

INFORME

AVALUACIÓ DE RESULTATS

**Fase final de la recerca *Avaluació participativa del KOA*
Tecnologia: Programa de promoció per un bon ús de les
*tecnologies***

EQUIP DE RECERCA:

ESTHER LUNA (GREDI)

CRISTINA GALVÁN (GREAV)

FACULTAT EDUCACIÓ

UNIVERSITAT DE BARCELONA

ÍNDEX

ÍNDEX	2
1. RESULTATS WORLD CAFÈ ALUMNAT	4
2. RESULTATS GRUP DISCUSSIÓ PROFESSORAT	14
3. RESULTATS ENQUESTES FAMÍLIES	17
4. CONCLUSIONS FINALS	377
Annex 1. World cafè alumnat	410
Annex 2. Grup discussió docents	43
Annex 3. Enquesta 1 a famílies	44
Annex 4. Enquesta 2 a famílies	48

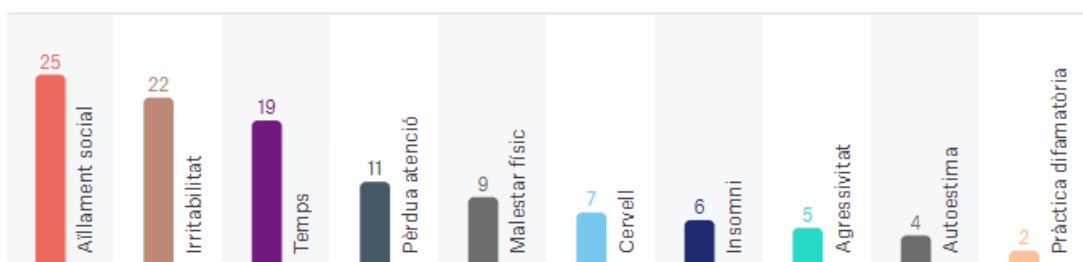
El període abril 2024 – juliol 2024 s'apliquen tres instruments de recollida d'informació a alumnat, docents i famílies. A l'alumnat se l'aplica un world cafè, als docents un grup de discussió i a les famílies una enquesta. Tots ells tenen com a finalitat conèixer el nivell d'avanç i assoliment dels coneixements adquirits en el bon ús de les tecnologies a l' Escola de la Mar Bella, concretament, en el curs de 6è de primària.

A continuació es presenten els resultats obtinguts separat per alumnat, docents i famílies podent consultar els instruments de recollida d'informació als annexos. I, per últim, s'aporten les conclusions d'aquesta última fase avaluativa.

1. RESULTATS WORLD CAFÈ ALUMNAT

PREGUNTA 1 – Què ens passa quan fem un mal ús de les pantalles?

L'alumnat mostra coneixement i domini dels efectes que tenen sobre nosaltres el mal ús de les pantalles. No només saben identificar-ho sinó que també saben reconèixer i contextualitzar aquests efectes en el seu dia a dia. Més concretament, apunten a 10 efectes que podem tenir quan fem un mal ús de les pantalles:



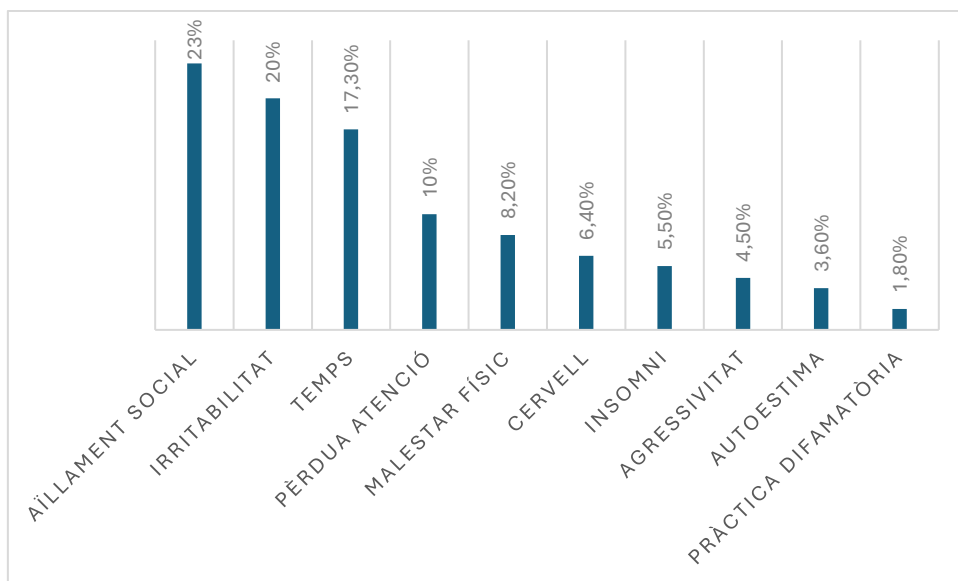
Gràfic 1. Freqüències a la pregunta “Què ens passa quan fem un mal ús de les pantalles?”

A continuació es detallen aquests efectes per ordre de major a menor freqüència (en relació al nombre de vegades que l'alumnat ha destacat cada un d'aquests efectes en el *world cafè*):

- **Aïllament social.** Amb una freqüència de 25 (23%), l'alumnat considera que el mal ús de les pantalles pot *afectar a les relacions amb les seves amistats* perquè “quan estàs moltes hores, al final no vols quedar amb ningú”, “m’oblido dels meus amics” i cercar, en el seu defecte, *relacions noves virtuals* implicant una pràctica de risc de la qual són conscients “perquè et permet ser una altra persona que no ets”, “pots fingir ser una altra persona que no ets a la vida real”. Aquest aïllament, no és només amb les seves amistats, sinó també a nivell familiar “no estic tant amb la família” i, en conseqüència, deixen de fer tasques i activitats com “els deures o coses de l’escola i socialitzar” el que es tradueix com una *pèrdua de les responsabilitats*.
- **Irritabilitat.** Amb una freqüència de 22 (20%), l'alumnat apunta que un dels efectes del mal ús de les pantalles és l’enfado i el nerviosisme que es presenta quan has de deixar la pantalla: “t’enfades quan et diuen que has de parar”, “després d’estar amb la pantalla estàs més nerviós; la pantalla et posa nerviós”, “et canvia l’humor, t’enfades”. I, en ocasions, s’ha associat aquesta irritabilitat a l’agressivitat: “et baralles”, “pots tenir molts conflictes quan has de deixar la pantalla”, “no feia cas i insultava”.
- **Temps.** Amb una freqüència de 19 (17,3%), l'alumnat destaca que també afecta a una pèrdua de del temps personal de cada u i cada una de nosaltres: “no t’adones i el temps passa i passa”, “vas saltant d’una pantalla a una altra i, quan te n’adones, has estat enganxat un munt d’estona”, “tens obsessió”, “no controlem el temps”. Per tant, l’agressivitat és un altre efecte que es detalla més avall.

- **Pèrdua atenció.** Amb una freqüència d'11 (10%), l'alumnat considera que el mal ús de les pantalles provoca que no estiguem "atents al nostre entorn" i "a la família" el que "ens va desconnectant".
- **Malestar físic.** Amb una freqüència de 9 (8,2%), l'alumnat destaca malestar físic en el seu cos que es tradueix, de manera equitativa, a "dolor d'esquena" i "plorar i picor dels ulls".
- **Cervell.** Amb una freqüència de 7 (6,4%), l'alumnat relaciona aquests efectes a un deteriorament del cervell perquè considera que "perdem neurones", "afecta al cervell" i "ens enganxem afectant a les neurones".
- **Insomni.** Amb la mateixa freqüència de 6 (5,5%), l'alumnat apunta que un mal ús de les pantalles afecta a la son, provocant "dificultats a l'hora d'anar a dormir".
- **Agressivitat.** Amb una freqüència de 5 (4,5%) i, tal i com s'ha fet esment anteriorment, l'agressivitat suposa un efecte del mal ús de les pantalles en tant que és la conseqüència conductual de la irritabilitat (estat d'ànim). El fet de deixar la pantalla, ocasiona en l'alumnat canvi d'humor, enfado, desobediència i insult provocant, així, conflictes majors.
- **Autoestima.** Amb una freqüència de 4 (3,6%), el mal ús de les pantalles pot afectar a l'autoestima de l'alumnat. Sense entrar amb més detall, identifiquen una baixa autoestima com un possible efecte.
- **Pràctica difamatòria.** De manera puntual, apareixen 2 pràctiques (1,8%) que van en contra de la integritat de la persona: la creació "d'*stickers* per *whatsapp*" d'alguna persona i "fer *bullying* a algú que et cau malament". Més endavant, en les següents preguntes, es pot veure com aquestes pràctiques apareixen amb més freqüència.

Aquestes freqüències, traduïdes en % i tenint en compte la seva totalitat el nombre total les aportacions realitzades per l'alumnat a la pregunta "Què ens passa quan fem un mal ús de les pantalles", s'evidencia, de manera gràfica, de la següent manera:

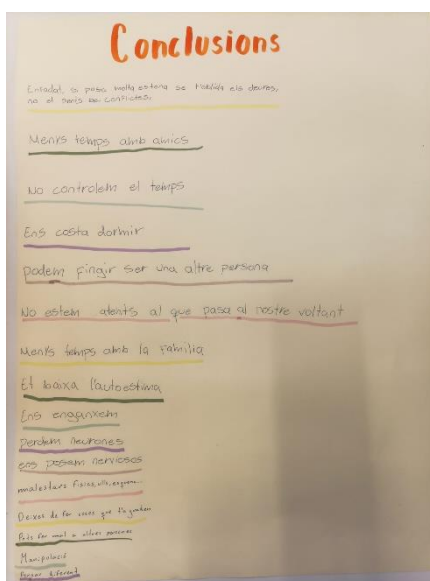
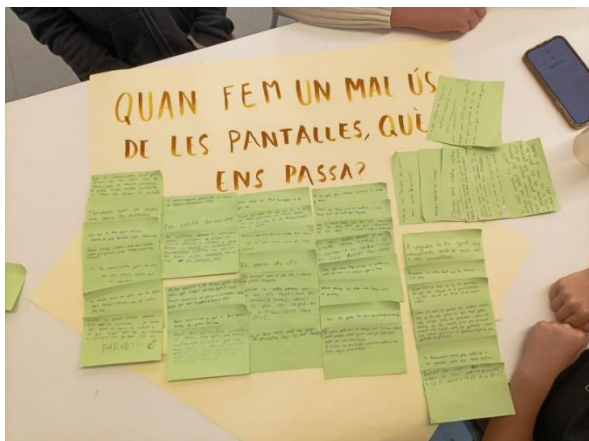


Gràfic 2. Efectes del mal ús de les pantalles en %

Aïllament social	Irritabilitat	Temps	Pèrdua atenció	Malestar físic	Cervell	Insomni	Agressivitat	Autoestima	Pràctica difamàtoria
23%	20%	17,3%	10%	8,2%	6,4%	5,5%	4,5%	3,6%	1,8%

Taula 1. Efectes del mal ús de les pantalles en %

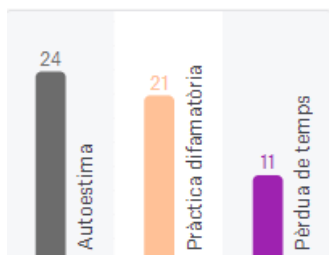
A continuació es presenten les imatges del procés de realització d'aquesta pregunta en el marc de la dinàmica del world cafè:



Imatges de l'alumnat 6è primària de l'Escola La Mar Bella (Barcelona, maig 2024)

PREGUNTA 2 – Quins són els motius o les raons de perquè es fa un mal ús?

L'alumnat demostra, de nou, un gran coneixement i consciència sobre els motius i les raons de perquè es fa un mal ús de les pantalles. Concretament, apunten a 12 motius i raons, tot i que se'n destaquen tres amb una major puntuació. De manera Gràfica, a continuació es poden visualitzar les diferents raons i motius que apunten amb la freqüència en la que apareixen:

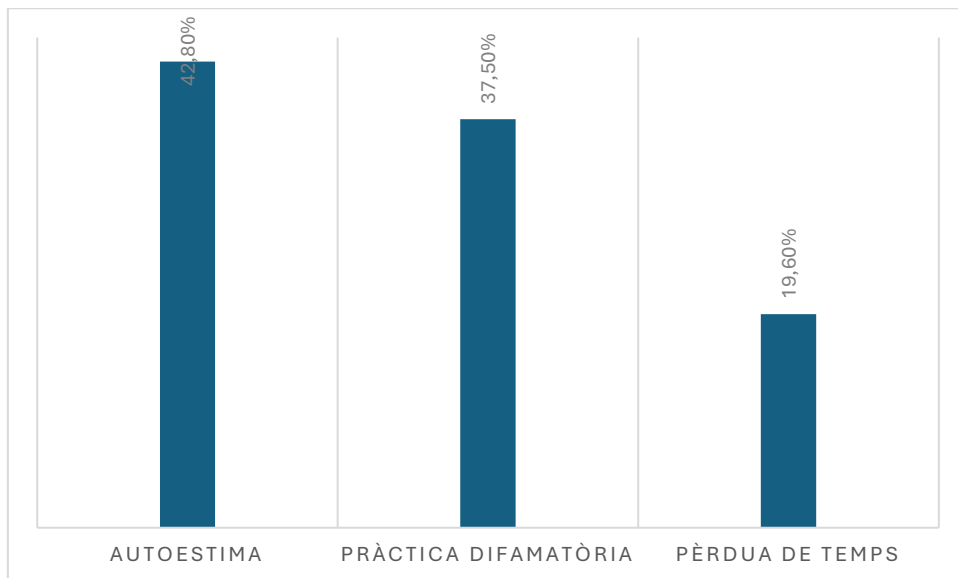


Gràfic 3. Freqüències sobre “Quins són els motius o les raons de perquè es fa un mal ús?”

