups representen un espai essencial per a la interacció i la regulació del comportament, especialment en el cas dels infants, que aprenen a partir de la interacció amb els altres (Vygotski, Teoria Social de l'Aprenentatge).

L'elecció d'aquesta metodologia es basa en diversos factors. En primer lloc, els grups proporcionen un context en el qual es desenvolupen una part significativa dels

comportaments socials i cognitius dels infants. Segons Vygotski, les habilitats cognitives individuals depenen en gran mesura de les interaccions socials, i l'aprenentatge es produeix mitjançant la cooperació i l'intercanvi d'experiències amb altres membres del grup. Això facilita l'autoregulació i l'adquisició de competències socials que seran fonamentals en la seva trajectòria de desenvolupament. A més, la participació en grups fomenta la motivació i l'esforç col·lectiu, ja que cada individu veu el seu progrés vinculat al de la resta del grup. La Teoria Social de l'Aprenentatge postula que l'èxit individual depèn de l'èxit col·lectiu, fet que genera un "clima de cooperació" que reforça la implicació dels participants i afavoreix un aprenentatge més significatiu.

Aquesta metodologia també afavoreix la socialització i la gestió d'emocions, aspectes essencials en el context de la prevenció de l'addicció a les pantalles. Les interaccions grupals ajuden els infants a comprendre diferents punts de vista, a desenvolupar estratègies de regulació emocional i a minimitzar comportaments agressius o aïllacionistes. A més, treballar en grup facilita la presa de consciència sobre les conductes pròpies i alienes, promovent una reflexió compartida sobre els usos saludables de les tecnologies.

Per tant, les dinàmiques de grup representen una metodologia idònia per abordar l'addicció a les pantalles en infants, ja que no només permeten el desenvolupament de competències socials i emocionals, sinó que també reforcen l'aprenentatge col·laboratiu i la construcció d'estratègies conjuntes per a un millor equilibri digital. (8) (9)

GESTIÓ EMOCIONAL EN INFANTS

Una bona gestió emocional és fonamental perquè els infants puguin afrontar els seus sentiments de manera saludable, sense recórrer a les pantalles quan es senten tristos o enfadats. Quan els infants aprenen a reconèixer i expressar les seves emocions, adquireixen les eines necessàries per gestionar-les de forma més eficaç. Aquestes eines inclouen tècniques per calmar-se, reflexionar sobre el que senten i buscar alternatives per alleujar el malestar, com parlar amb algú, fer exercici o simplement respirar profundament.

Segons Ester García Navarro, en el seu llibre "Com educar les emocions?: la intel·ligència emocional en la infància i l'adolescència", és essencial que els infants desenvolupin competències emocionals des de petits, ja que això els permet afrontar situacions difícils

sense recórrer a mecanismes com les pantalles, que sovint es poden convertir en una forma d'escapisme. Aprendre a identificar les emocions, entendre'n l'origen i explorar maneres d'expressar-les adequadament els ajuda a mantenir el control sobre les seves reaccions i a buscar solucions alternatives per sentir-se millor.

En aquest sentit, quan els infants aprenen a gestionar les seves emocions, són més capaços de controlar els impulsos de recórrer a les pantalles per evitar els sentiments desagradables, com la tristesa o l'enfadament. En lloc de buscar consol immediat en un dispositiu, poden aprendre a identificar el que necessiten per millorar el seu estat emocional i fer front a les dificultats de manera més autònoma i saludable. (10)

COMPETÈNCIES PARENTALS - TREBALL AMB LES FAMÍLIES

Quan ens referim a les competències parentals, parlem de la capacitat per tenir cura dels fills i donar respostes adequades a les seves necessitats. Masten i Curtis (2000) defineixen la competència com un concepte integrador que es refereix a la capacitat de les persones per generar i coordinar respostes (afecte, cognició, comunicació, comportament) flexibles i adaptatives a curt i llarg termini davant les demandes associades a la realització de les seves tasques vitals i generar estratègies per aprofitar les oportunitats que se'ls brinden.

En la mateixa línia, Rodrigo, Máiquez, Martín i Byrne (2008) defineixen les competències parentals com el conjunt de capacitat que permeten als pares afrontar de forma flexible i adaptativa la tasca vital de ser pares, d'acord amb les necessitats evolutives i educatives dels fills/es i amb els estàndards considerats com a acceptables per a la societat, i aprofitant totes les oportunitats i suports que els ofereixen els sistemes d'influència de la família per desplegar aquestes capacitats.

Jorge Barudy (2005), afirma que en un entorn sociocultural adequat els humans disposen de potencialitats biològiques per fer-se càrrec dels fills i que el fet de tenir-ne cura de forma correcta els permetrà desenvolupar-se de forma sana i adequada. En els darrers anys les investigacions científiques han demostrat la importància que els infants siguin criats i educats en un ambient d'acceptació, respecte, afectivitat i estimulació per a un correcte desenvolupament físic i mental. Per aquest motiu, hauran d'anar adaptant les seves

respostes a les diferents necessitats que tinguin tant ells, com els seus fills en cada etapa del cicle vital. (11)

13.2. MARC JURÍDIC

Aquest projecte es fonamenta en diverses normatives vigents a Catalunya i a Espanya que regulen la protecció dels menors, l'educació, la salut i les activitats dirigides a infants i famílies. Aquestes lleis i reglaments ens proporcionen el marc legal per implementar les activitats de prevenció i sensibilització sobre l'ús problemàtic de les pantalles.

Pel que fa a la protecció dels infants, la Llei orgànica 1/1996 de protecció jurídica del menor, modificada per la Llei orgànica 8/2015 i la Llei 26/2015, estableix el principi de l'interès superior del menor i reconeix la necessitat de protegir-los davant de situacions que puguin afectar el seu desenvolupament físic, mental o emocional. En l'àmbit autonòmic, la Llei 14/2010, dels drets i les oportunitats en la infància i l'adolescència a Catalunya, reforça aquests principis i promou polítiques públiques destinades a garantir el benestar infantil, incloent-hi mesures de prevenció en àmbits com la salut i l'educació.

En el marc educatiu, la Llei orgànica 3/2020 (LOMLOE), reconeix la importància de garantir un ús responsable de la tecnologia en l'ensenyament i permet la implementació de programes educatius orientats a la sensibilització sobre els riscos d'un ús excessiu de pantalles. Així mateix, el Decret 150/2017, que regula els ensenyaments de l'educació obligatòria a Catalunya, estableix les competències digitals com a part del currículum escolar i proporciona marge per desenvolupar iniciatives educatives que fomentin hàbits digitals saludables entre els infants i adolescents.

En l'àmbit sanitari i de prevenció d'addiccions, el projecte s'alinea amb les directrius de l'Estrategia Nacional sobre Adicciones 2017-2024 del Pla Nacional sobre Drogues, que incorpora les addiccions comportamentals, com ara l'ús problemàtic de les pantalles, dins del seu àmbit d'actuació. Aquesta estratègia dona suport a programes de prevenció i sensibilització dirigits tant a infants com a famílies. A nivell autonòmic, el Pla de Salut de Catalunya 2021-2025 reconeix l'ús inadequat de la tecnologia com un factor de risc per a la salut mental infantil i fomenta la implementació d'actuacions preventives en centres escolars i comunitats.

