

SOTA LA DICTADURA DE L'SMARTPHONE

L'addicció al telèfon mòbil



"SOTA LA DICTADURA
DE L'SMARTPHONE"

Marta Ariza Viñas 2nC

Carme Porcel Cano

12-01-2015

Life is what happens to you while you're looking at your

Smartphone

*(La vida és el que et passa mentre estàs mirant el teu telèfon
mòbil)*

ÍNDEX

ÍNDEX.....	3
0. INTRODUCCIÓ	5
1. LES NOVES TECNOLOGIES I LA MODERNITZACIÓ DEL MÓN	7
1.1. AVANTATGES I INCONVENIENTS DEL TELÈFON MÒBIL	9
1.1.1. Avantatges:	9
1.1.2. Inconvenients:	10
2. QUÈ ÉS UNA ADDICCIÓ?	14
3. L'ADDICCIÓ AL TELÈFON MÒBIL.....	15
3.1 COM AFECTA EL TELÈFON MÒBIL A DIFERENTS EDATS	16
4. PER QUÈ ENS TORNEM ADDICTES AL MÒBIL?	25
5. SÍMPTOMES I TRASTORNS QUE ENS GENERA L'ADDICCIÓ	28
5.1. ALTERACIÓ EN LES RELACIONS SOCIALS	28
5.2. CANVIS FÍSICS	29
5.2.1. EFECTES TÈRMICS	29
5.2.2. EFECTES ELECTROMAGNÈTICS	30
5.2.3. TENDINITIS ALS DITS O A LA MÀ	30
5.3. TRANSTORNS PSICOLÒGICS	31
5.3.1. LA NOMOFÒBIA.....	31
5.3.2. L' EXTIMITAT.....	33
5.3.3. EL <i>PHUBBING</i>	34
5.3.4. VIBRANXIAETY	35

5.3.6. EL <i>SEXTING</i>	36
5.3.7. EL <i>VAMPING</i> (adolescents 15-17 anys).....	37
5.3.8. L'ESTRÈS.....	38
5.3.9. IRRITABILITAT	38
5.3.10. ESTAT D'ÀNIM OSCIL·LANT	38
5.4. CANVIS EN LA VIDA QUOTIDIANA	39
6. COM CONTRIBUEIX LA PUBLICITAT A L'ADDICCIÓ AL TELÈFON MÒBIL?	41
7. LES NOVES TENDÈNCIES TECNOLÒGIQUES	45
7.1. EL/LA <i>SELFIE</i>	45
7.1.1. <i>Selfies</i> de risc.....	46
7.1.2. Tipus de <i>selfies</i>	48
7.2. ELS HASHTAGS.....	48
8. CONCLUSIÓ GENERAL	51
9. RESULTAT PRÀCTIC: XERRADES PER A JOVES.....	53
10. AGRAÏMENTS.....	55
11. FONTS BIBLIOGRÀFIQUES	56
11.1. BIBLIOGRAFIA	56
11.2. WEBGRAFIA.....	57
11.3. VIDEOGRAFIA.....	61

ANNEX

- A. ARTICLES PERIODÍSTICS
- B. INFORMACIÓ CLÍNICA
- C. ENQUESTA DE MOSTRA I GRÀFICS

0. INTRODUCCIÓ

La mirada avall, una imatge que es veu normalment només al sortir de casa. Però quan aixequem la mirada veiem que fora de la pantalla també hi ha un món. Un món on ens agrada compartir experiències amb la resta. Però és el mateix si ningú és allà? Si només compartim aquestes experiències amb el nostre telèfon mòbil? La tecnologia ens està convertint en esclaus seus.

Quan parles amb gent gran sobre la seva infància t'expliquen que ells mai eren a casa. Es passaven el dia al parc, a la muntanya, jugant a pilota, a nines, construint cabanes... Arribarà el dia que els parcs seran silenciosos i els gronxadors es mouran sols? Els nens quedaran completament enganxats a la tecnologia? Ens mirarem el mòbil en lloc de dibuixar un arbre? Fins a quin punt sabem que això és bo? Si no prenem mesures podem quedar atrapats dins aquest món imaginari?

Aquestes són preguntes que molta gent es fa. Per això mateix, i davant una elecció molt difícil, vaig decidir fer el meu treball de recerca sobre les noves tecnologies. Però després de parlar amb la meva tutora, Carme Porcel, i altra gent, vaig decidir acotar-ho a un fet que està afectant a molta gent actualment, l'addicció al telèfon mòbil.

Els objectius que m'he plantejat amb aquest treball són:

- Descobrir la quantitat de gent que pateix aquest tipus d'addicció
- Saber quines són les causes que la creen
- Analitzar-ne les conseqüències que pot portar

A l'hora d'estructurar el meu treball vaig decidir que per introduir el tema de l'addicció al mòbil primer parlaria de l'evolució que ha patit la tecnologia durant les diferents etapes de la vida, i amb això, poder parlar dels avantatges i inconvenients que el telèfon mòbil ens proporciona. Un dels inconvenients més comuns que pateix aquest aparell és que crea addicció. Per aquest motiu vaig decidir centrar-me en aquest tema i començar parlant de què és una addicció en general i quines definicions té segons la societat.

A partir d'aquest punt és on comença de debò el meu treball de recerca, on, i amb ajuda de llibres, articles de diari i internet, he començat a parlar de símptomes i trastorns que aquest fenomen provoca, intentant descobrir quins són els factors que ens creen aquesta addicció.

Com a treball de camp he decidit parlar amb psicòlegs i passar enquestes per edats i sexes a la societat. L'enquesta consta de 20 preguntes repartides en quatre fulls. He fet un total de 200 enquestes repartides en 4 franges d'edat que són: de 12 a 18 anys, de 18 a 25 anys, de 25 a 40 anys i de més de 40 anys. De cada franja (50 enquestes), 25 són fetes per dones, i les 25 restants per homes.

1. LES NOVES TECNOLOGIES I LA MODERNITZACIÓ DEL MÓN

Des de la Prehistòria, la humanitat ha evolucionat i ho seguirà fent durant molt del temps, intentant dominar el medi on viu a través de la creació de nous estris. Des del Paleolític, aquestes petites societats ja havien creat diverses eines fetes amb pedra, fusta i materials que trobaven fàcilment al medi ambient. Aquestes eines les utilitzaven per satisfer les seves necessitats bàsiques. Caçar i tallar la carn per poder alimentar-se, cosir pells d'animals per a poder protegir-se del fred a l'hivern... I a mesura que el temps anava passant, aquestes eines cada vegada eren més sofisticades i més beneficioses per a ells. Entre la Prehistòria i la Segona Revolució Industrial hi ha una evolució contínua del procés tecnològic, però no és l'objectiu del treball explicar-la.

La Segona Revolució Industrial es caracteritzà per la millora de la producció gràcies a la incorporació de les noves fonts d'energia com l'electricitat i el petroli, el conjunt de transformacions econòmiques basades en l'aplicació de la màquina a la producció, i l'aplicació de noves formes de treball com l'automatització i el treball en cadena. A més, va sorgir un nou tipus de capitalisme: el capitalisme financer o industrial.

L'electricitat va ser aplicada a la metal·lúrgia, la il·luminació, en aparells de nova invenció i en sistemes de comunicació. També va permetre millorar les vies de comunicació creant locomotores més ràpides, així com grans vaixells. El petroli va ser estudiat com a font d'energia per fer-lo servir com a combustible per a automòbils i avions.

A les fàbriques, les formes de treball també van canviar. Les empreses petites van desaparèixer, i al seu lloc s'hi van crear centres de treball amb molts operaris i amb una organització complexa. Per augmentar la producció es va aplicar la cadena de muntatge, en què cada treballador només intervenia en una part de la fabricació del producte repetint cada cop els mateixos moviments. A més, també es va introduir el sistema de producció en sèrie (cada fàbrica s'especialitzava en la producció d'una peça o en el muntatge final d'un producte).

Amb aquests mètodes la producció va augmentar, es van reduir les despeses i la banca va finançar el capital que s'havia aconseguit, per fabricar màquines cada cop més especialitzades i cares.

La tecnologia ha anat avançant i millorant amb el llarg del temps, i la societat amb ells. La creació de noves fonts de comunicació ha beneficiat la vida de moltes persones aplicant així una nova forma de vida. Des del descobriment de la primera bombeta fins a la creació d'aparells sofisticats com poden ser ordinadors, consoles, telèfons mòbils... s'ha començat a aplicar tecnologia a tot arreu, fins i tot als cotxes, que actualment porten connexió a Internet. Tot aquest embolcall de tecnologies s'anomena TIC.

La incorporació de les noves tecnologies de la informació i la comunicació (TIC) en les nostres vides, ha representat un gran avenç en l'accés a la informació, ha obert nous canals de comunicació i ha ampliat les nostres formes d'oci. Les TIC s'han implantat amb tanta rapidesa a les nostres llars, escoles, feina... que ja formen part de les nostres vides. Avui en dia, ningú no nega que les TIC ens són útils per al progrés de la nostra societat.

No obstant això, paral·lelament a l'expansió de les TIC, s'ha començat a detectar més persones amb problemes causats per la pèrdua de control sobre el seu ús. Aquesta pèrdua de control és problemàtica perquè pot acabar sent molt greu i repercutint negativament en la vida de la persona que la pateix.

A l'apartat següent parlarem dels avantatges i els inconvenients d'un aparell/objecte que ara per ara és un dels més utilitzats per tothom: des de gent adulta fins a gent jove. I aquest no podria ser ni més ni menys que el telèfon mòbil. Un aparell que ens és molt útil per a la vida quotidiana de tots els que en tenen un.

1.1. AVANTATGES I INCONVENIENTS DEL TELÈFON MÒBIL

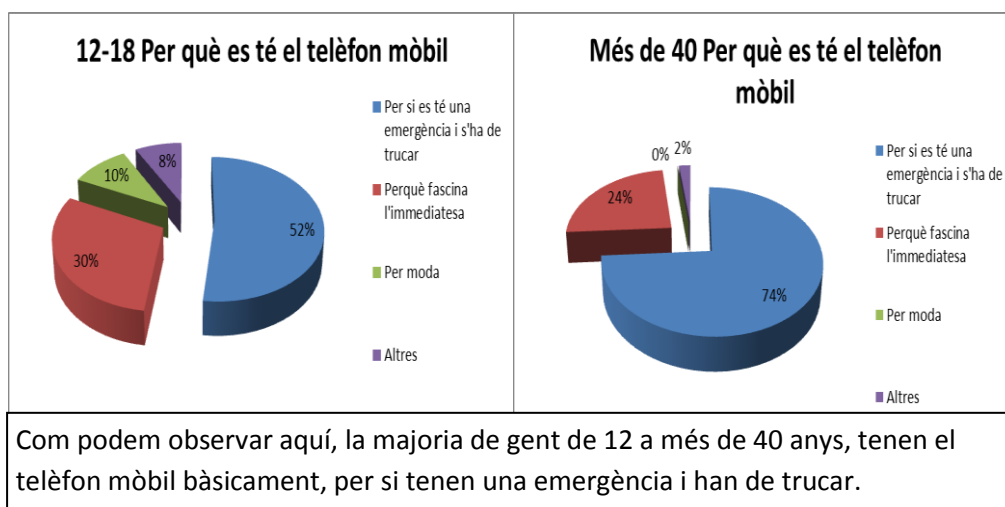
Aquesta “revolució” ha donat grans comoditats a la vida humana però també grans inconvenients que han afectat a aquesta d’una manera molt negativa. Així doncs, anem-los a esmentar:

1.1.1. Avantatges:

Ens permet accedir a un nou món gairebé il·limitat d’informació. Brindant noves vies de comunicació, facilitant nous espais de relació, diversió, oci...