Tot seguit, es detallen cada una de les raons i motius per ordre de major a menor freqüència:

- **Autoestima.** L'alumnat apunta amb major freqüència, un 24 (42,8%), que el principal motiu del mal ús de les pantalles és la baixa autoestima. Amb autoestima es refereix a dos aspectes: 1) d'una banda, la vinculen amb la pràctica difamatòria, en tant que consideren que, qui té una autoestima baixa, està més predisposat a patir *bullying* o que l'ataquin a les xarxes socials; 2) i, d'altra banda, fa referència a recrear una vida pròpia falsa per voler impressionar a les xarxes el que, a la vegada, els posa en perill perquè estableixen converses amb desconeguts per imitar aquesta vida falsa i, inclòs, els suposa un risc perquè s'arriba a quedar amb aquesta persona.
- **Pràctica difamatòria.** Amb una freqüència molt similar, l'alumnat apunta amb una freqüència de 21 (37,5%) que, un altre motiu és per fer mal als altres com, per exemple, suplantar la identitat d'una persona que et cau malament i per fer *bullying*. Reconeixen que les pràctiques difamatòries es duen a terme a companyes i companys que veuen més febles. Per tant, en certa mesura també estaria relacionat amb l'anterior, amb una autoestima baixa.
- **Pèrdua de temps.** Amb una freqüència d'11 (19,6%), es considera que el mal ús de les pantalles és per avorriment i això implica que s'abusi d'un temps excessiu de la pantalla o bé que l'ús que se'n faci no sigui amb sentit i productiu, sinó per passar el temps; el que, a la vegada, et comporta a fer un ús excessiu de la pantalla. El que més preocupa quan s'aprofundeix en l'avorriment com a motor de l'ús de la pantalla i, en conseqüència, d'un abús en el seu temps d'ús, es detecta que és per soledat, perquè el o la jove es sent sol o sola.

Aquestes freqüències, traduïdes en % i tenint en compte la seva totalitat el nombre total les aportacions realitzades per l'alumnat a la pregunta "Quins són els motius o les raons de perquè es fa un mal ús?", s'evidencia, de manera Gràfica, de la següent manera:



Gràfic 4. *Motius i raons del mal ús del mal ús de les pantalles en %*

Autoestima	Pràctica difamatòria	Pèrdua de temps
42,8%	37,5%	19,6%

Taula 2. *Motius i raons del mal ús del mal ús de les pantalles en %*

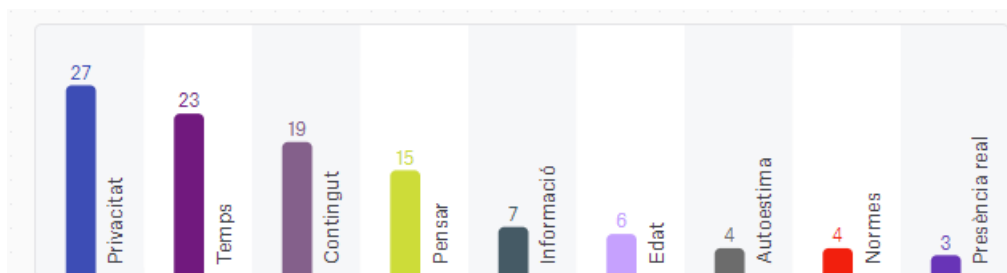
A continuació es presenten les imatges del procés de realització d'aquesta pregunta en el marc de la dinàmica del world cafè:



Imatges de l'alumnat 6è primària de l'Escola La Mar Bella (Barcelona, maig 2024)

PREGUNTA 3 - Què creieu que es pot fer per utilitzar correctament les pantalles?

L'alumnat evidencia una elevada consciència crítica en relació al bon ús de les pantalles. Distingeix entre actituds i accions correctes i incorrectes i demostra que té eines i recursos per poder fer un bon ús de les mateixes. Concretament, apunta a 9 accions que cal tenir present per tal de poder fer-ne aquest bon ús, les quals es representen a continuació a mode de freqüències:



Gràfic 5. Freqüències sobre "Què creieu que es pot fer per utilitzar correctament les pantalles?"

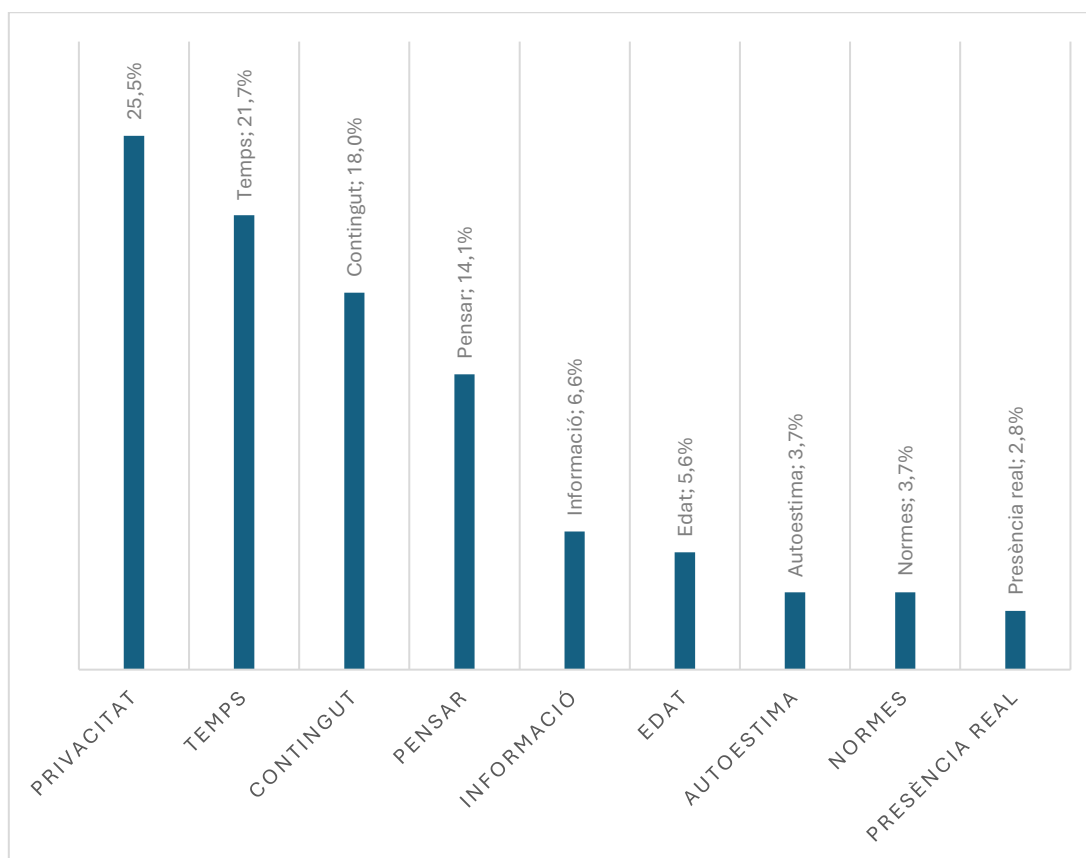
A continuació, es detallen cada una de les accions per ordre de major a menor freqüència.

- **Privacitat.** En primer lloc, l'alumnat destaca que la privacitat és una acció molt important amb una freqüència del 27 (25,5%). Aquesta privacitat es tradueix en proveir la privacitat tant d'una o una mateixa com de l'altre, el que denota un exercici de (auto)respecte i de (auto)cura a remarcar. Algunes afirmacions que ho evidencien són: "respectar la privacitat dels altres", "no compartir dades personals", "demanar permís abans de compartir coses com fotos o vídeos".
- **Temps.** Amb una freqüència de 23 (21,7%) el temps és quelcom a tenir en compte per utilitzar correctament les pantalles. S'observa com l'alumnat és conscient del temps màxim que pot passar al dia amb la pantalla "No pots estar més de 30 minuts" i demostra tenir recursos per autoregular i respectar aquest temps: "Et poses un temporitzador" o "Tens control parental".

- **Contingut.** Tot seguit, el contingut també pren molta rellevància a l'hora de fer un bon ús de la pantalla amb una freqüència de 19 (18%). L'alumnat apunta la importància de ser crític amb allò que es veu qüestionant-ho: "no creure tot el que es veu", "la gent publica el que vol, no la realitat", "hi ha moltes *fake news*". Aquesta crítica també ha de tenir ressò en una adequació del contingut en tant que el que veus tingui valors: "veure pel·lícules socials amb valors per al final fer una conclusió d'aprenentatge", "no mirar coses inadequades, addictives o que et posin nerviós". Per tant, conclouen que el contingut que es veu o que es cerqui, aporti a una i a un mateix, que tingui un sentit i un significat com, per exemple, "aplicacions per aprendre idiomes", "a part de només mirar xarxes socials, també buscar informació per aprendre noves coses".
- **Pensar.** L'alumnat destaca amb una freqüència de 15 (14,1%) la importància de pensar abans d'actuar, de prendre decisions i des d'un pensar que qüestioni allò que van a fer de manera crítica. Per exemple, "pensar en les conseqüències que hi haurà", "pensar si amb qui vas a parlar és una persona desconeguda o no", "pensar si el que estàs veient és real o és una *fake news*".
- **Informació.** En menor freqüència, 7 (6,6%), però de manera significativa, es destaca la importància d'informar-se abans de jugar a un videojoc, de veure una pel·lícula o sèrie, fent menció especial a "veure el codi pegi" i a "contrastar el que veus a internet i a les xarxes socials", evidenciant, de nou, els recursos i les eines que tenen.
- **Edat.** Amb una freqüència similar a la informació, un 6 (5,6%), destaquen la importància d'assegurar-se de veure coses apropiades per a l'edat de la persona que consumeix. En concret, argumenten "veure coses a la teva edat que no siguin violentes, agressives", "ens han ensenyat a visitar la pàgina de contrast per veure l'edat recomanada del que volem veure o al que volem jugar". Una vegada més, s'identifiquen recursos apropiats per un bon ús de les pantalles.
- **Autoestima.** L'alumnat remarca, amb una freqüència de 4 (3,7%), la importància de tenir una alta autoestima per evitar creure que el que es veu a les xarxes socials és tot real i no tenir la ideació de "crear una vida irreal pròpia a les xarxes".
- **Normes.** Amb la mateixa freqüència que l'autoestima, 4 (3,7%), l'alumnat destaca la importància de tenir unes normes que permetin la regulació del bon ús de les pantalles. En concret, apunten que cal "tenir unes normes per fer un bon ús". Consideren que aquestes normes han de venir de part dels progenitors. També es destaca la satisfacció del control parental. "jo estic contenta que no em deixin, perquè sinó estaria tot el dia jugat a l'NBA".
- **Presència real.** I, amb menor freqüència, 3 (2,8%), l'alumnat apunta la importància d'estar present en la vida real i "no desconnectar del món real" evitant, així, l'aïllament social.

Aquestes freqüències, traduïdes en % i tenint en compte la seva totalitat el nombre total les aportacions realitzades per l'alumnat a la pregunta "Què creieu que es pot fer per

utilitzar correctament les pantalles?", s'evidencia, de manera gràfica, de la següent manera:

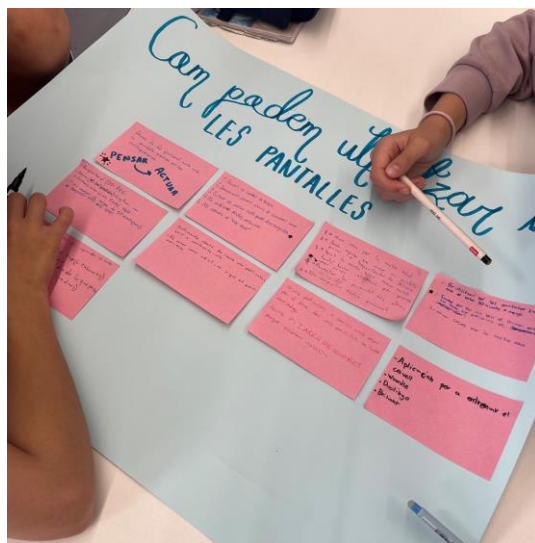
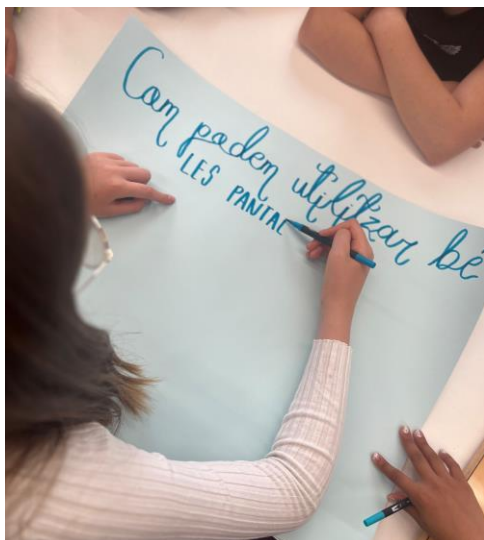


Gràfic 6 . Actituds i accions per fer un bon ús de les pantalles en %

Privacitat	Temps	Contingut	Pensar	Informació	Edat	Autoestima	Normes	Presència real
25,5%	21,7%	18%	14,1%	6,6%	5,6%	3,7%	3,7%	2,8%

Taula 3. Actituds i accions per fer un bon ús de les pantalles en %

A continuació es presenten les imatges del procés de realització d'aquesta pregunta en el marc de la dinàmica del world cafè:



Imatge de l'alumnat 6è primària de l'Escola La Mar Bella (Barcelona, maig 2024)

2. RESULTATS GRUP DE DISCUSSIÓ PROFESSORAT

S'han realitzat dos grups de discussió amb l'equip docent de l'Escola Mar Bella d'educació infantil i primària i l'equip directiu. A continuació, s'exposen els resultats en relació a cada una de les preguntes realitzades.

Quin ús de les pantalles penseu que sol fer el vostre alumnat?

El professorat identifica que els principals usos són youtube, videojocs o aplicació interactiva i xarxes socials. Mencionen que l'ús que en fan el vinculen amb un procés de **constant acceptació**. A cicle superior relacionen l'ús de **les xarxes socials com un problema on l'ús depèn de les llibertats que doni cada família** i, destaquen que, a l'escola han hagut de tractar temes com l'ús que es fa en els xats:

[00:05:54.240] *Nosaltres que estem a cicles superiors, ens hem trobat que hem hagut de tractar temes d'aquests, o sigui, de quin us fan dels xats, per exemple, del Gmail, perquè hi ha hagut conflictes en algunes ocasions. Sobretot, totes aquestes coses passen fora de l'escola perquè nosaltres tenim bastant regulat el tema dels ordinadors com a ús de fons d'informació i, esporàdicament, alguna vegada els hi hem deixat fer algun ús més és lliure, però sempre molt limitat. Vull dir... si, utilitzen per l'ús de la recerca i, sobretot, també ens hem d'enfrontar a tots aquests problemes que surten fora de l'escola, però que els abordem perquè, després, si no...*

Els docents creuen que ens focalitzem en què és l'entorn digital, les pantalles i l'ús de les pantalles com a canal de comunicació, però cal que **aprenem a fer servir les eines digitals** com ara escriure un correu, fer servir el teclat i saber que es pot produir i no només veure "com es mouen les coses".