Pel que fa a la regulació d'activitats amb menors i famílies, el Decret 267/2016 estableix les mesures de seguretat aplicables a activitats de lleure infantil i juvenil a Catalunya. Aquesta normativa exigeix l'adopció de protocols de protecció, la supervisió per part de personal qualificat i la implementació de mesures per garantir el benestar dels infants en espais educatius i recreatius.

Finalment, en matèria de protecció de dades personals, el Reglament General de Protecció de Dades (RGPD) de la Unió Europea, juntament amb la Llei Orgànica 3/2018 de Protecció de Dades i Garantia dels Drets Digitals, regula la recopilació i el tractament d'informació sobre menors, garantint la confidencialitat i el consentiment informat en qualsevol activitat educativa o terapèutica que impliqui dades personals.

Amb aquest marc legal, el projecte pot desenvolupar-se dins d'un entorn segur i regulat, respectant els drets dels infants i proporcionant eines per a la prevenció i la sensibilització sobre els riscos de l'addicció a les pantalles.

14. ACTIVITATS

En aquest apartat es presenten diverses activitats adreçades tant a les famílies com als infants, amb l'objectiu de fomentar una reflexió sobre l'ús de les pantalles i el seu impacte. Les propostes busquen promoure el diàleg, desenvolupar estratègies per establir límits saludables i afavorir un equilibri entre el temps d'ús de pantalles i altres activitats educatives, socials i familiars.

FITXA D'ACTIVITAT OBJECTIU ESPECÍFIC 1.1.

NOM DE L'ACTIVITAT	Gimcana en acció.
USUARIS	Infants d'entre 10 i 12 anys.
OBJECTIU OPERATIU	- Millorar la coordinació motora, l'equilibri i l'agilitat dels infants. - Fomentar el treball en equip, la comunicació i l'ajuda mútua. - Estimular el pensament estratègic i la presa de decisions ràpides.

	- Potenciar l'entusiasme per l'activitat física d'una manera lúdica.
METODOLOGIA	**DINÀMIQUES**
	Presentació: - Els dinamitzadors i els alumnes duran a terme les presentacions. - Es presentarà l'activitat i el que es farà durant la sessió.
	Desenvolupament de l'activitat: La gimcana constarà de 5 proves dissenyades per treballar diferents habilitats físiques i socials: **Cursa d'Obstacles en Equips:** - Descripció: Els infants han de superar obstacles (cons, cordes, sacs) en equip, ajudant-se els uns als altres. - Regla clau: Només poden avançar quan tot l'equip ha superat l'obstacle anterior. **El Pont de la Comunicació:** - Descripció: Un membre de l'equip es tapa els ulls i els altres han de guiar-lo verbalment per travessar un recorregut ple d'obstacles. - Repte afegit: Només poden utilitzar paraules senzilles (ex. "esquerra", "dreta", "endavant"). **Creativitat en Moviment:** - Descripció: Cada equip ha de crear una petita coreografia o escenificació d'un tema donat (ex. "superherois", "animals del bosc") en només 5 minuts. - Fi de prova: Cada equip mostra la seva creació a la resta. **Trencaclosques Gegant:** - Descripció: Han de muntar un trencaclosques gegant en equip. Però, les peces estan distribuïdes en diferents punts de l'aula, i han de coordinar-se per anar-les a buscar sense xocar amb els altres equips. **El Relleu Creatiu:** - Descripció: És una cursa de relleus on cada participant ha de fer una acció creativa abans de passar el relleu (ex.

	saltar com una granota, girar com una baldufa). - Regla divertida: No es pot repetir cap acció creativa.
	Tancament: Ens tornem a asseure en rotllana i cada infant explica quina prova li ha agradat més i per què. També es pregunta als infants si han descobert alguna activitat nova que els agradaria repetir fora de l'escola i desconnectar d'aquesta manera de les pantalles.
TEMPORALITZACIÓ	Sessions de dues hores els dimecres durant cinc mesos.
LOCALITZACIÓ	Pati de l'escola on es durà a terme la gimcana.
RECURSOS	- Cons, cordes, sacs, peces de trencaclosques grans, cintes per tapar els ulls. - Música per a la prova de Creativitat en Moviment, cartolines amb els temes per a les coreografies. - Fulls i retoladors per puntuar i organitzar els equips.
ADAPTACIONS	Es realitzaran les adaptacions necessàries segons la necessitat específica que es trobi en els alumnes de cada grup. Es trucarà a l'escola per preguntar si en algun dels grups a on s'ha de portar a terme l'activitat, hi ha algun infant amb necessitats especials, i segons la resposta s'adaptarà l'activitat en el cas que sigui necessari.
AVALUACIÓ (ÍTEMS)	S'utilitzarà una llista de control d'observació per registrar la participació i actitud dels infants durant l'activitat, així com un registre anecdòtic per recollir comportaments o situacions rellevants. Al final de cada sessió, es farà una roda d'expressió final on els infants podran compartir com s'han sentit i què han après, afavorint la reflexió i l'avaluació qualitativa de l'activitat. **Ítems**: - Tots els infants han participat activament en les proves. - El 80% dels infants han col·laborat i s'han comunicat de manera efectiva. - El 75% dels infants s'han expressat creativament i han gaudit de l'activitat. - Tots els infants han descobert i gaudit d'activitats

	lúdiques sense dispositius electrònics. - Cada un dels infants han treballat la coordinació motora, l'equilibri i l'agilitat.

FITXA D'ACTIVITAT OBJECTIU ESPECÍFIC 1.1.

NOM DE L'ACTIVITAT	**Desconnecta**
USUARIS	Infants d'entre 10 i 12 anys.
OBJECTIU OPERATIU	- Oferir als infants un espai per descobrir i gaudir d'activitats variades i equilibrades per desconnectar de les pantalles. - Fomentar la creativitat, el moviment, el treball en equip i l'aprenentatge a través del joc.
METODOLOGIA	**DINÀMIQUES**
	Presentació: - Els dinamitzadors i els alumnes duran a terme les presentacions. - Es presentarà l'activitat i el que es farà durant la sessió.
	Desenvolupament de l'activitat: El dinamitzador inicia la sessió recordant als infants que és important combinar diferents tipus d'activitats al llarg del dia per sentir-se millor i tenir més energia. Per començar amb l'activitat, un alumne (pot ser voluntari o escollit per torns) fa girar la ruleta. Quan aquesta s'atura, es llegeix l'activitat seleccionada i es duen a terme les instruccions corresponents. Cada activitat està pensada per ser dinàmica i participativa, amb una durada aproximada de 45 minuts. Segons el temps disponible, es pot fer girar la ruleta dues o més vegades en una mateixa sessió. A continuació, es presenten algunes propostes d'activitats per la ruleta. Aquestes poden anar variant durant el trimestre segons els interessos del grup.