El telèfon mòbil com a eina és un gran aparell per a la comunicació, ja sigui al costat de casa o a l’altra punta del món. La seguretat que proporciona al saber que pots estar comunicat amb qui tu vulguis, quan vulguis i on vulguis és satisfactòria. I no només per poder parlar amb la persona desitjada, sinó també per proporcionar-li vídeos, fotos, gravacions de veu... L’opció de fer vídeo trucades també representa un avenç rellevant ja que permet a la persona poder veure al receptor/a de la trucada sigui on sigui.

També el que molta gent valora és la seguretat que tenen al saber que si sorgeix qualsevol emergència, poden fer una trucada ràpida i en pocs minuts seran atesos. Ja sigui a casa, a la carretera, a la muntanya...



A més, amb el gran desenvolupament de la tecnologia, des de quasi tots els telèfons mòbils es pot accedir a diverses xarxes socials, internet, parlar per xats com whatsapp... Sense haver d'estar a casa a l'ordinador. El que cal només és obtenir xarxa wi-fi o tenir una tarifa d'Internet. I sobretot, estar en llocs que hi ha cobertura.

Un altre avantatge que té el mòbil és que dins seu hi ha diferents aplicacions com càmera de fotos, càmera de vídeo, cronòmetre, despertador... Això facilita a la persona que només hagi de portar un aparell. Sempre serà més còmode portar un objecte que hi pot cabre perfectament a la butxaca, que no una motxilla, per exemple, carregada amb tot el que ens fa falta.

1.1.2. Inconvenients:

Un dels inconvenients més comuns i dels que més es parla és la pèrdua d'intimitat que hem patit fent ús del telèfon mòbil, i sobretot, penjant les nostres dades i informació diversa a les xarxes socials. Cada vegada són més els problemes que hi ha per culpa d'això: abusos a menors, la penja d'arxius perillosos o nocius per a altres, assetjament...

El llibre "Vull un mòbil" de M.Lourdes Ferriz i Adam, apart de guiar als pares del que han de fer i ensenyar-los com funciona tot aquest nou món de la tecnologia, adjunta diversos exemples reals de conseqüències de la mala utilització del mòbil o de la seva utilització excessiva. A continuació en mostraré un:

En Lluís i la Mireia, que tenen 15 i 8 anys respectivament, han anat a passar el dissabte al parc d'atraccions amb els seus pares.

La Mireia puja a la muntanya russa mentre que en Lluís rep tres missatges del seu amic Xavier, en contesta dos i n'escriu un a l'Anna, la noia que li agrada.

La Mireia fa dues voltes a la nòria. En Lluís envia un missatge a en Xavier, rep un missatge de l'Anna, li contesta, envia dos missatges a l'Arnau, el seu company de bàsquet i truca al seu amic Guillem per preguntar a quina hora han de quedar demà.

La Mireia entra a la casa del terror. En Lluís parla per videoconferència/vídeo trucada amb el seu amic Xavier, envia tres missatges a l'Anna, en llegeix dos d'ella i rep una trucada d'en Guillem, que li pregunta si demà portarà la samarreta de la festa de fi de curs.

La Mireia menja un entrepà de pernil. En Lluís canvia la melodia de les trucades, truca a en Guillem i li demana que el telefoni per saber si la nova melodia se sent bé, menja un entrepà de formatge i envia un missatge a l'Anna.

La Mireia fa una volta al tren penjat. En Lluís rep un missatge de l'Anna, es baralla amb el seu pare perquè intenta prendre-li el mòbil d'una estrebada, truca al seu amic Xavier per explicar-li que els seus pares es posen histèrics per quatre missatges i parla amb en Guillem, que li pregunta on prefereix quedar i si li va bé trobar-se mitja hora abans.

La Mireia puja als autos de xoc. En Lluís truca a l'Arnau, el seu company de bàsquet, per saber com li ha anat el partit, envia tres missatges a l'Anna que li contesta amb tres missatges més, rep un missatge molt divertit d'en Xavier, el reenvia a en Guillem i a l'Arnau i truca a un company de l'Institut per preguntar-li si els deures d'anglès són per dimecres o per dijous.

La Mireia entra al laberint dels miralls. En Lluís envia dos missatges a l'Anna, en rep un d'ella i un altre d'en Xavier, parla amb en Guillem, s'enfada perquè se li acaba la bateria del mòbil a mitja conversa i discuteix amb la seva mare perquè no li vol comprar un mòbil nou amb una bateria que no s'acabi per quatre trucades.

La Mireia i en Lluís surten del parc d'atraccions a mitja tarda. Els dos coincideixen que aquest dissabte ha estat d'allò més divertit i tenen ganes d'arribar a casa. La Mireia vol explicar-li a la seva àvia a quina llocs ha pujat. En Lluís vol posar a carregar el mòbil, per si algú l'ha trucat o li ha enviat algun missatge i per trucar a en Guillem i explicar-li tot el que ha fet al parc d'atraccions.

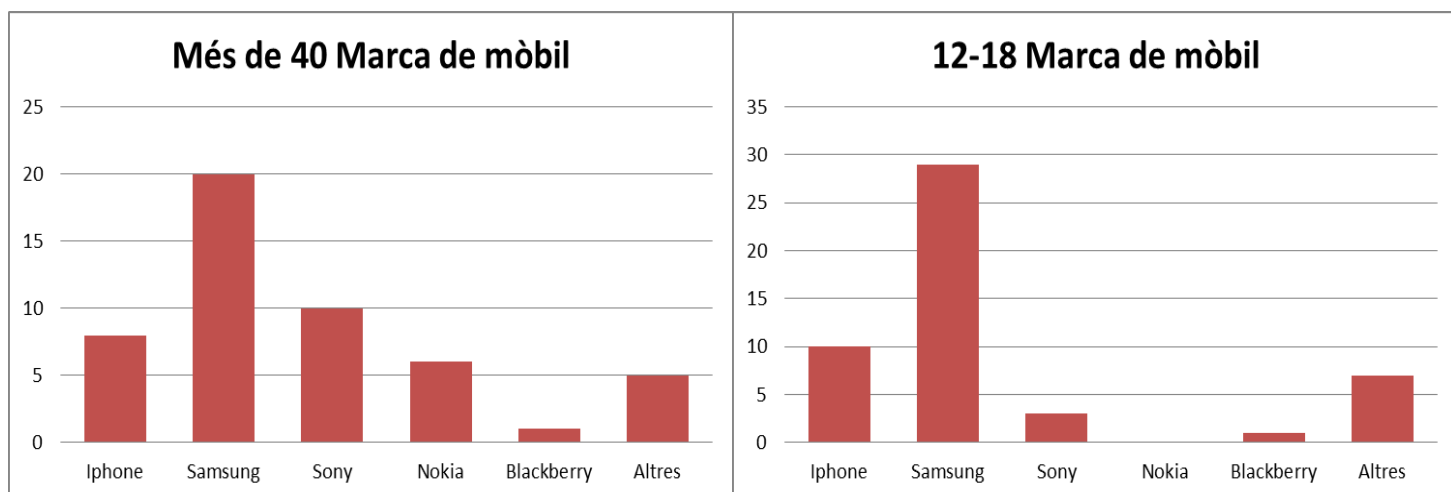
Fixem-nos que se'ns explica una petita història: un dia d'una família en un parc d'atraccions. El germà gran, ja adolescent, disposa de mòbil. En canvi, la germana petita, encara una nena, no en té. S'aprecia ben clarament com l'interès d'en Lluís se centra en l'aparell i no pas en la diversió que li ofereix el parc, mentre que la Mireia viu només pendent de passar-s'ho bé amb les atraccions. El contrast entre el comportament dels dos germans il·lustra el grau de dependència del mòbil a què es pot arribar a una determinada edat.

Una de les coses que també hem perdut amb l'arribada i l'ús d'aquest aparell és el silenci. El silenci que abans hi havia a llocs públics o privats tancats, que ara es veu trencat per un xiulet o una cançó. Ara però, cada vegada més el silenci regna entre nosaltres. Tothom està tan capficat dins el seu aparell electrònic sense donar-se compte que fora d'aquest hi ha una vida per viure. Les converses es mantenen per mòbil i de cada moment se'n ha de fer una foto i actualitzar el perfil de les xarxes socials.

El món del mòbil ha creat el seu propi idioma, fent que la població que en fa ús utilitzi escriptura abreujada i gairebé jeroglífica en els seus missatges de text, xats... Amb això provoquen que molts adolescents quan han de fer textos o treballs per l'escola obtinguin un nombre més elevat de faltes, i com a conseqüència, que les notes disminueixin cada vegada més i els alumnes no obtinguin el resultat adient.

Un altre inconvenient provinent de l'ús del telèfon mòbil són els coneixements que s'han de tenir per poder-ne fer ús. Una persona jove no aprendrà igual a fer servir el mòbil que una persona de 80 anys, on a la seva joventut no existien aquesta mena d'aparells. A més, cada model de telèfon mòbil funciona d'una manera diferent. Així doncs, una persona que es canvia molt de models normalment tindrà més capacitats per a fer-los funcionar o solucionar-hi problemes que puguin sorgir.

Tothom sap que un telèfon mòbil és car, per això doncs primer de tot s'han de tenir prou diners per comprar-lo. Seguidament, per a poder accedir a Internet quan s'és fora de casa o a llocs on no es disposa de xarxa Wi-fi lliure, s'ha de contractar una tarifa, que també s'ha de pagar cada mes. A més, pagar les trucades o SMS de pagament que s'enviïn. I per finalitzar, es continuen gastant més diners, si l'usuari utilitza aplicacions que s'han de pagar, si es compra complements per l'aparell... . A més constantment la publicitat ens bombardeja amb mòbils d'últim model que són els que la gent s'acaba comprant.



En aquests dos gràfics observem que la societat compra més els mòbils de la marca Samsung. Això pot ser perquè fan molta publicitat atractiva, o bàsicament perquè és un tipus de mòbil que funciona bé.