PREGUNTA 1 - Considereu que es pot fer un bon ús de les mateixes? En cas afirmatiu, com és aquest bon ús?

El bon ús que es fa actualment **depèn de la tasca que faci el professorat** com ara: parlar d'aquests temes, donar ajudes i estratègies perquè puguin entomar un bon ús, fer un bon ús perquè tenen la percepció de què no saben fer ús de res. Un exemple, és amb el correu electrònic com a alternativa a l'oci: ensenyar a revisar els comptes de correu a qui s'envia els missatges per garantir que el rebrà o l'envia la persona en concret, escriure bé el correu amb una estructura concreta.

PREGUNTA 2 - Creieu que es pot fer un mal ús de les pantalles? En cas afirmatiu, com és aquest mal ús?

El mal ús de les pantalles es descriu a partir de l'impacte que el professorat percep en l'alumnat com ara **el temps d'atenció vers un vídeo** i es preocupen per com i per qui ha de ser la responsabilitat de l'educació vinculada a aquesta problemàtica, considerant que ha de ser **la família**:

[00:15:05.680] *Poden estar tres hores al YouTube però no aguanten una hora per una pel·lícula. (...) Ara tenen Netflix, tenen Youtube, ho poden triar tot. I a més, en el Youtube ara*

s'ha ficat molt amb el Youtube, Instagram i tot això, els reels o els shorts que són... És immediat, sí. Espera, aquest és el problema. Són vídeos. Això podria ser una hora amb 10 shorts. No la pantalla. La pantalla té coses positives i l'estem debatint que el 90% fa aquest ús. Però llavors qui és qui s'ha de ser educat? Els pares o els nens? Els pares.

També vinculen aquest fet amb les hores que passen a la pantalla fora de l'escola decidint **què veure i sense cap pausa**. Passar-se hores després de l'escola, decidint què veure i sense parar.

PREGUNTA 3 - Què ens passa quan es fa un mal ús de les pantalles?

El professorat identifica les següents problemàtiques:

Problemes físics i cognitius: visuals, poca retenció (memòria), poca atenció auditiva, cansament, problemes de concentració, falta de son i problemes de motricitat, problemes posturals, altres com artritis i mal de cervicals.

Problemes emocionals: ansietat (nerviosisme, sobreexcitació), tristesa, tolerància, frustració, manca de cultura de l'esforç (poca tolerància a l'esforç).

Que deriven a: baixa creativitat, poca activitat física, manca de socialització, aïllament, trastorns de conducta, impulsivitat, impaciència, patrons repetitius de tristesa, agressivitat, ansietat.

Possibles riscos: ciberseguretat, ciberassetjament, estar sobre connectats, poc diàleg familiar i falta d'empatia, depredadors sexuals, compres a internet, addicció.

Parar atenció a: que no tinguin por del què pot passar a les xarxes socials.

PREGUNTA 4 - Quins són els motius/raons que ens porten a fer un mal ús/excés de la pantalla?

Exposen quatre motius:

- **Immediatesa.** Poca cultura de l'esforç i necessitat d'atenció que genera la dopamina al cervell amb necessitat de tornar-se a connectar alimentant, així, la baixa tolerància a la frustració. Destaquen que fan les tasques/activitats de l'escola amb la pantalla.
- **Manca d'alternatives de les famílies.** Les pantalles ocupen menys que altres objectes com els llibres o els colors i tenen un gran ventall d'opcions per l'entreteniment. Hi ha permissivitat per part de l'adult a donar les pantalles ver altres actituds.
- **Pressió social.** L'alumnat té la necessitat de ser acceptat pel grup i formar-ne part, es comparen amb persones irreals i poden esdevenir, entre altres riscos, trastorns d'alimentació. Socialment, no estem acostumats a l'avorriment ni al silenci i això pot conduir a limitar la creativitat.
- **Desinformació.** Al ser un fet nou per totes les generacions actuals, cal una formació cap a docents, famílies i alumnat. La formació pot dirigir-se cap a com enfrontar les *fake news* i tendències com el terraplanisme i a tenir alternatives d'ús de les pantalles.
- **Atracció:** les pantalles capten més l'atenció, visualment, de l'alumnat que dels adults.

PREGUNTA 5 - Com podem millorar el bon ús de les pantalles?

El professorat proposa les següents accions per tal de disminuir i reduir els riscos de l'ús de les pantalles:

- **Formació.** El professorat valora la formació donada cap als docents, les famílies i l'alumnat amb continguts informatius i processos cap a la reflexió i la conscienciació.
- **Temps de qualitat per aprendre.** Consideren que tenen algunes limitacions de temps i del què fan servir. El fet de fer un bon ús de la tecnologia pot derivar a una qualitat de l'aprenentatge i amb una dedicació de temps de qualitat.
- **Compartir recursos.** Tenen interès en conèixer recursos, en saber crear-ne i poder compartir-los.
- **Cura de continguts.** Volen saber com cercar informació i tenir la capacitat de no passar-se hores immersos. Tenir el coneixement necessari per saber triar continguts (aplica a docents i alumnat) i que les pantalles siguin una eina per fer recerca. Això implica, també, formular de manera diferent les activitats d'aprenentatge i que no siguin de copiar la informació que puguin trobar.
- **Riscos i alternatives.** Formació a les famílies dels riscos i alternatives d'ús de les pantalles, acompanyament de les emocions com la frustració.
- **Resposta social.** Reconeixen que hi ha una dependència de com es respon social i políticament vers l'ús de les pantalles, com ara la prohibició de les pantalles degut a l'ús que es fa en certs contextos. Cal una ajuda social perquè l'escola cada vegada té més responsabilitats.
- **Resposta professional i científica.** Conèixer de la mà dels professionals com els pediatres, tècnics en educació i els investigadors en educació les pautes que es poden seguir, recomanacions d'ús, de franges d'edat per a certs usos, alertes, entre altres. I aplicar aquestes recomanacions en els centres educatius tal i com ho evidencia la docent 2 del grup de discussió 1:

[00:34:24.140] - Docent 2. *El que sí que és clar, que jo penso que s'haurien de començar a prendre mesures. Primer ja des de l'associació de pediatria, que ja haurien de fer alguna cosa, algun escrit, alguna cosa, donar-li algunes pautes, donada la situació que estem vivint. I, a nivell educatiu, cal posar ja uns límits, estudiar què hem de fer, quin ús hi ha de fer a les escoles de tots els dispositius, a quina edat es pot començar a fer un dispositiu, perquè està clar que la neurologia diu que, fins als tres anys, no han de veure-ho, però jo crec que fins als 6. I ens estem trobant nens molt petits, vas a un restaurant i veus els papes xerrant i el nen amb el mòbil. I clar, ja tenim un problema de salut mental, que després arriba a les escoles i entomar tot això és un tema molt complex.*

3. RESULTATS ENQUESTES FAMÍLIES

S'han aplicat dos models d'enquesta a les famílies de l'Escola Mar Bella (Barcelona) amb fills i filles al nivell de primària en dos moments diferenciats:

- El març de 2024 es va aplicar una enquesta (versió castellà) amb la finalitat de conèixer la participació de les famílies als tallers KOA i analitzar el grau de conductes addictives a les en els seus fills i filles (Resultats enquesta 1).
- El mes de juny de 2024 s'aplica l'enquesta que es va aplicar també a l'inici del programa per tal d'identificar possibles canvis que s'hagin pogut generar (Resultats enquesta 2).

RESULTATS ENQUESTA 1 (PARTICIPACIÓ I ADDICCIÓ)

L'enquesta va dirigida a les famílies de l'Escola Mar Bella (Barcelona) el mes de març de 2024 i van respondre un total de 43 famílies amb fills i filles a l'educació primària. A continuació, s'exposen els resultats obtinguts:

Taula 4. Participació per cursos en l'enquesta de març de 2024

Curs	N	%
Primer	8	19.5%
Segon	6	14.6%
Tercer	6	14.6%
Quart	10	24.4%
Cinquè	5	12.2%
Sisè	6	14.6%

Pregunta 1. Participació en els tallers KOA Tecnologia

Algunes de les famílies participants han assistit als tallers del programa KOA destinats per elles, tant en presencial com en línia. Totes dues modalitats han tingut una resposta similar:

Taula 5. Participació en els tallers KOA Tecnologia

Tallers	% Presencial	% En línia
Buenos usos de las pantallas	2,4%	4,8%
Ciberbullying	4,9%	4,9%
Buenos usos de las pantallas, Ciberbullying	4,9%	0%
Buenos usos de las pantallas, Abuso de los videojuegos, Ciberbullying	2,4%	2,4%
Cap	85,4%	87,8%

Pregunta 2- Valora amb quina freqüència el seu fill/a:

Els següents ítems pretenen identificar possibles riscos d'addicció i de mal ús de les pantalles i que podrien ser treballats en el programa KOA. Dels següents 32 ítems, emfatitzem que hi ha tendència a fer servir la pantalla per evadir-se, quan se senten sols o empenyats, pot haver una pressió a estar connectada per part de les amistats, es comença a veure continguts no apropiats per la seva edat tot i que les famílies perceben que hi ha sinceritat en l'ús que es fa i se sol comunicar quan hi ha un excés d'ús.

Taula 6. **Pregunta 2.** Valora amb quina freqüència el seu fill/a:

3. Valore con qué frecuencia su hijo/a:	Nunca	A veces	Bastante	Siempre
[Duerme con la pantalla cerca de la cama]	93.0%	2.3%	2.3%	
[Duerme conectado/a a la pantalla]	95.3%	2.3%		
[Interrumpe las comidas para estar con la pantalla]	86.0%	9.3%	2.3%	
[Interrumpe el estudio para mirar la pantalla]		18.6%	79.1%	
[Interrumpe momentos de convivencia para conectarse]		37.2%	2.3%	
[Interrumpe momentos de lectura o visionado de películas para conectarse o estar con la pantalla]		18.6%	79.1%	
[Deja sus obligaciones para estar con la pantalla]	60.5%	34.9%	2.3%	
[El uso de la pantalla hace que dedique menos tiempo al ocio (hacer deporte u otros)]	58.1%	25.6%	14.0%	
[Preferiría estar con la pantalla que dedicarse a otros temas de ocio]	34.9%	51.2%	11.6%	2.3%
[Cuando tendría que estar haciendo otras cosas, ocupa su tiempo con la pantalla y esto le causa problemas]	65.1%	27.9%	4.7%	
[Pierde horas de sueño para estar conectado/a]		11,70%	88.4%	
[Se sincera sobre el tiempo que pasa conectada]	27.9%	11.6%	30.2%	30.2%

[Miente a sus amistades sobre las horas que dedica a jugar con la pantalla]	86.0%	11.6%	2.3%	
[Prefiere pasar más tiempo con las pantallas antes que estar con amistades]	74.4%	20.9%	2.3%	
[Prefiere pasar más tiempo con las pantallas antes que estar con la familia]	67.4%	25.6%	4.7%	
[Tiene molestias que se asocian al uso de la pantalla (mal de dedos, dolor de espalda, picor de ojos, otros)]	93.0%	4.7%	2.3%	
[Cuando se siente mal utiliza la pantalla para sentirse mejor]	72.1%	23.3%	2.3%	
[Utiliza la pantalla cuando se siente solo/a o aislado/a]	74.4%	18.6%	4.7%	2.3%
[Cuando tiene problemas, estar con la pantalla le ayuda a evadirse de ellos]	81.4%	14.0%	2.3%	2.3%
[Acostumbra a llegar tarde porque está enganchado/a a la pantalla cuando no debería]		14.0%	86.0%	
[Tiene dificultades para dormir cuando ha estado con la pantalla]	79.1%	16.3%	4.7%	
[Tarda más en comer si mientras tanto está con la pantalla]	65.1%	20.9%	14.0%	
[Le resulta más fácil o cómodo relacionarse con la gente a través de las pantallas que en persona]		11.6%	88.4%	
[Discute con sus amistades por el tiempo que pasa en la pantalla]		7.0%	93.0%	
[Se enfada o irrita cuando alguien le molesta mientras que está con la pantalla]	48.8%	34.9%	9.3%	4.7%
[Cree que la vida sin la pantalla es aburrida y triste]	65.1%	18.6%	11.6%	2.3%
[A sus amistades no les gusta que esté desconectada]	81.4%	14.0%	4.7%	
[A casa nos quejamos porque utiliza mucho las pantallas]	55.8%	23.3%	11.6%	9.3%
[Sus relaciones empeoran (familia y amistades) a causa de pasar muchas horas con la pantalla]	81.4%	7.0%	11.6%	
[El uso de la pantalla hace que sufra violencia como peleas, acoso u otras situaciones violentas]	90.7%	7.0%	2.3%	
[Considero que sus calificaciones han bajado por el hecho que pasa más tiempo conectada por temas de ocio en lugar de estar estudiando]	81.4%	11.6%	7.0%	
[Ha visto contenido inapropiado por su edad]	69.8%	25.6%	4.7%	

Pregunta 3- Valori amb quina freqüència adopta les següents actituds

Entre les famílies hi ha tendència a adoptar bones pràctiques de control parental cap a l'ús de les pantalles tot i que hi ha permissivitat en l'ús.

Taula 7. Pregunta 3. **Valori amb quina freqüència adopta les següents actituds**

3. Valore en qué frecuencia adopta las siguientes actitudes	Nunca	A veces	Bastante	Siempre
[Superviso les horas de descanso nocturno]	11.6%	2.3%	14.0%	72.1%
[Permito que utilice la pantalla antes de ir a dormir]	67.4%	18.6%	4.7%	9.3%
[Me llaman la atención porque está conectada más tiempo del autorizado]	79.1%	16.3%	4.7%	
[Le comento que pasa mucho tiempo con las pantallas]	46.5%	34.9%	9.3%	9.3%
[Creo que nos oculta lo que hace en la pantalla]	95.3%	4.7%		
[Creo que tiene consciencia de que hace un uso excesivo de las pantallas pero no le da importancia]	65.1%	18.6%	7.0%	9.3%
[Cuando está intranquila, le permito que esté con la pantalla]	65.1%	30.2%	2.3%	2.3%
[Temo interrumpir su actividad por sus reacciones de enfado, agresividad u otros]	95.3%	4.7%		

Pregunta 4- Com creus que es pot millorar el bon ús de les pantalles?