	Activitats físiques: - **Circuit actiu**: Els alumnes han de superar un petit circuit d'obstacles amb moviments com saltar, gatejar, caminar a la gatzoneta o córrer. - **Ballem junts**: Un alumne posa una cançó i tothom ha de ballar seguint el ritme. Es poden afegir moviments en cadena per fer-ho més divertit. - **Malabars bàsics**: Amb pilotes, mocadors o altres materials senzills, els alumnes practiquen la coordinació i l'equilibri fent petits exercicis de malabars. - **Estàtues musicals**: Es posa música i els alumnes ballen. Quan la música s'atura, han de quedar-se quiets com estàtues en la posició en què estiguessin. **Activitats creatives:** - **Dibuix sorpresa**: Cada alumne comença un dibuix i després el passa al company del costat perquè el continuï. En acabar, es comparteixen els resultats. - **Teatre exprés**: En petits grups, han d'improvisar una escena curta sobre un tema sorpresa que se'ls dona en una targeta. - **Història encadenada**: Cada alumne afegeix una frase per continuar una història que es va construint entre tots. - **Construcció amb material reciclat**: Els alumnes han de crear una petita escultura o objecte utilitzant materials reciclats que es trobin a l'aula. **Activitats d'enginy i cooperació:** - **Repte d'enginy**: Es presenta una endevinalla, un enigma lògic o un petit trencaclosques per resoldre en grup. - **Exploradors sensorials**: Amb els ulls tancats, han d'identificar diferents objectes només amb el tacte o l'olfacte. - **El telèfon boig**: Joc de paraules on un missatge xiuxiuejat passa d'un alumne a un altre fins a veure com es transforma al final. - **Mímica d'oficis o animals**: Per torns, un alumne representa un ofici o un animal sense parlar i la resta han

	d'endevinar-ho. **Activitats de reflexió i conversa:** - **Viatgem sense pantalles**: Cada alumne explica un lloc del món que li agradaria visitar i per què. - **Coses que m'agrada fer sense pantalles**: Cada alumne comparteix una activitat que li agradi fer al seu temps lliure sense dispositius electrònics. - **Roda d'agraïments**: Cada alumne diu una cosa per la qual està agraït aquell dia. - **El jardí emocional:** Es guiarà una visualització, on cada alumne imaginarà un jardí amb plantes i flors que representen les seves emocions. (algunes seran preocupacions d'altres alegries…). Hi haurà una conversa final on cada un d'ells compartirà com era el seu jardí i que pot fer per cuidar-lo.
	Tancament: Després de l'activitat, es dedica un breu moment per comentar l'experiència. Alguns aspectes a reflexionar poden ser: - Quina activitat us ha agradat més? - Creieu que podríeu fer alguna d'aquestes activitats a casa en lloc d'estar amb una pantalla?
TEMPORALITZACIÓ	Sessions de dues hores els dimarts i dijous durant cinc mesos.
LOCALITZACIÓ	Espai obert o tancat de l'Espai Jove.
RECURSOS	- Una ruleta gran feta manualment amb cartó, fusta o digital en una pantalla interactiva. Es divideix en diferents seccions, cadascuna amb una activitat. - Targetes amb instruccions breus per a cada activitat (opcional). - Materials segons l'activitat (fulls, colors, pilotes, mocadors, etc.).
ADAPTACIONS	Es realitzaran les adaptacions necessàries segons la necessitat específica que es trobi en els alumnes de cada grup. Es trucarà a l'escola per preguntar si en algun dels grups a on s'ha de portar a terme l'activitat, hi ha algun infant amb necessitats especials, i

	segons la resposta s'adaptarà l'activitat en el cas que sigui necessari.
AVALUACIÓ (ÍTEMS)	S'utilitzarà una llista de control d'observació per registrar la participació i actitud dels infants durant l'activitat, així com un registre anecdòtic per recollir comportaments o situacions rellevants. Al final de cada sessió, es farà una roda d'expressió final on els infants podran compartir com s'han sentit i què han après, afavorint la reflexió i l'avaluació qualitativa de l'activitat. **Ítems:** - Tots els alumnes han entès per què és important desconnectar de les pantalles i com les activitats de la ruleta poden contribuir al seu benestar físic i emocional. - Cada alumne ha participat activament en la sessió, realitzant almenys una activitat de la ruleta i compartint la seva experiència amb els companys. - Els infants han mostrat interès per repetir alguna de les activitats fora del context escolar o amb la família. - Un mínim del 70% dels alumnes ha estat capaç d'identificar almenys un benefici físic o emocional de fer activitats sense pantalles. - Els alumnes han col·laborat i respectat els torns i les normes durant les activitats, mostrant actitud cooperativa.

FITXA D'ACTIVITAT OBJECTIU ESPECÍFIC 1.2.

NOM DE L'ACTIVITAT	**I ara que toca?**
USUARIS	Infants de 10 a 12 anys.
OBJECTIU OPERATIU	- Fomentar la reflexió crítica sobre l'ús del temps amb pantalles i altres activitats quotidianes. - Desenvolupar habilitats per planificar un horari equilibrat adaptat a les necessitats d'un infant. - Potenciar la creativitat i el treball cooperatiu en la cerca d'alternatives saludables a les pantalles. - Afavorir la presa de consciència sobre la importància de diversificar les activitats per millorar el benestar

	personal. - Estimular la participació activa i la resolució de problemes en un context lúdic.
METODOLOGIA	**DINÀMIQUES**
	Presentació: - Els dinamitzadors i els alumnes duran a terme les presentacions. - Es presentarà l'activitat i el que es farà durant la sessió.
	Desenvolupament de l'activitat: Els dinamitzadors inicien l'activitat explicant una història enigmàtica: *"Avui us heu despertat i... totes les pantalles del món han desaparegut! No hi ha mòbils, ni tablets, ni ordinadors! Què podeu fer ara? Per recuperar l'equilibri digital i salvar el món, haureu de superar 3 proves!"* Per començar amb la missió 1, es divideix la classe en dos equips i es prepara l'aula per resoldre el repte. **Missió 1: Descobreix el teu temps de pantalla** Els equips hauran de buscar fragments d'horaris desordenats d'un infant fictici, on es detallen diferents activitats del seu dia a dia, incloent-hi tant l'ús de pantalles com altres activitats. Els participants hauran d'ordenar correctament l'horari, identificar les hores dedicades a les pantalles i calcular el temps dedicat en aquestes i a altres activitats. Seguidament, els ajudarem a reflexionar mitjançant les següents preguntes: "És un ús equilibrat?", "Què podrien canviar?". Això els permetrà prendre consciència sobre l'equilibri en l'ús del seu temps i la importància de diversificar les seves activitats diàries. **Missió 2: L'alternativa secreta** Es faran quatre equips i cada un rebrà dues targetes amb una activitat digital habitual (com jugar a videojocs, mirar sèries, xatejar...) i han de pensar una alternativa sense pantalles relacionada, com jugar a jocs de taula, practicar un esport, etc. Per dinamitzar l'activitat, l'equip representa la seva alternativa mitjançant mímica, mentre la resta d'equips intenten endevinar de quina activitat es tracta.