(per a una informació ampliada, vegeu pàgina 40 de l'annex, apartat C)

Un altre dels inconvenients més freqüent és que, l'ús massa excessiu d'aquest aparell pot generar trastorns greus de personalitat, psicològics, canvis físics i socials... Aquests trastorns poden obtenir diferents nivells, però si la persona arriba al nivell alt pot afectar molt negativament a la seva vida. **Normalment és en aquest punt quan direm que s'ha arribat a una addicció?**

2. QUÈ ÉS UNA ADDICCIÓ?

La paraula *addicció* té un ventall ampli de contextos per a descriure el seu significat. Per això he fet una recerca de diferents definicions des de diferents punts de vista, començant per les de diccionari, fàcils i accessibles per a tothom, i seguint per les de psicòlegs, més tècniques.

Cercant una vintena de diccionaris *on-line* i de text he trobat diverses definicions de la paraula. Segons l'Institut d'Estudis Catalans una addicció és "l'estat de dependència fisiològics i psicològics a una substància o a una pràctica, més enllà del control voluntari." El Diccionari de Català (DIDAC) descriu una addicció com "un costum molt fort de fer alguna cosa." Aquestes són definicions entenedores per a tothom que desconegui el significat de la paraula.

Seguidament, demanant respostes a psicòlegs i experts en tot tipus d'addiccions vaig rebre diferents definicions. La resposta donada pel Centre Can Rosselló (Barcelona), una clínica privada dedicada al tractament d'addiccions i Patologia Dual, ha set: "Un dels objectius de les addiccions és trobar plaer, i el plaer es troba en el consum. En les noves addiccions es produeix substituint el consum per el plaer immediat d'alguna cosa irreal". La resposta donada per Neus Ponsarnau Madrià (Psicòloga Clínica, col·legiada 4984) ha estat: "Una addicció és una dependència important o excessiva a alguna cosa que crea greus interferències en la vida habitual de la personal. Pot acabar convertint-se en una malaltia".

3. L'ADDICCIÓ AL TELÈFON MÒBIL

L'addicció al mòbil és una síndrome multifactorial (genètica, biològica, psicològica i social) que genera una deterioració progressiva de la qualitat de vida de la persona que la pateix. Aquesta deterioració provoca un excés de pràctica compulsiva d'una activitat, i es caracteritza per la pèrdua de control sobre la seva utilització. Se sent un desig intens i irrefrenable de tornar a sentir aquella sensació de plaer. A aquestes ganes de tornar a realitzar l'activitat se la coneix amb el terme anglès *craving*. Aquesta addicció és un trastorn o malaltia que cada vegada inclou més gent, i no només gent jove, sinó gent de totes les edats.

Al fer del telèfon mòbil un aparell tan còmode i ràpid, les persones l'utilitzen més temps perquè els resulta més fàcil que haver d'engegar l'ordinador... Aquest aparell es pot dur on es vulgui gràcies a la seva mida i quan es té un petit dubte buscar-lo amb una certa rapidesa. Això crea hàbit.

Com s'explica a la pàgina 25 del treball, hi ha diferents graus d'addicció. Si el grau és baix no importa, si és alt ja preocupa més.

El gran problema quan una persona pateix una addicció de nivell alt és que no solen acceptar que la tenen. Ells estan totalment convençuts que fan un bon ús del seu dispositiu mòbil i, sobretot, que no els cal anar a cap psicòleg perquè **controlen la situació**. Aquesta és la típica frase que diuen els que pateixen aquest tipus de trastorn. Passen moltes hores enganxats al telèfon mòbil però no en són conscients, llavors agafen molts mals de cap, insomni a les nits... I busquen una excusa per explicar a què són deguts aquests símptomes.

Normalment els que se solen adonar més que la persona pateix addicció no són ells mateixos, sinó les persones que hi conviuen més, com amics, família, companys de treball... Aquests el que han de fer primer de tot és intentar posar límits a l'usuari perquè faci un ús més moderat de l'aparell. Si la persona fa cas, aquesta addicció pot disminuir considerablement, però si la persona continua fent la seva, el nivell pot augmentar fins al punt de patir greus trastorns. Com a segona opció, el que pot fer la família, amics... és posar-se en contacte amb un psicòleg, especialista o metge, i

explicar-li la situació en la qual es troben. L'especialista intentarà donar consell o agafar visita per a l'usuari. L'addicte es resistirà a assistir a la consulta, però amb ajuda dels més pròxims pot acabar accedint i, si tot va com ha d'anar, millorant i conservant intacta la seva salut.

3.1 COM AFECTA EL TELÈFON MÒBIL A DIFERENTS EDATS

Adolescents i joves (de 12 a 25 anys)

Molts estudis diuen que les persones més addictes al telèfon mòbil solen ser els adolescents o persones joves. I això per què?

L'adolescència és una etapa de la vida que mereix una atenció especial pel que fa a les seves relacions amb les TIC, sobretot perquè els adolescents són un col·lectiu molt sensible al moment i a l'entorn social en el qual viuen i també perquè aquestes tecnologies són molt presents durant el seu dia a dia. Ells són la primera generació que té accés a totes aquestes tecnologies, fet que ha provocat que sigui el centre d'interès de molts psicòlegs i especialistes.

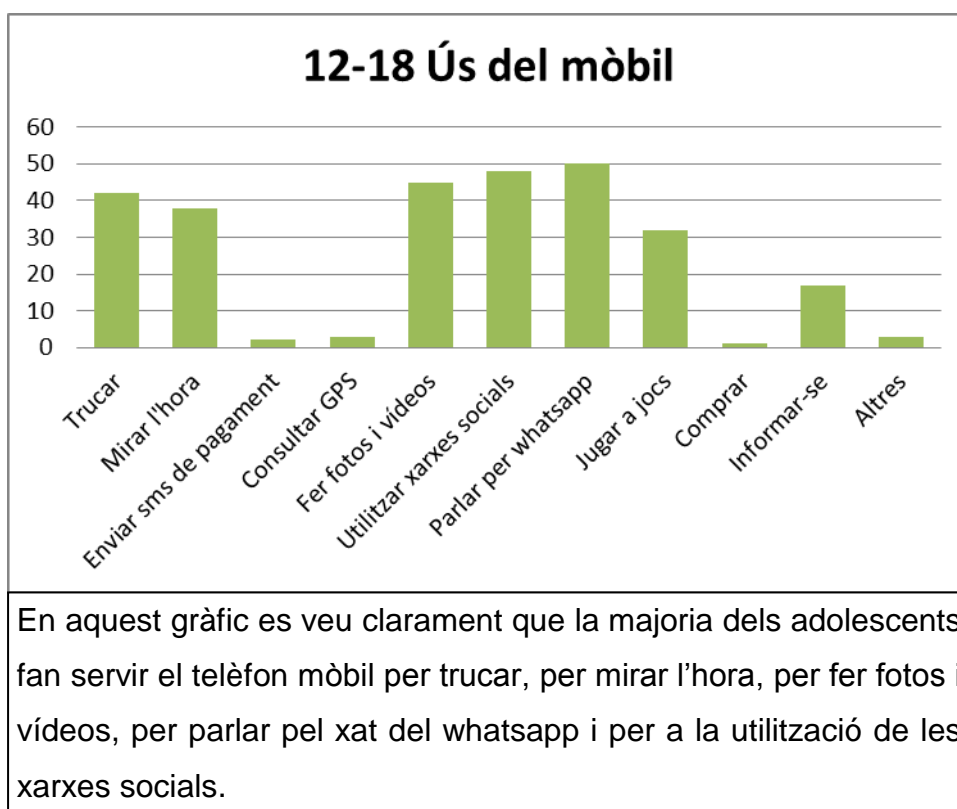
L'ús que fa l'adolescent del mòbil ha creat molt de debat. Sí que és veritat que el seu ús millora les expectatives de vida, facilita la comunicació i proporciona diversió. En l'altre extrem, però, trobem els aspectes problemàtics. El fet de ser tan joves significa que no han tingut prou experiències negatives per no tornar a cometre els mateixos errors. A més, molts d'ells no veuen els aspectes negatius del seu ús o no els volen veure, per això molts d'ells n'abusen.

No obstant això, és cert que el telèfon mòbil obre a l'adolescent nous tipus de relació i comunicació que els permet un espai d'interacció constant i immediat amb les persones, sobretot amb els seus iguals, així com tenir el control de totes les coses que passen al seu voltant. Els permet obtenir respostes immediates.

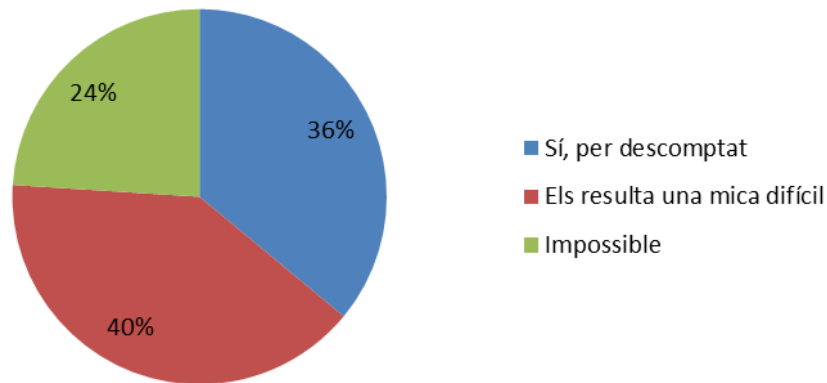
El fet que amb el mòbil puguin fer tantes coses i a una velocitat alta fa que el mòbil es converteixi en un aparell susceptible a l'addicció i a qual hi dediquen cada vegada

més temps, deixant de banda aspectes rellevants com la família, estudis, el son... Regalar un mòbil o simplement tenir-lo és ja un ritual de pas. Aquest intervén significativament en la socialització però també per escapar del control patern o bé per reforçar la identitat personal.