Les principals respostes són:

- Limitant el temps de pantalla
- Supervisant i controlant el seu ús
- Fomentant activitats a l'aire lliure i en família
- Establint horaris i normes clares
- Donant exemple com a adults
- Incentivant la lectura i altres activitats alternatives

Aquestes són algunes de les formes en les quals es podria millorar el bon ús de les pantalles. També es destaca la importància de l'educació, la moderació en l'ús de la tecnologia i la consciència dels pares sobre la seva responsabilitat en aquest aspecte.

Moltes famílies esmenten que en les seves llars es limita o s'evita per complet l'ús de pantalles, prioritzant altres activitats amb els fills.

De manera més detallada, es presenta a continuació la relació de propostes que fan les famílies i a què fan referència:

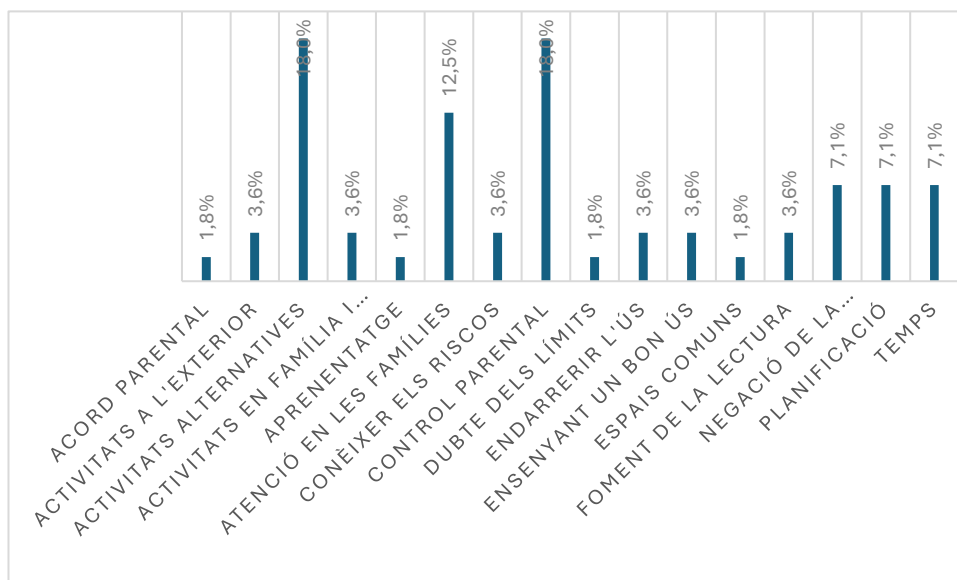
- **Activitats alternatives.** 18,0% Fomentant activitats a l'exterior (3,6%), en família i amics (3,6%), com ara l'esport o el foment de la lectura (5,4%):

- **Activitats a l'exterior.** 3,6% Fer esport diverses tardes a la setmana i activitats a l'aire lliure els caps de setmana, revivint els jocs a l'aire lliure com en el passat.
 - **Activitats en família i amics.** 3,6% Com a adults, hem de ser moderats en l'ús de pantalles, supervisar el seu contingut i limitar el seu ús. És important proposar activitats en família o amb amics, fomentar un bon ús de la tecnologia i passar més temps junts.
 - **Foment de la lectura.** 5,4%
-
- **Control parental.** 18% Supervisió per un adult i control de les hores de pantalla: Els pares han d'establir normes clares, horaris i donar exemple perquè els nens facin un bon ús de les pantalles. És important limitar el temps de pantalla, i restringir l'ús de dispositius segons l'edat. L'ús de pantalla ha de ser controlat pels pares, encara que no es puguin evitar totalment. Amb una supervisió adequada, es pot aconseguir un ús saludable de les pantalles.
 - **Atenció a les famílies.** 12,5% Els pares han de ser conscients del seu propi ús abusiu de les pantalles, ja que els nens imiten el seu comportament. És important establir límits clars des de petits, amb horaris i educació sobre l'ús responsable de la tecnologia. Els pares han de donar exemple de moderació, supervisar i limitar l'ús de pantalles, i promoure activitats en família. L'educació, atenció i restricció de l'ús són importants per a ensenyar als nens a fer un bon ús de la tecnologia.
 - **Negació de la tecnologia.** 7,1% hi ha famílies que afirmen que no cal fer servir les pantalles en aquestes edats.
 - **Planificació.** 7,1%. Organitzar què es pot fer a les pantalles, en quins moments i la durada d'activitat.
 - **Temps.** 7,1% Limitar el temps d'ús.
 - **Conèixer els riscos.** 3,6% Establir límits clars des de primerenca edat, definir horaris i educar sobre les repercussions, tot això mitjançant l'exemple. Cada família ha de ser conscient dels riscos i l'ús abusiu de la tecnologia.
 - **Endarrerir l'ús.** 3,6% considerar l'edat de l'alumnat per a no fer servir les pantalles.
 - **Ensenyant un bon ús.** 3,6% les famílies poden ser exemple d'ús i poden ensenyar com fer-ne el bon ús als seus fills/es.

- **Aprenentatge.** 1,8% No s'ha de permetre l'ús excessiu de pantalles a una edat primerenca. És important promoure l'ús de la tecnologia de manera educativa i beneficiosa, com a través d'aplicacions per a aprendre idiomes.
- **Acord parental.** 1,8% És important que tots dos pares siguin consistents en el seu enfocament de criança per a evitar confusions i conflictes.
- **Dubte dels límits.** 1,8% hi ha famílies que demanen saber quins límits i com ho han d'aplicar.
- **Espais comuns.** 1,8% Permetre l'ús de les pantalles en les zones comunes de la llar per a què pugui ser supervisat i estiguin acompanyats.

Aquests resultats es representen, gràficament, de la següent manera:

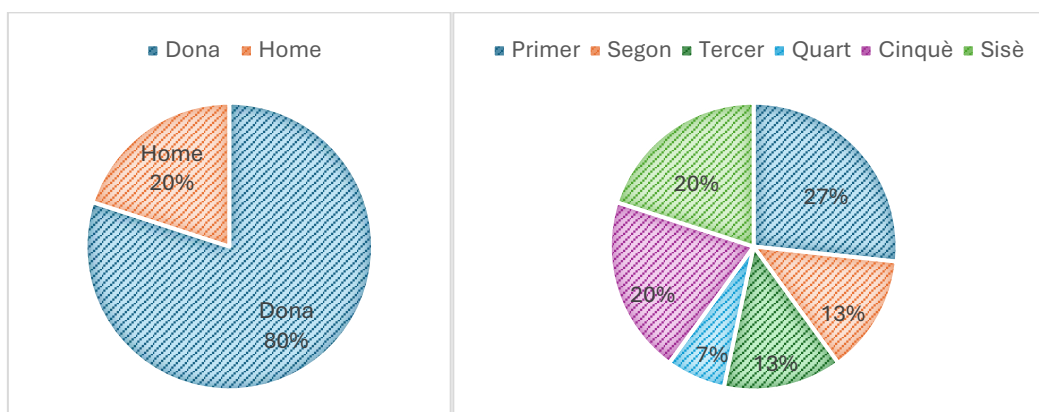
Gràfic 7. Pregunta 4- Com creus que es pot millorar el bon ús de les pantalles?



RESULTATS ENQUESTA 2 (CANVIS EN L'ÚS DE LES PANTALLES)

L'enquesta va dirigida a les famílies de l'Escola Mar Bella (Barcelona) el mes de juny de 2024 i van respondre un total de 15 famílies amb fills i filles a l'educació primària. D'aquestes famílies, el 80% de respostes són gènere femení i un 20% gènere masculí, havent una representació homogènia de primer a sisè curs.

Gràfic 8. Percentatges del gènere de qui respon i representació per cursos



A nivell descriptiu, partirem de les pantalles a les que accedeixen (taula 8). El que més tenen d'ús propi són tauletes, seguit d'algun cas (6,7%) que té algun accessori, consola, ordinador o mòbil (smartphone). Altres dispositius que tenen d'ús compartit és la televisió (60%), l'ordinador (33,3%) i la consola (26,7%) i en menor percentatge també la tauleta i el llibre electrònic.

Taula 8. Tipus de pantalla i propietat de les que disposa l'alumnat:

3. El meu fill/a té els següents tipus de pantalles:	D'ús propi	D'ús compartit	No té
Accessoris (rellotge intel·ligent, Google Glass, ulleres de realitat virtual)]	13.3%	0	86.7%
Televisió	13.3%	60.0%	26.7%
Consola portàtil (Nintendo DS, PSP, Shield, Steam Deck)]	13.3%	26.7%	60.0%
Llibre electrònic (Kindle, Kobo, Nook)]		6.7%	93.3%
Tauleta	20.0%	6.7%	73.3%
Ordinador	6.7%	33.3%	60.0%

Mòbil (smartphone)	6.7%	0	93.3%
--------------------	------	---	-------

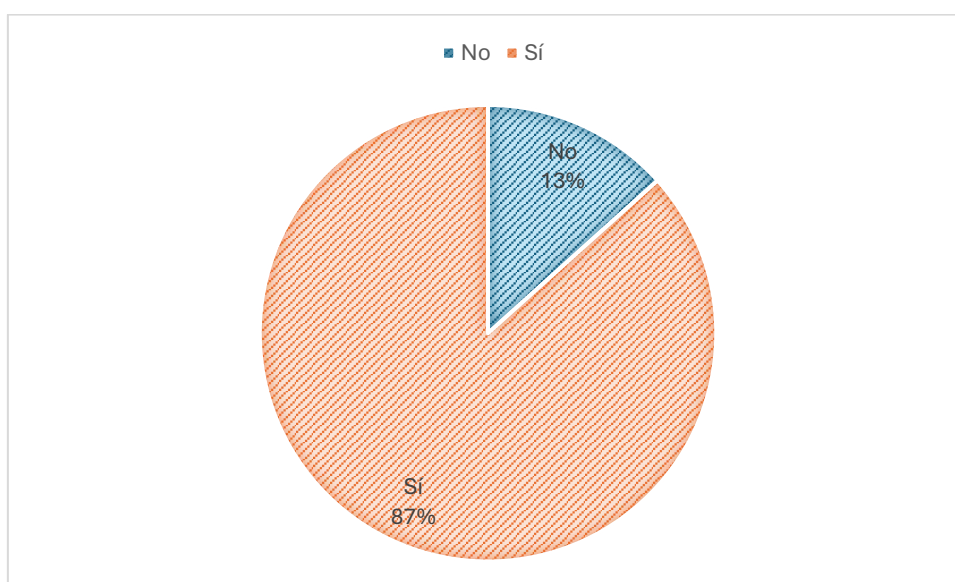
A aquestes pantalles es connecten majoritàriament a les zones comunes de la casa, amb una freqüència d'entre de vegades i sempre. Gairebé la meitat també es connecten entre de vegades i sovint fora de casa o a la seva habitació (taula 9).

Taula 9. Quant de temps es connecta el seu fill/a als següents espais de la casa:

Quant de temps es connecta el seu fill/a als següents espais de la casa:	A la seva habitació	A zones comunes de la casa	Fora de casa
Mai	66.7%	6.7%	53.3%
De vegades	13.3%	33.3%	26.7%
Sovint	20,0%	33.4%	20,0%
Sempre	0	26.7%	0,00%

El 86,7% de les famílies afirma ensenyar a fer un ús adequat de les pantalles.

Gràfic 8. Pregunta 5. **He ensenyat al meu fill/a a fer un ús adequat de les pantalles:**



Entre setmana, els usos que més fan a les pantalles és veure sèries i pel·lícules, entre 3 i 6 hores a la setmana tot i que només ho fa el 13,3%. Entre 1 i 3 hores ho fa un 20% i menys

d'1 hora ho fa un 40%. També, el 40% passen menys d'una hora jugant a videojocs a la consola, ordinador o mòbil, fent videotrucades (Whatsapp, Facetime, Meet, Duo, altres) i mirant sèries i pel·lícules. Un percentatge major, el 60% escolta música durant menys d'una hora a la setmana.

Taula 10. Pregunta 6. Quantes hores al dia estima que el seu fill/a dedica entre setmana (de dilluns a divendres) a:

6. Quantes hores al dia estima que el seu fill/a dedica entre setmana (de dilluns a divendres) a:	No utilitza	Menys d'1 hora	Entre 1-3 hores	Entre 3-6 hores
Freqüències	13	1	1	
Mòbil	86.7%	6.7%	6.7%	
Whatsapp	86.7%	13.3%		
Mirar xarxes socials (Tik Tok, Snapchat, Instagram, altres)	80.0%	20.0%		
Fer publicacions a les xarxes socials]	100.0%			
Jugar a videojocs a la consola, ordinador o mòbil	53.3%	40.0%	6.7%	
Buscar coses a internet com a entreteniment (pàgines, vídeos, altres)	60.0%	33.3%	6.7%	
Buscar informació a internet per fer els deures	66.7%	26.7%	6.7%	
Fer trucades telefòniques	80.0%	13.3%	6.7%	
Fer videotrucades (Whatsapp, Facetime, Meet, Duo, altres)	53.3%	40.0%	6.7%	
Veure sèries i pel·lícules	26.7%	40.0%	20.0%	13.3%
Escoltar música	26.7%	60.0%	6.7%	6.7%
Fer fotos o vídeos per ús personal (no ho comparteix amb ningú)	66.7%	26.7%		6.7%
Fer fotos o vídeos per publicar-los a les xarxes socials	93.3%		6.7%	
Fer fotos o vídeos per compartir-los per missatgeria instantània (Whatsapp, xat de Gmail, altres)	93.3%			6.7%
Llegir, veure vídeos o escoltar podcasts sobre temes d'interès personal				
Buscar aplicacions i jocs	0,93	6.7%		
Fer llistes de coses	0,934		6.7%	
Utilitzar el calendari per organitzar-se i anotar esdeveniments	0,8	6.7%	6.7%	6.7%
Quant de temps estima que dedica a les pantalles EN TOTAL (al dia de dilluns a divendres)	46.7%	20.0%	26.7%	6.7%

En el cap de setmana, l'ús que més fan és com entre setmana: veure sèries i pel·lícules (73,3% entre 1 i 3 hores) i gairebé la meitat jugar a videojocs a la consola, ordinador o mòbil (46,7%). Aquestes activitats les fan en els dispositius que tenen d'ús compartit i majoritàriament en zones comunes de la casa.