	Missió 3: L'Horari Perfecte Se'ls dona una plantilla d'horari en blanc. Cada equip ha de crear l'horari ideal per a un dia equilibrat durant una setmana, seguint aquestes normes: - Màxim una hora de pantalles. - Com a mínim 3 activitats sense pantalles. - Temps per deures, descans i esport.
	Tancament L'activitat finalitzarà amb una reflexió guiada pels dinamitzadors, que plantejaran preguntes com: "Heu trobat difícil reduir el temps de pantalla?", Trobeu alguna similitud amb el vostre horari real?", "Intentareu aplicar alguna cosa aquesta setmana en el vostre horari real?". Aquest espai de debat els ajudarà a prendre consciència sobre els seus hàbits i a valorar possibles canvis.
TEMPORALITZACIÓ	Sessions d'una hora els divendres durant 3 mesos.
LOCALITZACIÓ	Una aula de l'escola on es durà a terme la implementació.
RECURSOS	- Targetes amb activitats. - Plantilles d'horaris. - Puzle de dos horaris.
ADAPTACIONS	Es realitzaran les adaptacions necessàries segons la necessitat específica que es trobi en els alumnes de cada grup. Es trucarà a l'escola per preguntar si en algun dels grups a on s'ha de portar a terme l'activitat, hi ha algun infant amb necessitats especials, i segons la resposta s'adaptarà l'activitat en el cas que sigui necessari.
AVALUACIÓ (ÍTEMS)	S'utilitzarà una llista de control d'observació per registrar de manera estructurada el grau de participació i l'assoliment dels objectius per part dels alumnes. Aquesta taula em permetrà comprovar si els objectius s'han complert i afegir observacions qualitatives per millorar futures edicions de l'activitat. També podem complementar-la amb un registre anecdòtic, on apuntarem situacions específiques que puguin ser rellevants per a l'avaluació.

	Ítems: - Tots els alumnes han participat activament en les missions. - El 90% dels alumnes han identificat correctament el temps de pantalla en l'horari desordenat. - El 75% dels alumnes han proposat alternatives sense pantalles relacionades amb les activitats digitals habituals. - Tots els equips han participat activament en el joc de mímica i han endevinat almenys una alternativa. - El 70% dels alumnes han expressat consciència sobre la necessitat de diversificar les seves activitats diàries. - El 85% dels alumnes han seguit les normes establertes en la creació del seu horari ideal. - El 60% dels alumnes han mencionat canvis concrets que intentaran aplicar en el seu dia a dia. - Un mínim del 80% dels alumnes han mostrat interès i compromís durant el debat final.

FITXA D'ACTIVITAT OBJECTIU ESPECÍFIC 2.1.

NOM DE L'ACTIVITAT	**Fem-nos conscients**
USUARIS	Famílies d'infants de 0 a 12 anys.
OBJECTIU OPERATIU	- Informar de les conseqüències negatives que generen les pantalles en els infants. - Motivar a canviar les dinàmiques familiars en aquest àmbit.
METODOLOGIA	**DINÀMIQUES**
	Presentació: - Els dinamitzadors i els usuaris duran a terme les presentacions. - Es presentarà el taller i el que es farà durant la sessió.
	Desenvolupament de l'activitat: Es farà una introducció a la temàtica mitjançant la visualització d'un vídeo informatiu sobre l'ús abusiu de les pantalles i les

	seves conseqüències en els infants. A continuació, es comentarà breument el vídeo amb el grup de pares i, conjuntament, es farà una llista amb els principals efectes nocius de l'ús excessiu de pantalles en infants, com ara problemes de son, dificultats d'atenció, retard en el desenvolupament del llenguatge, obesitat, entre d'altres. Després, es dividiran els pares en grups i es repartirà un efecte nociu a cadascun. Cada grup haurà d'informar-se sobre l'efecte que li hagi tocat (es proporcionarà material amb informació recopilada) i hauran de preparar una breu presentació de 2 minuts per a la resta de pares. Un cop fetes les presentacions, s'obrirà un debat sobre com aquests riscos poden afectar els infants a curt i llarg termini. Es convidarà els participants a reflexionar i compartir experiències personals, així com possibles canvis que els agradaria implementar. Finalment, es proposarà que, de manera individual, cada pare o mare reflexioni i escrigui un objectiu o compromís per introduir canvis en l'ús de les pantalles en l'àmbit familiar. Se'ls animarà a compartir-lo si així ho desitgen.
	Tancament Per tancar l'activitat, es preguntarà als participants com s'han sentit, i amb quina sensació marxen, i s'agrairà la seva participació. Es deixarà una estona per fer conversa distesa i ens acomiadarem.
TEMPORALITZACIÓ	Sessions d'una hora i 30 minuts els dimarts durant 4 mesos.
LOCALITZACIÓ	Aula proporcionada per l'Espai Jove.
RECURSOS	- Informació impresa perquè es pugui fer la consulta. - Folis A4 en blanc - Bolígrafs.
ADAPTACIONS	Es realitzaran les adaptacions necessàries segons la necessitat específica que es trobi en els usuaris participants de cada grup. Es trucarà a l'organisme on es durà a terme l'activitat per preguntar si en algun dels grups hi ha algun participant amb necessitats especials, i segons la resposta s'adaptarà l'activitat en el cas que sigui necessari.

AVALUACIÓ (ÍTEMS)	Es passarà una enquesta de valoració als participants al final de la sessió per recollir la seva opinió sobre l'activitat, el que han après i els canvis que tenen intenció d'aplicar a l'àmbit familiar. Paral·lelament, es farà una observació estructurada mitjançant una llista de control per valorar la participació activa, el nivell d'interacció entre els usuaris i la seva capacitat per reflexionar i generar alternatives a l'ús de pantalles. Finalment, es farà una roda de tancament verbal on els participants podran compartir com s'han sentit, quins aprenentatges s'enduen i si tenen intenció de fer algun canvi concret a casa. **Ítems:** - El 75% dels usuaris han participat activament en els debats, compartint experiències personals i fent preguntes. - Tots els participants han interactuat entre ells, mostrant interès per les opinions dels altres. - Cada un dels participants ha reflexionat sobre els seus hàbits i els dels seus fills en relació amb l'ús de pantalles, expressant la intenció de fer canvis. - El 65% dels participants han sigut capaços de generar alternatives a l'ús de pantalles. - Tots els participants han mostrat interès per posar en pràctica aquestes alternatives en el seu àmbit familiar. - El 90% dels participants han comprès els principals efectes nocius de l'ús excessiu de pantalles en infants, tant a curt com a llarg termini.

FITXA D'ACTIVITAT OBJECTIU ESPECÍFIC 2.2.

NOM DE L'ACTIVITAT	**Posem-hi límits**
USUARIS	Famílies d'infants de 0 a 12 anys.
OBJECTIU OPERATIU	- Aprendre la importància d'establir límits clars sobre l'ús de les pantalles. - Conèixer estratègies per establir límits saludables en l'ús de pantalles. - Reflexionar sobre els beneficis de mantenir un equilibri entre l'ús de pantalles i les activitats en família.