L'aparició de les TIC, i amb elles el mòbil, ha provocat el fenomen que les noves generacions són més expertes que els adults en la seva utilització. Aquest fet afavoreix que l'adolescent moltes vegades es trobi sol, sense que un referent adult el pugui ajudar en aquest tema i que li fixin uns límits que puguin orientar-lo i l'ajudin a actuar de la forma correcta davant aquells valors transmesos pels mitjans audiovisuals. Seguidament es mostren uns gràfics (cinquanta enquestats dels quals vint-i-cinc són homes i la resta, dones) de la utilització del mòbil de gent de dotze a divuit anys:

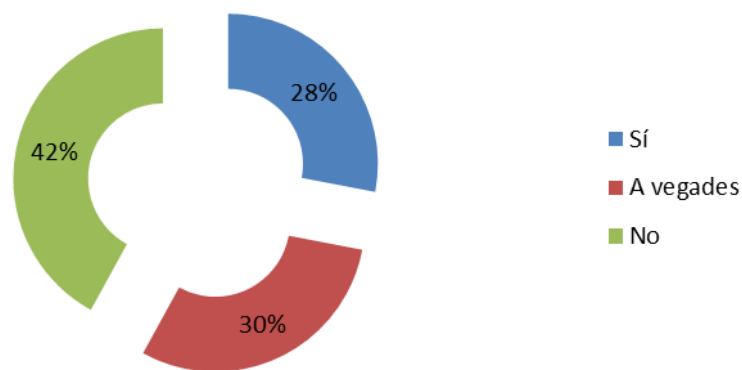


12-18 Dia complet sense mòbil



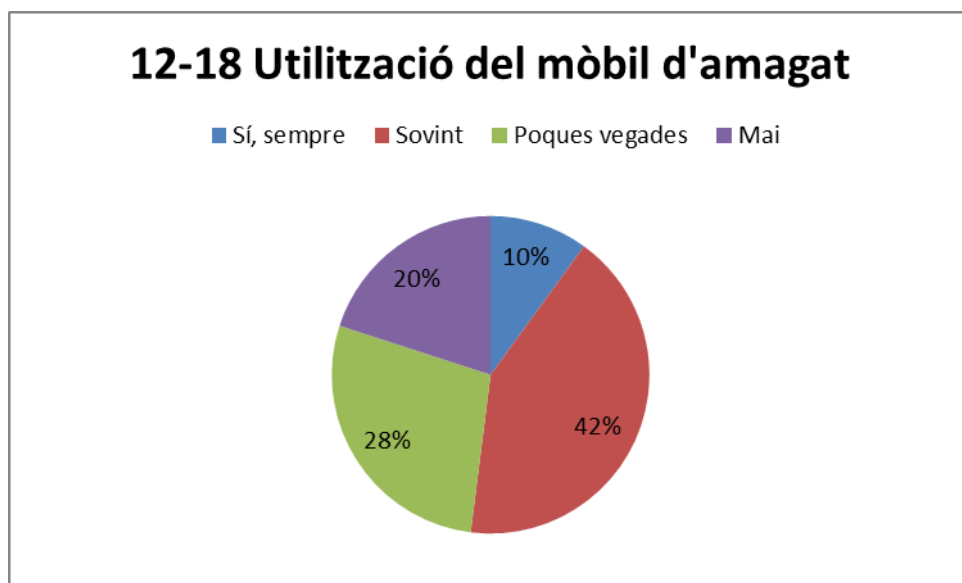
Aquest gràfic ens mostra el tant per cent de gent que pot estar-se un dia complet sense utilitzar el telèfon mòbil. Un 36% aguantaria perfectament sense ell i a un 40% li resultaria una mica difícil. Al 24% restant li seria completament impossible no utilitzar aquest aparell durant vint-i-quatre hores seguides. Aquest últim percentatge segurament pateix addicció al mòbil d'un nivell mig o alt.

12-18 Angoixa si no es disposa d'ell



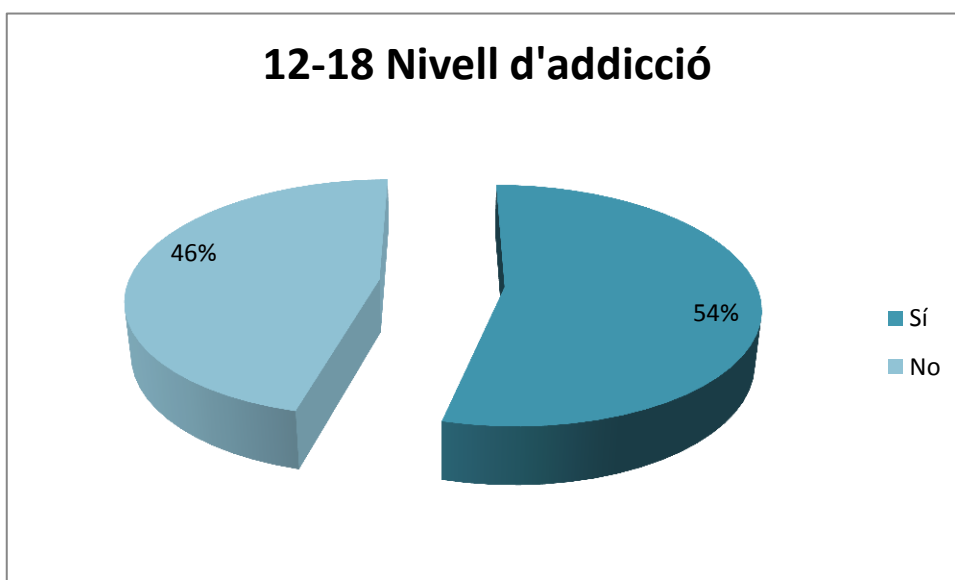
Aquí es calcula el tant per cent que pateix nerviosisme o angoixa si no disposen del seu telèfon mòbil ja sigui perquè se l'han deixat a casa, se'ls ha acabat la bateria... El 24% que no podia estar un sol dia sense el seu telèfon mòbil, aquí s'ha convertit en un 28% que si no el té es posa nerviós.

Per a l'usuari que pateix aquest tipus de trastorn és un enorme problema ja que afecta directament el seu cervell i, si normalment li passa, pot acabar amb problemes greus i visitant a psicòlegs o metges experts en el tema.



Un 42% representatiu utilitza sovint el mòbil d'amagat: per exemple, a classe, en xerrades... Només un 20% no l'utilitza mai i un 10% sempre que pot.

Aquesta manca d'atenció i excés d'atracció cap a la utilització del mòbil és un fet freqüent que s'aprecia vagi on es vagi. La simple imatge d'una classe, el professor girat apuntant a la pissarra i els alumnes aprofitant per treure el mòbil i contestar els missatges rebuts o consultar les novetats a les xarxes socials.



Es creu que prop de la meitat de la població d'entre dotze i divuit anys pateix aquesta addicció.

Si comparéssim aquesta addicció amb les altres edats (vegeu pàgina 20-24 del treball), veuríem que el nivell d'addicció és més alt en els adolescents i joves.

Pares (25-40 anys)

Cada vegada són més els pares que centren més la seva atenció en els dispositius mòbils que en les criatures i això repercuteix en la qualitat de les seves relacions amb els fills. El mòbil pot arribar a esdevenir una barrera per a les interaccions entre pares i fills durant els àpats, passejades en cotxe, sortides o a l'hora d'anar a dormir. I totes són accions molt

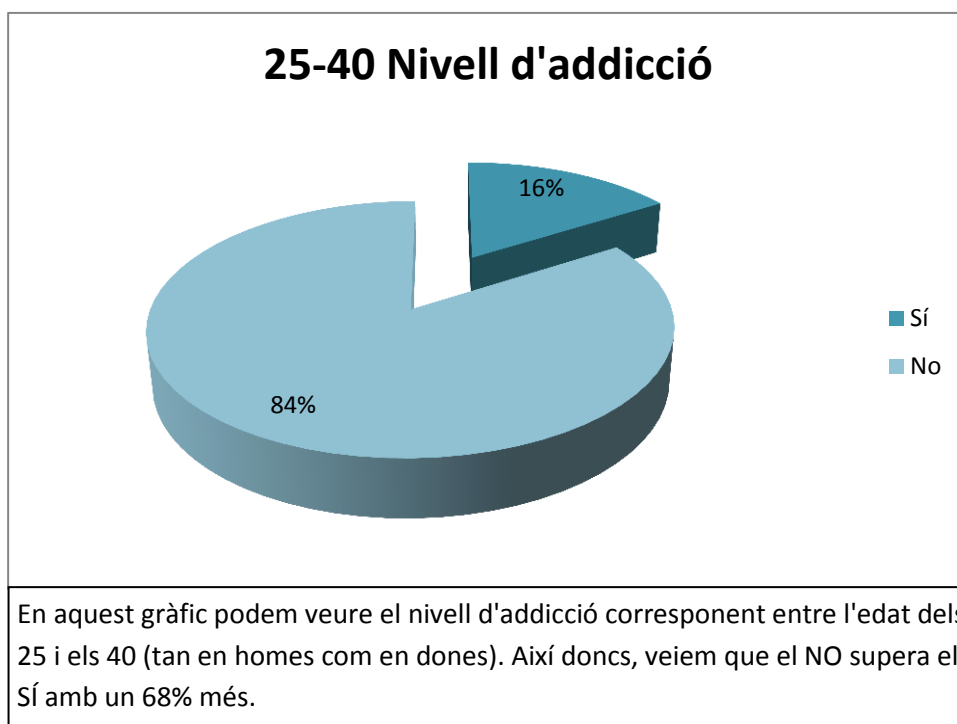


En aquesta fotografia podem veure com els pares d'aquest nen no deixen anar el seu aparell mòbil, i com ell, se sent sol, trist i cansat d'aquest fet.

importants per al desenvolupament de les habilitats socials, la regulació emocional, l'autoconsciència i les habilitats lingüístiques dels nens petits. Molts d'ells agafen el mòbil quan donen de menjar als seus fills. Alguns nens accepten la falta de compromís i s'entretenen ells sols, d'altres actuen en un intent per cridar l'atenció.

El nen, sobretot quan és petit (de zero a set anys especialment), necessita ser atès en tot moment, necessita una figura materna o paterna que hi estigui a sobre dia a dia per dir-li el que està bé i el que està malament, per educar-lo. Si un nen/a no té aquesta figura adulta al seu costat ja que està més pendent del seu dispositiu mòbil que del seu propi fill, aquest pot acabar patint greus problemes. Ja sigui trastorns de personalitat, la creació d'amics imaginaris fins a edats adultes, un petit trastorn del llenguatge, mala educació...

Avui en dia no s'han vist molt casos d'aquest tipus perquè s'aturen a temps. Però a la llarga, aquest comportament dels pares cap als seus fills serà un problema molt greu que generarà als fills un desig de ser com ells, d'imitar-los i fer que en un futur aquesta addicció augmenti.



Parelles

I l'addicció als mòbils no només afecta amics i família. És en la relació de parella és on moltes vegades afecta més. Podem veure certs exemples quan una parella va a sopar i un dels dos (o moltes vegades, tots dos) està amb el telèfon mòbil a les mans i no dóna prou importància a l'altre. També pot passar en altres situacions com per exemple el naixement del primer fill, excursions en parella, viatges... I això pot fer que aquest matrimoni trenqui la seva relació per culpa d'un aparell.

Cada vegada més, moltes parelles estan visitant psicòlegs per solucionar els problemes de relació com poden ser discussions, desacords... Però ara la cosa està canviant. Ja hi ha metges especialitzats en trastorns addictius i



En aquesta fotografia podem veure com una parella, mentre tenen un sopar romàntic, no deixen el telèfon mòbil per res.

concretament en addicció als dispositius mòbils. I amb això, vull arribar a dir que moltes parelles deixen d'anar a teràpia de parella per anar-hi també però amb un únic objectiu: que un aparell no destrueixi el seu amor.

Molta gent que hi ha anat ho ha pogut solucionar. D'altres no han volgut donar el pas perquè creuen que els seus mòbils són més importants que la seva parella i alguns s'han quedat a mig camí.

Adults i gent de la tercera edat (Més de 40 anys)

Per a la gent gran la tecnologia és un fenomen totalment nou. Un fenomen que quan ells van néixer no existia i al qual s'han hagut d'acostumar a mesura que la tecnologia ha anat evolucionant.