En menor durada, menys d'1 hora en el cap de setmana, també escolten música (66,7%), fan fotos o vídeos per a ús personal sense compartir-ho (46,7%), fan videotrucades (40%) busquen coses a internet (33,33%) i llegeixen, veuen vídeos o escolten podcasts (33,33%). De nou, en dispositius compartits i en zones d'ús comú (taula 11).

Taula 11. Pregunta 7. Quantes hores al dia estima que el seu fill/a dedica en el cap de setmana a:

7. Quantes hores al dia estima que el seu fill/a dedica en el cap de setmana a:	No utilitza	Menys d'1 hora	Entre 1-3 hores	Entre 3-6 hores	Més de 6 hores
[Mòbil]	86.7%		13.3%		
[Whatsapp]	86.7%		13.3%		
[Mirar xarxes socials (Tik Tok, Snapchat, Instagram, altres)]	80.0%	6.7%	13.3%		
[Fer publicacions a les xarxes socials]	93.3%		6.7%		
[Jugar a videojocs a la consola, ordinador o mòbil]	46.7%	6.7%	46.7%		
[Buscar coses a internet com a entreteniment (pàgines, vídeos, altres)]	53.3%	33.3%	13.3%		
[Buscar informació a internet per fer els deures]	73.3%	20.0%	6.7%		
[Fer deures amb les pantalles]	73.3%	20.0%	6.7%		
[Fer trucades telefòniques]	73.3%	20.0%	6.7%		
[Fer videotrucades (Whatsapp, Facetime, Meet, Duo, altres)]	53.30%	40.0%	6.7%		
[Veure sèries i pel·lícules]	13.3%	6.7%	73.3%	6.7%	
[Escoltar música]	20.0%	66.7%	13.3%		
[Fer fotos o vídeos per ús personal (no ho comparteix amb ningú)]	46.7%	46.7%	6.7%		
[Fer fotos o vídeos per publicar-los a les xarxes socials]	93.3%		6.7%		
[Fer fotos o vídeos per compartir-los per missatgeria instantània (Whatsapp, xat de Gmail, altres)]	80.0%	13.3%	6.7%		
[Llegir, veure vídeos o escoltar podcasts sobre temes d'interès personal]	60.0%	33.3%	6.7%		
[Buscar aplicacions i jocs]	80.0%	13.3%	6.7%		
[Fer llistes de coses]	93.3%		6.7%		

[Utilitzar el calendari per organitzar-se i anotar esdeveniments]	86.7%	6.7%	6.7%		
[Quant de temps estima que dedica a les pantalles EN TOTAL (al dia els caps de setmana)?]		13.3%	53.3%	20.0%	13.3%

Les famílies participen en les accions que fan les seves filles amb les pantalles. Hi ha accions i recomanacions que ho fan un 60% sempre, com ara: quines normes de conducta han de seguir, famílies afirmen, quins dies o moments del dia pot utilitzar les pantalles i quantes hores pot utilitzar la pantalla. Entre un 40 i 60% els hi diuen sempre què fer amb els desconeguts a internet, que protegeixin la seva informació personal, què fer si pateixen assetjament o intimidació, quins gèneres de jocs són els adequats per la seva edat i quines sèries i pel·lícules poden veure.

Entre el 40 i el 60% en cap moment els hi diuen què fer amb els desconeguts, que protegeixin la seva informació personal o què fer si pateixen assetjament o informació, com comportar-se a les xarxes, quines aplicacions i jocs pot descarregar-se, quins productes pot comprar en línia, quin tipus d'avatar (imatges de perfil) li està permès. Aquest resultat correspon a les famílies dels infants dels cursos superiors d'educació primària. Gairebé la meitat mai els hi diu que volen connectar-se a la pantalla amb ells/elles mentre que un 20% els hi diu sempre.

Taula12. En quant a l'ús d'internet i de les pantalles, amb quina freqüència li diu al seu fill/a...?

8. En quant a l'ús d'internet i de les pantalles, amb quina freqüència li diu al seu fill/a...?	Mai	De vegades	Bastant	Sempre
[Què fer amb els desconeguts a internet]	46.7%		13.3%	40.0%
[Que protegeixi la seva informació personal]	46.7%	13.3%		40.0%
[Què fer si pateix assetjament o intimidació]	46.7%	13.3%		40.0%
[Quines normes de conducta ha de seguir]	40.0%			60.0%
[Com comportar-se a les xarxes socials]	60.0%			40.0%
[Què pot fer i no fer als xats]	53.3%	6.7%	6.7%	33.3%
[Com i per a què utilitzar el correu electrònic]	40.0%	13.3%	20.0%	26.7%
[Que acceptes estar junts/es amb la pantalla quan ell/a s'ho demani]	26.7%	26.7%	26.7%	20.0%
[Que vols estar connectat/da a la pantalla amb ell/a]	46.7%	26.7%	6.7%	20.0%
[Allò que és i allò que no és divertit a internet]	40.0%	20.0%	6.7%	33.3%

[Quins gèneres de jocs són els adequats per la seva edat]	26.7%	13.3%	13.3%	46.7%
[Quins dies o moments del dia pot utilitzar les pantalles]	6.7%	20.0%	13.3%	60.0%
[Quantes hores pot utilitzar la pantalla]	20.0%		20.0%	60.0%
[Quines sèries o pel·lícules pot veure]		6.7%	46.7%	46.7%
[Quines aplicacions i jocs pot descarregar-se]	46.7%	6.7%	20.0%	26.7%
[Quines xarxes socials pot tenir]	53.3%		13.3%	33.3%
[Quins productes pot comprar en línia]	60.0%		13.3%	26.7%
[Quin tipus d'avatar (imatges de perfil) li està permès]	60.0%	6.7%	13.3%	20.0%
[Quina música pot escoltar descarregar]	13.3%	20.0%	40.0%	26.7%

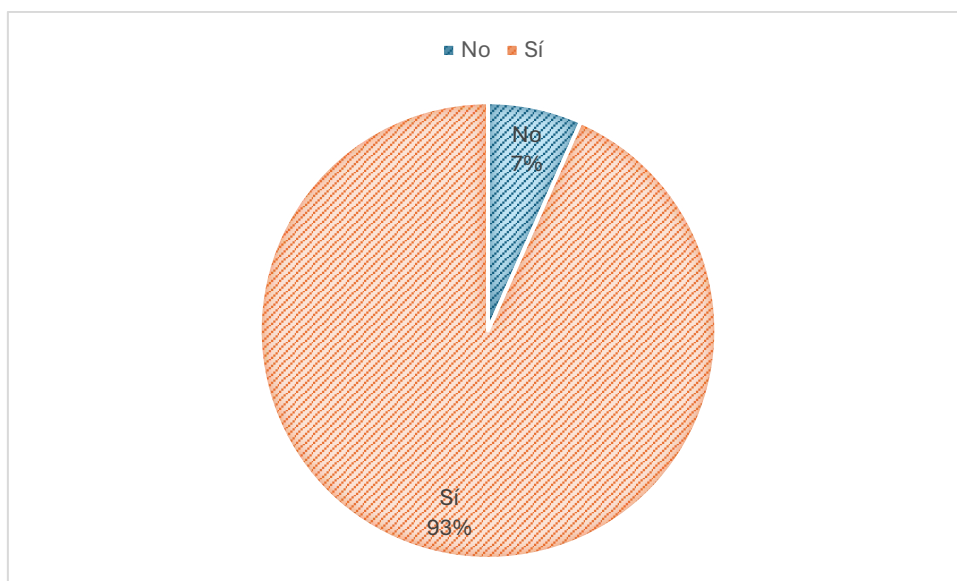
Quan el fill/filla està amb les pantalles (taula 13), gran part de les famílies es queden a prop per si ho necessiten alhora que la meitat vigilen què fan amb la pantalla sovint i el 20% ho fan sempre. No obstant, el 73,3% no els deixa que estiguin a internet tot i estar ells presents.

Taula 13. Pregunta 9. A més, quan el meu fill/a està amb les pantalles:

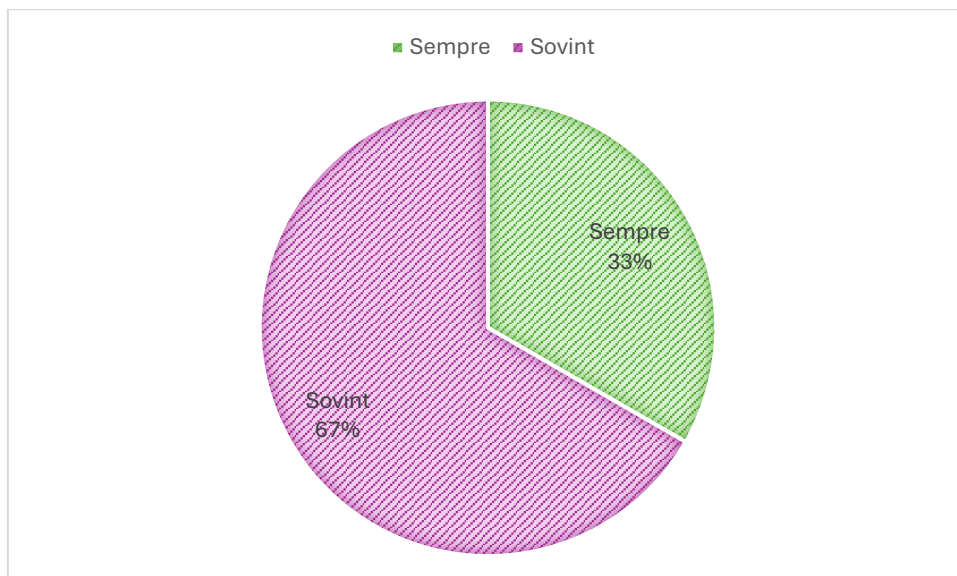
9. A més, quan el meu fill/a està amb les pantalles:	Mai	De vegades	Sovint	Sempre
[Vigilo què fa amb la pantalla]	6.7%	20.0%	53.3%	20.0%
[Deixo que estigui a Internet mentre estic present]	73.3%	13.3%	6.7%	6.7%
[Deixo que estigui amb la pantalla mirant series, jugant o fent deures només si estic present.]	26.7%	20.0%	40.0%	13.3%
[Em quedo a prop d'ell per si ho necessita]	6.7%	13.3%	40.0%	40.0%
[Installo mesures de protecció per evitar que accedeixi a determinades aplicacions o pàgines]	33.3%	6.7%	33.3%	26.7%

El 93,3% tenen normes a casa i el 33,33% afirma que les compleixen sempre i el 66.7% sovint. Si no compleixen les normes, el 53,4% entre quasi sempre i sempre tenen conseqüències com ara no seguir mirant la pantalla (majorment la televisió) o algun petit càstig de deixar-los sense alguna activitat que els agrada (menjar postres, menys temps d'ús...) acord a l'edat i dispositiu que fan servir, segons expressen. Tot i això, el 60% expressen que l'ús de les pantalles no els crea problemes a casa i el 40% entre de vegades i sovint (sense tenir correlació amb el curs del fill/a). Al centre educatiu no li han tret el mòbil a cap d'ells.

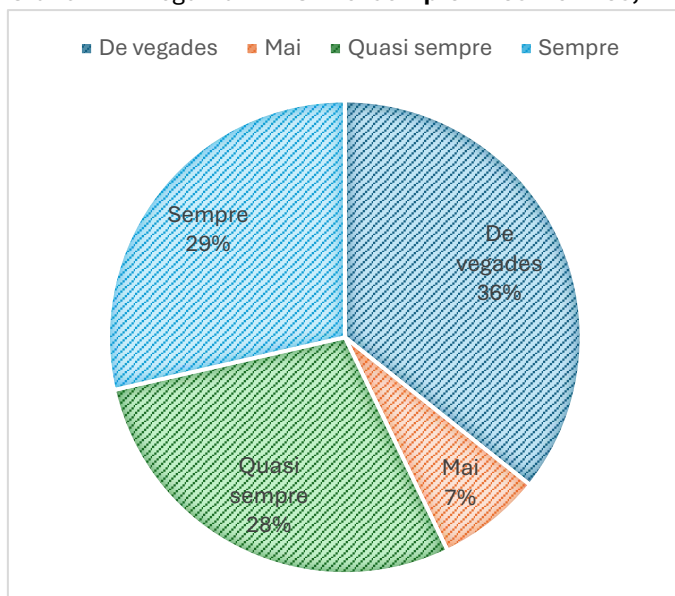
Gràfic 9. Pregunta 10. Té normes a casa per l'ús de les pantalles?



Gràfic 10. 11. En quina mesura el seu fill/a compleix les normes d'ús de les pantalles?