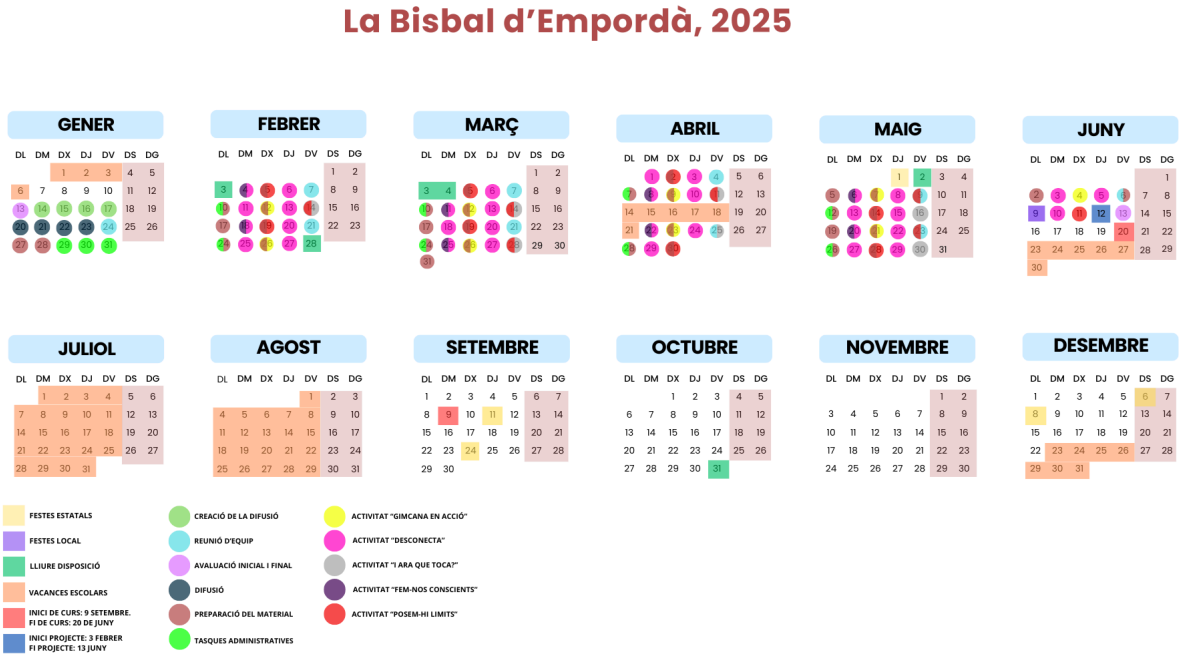
METODOLOGIA	DINÀMIQUES
	Presentació: - Els dinamitzadors i els usuaris duran a terme les presentacions. - Es presentarà el taller i el que es farà durant la sessió.
	Desenvolupament de l'activitat: L'activitat començarà amb una conversa oberta amb les famílies per reflexionar sobre els hàbits d'ús de pantalles a casa. Es plantejaran preguntes com: - Quantes hores passen els vostres fills davant la pantalla? - En quins moments del dia s'utilitzen més? - Teniu algun tipus de control sobre què miren? - Ha generat conflictes familiars? A partir de les respostes, es farà una reflexió grupal per compartir experiències i identificar preocupacions comunes. A continuació, les dinamitzadores presentaran diferents estratègies per establir límits saludables en l'ús de les pantalles. Algunes de les propostes seran: - Establir zones lliures de pantalles, com l'habitació o la taula durant els àpats. - Fixar horaris concrets d'ús i períodes de descans. - Buscar activitats alternatives, com jocs, manualitats o lectura. Durant aquesta part, s'animarà les famílies a compartir estratègies que ja apliquen o que creuen que podrien ser útils per als seus fills. Finalment, cada família crearà un contracte de compromís personalitzat per regular l'ús de pantalles a casa. Se'ls proporcionarà una plantilla que inclourà diferents apartats on podran definir els seus propis compromisos. A més, la plantilla disposarà d'un espai de seguiment setmanal durant un mes, perquè les famílies puguin valorar si s'estan complint els acords establerts. Això els ajudarà a prendre consciència de l'evolució i a fer ajustaments si cal. Exemples de compromisos podrien ser: - Màxim 30 minuts de pantalles després de fer els deures.

	- No utilitzar pantalles durant els àpats. - Evitar l'ús de pantalles abans d'anar a dormir. - No utilitzar pantalles com a eina per calmar l'infant en moments de nerviosisme o frustració.
	Tancament: Per fer el tancament, cada família podrà decidir si vol compartir els seus compromisos amb el grup i es fomentarà un espai de suport mutu per ajudar-se a aplicar els límits establerts. Es farà una valoració grupal de l'activitat, preguntant que els ha semblat i si els hi resultarà útil, i ens acomiadarem.
TEMPORALITZACIÓ	Sessions d'una hora i 30 minuts els dimecres durant 4 mesos.
LOCALITZACIÓ	Una aula proporcionada per l'Espai Jove.
RECURSOS	- Còpies del document amb estratègies clau per a donar a les famílies - Plantilles de compromisos. - Bolígrafs.
ADAPTACIONS	Es realitzaran les adaptacions necessàries segons la necessitat específica que es trobi en els usuaris participants de cada grup. Es trucarà a l'organisme on es durà a terme l'activitat per preguntar si en algun dels grups hi ha algun participant amb necessitats especials, i segons la resposta s'adaptarà l'activitat en el cas que sigui necessari.
AVALUACIÓ (ÍTEMS)	S'utilitzarà una enquesta final per recollir la valoració dels participants sobre els riscos associats a l'ús excessiu de pantalles, la importància d'establir límits i les estratègies per fer-ho. A més, es realitzarà una avaluació verbal en la qual els participants podran compartir les seves opinions sobre l'activitat i si creuen que els serà útil per aplicar a casa. Finalment, durant la sessió, els dinamitzadors faran una observació directa mitjançant una llista de control per registrar la participació activa, l'assimilació dels continguts i la reflexió sobre els canvis que volen implementar. **Ítems:** - Tots els usuaris poden identificar els riscos de l'ús excessiu de pantalles en el desenvolupament dels

	infants. - Tots els usuaris poden expressar la importància d'establir límits per al benestar familiar. - Els usuaris coneixen almenys tres estratègies per establir límits per l'ús excessiu de pantalles. - El 85% dels usuaris poden identificar els beneficis d'una reducció en el temps de pantalles. - El 85% dels usuaris reflexionen sobre canvis concrets que volen implementar a casa per millorar l'equilibri de temps. - El 90% dels participants han completat i signat el seu compromís personalitzat per regular l'ús de pantalles a casa. - El 85% dels participants han valorat positivament la utilitat de les estratègies proposades per establir límits.

15. CRONOGRAMA DEL PROJECTE

Per assegurar el bon funcionament de la intervenció, hem elaborat un cronograma detallat que engloba totes les etapes del projecte, des de la difusió inicial fins a la reunió final d'equip. Aquest cronograma serveix com a guia per a la correcta implementació de les activitats i la gestió del temps, garantint que totes les parts implicades estiguin sincronitzades.



16. HORARI

Per orientar als professionals que intervindran en el projecte, s'han elaborat uns horaris que correspondran als mesos en què es durà a terme aquesta iniciativa (febrer - juny). El mes de gener es farà la creació de la difusió, la difusió i la preparació del material.

