José Llorca Sánchez (educador social): 'Caldria acotar i pautar el temps que es dedica al mòbil, sobretot als vespres'



A l'Estat espanyol s'estableix per llei que l'edat legal per tenir xarxes socials és a partir de 14 anys. Però la majoria de criatures d'edats inferiors ja tenen el desig de ser partícips del món digital. Sobre aquesta qüestió, que sovint amoïna les famílies, Cugat Mèdia n'ha parlat amb José Llorca Sánchez, educador social del Centre de Salut Mental Infanto Juvenil de Mútua Terrassa, a Terrassa i a Sant Cugat.

Per què creu que es considera legalment que a partir dels 14 anys es pot tenir un compte a les xarxes socials, i no en edats inferiors?
Doncs suposo que quant a legislació és quan es comença a considerar que la persona ja pot començar a fer-ne un ús responsable. I pot començar a tenir criteri de saber el que penja o quines són les implicacions que comporta ser a la xarxa i a Internet.

Això ho diu legislativament. Però a escala psicològica, vostès també consideren que els 14 anys són una edat apropiada? O fins i tot podria ser més tardana?
Jo, personalment, penso que hauria de ser una mica més tardana: com a mínim, als 16. És quan la persona comença a formar la seva manera de ser. Jo considero que hi ha un problema molt bàsic, que és que falta molt coneixement per part dels pares. I la implicació de la família en l'educació en alfabetització digital. No només en ensenyar a utilitzar l'aparell, sinó en tot el que comporta la xarxa. I crec que amb 14 anys encara no se'ls ha mostrat tot el que comporta, o totes les dificultats i problemàtiques que poden generar. Evidentment, les xarxes socials són beneficioses perquè ens apropen a la gent. Tanmateix, un ús massa primerenc pot fer que no siguin tan beneficioses.

Molts cops el contingut de les xarxes socials crea una idealització de la vida dels usuaris, ja que només es mostra la cara més bonica de la vida amb vídeos i fotos de festes, menjars, viatges... el fet que els infants rebin aquest tipus de contingut des de petits pot crear problemes de salut mental a la llarga?
Jo considero que sí. El que estem veient avui en dia és un creixement molt gran d'afectacions en l'àmbit de la salut mental. I a les xarxes socials com Instagram es mostra aquesta imatge idíl·lica de la persona. Ho fan sobretot els 'influencers', que només mostren la part bonica de la seva vida, o les festes que fan, i jo crec que no són conscients del mal que poden arribar a fer. També és veritat que cada vegada trobem més gent que mostra la seva part més real i més fidedigna. No tots els perfils ni tots els 'influencers' en fan aquest ús idealitzat de la vida, perquè ja s'està veient que s'està passant factura. Fins i tot als mateixos protagonistes, per aquesta necessitat de mostrar-te sempre perfecte.

Més enllà que Instagram és una de les xarxes socials preferides, que a diferència d'altres aplicacions se centra a ensenyar aquest estil de vida tan preciós que la gent pensa que és el real i no ho és, també comporta estar molt pendent del nombre de 'likes', de seguidors, de comentaris... com pot afectar això a la persona que vol ser igual que l'altra que està veient.
Doncs afecta molt perquè aleshores condiciona la teva vida. Si pujo una foto i no rebo els 'likes' que esperaria, em frustro o minva la meva autoestima. Crec que és una cosa que condiciona molt, sobretot en edats molt primerenques. Si és de més grans que tenim Instagram, podem veure que si pugem segons quina foto tenim

Noticia disponible a https://www.cugat.cat/diari/entrevista/158353.html

Copyright 2024 Cugat.cat

més 'likes', però no ens hi va la vida: la nostra vida ja és adulta i, en teoria, ja és més completa i no es basa només en això. Però per a un jove de 14 o 16 anys, la seva vida són les xarxes socials i com es mostra al món. Aleshores, el fet de no rebre prou 'likes' condiciona que s'estigui molt pendent del mòbil.

Perquè entenc que no és que hi hagi un nombre ideal de 'likes', però potser sí que es fixen en els 'likes' de les persones que tenen al costat a la vida real. És a dir, que hi ha com una competició...
Sí, hi ha una competició real. Si hi ha un company o companya a la classe que té molts 'likes' pel tipus de contingut que penja, que tu no rebis els mateixos fa que et comparis amb aquesta persona. Si més no, et compares amb l''influencer' que té la mateixa edat que tu i que ja viu d'això. Per tant, no hi ha un nombre de 'likes', però sí que una persona n'admet un mínim per publicació.

I la família, com pot afrontar això? Quan veuen que el seu fill o la seva filla està amb una autoestima més baixa o està molt centrat en si li han posat 'like' o no. Perquè a vegades no només és el nombre, sinó les persones que te'ls fan. Com s'ha d'abordar això per part de les famílies?
Per mi, el més important és que hi hagi un interès real pel que està fent el teu fill o filla a la xarxa. Un interès de veure, de conèixer, i que t'expliqui. Al final, no hem de demonitzar una eina com pot ser Instagram, però sí que hem de mostrar un interès i hem de mostrar aquests exemples d'aquests comptes que parlen de la realitat del dia a dia i que sí que són un exemple positiu de vida. I és per això que crec que les famílies que tenen joves i adolescents han d'estar molt al dia de les xarxes socials per poder ser un element més pedagògic per al seu fill o filla. Ser coneixedors que li pot estar afectant, i que li pot estar afectant molt.