Al compàs de l'evolució tecnològica s'han hagut d'anar habituant a les novetats i a aprendre a fer servir alguns aparells com la televisió, ordinadors, telèfons mòbils... I per ajudar-los, des de gairebé cada poble s'han implantat llocs a on es fan cursos d'informàtica i ensenyen a fer servir els diferents aparells.

Per a molts d'ells no els és gaire fàcil aprendre a fer ús d'aquests aparells ja que és la primera vegada que en senten a parlar, o que en veuen un. Per això mateix el mòbil no afecta tant la seva vida quotidiana. Molt poca la gent d'aquesta edat acaba sent addicta al mòbil. O bé perquè no el saben utilitzar, o bé perquè el fan servir estrictament quan els és necessari.

Molts d'ells, però, no veuen la necessitat d'aprendre a fer ús de tots aquests aparells tecnològics, ni de conèixer-los. Creuen que com han fet sempre els anirà bé tot i que sobreviuran. Què passarà però el dia que la tecnologia ocupi gairebé tota la nostra vida? Per això falten molts anys i en aquell moment, la societat estarà especialitzada en tots aquest temes.

Infants (Menys de 10 anys)

Fins i tot podem crear un quart grup que parli de com afecta el mòbil als infants en l'actualitat.

Podem dir que ells han nascut gairebé amb la tecnologia a les mans, els anomenem la "generació digital". A Estats Units, per exemple, només en dos anys els nens que fan servir aparells mòbils ha passat del 38% al 72%. A Catalunya, segons l'anuari Estadístic de Catalunya, el 2013, un 53% dels nens catalans més grans de 10 anys



Aquí podem veure com una nena d'uns 4 anys utilitza un telèfon mòbil.

disposaven de mòbil i un 94,8% tenien accés a Internet. Un ús massa excessiu de dispositius electrònics en nens pot desencadenar un trastorn per dèficit d'atenció

amb hiperactivitat. A més, el seu ús inadequat pot interferir en el treball creatiu, la comunicació, la son, l'adquisició del llenguatge...

A molts països estan plantejant de prohibir l'ús del telèfon mòbil a infants menors de cinc anys. Aquesta prohibició, però, no la consideren molt eficient, perquè si ara amb les regles que hi ha la societat ja fa el que vol, amb la tecnologia, que va evolucionant, seria molt més difícil.

4. PER QUÈ ENS TORNEM ADDICTES AL MÒBIL?

Com molt bé m'ha explicat la Clínica Can Rosselló (Barcelona), una clínica especialitzada en diversos tipus d'addiccions, l'addicció és una malaltia multifactorial. Això significa que tant factors biològics com psicològics influeixen en el fet que, la possibilitat que algú acabi desenvolupant una addicció.

Existeixen molts tipus d'addiccions i de diferents graus i intensitats. Si aquest grau és **baix**, la persona que la pateix podrà seguir amb la seva vida tal i com havia fet fins ara. Això sí, intentant que aquesta addicció desapareixi o disminueixi una mica més. Ho pot fer reduint l'ús d'aquest aparell durant el dia i procurant que aquest fet no l'acabi estressant ni preocupant massa.

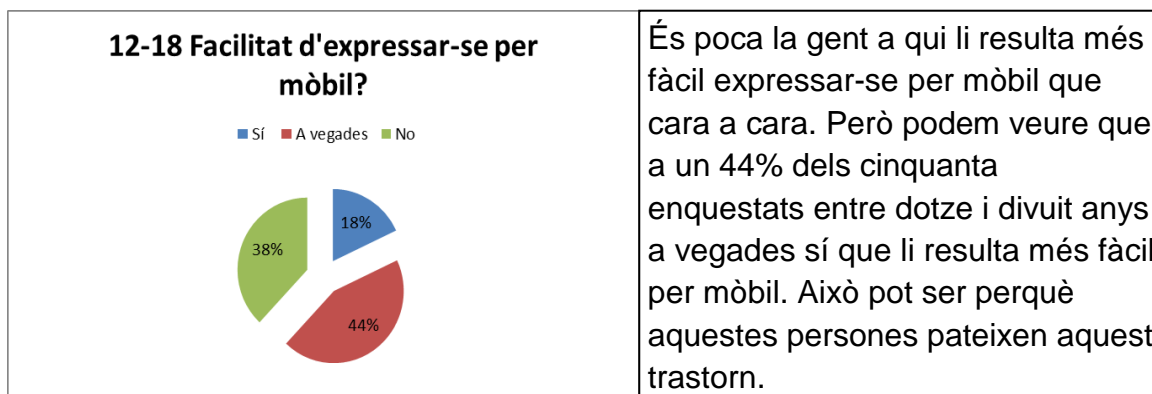
Ara bé, si el grau d'addicció és **molt alt**, aquesta persona caldrà que, en primer lloc, en prengui consciència i es posi en mans d'algun especialista perquè aquest, pugui avaluar-lo i buscar la teràpia o tractament més adequat per a ell/a. La persona es curarà sempre que hi posi de la seva part.

Molts factors la fomenten, però els més comuns són:

1. Persones amb problemes d'autoestima o inseguretats seran més propensos a patir aquesta "malaltia" que persones amb l'autoestima molt alta. I això perquè? Doncs perquè busquen, a través d'alternatives (molt perilloses per a ells mateixos o per als altres a vegades), trobar allò que desitgen o que sense aquestes no obtenen.

Cara a cara no se senten capaços d'expressar el que volen dir i a vegades ni de relacionar-se. Amb el mòbil, al no haver de parlar amb la persona directament, se senten més còmodes i es veuen capaços de socialitzar amb altres. Per això passen més temps que una persona amb un nivell altíssim d'autoestima, ja que aquesta el que buscarà és demostrar qui realment és cara a cara.

Normalment les persones que més problemàtica tenen amb l'autoestima o inseguretat són els adolescents. Vegem-ne un gràfic:



2. Persones antisocials o tímides a qui a través de xats per ordinador, mòbil o trucades els és més fàcil la comunicació amb persones. Al no estar ells en primera persona davant de l'altra els és menys vergonyós mantenir una relació. Són aquests a qui serà més fàcil expressar-se per mòbil.
3. Persones que se senten soles i s'aïllen de la societat, busquen amb aquest aparell fer nous amics o mantenir relacions amistoses amb altres. També a vegades troben com a amic el seu telèfon mòbil i no se'n separen ni dos segons. Aquestes persones, són les que solen sofrir un nivell elevat d'addicció ja que arriba un punt en el qual no poden viure sense el telèfon. Normalment han de ser tractades amb psicòlegs o experts.
4. Persones que a casa seva tenen un ambient familiar nociu. Els pares no coneixen prou el seu fill, normalment perquè no passen prou temps amb ell ja sigui per feina o altres motius. Aquests no es cuiden que estudiï, no passi molt de temps amb la consola jugant, tingui amics que no el perjudiquin... I aquesta persona necessita alguna cosa que l'ajudi. Aquesta és el telèfon mòbil. En ell veuen una eina imprescindible per a poder sobreviure en un ambient tan forçat i massificat. Moltes vegades es tanquen a la seva habitació deixant hàbits imprescindibles com menjar, anar a l'escola, sortir al carrer...

5. Persones que es deixen influir molt fàcilment. Per exemple, un noi/a que no té telèfon mòbil i que es veu pressionat/da pels seus amics a comprar-se'n un. També, per tenir certes marques o models, ja que li diuen que això donarà valor a l'individu.
6. Aquestes persones moltes vegades també són influïdes per la publicitat emesa per televisió, anuncis publicitaris en paper, diaris, ordinador, revistes, botigues... Aquesta informació però, serà donada a la pàgina 41 del treball.

5. SÍMPTOMES I TRASTORNS QUE ENS GENERA L'ADDICCIÓ

5.1. ALTERACIÓ EN LES RELACIONS SOCIALS

L'ús molt freqüent d'aquest aparell electrònic pot causar enormes alteracions en les relacions socials. Al estar immersos en l'imaginari món dins del telèfon mòbil no ens adonem que a fora existeix un món real. Un món on podem parlar amb gent cara a cara i fer coses amb ells, i no fer-ho pel telèfon mòbil a base de missatges o trucades constants.

És molta la gent que està a la feina i en comptes d'escoltar a la reunió de personal, per exemple, està consultant les xarxes socials o llegint el diari a través d'Internet. Això, si es duu a terme una vegada o dues, no hi ha cap problema. El problema comença quan aquesta addicció esdevé més gran i no s'utilitza el mòbil només a la feina, sinó que ja s'utilitza a casa, dinars familiars, a l'escola, conduint, al bar amb els amics... Gràcies a això, l'addicció cada vegada es reforça i aquella persona no pot deixar el telèfon mòbil ni un segon, portant així la seva vida des de l'aparell. M.Lourdes Ferriz també ho exemplifica al seu llibre *Vull un mòbil*.

Quatre amics, la Maria, en Pere, la Roser i en Joan, asseguts a la taula d'un bar. En Pere fa un comentari d'un vídeo que ha vist al Facebook, la Roser i la Maria el volen mirar i agafen el mòbil del bolso. En Pere també l'agafa i el mira. Tots riuen i es posen a actualitzar els seus perfils de whatsapp i Instagram.

En Pere no té mòbil. Els seus pares li han dit que si aquest curs treu bones notes li'n compraran un, però ell diu que de moment està bé sense. Però a la conversa amb els seus amics se sent una mica apartat

En Pere intenta conversar amb ells però cada vegada que diu alguna cosa, els altres amics diuen alguna cosa relacionada amb el telèfon mòbil. Ell en comença a estar fart.

Tots van a casa. El dia següent tornen a quedar al mateix bar. Tot sembla igual fins que en Pere apareix amb un mòbil. Els altres conversen però en Pere no treu els ulls de la pantalla

Maria: Pere? Des de que tens mòbil no en treus ull eh! Vinga, deixe'l una estona i parla amb nosaltres.

En Pere fa com si no ho sentís.

Roser: Pere? Que no has sentit el què ha dit la Maria? Pere?

En Joan mira en Pere amb ràbia i li pren el mòbil. En Pere, no gaire sorprès per la reacció del seu amic diu:

Pere: Ara potser heu entès el que sentia jo l'altre dia. Si quedem és per estar junts i xerrar, no per fer vida virtual. M'enteneu?

Maria: Tens raó Pere, ho sentim molt...

Joan: Sí noi, tens tota la raó del món. Farem una cosa, a partir d'ara quan quedem intentarem no mirar el mòbil.

Roser: I si algú ho fa haurà de pagar penyora!

Quan un grup d'amics es reuneix, se suposa que és per passar una estona plegats compartint conversa i companyia. En la trobada que se'ns retrata a dalt, el mòbil interfereix en la relació entre els quatre companys. La condiona, fins al punt que estan més pendents de l'aparell que dels altres. Una imatge clara per demostrar com el mòbil perjudica, si se n'abusa, la comunicació interpersonal.