Seguidament, hem establert l'horari que tindrà cada membre de l'equip, detallant les hores i les activitats que durà a terme de dilluns a divendres. (Adjunt a annexos)

17. AVALUACIÓ

L'avaluació del projecte és necessària per garantir la seva efectivitat i maximitzar el seu impacte. L'avaluació d'aquest projecte es realitzarà en tres etapes:

- **Avaluació inicial:** Aquesta avaluació es farà abans que el projecte comenci. El seu objectiu serà determinar la viabilitat i la pertinença del projecte. Es revisaran els objectius, els recursos disponibles i els possibles riscos.
- **Avaluació durant el procés:** Aquesta avaluació es farà mentre el projecte està en marxa. El seu objectiu serà monitoritzar el progrés, identificar problemes i fer ajustaments. Es revisaran les activitats, els recursos i els resultats parcials.

- **Avaluació final:** Aquesta avaluació es donarà un cop el projecte hagi finalitzat. El seu objectiu serà determinar l'impacte i l'eficàcia del projecte. Es revisaran els resultats finals, els costos i els beneficis.

ÍTEMS	
AVALUACIÓ INICIAL	- Hi ha una necessitat real i demostrable de reduir el consum de pantalles en infants de 0 a 12 anys a la zona? - El projecte aborda les necessitats específiques de les escoles i les famílies participants? - Els objectius del projecte són clars, mesurables, assolibles, rellevants i temporals? - Es disposa dels recursos humans, materials i financers necessaris per dur a terme el projecte? - El projecte compta amb el suport de les escoles i les famílies? - Es disposa d'un pla de treball detallat amb un cronograma realista? - S'han identificat els possibles riscos i obstacles que podrien afectar el projecte? - S'han definit estratègies per mitigar aquests riscos?
AVALUACIÓ DURANT EL PROCÉS	- Els pares estan aplicant les eines i estratègies proporcionades per millorar l'ús de pantalles? - Quants infants i pares participen en les activitats del projecte? - Quin és el nivell d'implicació i satisfacció dels participants? - S'estan adaptant les activitats a les necessitats i interessos dels infants? - Les activitats a les escoles i l'espai de jocs estan aconseguint reduir el consum de pantalles? - S'estan recopilant dades sobre el consum de pantalles dels infants abans, durant i després del projecte? - S'estan realitzant enquestes o entrevistes per recollir l'opinió dels participants? - S'estan fent ajustaments al projecte en funció dels resultats obtinguts?
AVALUACIÓ FINAL	- S'ha reduït significativament el consum de pantalles en els infants participants? - Els pares han millorat la seva capacitat per gestionar l'ús de

	pantalles a casa. - El projecte ha generat un canvi positiu en els hàbits i comportaments dels infants i les famílies. - Es poden mantenir els resultats del projecte a llarg termini? - S'han establert mecanismes per assegurar la continuïtat de les activitats? - S'han creat materials que es puguin usar en el futur per part de les escoles o altres agents? - Quines han estat les bones pràctiques i els reptes del projecte? - Quines recomanacions es poden fer per a futurs projectes similars?

L'avaluació de les activitats i els seus ítems es detalla a les fitxes d'activitats de l'apartat 14 d'aquest projecte. Aquesta avaluació no es limitarà únicament a una valoració general del projecte i de les activitats realitzades, sinó que també inclourà la valoració de la difusió, per tal de determinar la seva efectivitat i fer els ajustos pertinents. A més, es tindrà en compte l'assistència dels participants en els tallers per valorar l'impacte de la convocatòria.

Per avaluar l'eficàcia de la publicitat, es preguntarà als participants durant el procés d'inscripció com han conegut el projecte i si han vist algun tipus de publicitat relacionada. Aquesta informació s'anotarà en un registre. A més, es realitzarà un seguiment de les dades a les xarxes socials, analitzant el nombre de visualitzacions, comparticions, "m'agrada" i comentaris de les publicacions, per valorar l'interès i la participació. Aquest seguiment es farà de manera periòdica al llarg de tota la durada del projecte.

Per avaluar l'assistència, es registrarà digitalment la participació de cada persona en cada taller, facilitant així el càlcul del nombre de participants i l'elaboració de dades o informes de manera eficient. L'assistència als tallers s'anirà analitzant setmanalment per detectar si hi ha prou participants, i en cas contrari, prendre les mesures necessàries. També es realitzarà una anàlisi al final del projecte per conèixer el nombre total de participants.

18. RECURSOS I ORGANITZACIÓ INTERNA

PRESSUPOST

DESPESES	IMPORT €	INGRESSOS	IMPORT €
Despeses de constitució: gestoria, impostos, registres, llicències, certificacions.	150 € gestoria 3000 € capital inicial	Subvenció per cooperatives**:** Europa Creativa Media.	Fins a 3.000 €
Recursos materials: folis, retoladors, pilotes, mocadors, cartolines, etc.	Fungible: 119,50 €	Aportació personal per iniciar el projecte.	1.500 € per persona Total: 6.000 €
	No fungible: 158,78 €		
	Total: 278,28 €		
Tecnologia: ciberseguretat, protecció de xarxa, gestió de dades…	500 € inicials 60 € mensuals	Subvenció programa Kit Digital	Fins a 12.000 €
Despesa difusió: publicitat i promoció del projecte	Falca de ràdio durant 4 dies: 60 €		
	Impressió de tríptics: 56,09 €		
	Total difusió: 116,09€		
Total despeses:	4.104,37 €	**Total ingressos disponibles:**	6.000 €

Part del material no serà necessari comprar-lo, ja que es sol·licitarà a les escoles la possibilitat d'utilitzar el material que ja tenen disponible per a les activitats. Per a la impressió de documents i fulls, es farà ús de la impressora ubicada a l'Espai Jove. Pel que fa a l'assegurança de responsabilitat civil, no serà necessari contractar-ne una nova, ja que tant les escoles com l'Espai Jove ja estan coberts per les seves assegurances pròpies. Respecte als equips informàtics, s'utilitzaran els ordinadors portàtils personals de l'equip, als quals s'instal·larà la ciberseguretat adequada per protegir les dades del projecte i dels usuaris. Durant els primers mesos de funcionament, l'equip ha decidit no cobrar cap sou. A més, s'han sol·licitat diverses subvencions, com "Next Generation EU - Kit Digital: Programa per a

la transformació de pimes i autònoms" i "Subvenció per a cooperatives - Europa Creativa Media", per cobrir algunes despeses del projecte.

19. DIFUSIÓ DEL PROJECTE

Per garantir que el projecte arribi al màxim nombre de famílies i infants possibles, s'utilitzaran diversos canals de comunicació, combinant eines digitals i tradicionals. L'objectiu és captar l'atenció tant de pares i mares d'infants de 0 a 12 anys com dels propis infants d'entre 10 i 12 anys, que participaran en activitats específiques.