Segons alguns estudis, els nens passen una mitjana de cinc hores al dia davant de pantalles. Hi ha un temps ideal diari de pantalles o xarxes socials en adolescents, tenint en compte que l'ideal seria que els menors de 14 a 16 anys no estiguessin exposats a les xarxes socials?
Aquí cal tornar a parlar de quin ús fa la família de les xarxes socials. Trobem moltes famílies que dinen amb el mòbil. Ja no dinem amb la televisió, dinem amb el mòbil! Aleshores, com de greu veuran els pares i les mares que els seus fills o filles estiguin moltes hores amb el mòbil, si ells fan el mateix? Potser no els salta l'alarma. El tema de les hores és molt complicat, perquè des que tot va passar a ser telemàtic, tot continua encara sent una mica virtual. I anem cap allà, perquè l'evolució de la tecnologia va cap a aquest camí. Per tant, això és molt relatiu. Però sí que penso que caldria acotar i pautar el temps que es dedica al mòbil, sobretot als vespres. I una gran problemàtica és a la nit: quant de temps estic amb el mòbil quan acabo de sopar i vaig al llit. Potser no estic prou preparat per tenir el mòbil a l'habitació. Aleshores, crec que hi ha una franja que no està prou controlada.

A la nit, pot ser que tinguin insomni, s'aixequin i agafin el mòbil, quan en realitat haurien d'intentar relaxar-se. Suposo que tenen la sensació que això els relaxa. Però en realitat acaba excitant-los més, no?
Sí, està demostrat que la llum del mòbil activa i els 'likes' et creen una sensació d'ansietat: de necessitar més. I els vídeos i els Reels també creen aquesta necessitat de consum.

De fet, els vídeos breus d'entre 15 i 20 segons, com els Reels o els TikTok, són encara més addictius. Hi ha una patologia ara que es diu TikTok que cada vegada és més present entre els joves que consumeixen aquesta xarxa social. Tot i això, hi ha algun efecte positiu de tot plegat on la gent es pugui agafar i centrar-se en aquest camí?
El tema de la connexió entre persones és important. Perquè en un món cada vegada més globalitzat, les xarxes socials són una bona eina. Com sempre, es tracta de l'ús que en fem i l'aprenentatge que tenim sobre aquestes. De la mateixa manera que hem de passar un examen per aprendre a conduir, també ens hauríem de formar molt més per saber què significa realment això. A més, hem parlat molt de la família, però a l'escola també s'ha d'estar molt pendent del tema. No hi ha una xarxa social dolenta, però sí que és veritat és que

Noticia disponible a https://www.cugat.cat/diari/entrevista/158353.html

Copyright 2024 Cugat.cat

moltes d'elles utilitzen eines que són addictives. Diferents estudis indiquen que un vídeo de 15 segons genera la necessitat de consumir-ne un altre i un altre.

Vostè explicava que és important que la família sigui coneixedora del tipus de xarxes socials que hi ha i com funcionen. Més enllà que la família sigui molt activa en aquest procés, com pot una família acompanyar el seu fill o filla? Seria bo, per exemple, poder tenir un mateix compte compartit? O que l'adult pogués agafar el mòbil de la criatura per poder veure quin tipus de comentaris li fan? O mirar conjuntament els Reels o el que sigui que consumeixi l'adolescent?
Això dependria molt de cada cas i de la relació i el vincle que estableixen el pare i la mare amb aquest infant o amb aquest jove. Sempre està bé que s'hi impliqui alguna persona propera a la seva edat, com pot ser un cosí, una cosina, o un germà més gran. No caldria revisar-los el mòbil si quan comencen a despertar interès per les xarxes socials som allí i els donem les eines, guanyant-nos la seva confiança. És veritat que les xarxes socials són una eina de difusió, i molt sovint no volem que els nostres pares estiguin controlant què pugem i què deixem de pujar. Hi ha nanos que amb menys de 14 anys es fan un compte a Instagram. I si no hi estem a sobre i se'ns escapa, hi ha moltes problemàtiques de relació. Són un objectiu fàcil, molts d'ells. Fa temps vaig tenir el cas d'una nena que a través d'un compte d'Instagram va contactar per quedar amb un senyor molt més gran que ella. Al final ho vam poder interceptar precisament perquè la família podia comprovar que és el que estava passant dins del mòbil de la seva filla. Estem parlant d'un cas amb una discapacitat i amb un problema de salut mental greu, però això també pot passar a moltes persones que no tenen aquesta condició i que potser no tenen el suport de la família que pot estar atenta i veure aquest perill.

Noticia disponible a https://www.cugat.cat/diari/entrevista/158353.html

Copyright 2024 Cugat.cat