5.2. CANVIS FÍSICS

5.2.1. EFECTES TÈRMICS

Quan rebem el senyal o l'emetem amb el nostre telèfon mòbil, es genera un efecte semblant a quan un microones s'escalfa. La radiació escalfa les molècules de l'aigua de la zona i, per tant, l'organisme rep un impacte calorífic. Si aquest escalfament supera el grau de calor normal del cos, comencen els efectes negatius com disfuncions del metabolisme i dels sistema nerviós central. El màxim perill, però, se centra en l'escalfament dels teixits de l'aparell auditiu i de l'ull, la qual cosa porta a un risc alt de patir cataractes. Altres efectes patològics produïts pel calor del mòbil poden ser l'estrès i distonies neurovegetatives.

5.2.2. EFECTES ELECTROMAGNÈTICS

Les ones que genera el telèfon mòbil ens poden portar a patir càncer cerebral? És una pregunta que s'han fet molts científics i que sobretot a Estats Units ha estat el tema més gran de debat. S'han fet prop de dues-centes investigacions de si les ones electromagnètiques poden afavorir el càncer cerebral. De moment però, no hi ha indicis que això sigui veritat, però tampoc que sigui fals. Així doncs, a Estats Units es continuen fent investigacions i experiments amb animals per provar aquest fet.

L'extraordinari èxit de la telefonia mòbil ha fet que un gran nombre de persones posi diverses vegades al dia el seu cap en contacte amb un aparell emissor de radiofreqüències. Això acaba generant que la persona que fa ús del telèfon mòbil pateixi forts mals de cap per culpa de les ones...

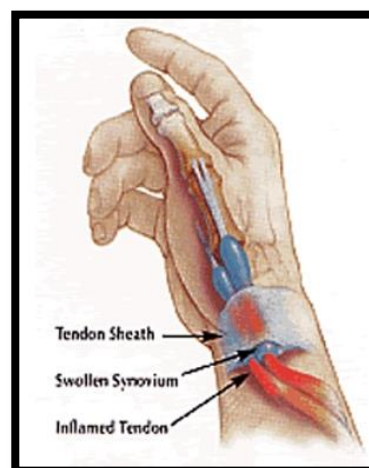
Els experts i científics continuen, diàriament, investigant sobre si les ones radioactives suposen i suposaran un gran inconvenient per a les persones i si és així, buscar mesures eficients perquè la tecnologia no se'ns en vagi de les mans.

5.2.3. TENDINITIS ALS DITS O A LA MÀ

La tendinitis és la inflamació intensa d'un tendó, que és l'estructura que uneix el múscul i l'os. Aquests es tornen menys flexibles amb l'edat i tendeixen a lesionar-se amb més facilitat.

Aquesta lesió pot sortir quan:

- Es fa el mateix tipus de moviments cada dia
- Es fa massa força sobre les articulacions o se sobrecarrega una zona
- Es fa un esforç repetitiu durant un temps llarg determinat

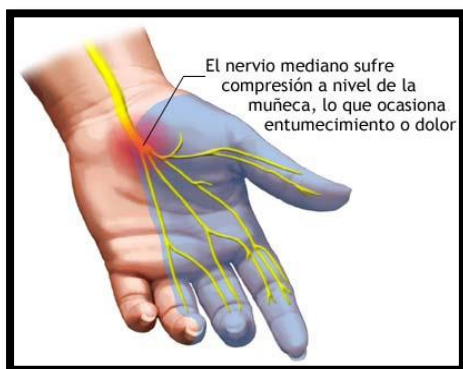


Podem veure una fotografia que ens il·lustra una mà i els tendons que la formen, per entendre millor el concepte de tendinitis.

La tendinitis fa que el tendó s'inflami i es boteixi, impedit així que la persona pugui estirar i flexionar sense dificultat el dit. Això causa dolor i sensibilitat alta al voltant de l'articulació.

Per evitar patir tendinitis per un ús excessiu del telèfon mòbil cal:

- Fer pauses freqüents
- Protegir la zona sensible amb benes (si es nota un petit dolor a la zona)
- Evitar la mateixa posició durant períodes llargs



Aquí podem veure una altra fotografia que ens il·lustra una mà i el nervi mitjà que aquí, pateix una compressió a la monyeca, i això li ocasiona dolor.

5.3. TRANSTORNS PSICOLÒGICS

5.3.1. LA NOMOFÒBIA

La nomofòbia és la por irracional a romandre fora de contacte amb el teu telèfon mòbil, o amb la tecnologia en general. És una malaltia moderna (no se'n va començar a parlar fins al 2008), derivada de l'evolució del telèfon mòbil, que ha causat canvis en els hàbits humans, en els comportaments, en la identitat, o en les formes comunes de percebre la realitat. Consisteix en el fet que, si una persona està en una zona sense xarxa, s'ha quedat sense saldo, es queda sense bateria, aquesta persona es posa ansiosa o molt nerviosa, la qual cosa afecta negativament el nivell de concentració de la persona o de vida.

Molta gent la pateix o la ha patit durant els últims anys. Així doncs, el 2010, YouGov va fer un estudi basat en les angoixes sofertes pels usuaris de telèfons mòbils. L'estudi fet d'una mostra de 2.163 persones, va trobar que al voltant del 58% dels homes i el 47% de les dones patien aquesta fòbia, i un 9% addicional se sentia estressat quan els seus telèfons mòbils estaven apagats o fora de servei. El 55% de les persones a les quals es va fer aquesta investigació feien servir el mòbil per estar en contacte amb amics o familiars, fins al punt de posar-se nerviosos quan no ho podien fer.

Un altre estudi que es va fer mostrava que les persones més joves (de 18 a 34 anys) són més propenses a ser nomofòbics, i aquest nivell de nomofòbia ha augmentat del 50% al 66% en els últims quatre anys.

L'ansietat que provocarà a aquestes persones no poder tenir a l'abast el seu telèfon mòbil, o el que vulguin fer amb ell, anirà augmentant amb el temps i acabaran necessitant anar a un psicòleg o bé sotmetre's a una Patologia Dual. Aquesta consisteix en un tractament de les malalties, la de l'addicció i la mental, que de forma simultània i coordinada, afavoreixen la recuperació i millora del pronòstic.

Sis conductes de les persones que pateixen nomofòbia:

- Controlar contínuament si tenen trucades perdudes o l'estat dels contactes de *whatsapp*, l'actualització de xarxes socials.... Alguns estudis diuen que una persona nomofòbica ho pot fer una vegada cada minut, és una conducta que es descriu com a compulsiva.
- Mirar si tenen missatges o comunicacions, buscar en arxius del mòbil, com per exemple l'àlbum de fotos per deixar de costat la realitat en la qual estan immersos (una reunió de treball, una xerrada, un partit de futbol...) per submergir-se en el món imaginari del mòbil.
- Controlar cada dos per tres l'estat de la bateria per por de quedar-se sense i no poder-lo utilitzar quan ells vulguin. Si el nivell de bateria és baix intenten fer el possible per carregar-la.

- Poden arribar a obtenir nivells molt alts d'ansietat si s'obliden el mòbil a casa. El fet de no portar-lo a la butxaca, bossa, mà... ja els inquieta i es poden arribar a posar molt nerviosos. Si estan en una reunió amb els amics poden posar-se nerviosos i amenaçar-los o cridar-los amb un to de veu més alt del normal, insultar-los...
- Comprovar sovint si han sortit actualitzacions noves per a qualsevol aplicació, i si hi són, descarregar-se-les ràpidament i provar-les en el mateix moment, encara que estigui menjant, parlant, estudiant, a la feina...
- Veure si tenen el mòbil damunt (a la butxaca de la jaqueta, motxilla...) per por de perdre'l mentre caminen, per exemple.

Paròdia de persona amb un collar de gos per així, no poder mirar el telèfon mòbil a cada moment.



"It keeps me from looking at my phone every two seconds."

5.3.2. L' EXTIMITAT

El terme *extimitat* va ser creat per Jacques Lacan. Aquest, té a veure amb l'exhibicionisme de l'home modern, la necessitat que té l'ésser humà d'omplir espais i de voler formar part de l'època moderna. Aquest terme s'ha popularitzat amb l'aparició de *photoblogs*, blocs, programes de televisió on s'expliquen intimitats de famosos... Bàsicament, l'hàbit de voler exterioritzar o exhibir allò que considerem íntim, i ensenyant als altres allò que únicament volem mostrar.

Les noves tecnologies han facilitat una interdependència entre les esferes d'allò privat i d'allò públic. Duent-nos cada vegada més a la natural divulgació de les nostres experiències, pensaments, sentiments... ampliant el cercle de la intimitat fins

al punt de compartir la nostra vida interior amb una audiència invisible dels usuaris d'Internet. El que comença sent personal, es converteix en col·lectiu- La intimitat ja no és una cosa que es preserva en els cercles més interns de les persones, sinó que es projecta en totes les direccions. Així doncs, la intimitat passa a ser *extimitat*.

La gent que pateix aquesta moderna malaltia necessita compartir la seva intimitat perquè creuen que el que realment són es defineix tant des de la seva subjectivitat, com des del que els envolta. Ho comparteixen tan des de xarxes socials, com pels xats, telèfons mòbils. Amb això, podem observar que els límits de l'espai personal de cadascú han estat forçats a obrir-se a un nou entorn. Aquí es veu on acaba el nostre "jo" i on comença el dels altres.

Molts autors importants com Paula Siblia han escrit sobre aquest nou fenomen. Aquesta escriptora va publicar el llibre "La intimidad como espectáculo". En un important fragment deia: "Em va cridar l'atenció que es descriguessin els blocs com diaris íntims. Com poden arribar a ser íntims els blocs si es publiquen a Internet?" i també, "La intimitat és tan important per definir el que som que s'ha de mostrar. Això confirma que existim"

5.3.3. EL PHUBBING



En aquesta imatge podem veure de manera humorística, dos nens de 6 anys que estan amb el mòbil en lloc de sopar i mantenir conversa plegats.

Cada vegada és més comú veure a persones assegudes a la mateixa taula per menjar i que només fan cas dels seus telèfons mòbils. Aquí es podria dir que aquestes persones pateixen *phubbing*. Aquesta addicció es refereix a aquelles situacions socials on els protagonistes no

són ni les reunions ni la companyia humana, sinó la utilització molt elevada de comunicació a través de telèfons mòbils.

El *phubbing* ha sorgit fa molt poc temps a causa de l'enorme addicció que pateixen moltíssimes persones. Al principi només es veia que passava amb adolescents.

Quedaven per a fer un sopar i passaven la nit enganxats al seu telèfon mòbil. Ara cada vegada més però, és més comú veure a gent adulta que li passa el mateix. El grau d'addicció no és tan elevat en ells perquè molts intenten controlar-se i impedir que un aparell tecnològic trenqui les relacions socials amb amics, familiars o simplement coneguts.

