



Nens i adolescents davant les noves tecnologies: consells per a pares a l'era digital

Avui dia no és estrany escoltar frases com: "La meua filla petita fa servir el mòbil millor que jo" o "Sembla que hagi nascut amb una tauleta sota el braç". En canvi, formen part de l'anecdota quotidiana. I és que actualment els nens i adolescents es desenvolupen en el món de les tecnologies digitals. Formen l'anomenada **generació digital**, caracteritzada per tenir a un sol clic una immensa oferta d'experiències, coneixements i noves formes de relacionar-se completament diferents a les de generacions anteriors. Aquesta situació ha provocat un **canvi de paradigma** en la manera com ens presentem, interactuem i ens comportem, que no està exempta de controvèrsia en quant al que es considera un ús normal o excessiu.

És important tenir en compte que les noves tecnologies són un avantatge i ofereixen múltiples beneficis, a la vista de tots. Precisament perquè ens trobem en l'era digital, és un fet que no podem eludir, amb els seus pros i contres. Les noves tecnologies han arribat per quedar-se i cada vegada els nens són més precoços a l'hora d'utilitzar dispositius mòbils, ja siguin *smartphones*, tauletes, ordinadors, etc. **Molts pares i educadors assumeixen que els menors són nadius digitals, però això no vol dir que facin un ús responsable o saludable d'aquestes tecnologies.** Per això, els adults no hem de donar l'esquena a les noves tecnologies si no **adquirir una actitud proactiva** a l'hora de conèixer quines tecnologies existeixen, quines oportunitats ofereixen, quins beneficis poden aportar als nens, etc., **sense deixar de conèixer els possibles riscos i perills que poden comportar.**

Què es considera un ús adequat, excessiu, o una addicció a les noves tecnologies?

No és tan fàcil detectar quan passem d'un "ús", a un "abús", fins arribar a tenir una "addicció", ja que com tot procés, és sempre continuat i els límits no sempre són clars. El que s'ha vist fins al moment és que **un ús excessiu, sense límits i incontrolat, pot produir una síndrome clínica amb característiques similars a les conegudes "addiccions químiques" que interfereix en el desenvolupament de les obligacions de la vida diària** i pot complicar-se amb problemes físics, psicològics i socials en els que el pateixen. Algunes persones han fet del seu ús una necessitat constant, l'eix de la seva vida, a punt d'interferir en el compliment de les obligacions de la vida diària i convertir-se en una autèntica "addicció".



Fins ara, no hi ha unanimitat en la literatura científica a l'hora de classificar aquest tipus de problema per considerar-ho una addicció com a tal, però sí que han detectat alguns senyals d'alarma que poden ajudar-nos a determinar si ens trobem davant d'un problema significatiu:

- ✓ **Ús excessiu:** associat amb la pèrdua de la noció del temps o amb l'abandó de necessitats bàsiques, com menjar o dormir. A poc a poc, una activitat particular (jugar a videojocs, navegar per internet, etc.) es converteix en la més important en la vida de l'individu i domina els seus pensaments, sentiments i conducta.
- ✓ **Abstinència:** inclouria, a l'igual que en altres addiccions, sentiments de ràbia, ira, irritabilitat, tensió o depressió davant la impossibilitat d'accedir a l'ordinador, mòbil, videojocs o connectar-se a la xarxa. Són els estats emocionals desagradables i/o efectes que ocorren quan una activitat particular és interrompuda o sobtadament reduïda.
- ✓ **Tolerància:** fa referència al fet que els usuaris es van fent cada vegada més tolerants o resistent a les gratificacions, i a mesura que avança el temps, necessitarien dispositius més ben equipats, "anar a l'última" o més hores d'ús per a sentir-se satisfets. És el procés pel qual es requereix incrementar la quantitat d'una activitat particular per aconseguir els efectes anteriors.