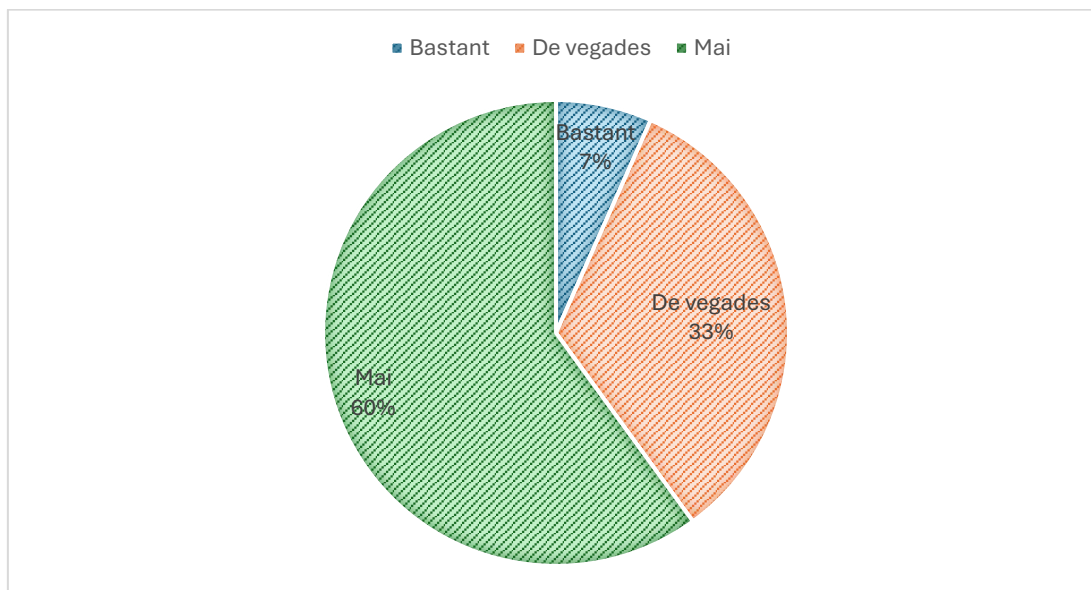
Gràfic 11. Pregunta 12. **Si no compleix les normes, hi ha alguna conseqüència per a ell/a?**



Taula 14. Pregunta **12b. Si no compleix les normes, quines conseqüències té?**

	N	%
12b. Si no compleix les normes, quines conseqüències té?	3	20.0%
Es queda sense pantalles	1	6.7%
Fora pantalles en cap de setmana	1	6.7%
No fer ús de la pantalla la pròxima vegada	1	6.7%
No pot mirar més dibuixos	1	6.7%
No utilitzar les pantalles durant un període	1	6.7%
Només mira la TV, té 6 anys. Se li apaga.	1	6.7%
Treure el dispositiu com a càstig	1	6.7%
Reducció temps televisió	1	6.7%
Se limita el uso o se prohíbe dependiendo de las consecuencias del incumplimiento	1	6.7%
Són molt petits. Algun càstig bàsic com no tenir postres.	1	6.7%
No anar al càmping	1	6.7%
Deixa de tenir accés a pantalles per jugar	1	6.7%

Gràfic 12. Pregunta 13. L'ús que fa el seu fill/a de les pantalles, crea problemes a casa?



Taula 15. Pregunta 14. A l'escola, li han tret el mòbil o ha tingut algun problema pel seu ús?

	N	%
Mai	15	100.0%

Taula 16. Pregunta 14b. En cas afirmatiu, quina reacció ha tingut ell/ella? I vosaltres?

	N	%
	13	86.7%
No té mòbil. Té 6 anys	1	6.7%
Per edat no aplica	1	6.7%

Entre les accions que poden identificar possibles riscos d'addicció a la pantalla, es perceben algunes situacions en el grau de "de vegades" que els hi passa al 40% o més: S'enfada o irrita quan algú li molesta mentre que està amb la pantalla (40%), Deixa coses que ha de fer per estar més temps connectada, incloses les obligacions de la llar (40%), Prefereix passar més temps amb les pantalles abans que estar amb la família (40%), Quan hauria d'estar fent altres coses, ocupa el seu temps amb la pantalla i això li causa problemes (46,7%), Preferiria estar amb la pantalla que dedicar-se a altres temes més urgents (60%).

Taula 17. Pregunta 15 Valori amb quina freqüència el seu fill/a

15. Valori amb quina freqüència el seu fill/a:	Mai	De vegades	Sovint	Sempre
[Dorm amb la pantalla a prop del llit]	86.7%	6.7%		6.7%
[Dorm amb la pantalla connectada]	100.0%			
[Interromp els àpats per utilitzar la pantalla o connectar-se]	86.7%	13.3%		
[Interromp l'estudi per utilitzar la pantalla o connectar-se]	86.7%	13.3%		
[Interromp moments de convivència per utilitzar la pantalla o connectar-se]	66.7%	33.3%		
[Interromp moments de lectura o visionat de pel·lícules per utilitzar la pantalla o connectar-se]	86.7%	13.3%		
[Deixa coses que ha de fer per estar més temps connectada, incloses les obligacions de la llar]	60.0%	40.0%		
[L'ús de la pantalla fa que tingui menys temps per fer les seves activitats d'oci (com ara fer esport)]	66.7%	33.3%		
[Preferiria estar amb la pantalla que dedicar-se a altres temes més urgents]	33.3%	60.0%		6.7%
[Quan hauria d'estar fent altres coses, ocupa el seu temps amb la pantalla i això li causa problemes]	53.3%	46.7%		
[Perd hores de son per estar connectada]	100.0%			
[És sincera sobre el temps que ha estat connectada]	33.3%	20.0%	20.0%	26.7%
[Menteix a les seves amistats sobre les hores que dedica a jugar a la pantalla]	93.3%	6.7%		
[Prefereix passar més temps amb les pantalles abans que estar amb amistats]	80.0%	20.0%		
[Prefereix passar més temps amb les pantalles abans que estar amb la família]	60.0%	40.0%		
[Té molèsties que s'associen a l'ús de la pantalla (mal de dits, esquena, picor d'ulls, altres)]	93.3%	6.7%		
[Quan es sent malament utilitza la pantalla per sentir-se millor]	80.0%	20.0%		
[Utilitza la pantalla quan es sent sola o aïllada]	73.3%	26.7%		
[Acostuma a arribar tard perquè està enganxada a la pantalla quan no deuria]	93.3%	6.7%		
[Té dificultats per dormir quan ha estat amb la pantalla]	86.7%	6.7%	6.7%	
[Triga més en menjar si mentrestant fa ús de la pantalla]	73.3%	13.3%	13.3%	

[Li resulta més fàcil o còmode relacionar-se amb la gent a través de les pantalles que en persona]	86.7%	13.3%		
[Discuteix amb les seves amistats pel temps que dedica a la pantalla]	100.0%			
[S'enfada o irrita quan algú li molesta mentre que està amb la pantalla]	33.3%	60.0%	6.7%	
[Creu que la vida sense la pantalla és avorrida i trista]	73.3%	20.0%	6.7%	
[A les seves amistats no els hi agrada que estigui desconnectada]	93.3%	6.7%		
[A casa ens queixem perquè utilitza molt les pantalles]	80.0%	13.3%	6.7%	
[Les seves relacions empitjoren (família i amistats) a causa de passar moltes hores amb la pantalla]	86.7%	6.7%	6.7%	
[L'ús de la pantalla fa que pateixi violència com baralles, assetjament o altres situacions violentes]	100.0%			
[Considero que les seves qualificacions han baixat pel fet que passa més temps connectada per temes d'oci en lloc d'estar estudiant]	93.3%	6.7%		
[Ha vist contingut inapropiat per la seva edat]	86.7%	6.7%		6.7%

Algunes actituds que tenen la família (taula 10, pregunta 16) majoritàries vers les pantalles són: supervisar les hores de descans nocturn (53,3% sempre i 6,7% sovint) i no temen interrompre la seva activitat a la pantalla per por a les seves reaccions d'enfadar-se, agressivitat o altres (93,3% mai). El 60% afirmen que mai permeten que es connectin per entretenir-se o relaxar-se quan estan intranquils mentre que el 40% ho fa de vegades. El 66,7%, però, mai creuen que siguin conscients d'un ús excessiu i que no li donin importància.

Taula 18. Pregunta **16. Valori amb quina freqüència vostè adopta les següents actituds**

16. Valori amb quina freqüència vostè adopta les següents actituds:	Mai	De vegades	Sovint	Sempre
[Superviso les hores de descans nocturn]	26.7%	13.3%	6.7%	53.3%
[Permeto que estigui amb la pantalla abans d'anar a dormir]	66.7%	13.3%	20.0%	
[Em criden l'atenció perquè està connectat més temps de l'autoritzat]	80.0%	20.0%		
[Li dic que està massa temps amb les pantalles]	46.7%	40.0%	6.7%	6.7%
[Crec que té consciència de què fa un ús excessiu d'internet, però no li dona importància]	66.7%	26.7%	6.7%	

[Quan està intranquil, permeto que es connecti per entretenir-se o relaxar-se]	60.0%	40.0%		
[Temo interrompre la seva activitat a la pantalla per por a les seves reaccions d'enfadar-se, agressivitat o altres]	93.3%	6.7%		

Comparativa dels resultats de 2023 i 2024

A continuació es presenten aquells ítems on s'ha identificat una millora al llarg del programa KOA a partir de les dades recollides al 2023 i al 2024 tot i haver una diferència en la mostra:

- Els infants es connecten menys a la seva habitació al juny 2024 que al 2023

Quant de temps es connecta el seu fill/a als següents espais de la casa:	2024 A la seva habitació	2023 A la seva habitació
Mai	66.7%	26,30%
De vegades	13.3%	42,10%
Sovint	20,0%	19,30%
Sempre	0	12,30%

L'alumnat passa menys hores entre setmana a aquelles activitats més usuals i augmenta el % d'alumnat que no fa servir les pantalles per a aquestes.

	2024		2023	
6. Quantes hores al dia estima que el seu fill/a dedica entre setmana (de dilluns a divendres) a:	No utilitza	Menys d'1 hora	Menys d'1 hora al dia	No utilitza
Mirar xarxes socials (Tik Tok, Snapchat, Instagram, altres)	80.0%	20.0%	6,9%	87,9%
Jugar a videojocs a la consola, ordinador o mòbil	53.3%	40.0%	46,5%	25,9%
Buscar coses a internet com a entreteniment (pàgines, vídeos, altres)	60.0%	33.3%	69,0%	13,8%
Buscar informació a internet per fer els deures	66.7%	26.7%	39,7%	15,5%
Fer trucades telefòniques	80.0%	13.3%	17,2%	0%
Escoltar música	26.7%	60.0%	44,8%	19,0%
Buscar aplicacions i jocs	93,3%	6.7%	36,2%	39,7%
Utilitzar el calendari per organitzar-se i anotar esdeveniments	80%	6.7%	15,5%	82,8%

Hi ha major incidència en aspectes vinculats amb el control parental i la seguretat de l'alumnat.

	2024		2023	
8. En quant a l'ús d'internet i de les pantalles, amb quina freqüència li diu al seu fill/a...?	Bastant	Sempre	Bastant	Sempre
[Què fer amb els desconeguts a internet]	13.3%	40.0%	24,6%	35,1%
[Quines normes de conducta ha de seguir]		60.0%	33,3%	33,3%
[Quins gèneres de jocs són els adequats per la seva edat]	13.3%	46.7%	24,6%	36,8%
[Quins dies o moments del dia pot utilitzar les pantalles]	13.3%	60.0%	33,3%	42,1%
[Quines sèries o pel·lícules pot veure]	46.7%	46.7%	28,1%	35,1%
[Quina música pot escoltar/descarregar]	40.0%	26.7%	33,3%	21,1%

	2024		2023	
9. A més, quan el meu fill/a està amb les pantalles:	Sovint	Sempre	Sovint	Sempre
[Vigilo què fa amb la pantalla]	53.3%	20.0%	45,7%	24,6%
[Deixo que estigui amb la pantalla mirant series, jugant o fent deures només si estic present.]	40.0%	13.3%	22,8%	15,8%
[Em quedo a prop d'ell per si ho necessita]	40.0%	40.0%	33,3%	19,3%
[Installo mesures de protecció per evitar que accedeixi a determinades aplicacions o pàgines]	33.3%	26.7%	19,3%	40,4%

Hi ha una millora en les actituds preferents cap a les activitats quotidianes en detriment de mirar la pantalla i cap a la bona convivència i l'apropament amb familiars i amats.

15. Valori amb quina freqüència el seu fill/a:	Mai	De vegades	Mai	De vegades
[Interromp l'estudi per utilitzar la pantalla o connectar-se]	86.7%	13.3%	57,90%	35,10%
[Interromp moments de lectura o visionat de pel·lícules per utilitzar la pantalla o connectar-se]	86.7%	13.3%	61,40%	33,30%
[Deixa coses que ha de fer per estar més temps connectada, incloses les obligacions de la llar]	60.0%	40.0%	40,40%	47,40%
[Perd hores de son per estar connectada]	100.0%		73,70%	19,30%

[Menteix a les seves amistats sobre les hores que dedica a jugar a la pantalla]	93.3%	6.7%	86,00%	8,80%
[Prefereix passar més temps amb les pantalles abans que estar amb amistats]	80.0%	20.0%	63,20%	31,60%
[Té molèsties que s'associen a l'ús de la pantalla (mal de dits, esquena, picor d'ulls, altres)]	93.3%	6.7%	77,20%	19,30%
[Quan es sent malament utilitza la pantalla per sentir-se millor]	80.0%	20.0%	66,70%	26,30%
[Utilitza la pantalla quan es sent sola o aïllada]	73.3%	26.7%	50,90%	41,20%
[Acostuma a arribar tard perquè està enganxada a la pantalla quan no deuria]	93.3%	6.7%	63,20%	29,80%
[Li resulta més fàcil o còmode relacionar-se amb la gent a través de les pantalles que en persona]	86.7%	13.3%	59,60%	31,60%
[Discuteix amb les seves amistats pel temps que dedica a la pantalla]	100.0%		78,90%	15,80%
[A les seves amistats no els hi agrada que estigui desconnectada]	93.3%	6.7%	54,40%	33,30%
[A casa ens queixem perquè utilitza molt les pantalles]	80.0%	13.3%	0,0%	24,60%
[Les seves relacions empitjoren (família i amistats) a causa de passar moltes hores amb la pantalla]	86.7%	6.7%	42,10%	47,40%
[L'ús de la pantalla fa que pateixi violència com baralles, assetjament o altres situacions violentes]	100.0%		78,90%	19,30%
[Considero que les seves qualificacions han baixat pel fet que passa més temps connectada per temes d'oci en lloc d'estar estudiant]	93.3%	6.7%	89,50%	10,50%
[Ha vist contingut inapropiat per la seva edat]	86.7%	6.7%	77,20%	19,30%

Hi ha una millora en les actituds parentals cap a actituds que poden ser alertadores de riscos d'addicció.