5.3.4. VIBRANXIAETY

Aquest tipus de malaltia la pateixen moltes persones. S'anomena *vibraxiaety* o bé vibració fantasma. Consisteix a imaginar-nos sorolls o vibracions que en realitat el nostre mòbil no proporciona en aquell mateix moment. Per exemple, anar corrents a veure el teu telèfon mòbil quan has sentit un soroll que provenia d'ell, i resulta que aquest no havia fet res. Un altre clar exemple és creure que el mòbil vibra però en realitat no ho feia. Això és degut a una forta obsessió o dependència d'aquest aparell electrònic.

Si la persona és molt addicta i fa servir molt el seu dispositiu mòbil pot patir aquesta malaltia. Normalment els que la pateixen més són els adolescents. Ells es passen un 50% del seu dia a dia escrivint missatges a amics al *whatsapp*, publicant fotografies cada dos per tres, actualitzant els perfils de les xarxes socials... I fent això reben notificacions o bé trucades i missatges que moltes vegades els són comunicades per un simple soroll o una vibració fluixa.

Al estar tan i tan obsessionats s'imaginen que el mòbil vibra o sona. Aquí és on es veu que la persona pateix *Vibraxiaety*. De moment no és considerada una malaltia molt greu per a la persona, però es creu que si la dependència augmenta pot acabar sent un gran problema per a l'usuari.

5.3.5. FOMO

La *FOMO* o bé la obsessió per perdre's alguna cosa, és un dels nous trastorns que últimament estan alertant més a diversos psicòlegs. Com bé diu un article de Fèlix Badia publicat al diari *La Vanguardia* el 12 d'abril del 2014, "la *fomo* és el temor de perdre el contacte amb amistats, companys o familiars a conseqüència d'un problema que impedeixi el funcionament dels *gadgets*. D'entre tots, el gran detonant d'aquesta síndrome, l'element que dispara suors, palpitations i ansietat, és la càrrega de la bateria. Té la seva lògica: com que els mòbils, portàtils i tauletes tenen més capacitat, els usuaris en són més dependents. I com que la tecnologia de les bateries no ha progressat al mateix ritme que les prestacions dels aparells, el conflicte entre necessitat i capacitat és inevitable". Estic molt d'acord amb aquest article de Fèlix Badia, ja que per alguns, quedar-se sense bateria al mòbil és una petita fi del món que els provoca un nerviosisme exagerat i que no s'acaba fins que l'aparell arriba a connectar-se amb el cable i el 0% es converteix en un 100%.

5.3.6. EL SEXTING

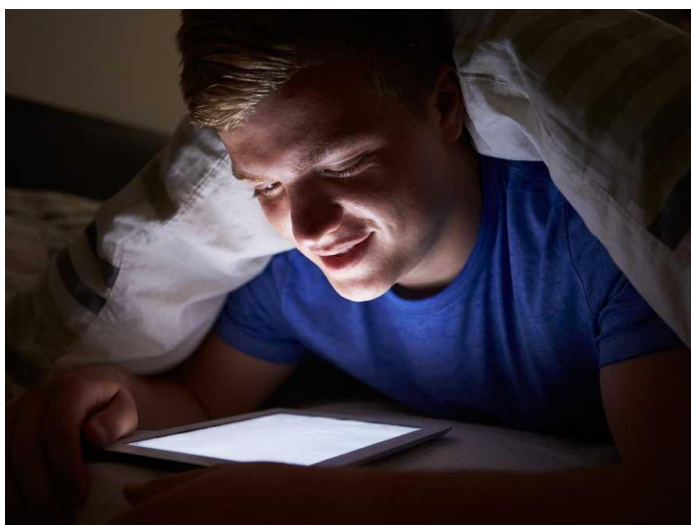
El *sexting* consisteix en la divulgació d'imatges o vídeos de caire pornogràfic mitjançant el telèfon mòbil. Les conseqüències i responsabilitats d'aquesta pràctica depenen de diversos factors, com, l'autorització de l'enregistrament de les imatges, el contingut, l'edat dels protagonistes. Tanmateix, sempre que hi estiguin implicats infants o adolescents, el *sexting* comporta conflictes legals de pornografia infantil i corrupció de menors.

En els darrers temps, ha anat augmentant el nombre d'adolescents que utilitzen el mòbil per fotografiar-se mentre realitzen postures eròtiques ja siguin amb roba o sense. Aquestes imatges són difoses per ells mateixos amb l'objectiu de cridar l'atenció dels iguals o fer-se un espai dins el grup. A banda de ser un joc per ells, aquestes activitats comporten una sèrie de riscos per als menors, com pot ser la redistribució d'imatges que poden arribar a mans de xarxes de pedofília, la seva divulgació per Internet, xarxes socials o correu electrònic.

Normalment la franja d'edat que sol posar més en pràctica el *sexting* són els adolescents. No són conscients dels riscos que hi pot haver amb la divulgació d'aquelles imatges o contingut pujat de to. Ells faran el que sigui per poder entrar dins d'un grup d'amistats o fer-se veure. (vegeu pàgina 25 per a més informació)

5.3.7. EL VAMPING (adolescents 15-17 anys)

El *vamping* és l'última moda que practiquen els adolescents. Consisteix a fer ús del mòbil abans d'anar a dormir. No hi hauria problema si el seu ús només durés uns deu minuts, la cosa però no és així. Els adolescents (tant nois com noies), queden immersos dins del seu aparell electrònic fins altes hores de la nit, causant així, que cada cop l'adolescent dormi menys hores.



En aquesta imatge podem veure un noi amagat sota el llençol, mentre està amb la *tablet* just abans d'anar a dormir. Aquest noi és un *phombie*.

Un adolescent necessita dormir entre vuit i nou hores mínimes al dia. Si aquestes hores no es dormen, la persona l'endemà serà molt probable que estigui de mal humor, se li tanquin els ulls durant el dia, que pateixi forts mals de cap, que no rendeixi adequadament a l'escola, que s'adormi durant el dia...

El nom d'aquesta pràctica va ser posat pels mateixos adolescents que la realitzaven, els també anomenats *Phombies*, que van començar a penjar fotos a les xarxes amb l'etiqueta *#vamping* i des d'aleshores s'ha anat escampant. I s'ha escampat tant que ara no només la realitzen joves d'entre quinze i disset anys, sinó que els adults comencen a incloure-s'hi.

5.3.8. L'ESTRÈS

L'estrès és un símptoma provinent de l'addicció excessiva al mòbil. El solen patir les persones que són excessivament addictes al seu dispositiu mòbil.

Quan patirà estrès? Normalment quan no disposa del seu telèfon mòbil, si la persona té un nivell alt d'addicció, pot arribar a posar-se molt nerviosa i perdre els estreps. També quan alguna persona li proposa deixar estar una estona el seu dispositiu i mantenir vida social. O bé quan ells mateixos no volen acceptar que pateixen addicció al mòbil.

L'estrès és un símptoma molt comú en la societat. Tothom (normalment només gent jove o gran) en pateix o n'ha patit alguna vegada pel que sigui.

Si el nivell és baix i passa poques vegades no hi ha cap mena de problema, tots ens posem nerviosos per alguna cosa sempre. Però si passa diverses vegades al dia o a la setmana llavors sí que caldria que la persona, assistís a un psicòleg perquè l'ajudés. Si la persona tot i així no es recuperés i seguis patint estrès cada dia, s'hauria de pensar altres tractaments per salvar-la o podria acabar patint trastorns de personalitat o alguna malaltia semblant.

5.3.9. IRRITABILITAT

La persona es mostra més rondinaire, s'enfada per tot i de manera desproporcionada, sobretot quan se l'insisteix a deixar el mòbil una estona. Augmenten les baralles amb els germans, pares, fills o amb la parella.

Aquest fet pot acabar repercutint en la seva vida social, ja que aquestes persones resultaran molestes pel comportament de l'usuari del mòbil. Fins i tot el podran arribar a deixar de banda i que aquella persona quedi aïllada de la societat.

5.3.10. ESTAT D'ÀNIM OSCIL·LANT

La persona que pateix aquest tipus de trastorn passa amb facilitat de mostrar-se receptiu, simpàtic i afectuós, a estar poc comunicatiu, tancat al seu propi món, l'irrita que li preguntin pel seu dia a dia i se'l percep trist. Tot això ha estat

provocat pel mòbil. El fet de només voler utilitzar el telèfon mòbil ocasiona que a la mínima que algú li demana que el deixi estar un segon s'irriti o se senti malament.

També farà que aquest estat d'ànim repercuteixi a la seva vida del dia a dia com podem veure a continuació.

5.4. CANVIS EN LA VIDA QUOTIDIANA

Sovint es pateixen alteracions del son i de la gana. Pel que fa al primer, aquesta alteració del ritme del son s'origina pel canvi d'horaris. L'usuari passa les nits al mòbil i gairebé no dorm; i al matí li costa molt llevar-se. Pel que fa al segon, la pèrdua de gana, la persona menja ràpid i malament per a guanyar temps per estar amb el mòbil. A vegades se salta algun àpat...

A més, hi poden haver petits trastorns com la pèrdua de reflexos o mals de cap continus. A mesura que la utilització d'aquest aparell tecnològic és més freqüent, la persona comença a perdre reflexos. Moltes vegades, al fixar tant la mirada al telèfon mòbil estant assegut, quan la persona decideix aixecar-se es mareja i pot arribar al punt de caure a terra. A més, amb la fixació massiva a la pantalla, els ulls agafen massa llum i aquest dolor que comença als òrgans de la vista puja fins al cap, creant dolorosos mals de cap que es poden arribar a repetir cada vegada que es faci ús del dispositiu mòbil.

Les persones que pateixen addicció al telèfon mòbil a vegades solen robar petites quantitats de diners, sobretot a familiars més propers, per poder-se comprar un mòbil d'última generació o accessoris adients per a aquest. A causa d'això, hi comença a haver un interès desmesurat per allò tecnològic. Aquella persona mai en té prou; sovint parla de comprar-se un mòbil nou i millor, complements per aquest, la nova aplicació... Quan no es compleixen les seves demandes o aquestes es van demorant en el temps, ja sigui perquè no té prou diners o perquè, si és un adolescent, els pares no li volen comprar, reacciona de manera airada i irritable.

L'usuari comença a descuidar la seva higiene personal. Aquest és un dels senyals que primer es detecta: "Ell, que abans havia estat tan presumit, ara no es dutxa, no s'afaita, no es canvia de roba, es posa el primer que troba..." I això fa que moltes vegades alteri el seu rendiment acadèmic o a la feina.

Habitualment, es dona sedentarisme. Aquest consisteix en no assistir a classe o a la feina i no saber com justificar-ne les faltes d'assistència. La persona cada vegada es mostra més gandula i li costa més aplicar-se o posar-se a fer alguna cosa.

El que també canvia quan una persona és addicta és que comença a tenir nous amics i interessos. Això sobretot passa amb els adolescents. Es fa un evident canvi en el seu entorn. Els amics de sempre ja no l'omplen, són massa nens o simplement "passa d'ells". Cada cop sent més interès per allò tecnològic en comptes d'altres activitats que fins llavors li havien interessat.