CANALS DIGITALS

- **Xarxes socials**: Es crearà un compte a Facebook i Instagram, on es difondran les activitats, es penjaran horaris, novetats i canvis, així com imatges i vídeos del que es vagi realitzant. Aquestes plataformes serviran tant per informar les famílies com per despertar l'interès dels infants de 10 a 12 anys. També hem creat una campanya de sensibilització dirigida als pares dels infants on s'explica la problemàtica i l'ajuda que aquest projecte pot oferir per solucionar-ho.
- **Web i butlletins electrònics**: Es publicarà informació a les pàgines web municipals i escolars, així com als butlletins electrònics enviats a les famílies des de l'Ajuntament i altres entitats col·laboradores.
- **Xats escolars i AMPA**: Es demanarà la col·laboració de les escoles i AMPA perquè comparteixin la informació a través dels seus grups de WhatsApp facilitant així l'accés directe a les famílies.

CANALS TRADICIONALS

- **Falca de ràdio**: Es crearà un espot breu per emetre'l a la ràdio local, amb l'objectiu d'arribar a les famílies dels infants.
- **Revistes i premsa local**: Es publicarà un anunci informatiu a la revista gratuïta del poble i a la *Revista del Baix Empordà*, per tal d'arribar a un públic adult i reforçar la presència del projecte a la comunitat.

- **Material imprès**: Es dissenyaran pòsters i tríptics que es distribuiran en punts estratègics com escoles, llars d'infants, el Punt Jove, el pavelló esportiu, biblioteques i centres cívics, llocs de pas habitual per a famílies i infants.

PUNTS DE DIFUSIÓ ALS CENTRES EDUCATIUS I LLARS D'INFANTS

Les escoles i llars d'infants del municipi seran un element clau en la difusió del projecte. Es col·laborarà amb aquests centres perquè puguin:

- Compartir informació amb les famílies amb infants de 3 a 12 anys a través dels seus canals interns i reunions.
- Permetre la col·locació de cartells i material informatiu a espais visibles.
- Fer arribar informació als alumnes a través del professorat, especialment als cursos de 5è i 6è de primària.
- Informar les famílies amb infants de 0 a 3 anys a través de les llars d'infants, ja que la sensibilització sobre l'ús de pantalles ha de començar des de les primeres etapes del desenvolupament.

Amb aquesta estratègia multicanal, es busca garantir que la informació arribi de manera efectiva a les famílies i infants, fomentant la participació en el projecte i maximitzant el seu impacte a la comunitat.

Enllaç del compte d'Instagram:
https://www.instagram.com/_desconnecta_?igsh=NW5tcDBmdmQ5dnVq

Enllaç del tríptic:
https://www.canva.com/design/DAGhcdwhzIM/ZtP65mkNIQPurWruljOoVQ/view?utm_content=DAGhcdwhzIM&utm_campaign=designshare&utm_medium=link2&utm_source=uniquelinks&utlId=h831750f143

Enllaç de la companya de sensibilització:
https://www.canva.com/design/DAGh_rpk2ZU/i5npW1GU2_JYubJlBpt-LQ/watch?utm_content=DAGh_rpk2ZU&utm_campaign=share_your_design&utm_medium=link2&utm_source=shareyourdesignpanel

20. WEBGRAFIA

- (1)*Sobre les addiccions comportamentals*. (s. f.). Drogues I Addiccions Comportamentals. https://drogues.gencat.cat/ca/ciutadania/addiccions-comportamentals/index.html
- (2) Solé, A. G., Salvà, C. O., Pelayo, H. L., Andreu, M., Gabriel, M. G., Giménez, P. B., & Mondón, S. (s. f.). *Adicciones | ¿Qué son las Adicciones? | PortalCLÍNIC*. Clínic Barcelona. https://www.clinicbarcelona.org/ca/asistencia/malalties/addiccions
- (3) Clara. (2020, 21 diciembre). Adicción a las pantallas: ¿cómo nos afecta? -Instituto Madrid de Psicología. Psicologos Madrid | Instituto Madrid de Psicologia. https://www.psicologomadrid.com/adiccion-a-las-pantallas/#:~:text=Se%20trata%20de%20una%20de,televisi%C3%B3n%2C%20juegos%20digitales%2C%20etc.
- (4) Safe & Sound Blog - The Digital Safety Alliance | Nicklaus Children's Hospital. (s. f.). https://www.nicklauschildrens.org/campaigns/safesound/blog-es/por-que-los-ninos-son-tan-adictos-a-las-pantallas.
- (5) Colegio CEU San Pablo Monteprincipe. (2024, 26 septiembre). *Qué beneficios aporta el juego al aprendizaje - Colegio CEU Montepríncipe*. Colegio CEU Montepríncipe Madrid: Infantil, Primaria, ESO, Bachillerato. https://www.colegioceumonteprincipe.es/blog/que-beneficios-aporta-el-juego-al-aprendizaje/
- (6) Equip de mestres de petits. (n.d). Escola Josep Gras. "L'infant no juga per aprendre, aprèn perquè juga", Piaget
- (7)BUCM :: E-Innova BUCM :: Biblioteca Complutense. (s. f.). https://webs.ucm.es/BUCM/revcul/e-learning-innova/5/art382.php
- (8) Equip d'assosorament i orientació psicopedagogica de Terrassa. Generalitat de Catalunya. (n.d) *El treball en grup cooperatius com una de les eines per afavorir l'atenció a la diversitat.*

  https://xtec.gencat.cat/web/.content/alfresco/d/d/workspace/SpacesStore/0014/4be4ca3e-7e7e-43e9-acd0-929af7f41c9b/cooperat.pdf

- (9) Institut Obert De Catalunya 2011. (n.d.). Habilitats socials. https://ioc.xtec.cat/materials/FP/Recursos/fp_iso_m09_/web/fp_iso_m09_htmlindex/WebContent/u3/a2/continguts.html
- (10) Com educar les emocions?: la intel·ligència emocional en la infància i l'adolescència. Esplugues de Llobregat: Hospital Sant Joan de Déu, Direcció d'Innovació, Recerca i Gestió del Coneixement, 2012. 132 p. (Quaderns Faros; 6) https://faros.hsjdbcn.org/sites/default/files/faros_6_cat.pdf
- (11) Vista de Les competències parentals en la família contemporània: descripció, promoció i avaluació | Educació social. Revista d'intervenció socioeducativa. (s. f.). https://raco.cat/index.php/EducacioSocial/article/view/250177/334762
- Llei 14/2010, del 27 de maig, dels drets i les oportunitats en la infància i l'adolescència (Catalunya) https://www.parlament.cat/document/nom/TL115.pdf?utm_source=chatgpt.com
- Ley Orgánica 1/1996, de 15 de enero, de Protección Jurídica del Menor, de modificación parcial del Código Civil y de la Ley de Enjuiciamiento Civil. https://www.boe.es/buscar/act.php?id=BOE-A-1996-1069
- Decret 150/2017, de 17 d'octubre, d'ordenació dels ensenyaments de l'educació obligatòria a Catalunya https://cido.diba.cat/legislacio/1338884/ley-142010-de-27-de-mayo-de-los-derechos-y-las-oportunidades-en-la-infancia-y-la-adolescencia-comunidad-autonoma-de-cataluna?utm_source=chatgpt.com
- Ley Orgánica 1/1996 de 15 de enero, de protección jurídica del menor (BOE n.15, de 17.01.96). (n.d.). https://www.observatoriodelainfancia.es/oia/esp/documentos_ficha.aspx?id=56&utm_source=chatgpt.com
- Llei dels Drets i les Oportunitats en la Infància i l'Adolescència de Catalunya (Llei 14-2010, del 27 de maig). (n.d.). vLex. https://vlex.es/vid/maig-drets-oportunitats-inf-ncia-260177213?utm_source=chatgpt.com
- Decret 267/2016, de 5 de juliol, de mesures de seguretat en activitats de lleure infantil i juvenil (Catalunya)

https://www.boe.es/boe/dias/1996/01/17/pdfs/A01225-01238.pdf?utm_source=chatgpt.com