	2023		2024	
16. Valori amb quina freqüència vostè adopta les següents actituds:	Mai	De vegades	Mai	De vegades
[Superviso les hores de descans nocturn]	26.7%	13.3%	7,1%	16,7%
[Permeto que estigui amb la pantalla abans d'anar a dormir]	66.7%	13.3%	38,1%	50%
[Crec que té consciència de què fa un ús excessiu d'internet, però no li dona importància]	66.7%	26.7%	76,2%	16,7%
[Temo interrompre la seva activitat a la pantalla per por a les seves reaccions d'enfadar-se, agressivitat o altres]	93.3%	6.7%	50,0%	42,9%

4. CONCLUSIONS FINALS

L'eix principal del programa per a la prevenció de l'ús problemàtic de les tecnologies: KOA TECNOLOGIA és la prevenció universal i sensibilització envers l'ús adequat de les noves tecnologies per part d'infants de 5è i 6è de primària, i la seva comunitat educativa (famílies i professorat). En aquesta sentit, s'estableix com objectiu general del programa *apoderar i conscienciar sobre el bon ús de les TIC a 5 escoles treballant amb els i les joves, la seva docència i les seves famílies durant dos cursos consecutius (5è i 6è)*. En aquesta fase de resultats, ens centrem en els resultats recollits al 6è curs de l'escola Mar Bella de Barcelona a l'últim any del programa per tal de conèixer el grau d'assoliment d'aquest objectiu.

En relació a l'alumnat es considera que l'objectiu del programa s'ha assolit. Si bé amb l'exposició dels resultats ja es denota que coneixen i són conscients dels efectes del mal ús de les pantalles, els motius i les raons de perquè se'n fa un mal ús i com poder fer un bon ús de les mateixes; es conclou que la seva participació en els espais reflexius, de debat, de diàleg i de construcció de coneixement conjunt del *world cafè* evidencien que l'alumnat:

- Sap identificar els símptomes addictius a les pantalles, el que ens indica que tenen la informació interioritzada que els permet autoregular-se.
- Té una elevada consciència crítica per al bon ús de pantalles: tenen recursos i eines (per exemple, el codi pegi i la web contraste), empatia (en tant que es posen en el lloc de l'altre per pensar en les conseqüències de la pròpia acció) i respecte i cura cap a ells i elles mateixes i cap els altres (ja que protegeixen la integritat de les altres persones i la d'ells i elles mateixes).
- Aquesta consciència crítica és coherent en tant que coincideix amb els principals motius que condueixen a fer un mal ús de les pantalles: baixa autoestima i voler "ser una altra persona", poca empatia "fer mal a l'altra persona" i per matar el temps per avorriment i soledat.

De les aportacions i reflexions que fa l'alumnat, a més de demostrar que s'ha complert l'objectiu del PROGRAMA KOA, també ens fa dues grans aportacions a tenir en compte per a totes les professionals de l'àmbit socioeducatiu i per a les famílies:

- La necessitat de fomentar una alta autoestima entre els i les joves en tant que apunten, en diverses ocasions, la importància de tenir una alta autoestima per tal d'evitar els riscos de les pantalles, en concret, els de les xarxes socials. Per tant, cal seguir apostant per programes que fomentin l'autoestima de les i els joves com a provenció en l'ús de les pantalles.
 - La necessitat de fomentar pràctiques d'atenció plena com el *mindfulness*, evitar el *multitasking* entès com l'atenció a diferents estímuls en un mateix moment, de fomentar les relacions i el joc de manera conscient i única. D'aquesta manera afavorim més connexió al món real evitant, així, l'aïllament social.

En relació als docents, l'objectiu del programa també s'ha assolit, ja que es destaca un elevat coneixement de consciència i d'informació en relació al bon ús de les pantalles. A continuació es destaquen les principals conclusions de l'anàlisi dels dos grups de discussió:

- Consideren que la responsabilitat de l'ús de les pantalles ha de recaure en les famílies, però que, en la seva majoria, no és així i aquesta responsabilitat es traspasa a l'escola depenent, així, de la voluntat de cada docent de treballar-ho a l'aula o no.
- En aquesta línia, apunten que la responsabilitat de l'escola no és educar en la societat digital, sinó aprendre a fer servir les eines digitals per a l'aprenentatge, per exemple, saber escriure un correu electrònic. Això ens fa plantejar de qui recau la responsabilitat quan des de l'escola es facilita un correu electrònic i un ordinador a l'alumnat per a la seva activitat acadèmica. És a dir, qui consciència a aquesta alumnat del que suposa tenir un correu electrònic? Del que implica navegar per internet? De fer un bon ús (privacitat, contingut, entre altres)?
- Per tant, el professorat destaca que el bon ús de les pantalles està vinculat amb l'aprenentatge com escriure un correu electrònic amb estructura correcta.
- En relació al mal ús de les pantalles considera que recau en el temps d'exposició a les mateixes i la quantitat de vídeos/aplicacions que veuen durant el temps de connexió. Això es tradueix en infants i joves impacients i amb poca tolerància a la frustració.
- El professorat és molt conscient de les problemàtiques que se'n deriven del mal ús de les pantalles a nivell físic, emocional i cognitiu; així com identifica els riscos que comporten aquestes problemàtiques. Aquesta consciència és constructiva en tant que fomenten que, ser conscient de les problemàtiques, no ha d'implacar tenir por de les xarxes socials, sinó una oportunitat per aprendre a fer un bon ús de les mateixes.
- Identifiquen amb detall i profunditat els motius o raons que comporta fer mal ús de les pantalles, el que ens evidencia que tenen eines, recursos i informació per acompanyar a l'alumnat i a les famílies cap el seu bon ús.
- En aquest sentit, les accions que proposen per millorar el bon ús de les pantalles són variades i apunten a diferents professionals de l'educació aportant idees propositives.

En relació a les famílies no podem afirmar que s'ha assolit l'objectiu del programa, ja que la mostra no és la mateixa i, per tant, no podem correlacionar la informació obtinguda abans de l'aplicació del programa amb la informació obtinguda al final del mateix. No obstant, sí que podem afirmar que els resultats, de manera aïllada i sense correlacionar-los, són millors que els obtinguts amb la seva aplicació inicial.

En quant a l'enquesta 1 sobre la participació als tallers del programa i el grau d'addicció dels seus fills i filles a les pantalles, trobem el següent:

- **Baixa participació** de les famílies als tallers del programa KOA.
- Les famílies consideren que hi ha **confiança i sinceritat** amb els seus fills i filles en relació a l'ús de les pantalles i, aquesta confiança i sinceritat, suposa un mecanisme d'autoregulació quan es fa un mal ús de la mateixa.
- **Les raons i els motius** del mal ús coincideix amb les que apunta l'alumnat: es fa un mal ús per evitar sentir-se sol, per evadir-se i per passar el temps per avorriment. Les famílies afegeixen també que els seus fills i filles fan ús de les pantalles per relaxar-se quan estan intranquils.
- De nou, també hi ha coincidència en els efectes del mal ús de la pantalla amb el que apunta l'alumnat: **provoca irritabilitat**.
- Les famílies destaquen que la **visualització de contingut no apropiat** per a la seva edat ha sigut l'acció majoritària en quant al mal ús de les pantalles que han fet els seus fills i filles.
- Es valora molt positivament que les famílies fan **ús del control parental** en els dispositius dels seus fills i filles i ho consideren com una mesura per fer un bon ús de les pantalles.
- **Assumeixen que la responsabilitat** per a un bon ús de les pantalles és de les famílies i no ha de recaure en altres professionals de l'educació.
- Això és coherent amb el que apunten la majoria de les famílies: per fomentar el bon ús de les pantalles, cal oferir **alternatives d'oci conjunes** com activitats, trobades amb amics i amigues, entre altres.

Respecte a l'enquesta 2 sobre l'ús de la pantalla dels fills i filles, s'identifica:

- **El control parental** pren rellevància. De la mateixa manera i amb la mateixa freqüència de 5, l'alumnat relaciona la pregunta dels efectes del mal ús de les pantalles amb el control que els seus pares i mares exerceixen sobre ells i elles i l'ús que en fan.
- Hi ha un accés majoritari dels fills i filles a dispositius compartits en les **zones comunes** de la casa.
- Es podria considerar un possible resultat/conseqüència de l'anterior, la **facilitat en la supervisió** per gran part de les famílies dels infants davant de les pantalles i la

falta de problemes/incidents causats a casa i/o al centre degut a l'ús de les mateixes.

- Tanmateix, els resultats del qüestionari evidencien la implicació de les famílies participants en l'educació dels seus fills/es ja que, més d'un 80% **tenen normes d'ús de pantalles a casa**, ensenyen com fer-ne un ús adequat i es mostren perceptius sobre els factors de risc d'addició com poden ser la irritació o ganes d'estar més temps connectats.
- Cal ressaltar que el temps d'ús de les pantalles **s'intensifica durant els caps de setmana**, quan els infants poden tenir més temps lliure. Tot i això, els resultats suggereixen un ús moderat [de les pantalles] per part dels infants i la importància de l'acompanyament familiar en la consolidació d'hàbits saludables en els menors.

En conclusió, el programa KOA Tecnologia ha assolit el seu objectiu d'apoderar i conscienciar sobre el bon ús de les TIC als i les joves, als docents i a les famílies de l'Escola Mar Bella durant dos cursos consecutius (5è i 6è).

ANNEXOS

Annex 1. World cafè alumnat

DINÀMICA WORLD CAFÈ ALUMNAT

0. Presentació i consentiment informat
1. Es comença amb l'explicació del funcionament (Fem 2 WC: grups de 4 alumnes – 3 taules/preguntes)
2. Les participants es distribueixen en tres grups el més heterogenis possibles (donem fets els grups). A la primera ronda (20' i registre àudio i fotografia):
 - 1) Respostes individuals als post its.
 - 2) Posar en comú les respostes.
 - 3) A l'acabar se'n van a una altra taula.
3. A la segona ronda (20' i registre àudio i fotografia):
 - 1) Llegim què ha aportat el grup anterior.
 - 2) Es considera que falta algo? Respostes individuals als post its.
 - 3) Posar en comú i decidim quines són les idees més importants.
 - 4) Jerarquitzem, relacionem i matitzem els aspectes que hi ha.
 - 5) A l'acabar, se'n van a una altra taula.
4. A la tercera ronda (20' i registre àudio i fotografia):
 - 1) A partir de la jerarquització: idees clau, síntesis, conclusions, etc.
5. Trobada en gran grup (posada en comú) (20' i registre àudio):
 - 1) Cada portaveu (una de les dinamitzadores de la taula) exposa la síntesi del grup (resum de l'última taula).
 - 2) Conclusions i tancament.

****A cada taula hi ha una parella dinamitzadora que no es mou (és l'alumnat qui canvia de taula). La portaveu recull les aportacions de cada taula a la fase 5 i exposa les conclusions.****

Preguntes de les taules:

1. Quin ús feu de les pantalles? Podríeu dir de tot això, què és fer un bon ús de la pantalla i què no? **I quan fem un mal ús de les pantalles, què ens passa** (picor ulls, apatia, alteració son, ens enfadem, irritabilitat,...)?
2. Si us diem la paraula “pantalla”, què és el que us ve al cap? En què penseu? Com utilitzeu aquestes “pantalles” (com i quan feu ús...)? Podríeu dir si tot això que dieu és fer un bon o mal ús de la pantalla? Ara, si ens centrem en el mal ús o l'excés de pantalla, **quins són els motius o les raons que penseu que es fa un mal ús?**
3. Utilitzar la pantalla té moltes coses bones. Ens podríeu dir algunes? Esteu d'acord si us dic que, a vegades, en fem un mal ús? **Què creieu que es pot fer per utilitzar correctament les pantalles?** // [Com disminuir/reduir els riscos de l'ús de les pantalles? (Factors protectors-control parental)]

Material per 6 grups:

- Rotafolis (o paper embalar. Cinta per penjar el paper), 3 retoladors (colors diferents, Post-its, Folis, Celo

Annex 2. Grup discussió docents

Presentació

(gravar el consentiment informat i que donen permís per fer fotografies per a finalitat de recerca. "Jo Esther Luna dono el meu consentiment perquè el grup de discussió pugui ser gravat amb finalitat de recerca garantint la confidencialitat de la informació. També consenteixo que es puguin fer fotografies al transcurs del grup de discussió).

Introducció (opinió):

1. Què en penseu de les pantalles?

Ús de les pantalles:

2. Quin ús de les pantalles penseu que sol fer el vostre alumnat?
3. Considereu que es pot fer un bon ús de les mateixes? En cas afirmatiu, com és aquest bon ús?
4. Creieu que es pot fer un mal ús de les pantalles? En cas afirmatiu, com és aquest mal ús?

Impacte mal ús de les pantalles:

5. Què ens passa quan es fa un mal ús de les pantalles? (impacte a l'aula-xarxes).

Motius/raons de l'excés de les pantalles:

6. Quins són els motius/raons que ens porten a fer un mal ús/excés de la pantalla?

Propostes per fomentar bon ús de les pantalles:

7. Com podem millorar el bon ús de les pantalles? // [Com disminuir/reduir els riscos de l'ús de les pantalles? (Factors protectors-control parental)]

Tancament:

8. Agraïment i preguntar si hi ha alguna aportació més que vulguin fer.

Annex 3. Enquesta 1 a famílies

KOA ús de les pantalles (famílies) Març 2024

Estem fent un estudi sobre l'ús que fan de les pantalles (mòbils, ordinadors, videoconsoles, televisió, altres) les nenes i nens de 5è de primària.

Com a mares, pares o tutores, necessitem la teva ajuda responent, amb la màxima sinceritat possible, aquesta enquesta.

Totes les respostes són vàlides, anònimes i confidencials.

La durada estimada de l'enquesta és d'uns **15-20 minuts** (passen ràpid i ho pots fer en qualsevol moment i lloc!)

Moltíssimes gràcies per la teva participació, ens és de gran utilitat!

Consentiment informat

Abans d'avançar amb l'enquesta, marca la casella segons quina és la teva acceptació de participació a l'estudi:

- ☐ Dono el meu consentiment perquè les meves respostes formin part de l'estudi de manera anònima.
- ☐ No dono el meu consentiment perquè les meves respostes formin part de l'estudi.

Si has donat el teu consentiment, escriu el teu nom i cognoms.

Encara que ens donis el teu nom i cognoms, és només per saber que podem fer ús de les teves respostes de manera anònima.

(En cas de dubte o consultes, es pot posar en contacte amb la investigadora principal del projecte de recerca Esther Luna, eluna@ub.edu).