- Domenech, C. S., & Cabero, S. G. (2011). *Les competències parentals en la família contemporània: descripció, promoció i avaluació*. https://www.raco.cat/index.php/EducacioSocial/article/view/250177
- Gómez, E. (2017, 5 abril). Alternatives de joc a les pantalles. *Pares I Nens*. https://www.paresinens.cat/nens-nenes/activitats-jocs-nens/alternatives-joc-pantalles_2088818102.html
- *administraciopublica*. (s. f.). Gencat. https://administraciopublica.gencat.cat/web/.content/empleats-publics/retribucions/actuals/Funcionaris.pdf
- *Ajuts per a persones emprenedores i treballadores autònomes*. (s. f.). Servei Públic D'Ocupació de Catalunya. https://serveiocupacio.gencat.cat/ca/soc/ocupacio-juvenil/emprenedoria/ajuts-per-a-persones-emprenedores-i-treballadores-autonomes/index.html
- *Ajuts i subvencions*. (s. f.). Cooperatives de Treball. https://www.cooperativestreball.coop/acompanyem/ajuts-subvencions

21. ANNEXES

21.1. ENQUESTES

Hem realitzat dues enquestes, una dirigida a les famílies dels infants d'entre 0 a 10 anys i una altra dirigida a infants d'entre 10 i 12 anys residents a la Bisbal d'Empordà.

- **ENQUESTA INFANTS:** https://forms.gle/byYqqz7QKSYxcFHf7
- **ENQUESTA FAMÍLIA:** https://forms.gle/tBcFFRSqpAwAezkH8

21.2. ENTREVISTES

Preguntes entrevistes:

- Quines diferències s'observen en la manifestació de l'addicció a les pantalles segons les diferents etapes de la infantesa?
- Com influeix el tipus de contingut que es consumeix en el risc de desenvolupar una addicció a les pantalles?
- Quins són els principals efectes psicològics de l'exposició prolongada a pantalles en infants d'entre 0 i 12 anys?
- Quin impacte té l'addicció a les pantalles en el desenvolupament emocional i social dels infants?
- Hi ha diferències en l'impacte cognitiu depenent del tipus de contingut que es consumeix?
- Quines estratègies són més efectives per prevenir l'addicció a les pantalles en infants d'entre 0 i 12 anys?
- Com poden els pares actuar com a models positius en l'ús de pantalles? Quin paper juga la família en aquest procés?
- Com es poden establir límits saludables en l'ús de pantalles per part dels infants sense generar conflictes familiars?
- Quines barreres has identificat en el treball amb famílies sobre la gestió de l'ús de pantalles?
- Com es poden identificar els primers senyals d'una possible addicció a les pantalles en els infants?
- Existeixen diferències en la manera com els infants i les famílies gestionen l'ús de pantalles segons factors culturals o socioeconòmics?
- Quins recursos o eines poden ser útils per als professionals i famílies per gestionar millor aquest problema?
- Com afecta el temps d'exposició a les pantalles la qualitat del son i altres hàbits saludables dels infants?

Entrevista 1:

La primera entrevista la vam realitzar al programa eduCAC, amb la participació de Davínia Ligero Tormo, tècnica d'educació mediàtica. L'eduCAC és un programa que té com a objectiu proporcionar recursos educatius, principalment a les escoles, però també a les famílies, per fomentar un ús crític i responsable dels mitjans de comunicació.

Durant l'entrevista, Davínia Ligero ens va parlar sobre l'addicció a les pantalles, que es produeix quan el seu ús interfereix en activitats essencials com estudiar, fer esport o socialitzar. No obstant això, la majoria de casos són usos problemàtics derivats de la falta de límits familiars.

A més, va destacar que aplicacions amb *scroll* infinit, com TikTok, poden afavorir aquest ús excessiu. Per evitar-ho, més que prohibir, és fonamental establir normes clares i acompanyar els infants en un ús responsable de la tecnologia. L'educació mediàtica i la supervisió familiar són claus per garantir un ús saludable de les pantalles.

Entrevista 2:

La segona entrevista la vam fer amb la Susanna Mas, psicòloga infantil, que havia treballat en un CDIAP i amb qui vam coincidir a classe quan va fer una substitució.

En l'entrevista vam analitzar els efectes negatius de l'exposició prolongada a les pantalles en infants i adolescents. Ens va destacar que molts nens, fins i tot els més petits, tenen accés constant a dispositius mòbils, sovint per calmar-los o distreure'ls. Aquest ús excessiu pot generar problemes com l'aïllament social, manca de comunicació i el retard en el desenvolupament del llenguatge. A més, ens va comentar que l'excés de pantalles provoca hiperactivitat mental, dificulta la concentració i fomenta la immediatesa, ja que el contingut digital es consumeix de manera contínua i sense pauses. Això també altera les rutines dels infants, reduint el temps dedicat al joc, a la lectura i a la interacció social.

En el cas dels adolescents, l'addicció a les pantalles pot derivar en fracàs escolar i en una pèrdua de relacions socials fora de l'entorn digital. Per aquest motiu, es recomana retardar l'accés als dispositius el màxim possible i establir límits clars, com regular-ne el temps d'ús i evitar l'accés a internet en edats primerenques.

Entrevista 3:

A la tercera entrevista, Núria Aragay, psicòloga clínica especialitzada en addiccions, explica que l'ús excessiu de les pantalles, especialment entre infants i adolescents, pot generar dependència i afectar la vida quotidiana. Ens comenta que es detecten casos amb conseqüències negatives, especialment en l'àmbit emocional i social.

Els videojocs i les xarxes socials són els principals factors de risc, ja que poden provocar aïllament, irritabilitat i baix rendiment acadèmic. Per això, és important diferenciar entre el sobre ús i l'addicció, aquesta última caracteritzada per la incapacitat de desconnectar i l'alteració de la vida diària.

Segons Aragay, la família té un paper essencial en la prevenció, establir límits i fomentar un ús saludable de la tecnologia és clau per prevenir l'addició a les pantalles. Trobar un equilibri adequat és fonamental per evitar problemes futurs i garantir un desenvolupament sa dels infants.

21.3. Material

<u>Material no fungible:</u>

- Altaveu
- Pilotes d'escuma
- Pilotes de plàstic
- Pissarra en forma de ruleta
- Cons
- Sacs per saltar
- Antifaços
- Cordes
- Peces trencaclosques