Amb quin gènere t'identifiques?
Home
Dona
No binari o un altre gènere sentit

Quina és la teva escola?
Escola La Mar Bella
Antaviana
Elisabets
Riera Alta
Escola Llibertats

*Marcar 1 de les 5

1. En quin curs està el teu fill/a?
Primer
Segon

Terçer
Quart
Cinquè

A quins tallers has assistit?
Bons usos de les pantalles
Abús dels videojocs
Ciberbullying
Cap
Altres

Quins tallers has vist en línia?
Bons usos de les pantalles
Abús dels videojocs
Ciberbullying
Cap
Altres

En el dia a dia:

2. Valori amb quina freqüència el seu fill/a:				
	Mai	De vegades	Sovint	Sempre
Dorm amb la pantalla a prop del llit				
Dorm amb la pantalla connectada				
Interromp els àpats per utilitzar la pantalla o connectar-se				
Interromp l'estudi per utilitzar la pantalla o connectar-se				
Interromp moments de convivència per utilitzar la pantalla o connectar-se				
Interromp moments de lectura o visionat de pel·lícules per utilitzar la pantalla o connectar-se				
Deixa coses que ha de fer per estar més temps connectada, incloses les obligacions de la llar				
L'ús de la pantalla fa que tingui menys temps per fer les seves activitats d'oci (com ara fer esport)				
Preferiria estar amb la pantalla que dedicar-se a altres temes més urgents				
Quan hauria d'estar fent altres coses, ocupa el seu temps amb la pantalla i això li causa problemes				
Perd hores de son per estar connectada				
És sincera sobre el temps que ha estat connectada				

Menteix a les seves amistats sobre les hores que dedica a jugar a la pantalla				
Prefereix passar més temps amb les pantalles abans que estar amb amistats				
Prefereix passar més temps amb les pantalles abans que estar amb la família				
Té molèsties que s'associen a l'ús de la pantalla (mal de dits, esquena, picor d'ulls, altres)				
Quan es sent malament utilitza la pantalla per sentir-se millor				
Utilitza la pantalla quan es sent sola o aïllada				
Quan té problemes, estar amb la pantalla li ajuda a evadir-se d'ells				
Acostuma a arribar tard perquè està enganxada a la pantalla quan no deuria				
Té dificultats per dormir quan ha estat amb la pantalla				
Triga més en menjar si mentrestant fa ús de la pantalla				
Li resulta més fàcil o còmode relacionar-se amb la gent a través de les pantalles que en persona				
Discuteix amb les seves amistats pel temps que dedica a la pantalla				
S'enfada o irrita quan algú li molesta mentre que està amb la pantalla				
Creu que la vida sense la pantalla és avorrida i trista				
A les seves amistats no els hi agrada que estigui desconnectada				
A casa ens queixem perquè utilitza molt les pantalles				
Les seves relacions empitjoren (família i amistats) a causa de passar moltes hores amb la pantalla				
L'ús de la pantalla fa que pateixi violència com baralles, assetjament o altres situacions violentes				
Considero que les seves qualificacions han baixat pel fet que passa més temps connectada per temes d'oci en lloc d'estar estudiant				
Ha vist contingut inapropiat per la seva edat				

3. Valori amb quina freqüència vostè adopta les següents actituds:				
	Mai	De vegades	Sovint	Sempre
Superviso les hores de descans nocturn				
Permeto que estigui amb la pantalla abans d'anar a dormir				
Em criden l'atenció perquè està connectat més temps de l'autoritzat				
Li dic que està massa temps amb les pantalles				
Penso que ens oculta el que fa a internet				
Crec que té consciència de què fa un ús excessiu d'internet, però no li dona importància				
Quan està intranquil, permeto que es connecti per entretenir-se o relaxar-se				
Temo interrompre la seva activitat a la pantalla per por a les seves reaccions d'enfadar-se, agressivitat o altres				

4. Com creus que es pot millorar el bon ús de les pantalles?
Pregunta oberta

Annex 4. Enquesta 2 a famílies

KOA ús de les pantalles (famílies) Juny 2024

Estem fent un estudi sobre l'ús que fan de les pantalles (mòbils, ordinadors, videoconsoles, televisió, altres) les nenes i nens de 5è de primària.

Com a mares, pares o tutores, necessitem la teva ajuda responent, amb la màxima sinceritat possible, aquesta enquesta.

Totes les respostes són vàlides, anònimes i confidencials.

La durada estimada de l'enquesta és d'uns **15-20 minuts** (passen ràpid i ho pots fer en qualsevol moment i lloc!)

Moltíssimes gràcies per la teva participació, ens és de gran utilitat!

Consentiment informat

Abans d'avançar amb l'enquesta, marca la casella segons quina és la teva acceptació de participació a l'estudi:

- ☐ Dono el meu consentiment perquè les meves respostes formin part de l'estudi de manera anònima.
- ☐ No dono el meu consentiment perquè les meves respostes formin part de l'estudi.

Si has donat el teu consentiment, escriu el teu nom i cognoms.

Encara que ens donis el teu nom i cognoms, és només per saber que podem fer ús de les teves respostes de manera anònima.

(En cas de dubte o consultes, es pot posar en contacte amb la investigadora principal del projecte de recerca Esther Luna, eluna@ub.edu).

Amb quin gènere t'identifiques?
Home
Dona
No binari o un altre gènere sentit

Quina és la teva escola?
Escola La Mar Bella
Antaviana
Elisabets
Riera Alta
Escola Llibertats

*Marcar 1 de les 5

En quin curs està el teu fill/a?
Primer
Segon

Terçer
Quart
Cinquè

--Ús de les pantalles--

3. El meu fill/a té els següents tipus de pantalles:			
	D'ús propi	D'ús compartit	No en té
Mòbil (smartphone)			
Ordinador			
Tauleta			
Llibre electrònic (Kindle, Kobo, Nook)			
Consola portàtil (Nintendo DS, PSP, Shield, Steam Deck)			
Televisió			
Accessoris (rellotge intel·ligent, Google Glass, ulleres de realitat virtual)			

4. Quant de temps es connecta el seu fill/a als següents espais de la casa:				
	Mai	De vegades	Bastant	Sempre
A la seva habitació				
A zones comunes de la casa				
Fora de casa				

5. He ensenyat al meu fill/a a fer un ús adequat de les pantalles:	
Sí	
No	

6. Quantes hores al dia estima que el seu fill/a dedica entre setmana (de dilluns a divendres) a:					
	No utilitza	Menys d'1 hora	Entre 1-3 hores	Entre 3-6 hores	Més de 6 hores
Mòbil					
Whatsapp					
Mirar xarxes socials (Tik Tok, Snapchat, Instagram, altres)					
Fer publicacions a les xarxes socials					

Jugar a videojocs a la consola, ordinador o mòbil					
Buscar coses a internet com a entreteniment (pàgines, vídeos, altres)					
Buscar informació a internet per fer els deures					
Fer deures amb les pantalles					
Fer trucades telefòniques					
Fer videotrucades (Whatsapp, Facetime, Meet, Duo, altres)					
Veure sèries i pel·lícules					
Escollar música					
Fer fotos o vídeos per ús personal (no ho comparteix amb ningú)					
Fer fotos o vídeos per publicar-los a les xarxes socials					
Fer fotos o vídeos per compartir-los per missatgeria instantània (Whatsapp, xat de Gmail, altres)					
Llegir, veure vídeos o escoltar podcasts sobre temes d'interès personal					
Buscar aplicacions i jocs					
Fer llistes de coses					
Utilitzar el calendari per organitzar-se i anotar esdeveniments					
Quant de temps estima que dedica a les pantalles EN TOTAL (al dia de dilluns a divendres)?					

7. Quantes hores al dia estima que el seu fill/a dedica els caps de setmana a:					
	No utilitza	Menys d'1 hora	Entre 1-3 hores	Entre 3-6 hores	Més de 6 hores
Mòbil					
Whatsapp					
Mirar xarxes socials (Tik Tok, Snapchat, Instagram, altres)					

Fer publicacions a les xarxes socials					
Jugar a videojocs a la consola, ordinador o mòbil					
Buscar coses a internet com a entreteniment (pàgines, vídeos, altres)					
Buscar informació a internet per fer els deures					
Fer deures amb les pantalles					
Fer trucades telefòniques					
Fer videotrucades (Whatsapp, Facetime, Meet, Duo, altres)					
Veure sèries i pel·lícules					
Escoltar música					
Fer fotos o vídeos per ús personal (no ho comparteix amb ningú)					
Fer fotos o vídeos per publicar-los a les xarxes socials					
Fer fotos o vídeos per compartir-los per missatgeria instantània (Whatsapp, xat de Gmail, altres)					
Llegir, veure vídeos o escoltar podcasts sobre temes d'interès personal					
Buscar aplicacions i jocs					
Fer llistes de coses					
Utilitzar el calendari per organitzar-se i anotar esdeveniments					
Quant de temps estima que dedica a les pantalles EN TOTAL (al dia els caps de setmana)?					

--Mesures d'ús de les pantalles a casa--

8. En quant a l'ús d'internet i de les pantalles, amb quina freqüència li diu al seu fill/a...?				
	Mai	De vegades	Bastant	Sempre
Què fer amb els desconeguts a internet				
Que protegeixi la seva informació personal				
Què fer si pateix assetjament o intimidació				
Quines normes de conducta ha de seguir				
Com comportar-se a les xarxes socials				
Què pot fer i no fer als xats				
Com i per a què utilitzar el correu electrònic				
Que acceptes estar junts/es amb la pantalla quan ell/a s'ho demani				
Que vols estar connectat/da a la pantalla amb ell/a				
Allò que és i allò que no és divertit a internet				
Quins gèneres de jocs són els adequats per la seva edat				
Quins dies o moments del dia pot utilitzar les pantalles				
Quantes hores pot utilitzar la pantalla				
Quines sèries o pel·lícules pot veure				
Quines aplicacions i jocs que pot descarregar-se				
Quines xarxes socials pot tenir				
Quins productes pot comprar en línia				
Quin tipus d'avatar (imatges de perfil) li està permès				
Quina música pot escoltar/descarregar				

9. A més, quan el meu fill/a està amb les pantalles:				
	Mai	De vegades	Sovint	Sempre
Vigilo què fa amb la pantalla				
Deixo que estigui a Internet mentre estic present				
Deixo que estigui amb la pantalla mirant series, jugant o fent deures només si estic present.				
Em quedo a prop d'ell per si ho necessita				
Installo mesures de protecció per evitar que accedeixi a determinades aplicacions o pàgines				

10. Té normes a casa per l'ús de les pantalles?
Sí
No

11. En quina mesura el seu fill/a compleix les normes d'ús de les pantalles?
Mai
De vegades
Sovint
Sempre

12. Si no compleix les normes, hi ha alguna conseqüència per a ell/a?
Mai
De vegades
Quasi sempre
Sempre

12b. Si no compleix les normes, quines conseqüències té?

13. L'ús que fa el seu fill/a de les pantalles, crea problemes a casa?
Mai
De vegades

Bastant
Sempre

14. A l'escola, li han tret el mòbil o ha tingut algun problema pel seu ús?
Mai
En alguna ocasió
Moltes vegades

14b. En cas afirmatiu, quina reacció ha tingut el seu fill/a? I vosaltres?

--En el dia a dia--

15. Valori amb quina freqüència el seu fill/a:				
	Mai	De vegades	Sovint	Sempre
Dorm amb la pantalla a prop del llit				
Dorm amb la pantalla connectada				
Interromp els àpats per utilitzar la pantalla o connectar-se				
Interromp l'estudi per utilitzar la pantalla o connectar-se				
Interromp moments de convivència per utilitzar la pantalla o connectar-se				
Interromp moments de lectura o visionat de pel·lícules per utilitzar la pantalla o connectar-se				
Deixa coses que ha de fer per estar més temps connectada, incloses les obligacions de la llar				
L'ús de la pantalla fa que tingui menys temps per fer les seves activitats d'oci (com ara fer esport)				
Preferiria estar amb la pantalla que dedicar-se a altres temes més urgents				
Quan hauria d'estar fent altres coses, ocupa el seu temps amb la pantalla i això li causa problemes				
Perd hores de son per estar connectada				
És sincera sobre el temps que ha estat connectada				
Menteix a les seves amistats sobre les hores que dedica a jugar a la pantalla				
Prefereix passar més temps amb les pantalles abans que estar amb amistats				

Prefereix passar més temps amb les pantalles abans que estar amb la família				
Té molèsties que s'associen a l'ús de la pantalla (mal de dits, esquena, picor d'ulls, altres)				
Quan es sent malament utilitza la pantalla per sentir-se millor				
Utilitza la pantalla quan es sent sola o aïllada				
Quan té problemes, estar amb la pantalla li ajuda a evadir-se d'ells				
Acostuma a arribar tard perquè està enganxada a la pantalla quan no deuria				
Té dificultats per dormir quan ha estat amb la pantalla				
Triga més en menjar si mentrestant fa ús de la pantalla				
Li resulta més fàcil o còmode relacionar-se amb la gent a través de les pantalles que en persona				
Discuteix amb les seves amistats pel temps que dedica a la pantalla				
S'enfada o irrita quan algú li molesta mentre que està amb la pantalla				
Creu que la vida sense la pantalla és avorrida i trista				
A les seves amistats no els hi agrada que estigui desconnectada				
A casa ens queixem perquè utilitza molt les pantalles				
Les seves relacions empitjoren (família i amistats) a causa de passar moltes hores amb la pantalla				
L'ús de la pantalla fa que pateixi violència com baralles, assetjament o altres situacions violentes				
Considero que les seves qualificacions han baixat pel fet que passa més temps connectada per temes d'oci en lloc d'estar estudiant				
Ha vist contingut inapropiat per la seva edat				

16. Valori amb quina freqüència vostè adopta les següents actituds:				
	Mai	De vegades	Sovint	Sempre
Superviso les hores de descans nocturn				
Permeto que estigui amb la pantalla abans d'anar a dormir				

Em criden l'atenció perquè està connectat més temps de l'autoritzat				
Li dic que està massa temps amb les pantalles				
Penso que ens oculta el que fa a internet				
Crec que té consciència de què fa un ús excessiu d'internet, però no li dona importància				
Quan està intranquil, permeto que es connecti per entretenir-se o relaxar-se				
Temo interrompre la seva activitat a la pantalla per por a les seves reaccions d'enfadar-se, agressivitat o altres				