6. COM CONTRIBUEIX LA PUBLICITAT A L'ADDICCIÓ AL TELÈFON MÒBIL?

La publicitat cada vegada és un factor més important en la vida de l'ésser humà actual, com també la tecnologia. Per això mateix, nosaltres, els humans, aprofitem que la tecnologia evoluciona a més a més d'utilitzar-la per divertir-nos, com molt bé podria ser mirant la televisió, també per incentivar a la població de que compri. I uns dels anuncis publicitaris més importants i rellevants del moment són els de telefonia mòbil. Sabem molt bé que la societat d'avui en dia no pot sobreviure sense un telèfon mòbil, i gràcies a aquest fet, les companyies telefòniques i diverses marques de mòbil aprofiten aquesta ocasió per pujar de preu els seus dispositius mòbils (com fa Apple), i fer anuncis relacionats amb la vida real, i amb les tendències del moment.

A continuació, comentaré breument alguns exemples:

A. SAMSUNG GALAXY S4 (<https://www.youtube.com/watch?v=Wm-4s987yml>)

La marca de mòbils Samsung sempre innova molt amb els seus anuncis i amb aquest, ha volgut mostrar el telèfon surant en l'aire. Amb això, aconsegueix mostrar que el telèfon és lleuger, prim... Com que el presenta enmig de l'espai aeri, l'associa al cel, que és l'àmbit de la divinitat. Per tant el mòbil queda sacralitzat, convertit en un Déu modern. A més, la música que l'acompanya és estrident i busca captar l'atenció del client, i fer que aquest, no pugui parar de veure l'anunci en cap moment. A més, el fons negre fa que l'atenció del client se centri només en l'aparell mòbil, que queda situat just al centre.



Imatge d'una de les parts de l'anunci publicitari del Samsung Galaxy S4

B. SONY XPERIA Z (<https://www.youtube.com/watch?v=5mRd4bG6pnU>)

Aquest anunci al principi ens mostra una mica l'evolució que ha tingut Sony en els últims anys. Comença ensenyant-nos una televisió vella en la que es veu un coet enlairant-se, després un reproductor de música vell, una càmera de vídeo gravant el mur de Berlín i una altra televisió ja més nova, on dos nens juguen a videojocs. Finalment però, podem veure una de les tradicions més famoses de l'Índia i el Nepal: el Festival dels Colors. Consisteix en llançar colors en pols als altres per donar la benvinguda a la primavera. En aquest anunci doncs, veiem dos turistes que es troben al mig d'aquesta festa i quan la dona es vol anar a fer una fotografia amb el telèfon mòbil, l'emplenen de pols de colors. I seguidament, veiem com ella, llança aigua al mòbil i no li passa res. Per tant, Sony vol ensenyar que aquest mòbil resisteix fins i tot a l'aigua i a la pols, per tant, que val la pena comprar-lo.

Adonem-nos que, a més, relaciona l'aparell amb la festa, l'alegria i la vida. El missatge que ens ven Sony, doncs, sembla evident: si vols que la teva existència tingui color i no sigui vella i en blanc i negre, adquireix aquest model. Es tracta d'una festa exòtica, pròpia d'una altra cultura, per la qual cosa també s'associa el mòbil als viatges i a l'aventura. Quan aquest telèfon mòbil va sortir a la llum, la societat es va tornar boja en veure que un telèfon mòbil pogués mullar-se. I per això, aquella temporada va ser gratificant per Sony, ja que tothom va apropar-se a comprar-ne un per verificar el que s'exposava a l'anunci.



Imatge d'una de les parts de l'anunci publicitari del Samsung Galaxy S4

C. IPHONE 5S (<https://www.youtube.com/watch?v=xTjejvnBJfU>)

L'esport cada vegada més és un factor més important en la vida de molta gent. Comparats amb altres anys, actualment ha augmentat molt la franja de població que



practica almenys una hora cada dia un esport. Per això, marques de mòbil com Apple (iPhone), han decidit vendre el seu mòbil com un "entrenador personal". Amb ell pots comprovar el teu pes, calcular les passes que fas durant el dia...

Imatge d'una de les parts de l'anunci on es veu com l'iphone també pot ficar-se al manillar de la bicicleta i contar els Km que es fan.

En aquest anunci es mostra en un primer pla primer com la persona fa esport, i seguidament ens enfoquen el telèfon mòbil per ensenyar-nos les diverses aplicacions que hi ha per cada esport. L'esport suggereix activitat, vitalitat, capacitat. Per tant, l'anunci d'Apple vincula en seu mòbil a un tipus de persona activa, preparada, com a gens sedentària, capacitada per afrontar amb èxit els reptes i les exigències aque li reclama el món modern. Si el consumidor vol ser aquest tipus d'individu un mòbil com aquest li convé.

D. SAMSUNG WINDOWS PHONE 7

(<https://www.youtube.com/watch?v=jdpQir1sqiQ>)

Fins i tot hi ha marques de mòbil que presenten l'addicció al mòbil de manera còmica.

Un model més antic de mòbil de Samsung ha volgut fer-nos adonar d'una manera no tan seriosa, que som tots addictes al mòbil, i fins on podem arribar.



En aquesta imatge podem veure com l'addicció ha arribat al punt màxim provocant que no es pugui deixar el telèfon ni un segon. Aquí se'ns mostra una dona fent un massatge mentre xateja.

Per això, ha volgut explicar de manera còmica que estem enganxats al mòbil a més no poder fins al punt d'estar mirant el mòbil mentre ens relaxem amb un massatge, a l'hora d'entrar a l'església en el nostre casament, o durant una operació. L'anunci es basa en la exageració per tal de construir una paròdia: una marca de mòbils ven el seu producte ironitzant sobre el mateix producte. Samsung juga la carta de l'humor, conscient que els anuncis humorístics tenen molt d'èxit. De pas, es distingeix de la resta de marques del sector, que no utilitzen gaire aquest recurs a l'hora de promocionar-se. I així, aconsegueix diferenciar-se de la competència.

7. LES NOVES TENDÈNCIES TECNOLÒGIQUES

El fet que cada vegada hi hagi més gent addicta al seu telèfon mòbil i que la tecnologia millori dia a dia, ha provocat que la societat creï noves formes de diversió, o també anomenades tendències tecnològiques.

A continuació veurem alguns casos que actualment tenen molt èxit entre la gent jove, i cada vegada més, s'hi va sumant gent adulta.

7.1. EL/LA SELFIE

Un *selfie*, en una paraula, és un autorretrat. El terme es fa servir en general al món d'Internet per referir-se a una fotografia d'autorretrat que es publica en línia. On més es poden trobar *selfies* és en blogs, xarxes socials i Instagram.

El *selfie* típic és una persona agafant la càmera o dispositiu mòbil a tot el llarg del seu braç, amb l'objectiu apuntant a ell mateix. La fotografia conté part del braç. Aquests però s'han anat sofisticant cada vegada més, fins al punt d'arriscar la pròpia vida de l'usuari com es mostrà al punt 7.1.1.

Com diu l'article de Susana Quadrado al diari La Vanguardia publicat el divendres 3 de setembre de 2014 amb el títol *Selfiemanía*, "Cada època té les seves modes", i més tard afegeix "La selfie [...] és potser la moda de més seguiment popular els darrers mesos. Perquè si bé la paraula va començar a fer-se servir fa un decenni, ha estat recentment, i en particular aquest estiu, quan la selfie s'ha convertit en hàbit generalitzat". I trobo que aquesta afirmació és totalment certa. El *selfie* s'ha posat de moda no fa gaire però la seva extensió ha set enorme. En un tres i no res aquesta paraula nova ha entrat a la boca de gairebé tothom i ha estat utilitzada per la majoria de la població. I aquesta generalització ha donat lloc a algunes varietats de *selfie* que comporten autèntic risc, de vegades mortal, per als seus executors. Entre aquestes varietats hi ha qui no en té prou de fotografiar-se al carrer o a la platja i s'enfila a grues, edificis alts... per obtenir fotos d'impacte.

A continuació es podran veure un seguit d'imatges referides al tema.

7.1.1. Selfies de risc



L'article *Jugar-se la vida per un selfie* publicat al diari *ara* el dilluns 1 de setembre de 2014, i escrit per Marc Toro, cita textualment que "La moda de les autofotos pren un caire perillós. Joves d'Europa de l'Est escalen edificis de gran alçària sense protecció per obtenir imatges de vertigen". I així és, alguns, ja troben avorrit fer-se *selfies* normals i han volgut passar a un nivell més alt. Per això, busquen els llocs més alts o atrevits que troben, hi pugen (alguns sense seguretat), es fan la fotografia i la penegen a les xarxes socials perquè la gent vegi que ells són diferents i millors que la resta.

A alguns la jugada els ha sortit bé i s'han sentit millor després de veure que la seva foto s'ha fet viral a Internet. D'altres la cosa no els ha sortit bé. Fins i tot molts, han mort per una simple fotografia.

De moment, poca gent s'arrisca, però cada vegada més persones s'hi afegeixen i això és preocupant.

A continuació podrem veure casos reals de *selfies* de risc:

KIRIL OREIXKIN - L'SPIDERMAN RUS



En aquesta imatge (ja vista a la pàgina anterior), podem veure al famós Kiril Oreixkin. Com ens explica l'article del diari *ara* de Marc Toro, aquest, "tenia només 15 anys quan va començar a escalar edificis de la seva ciutat natal, Moscou, i es va convertir en un dels primers joves del seu país a practicar l'*skywalking*. És ell, més conegut com l'*Spiderman rus*".

MUSTANG WANTED



Mustang és un jove ucraïnès de 27 anys que busca fer de l'*skiwalking* la seva carrera i ocupació principal. La seva habilitat li ha permès aconseguir patrocinadors, fer exposicions de les seves fotografies i fins i tot

participar en algun vídeo musical. La seva especialitat és penjar-se (sovint amb una sola mà), del terrat dels edificis que escala mentre un company el fotografia o filma, tot i que moltes vegades també opta pel *selfie* com podem veure a la fotografia mostrada més amunt.

Wanted va explicar al *Daily Mail* que "A vegades penso que sóc un robot i no sento res. [...] La mort no és el pitjor que pot passar. Tothom mor, però no tothom viu com vol".

7.1.2. Tipus de *selfies*

"Les autofotos es diversifiquen i creen nous subgèneres que renoven conceptes sobre la posa fotogràfica". Aquesta citació, extreta de l'article *Selfie mania* publicat al diari *La Vanguardia* per Francesc Bracero, divendres 5 de setembre del 2014, ens condueix a parlar d'alguns subgèneres de *selfie*.

- SKYWALKING: pujar a gratacels o llocs de gran alçària sense permís ni mesures de seguretat i immortalitzar el fet amb un autoretrat.
- SEXFIE: autofotos fetes després de mantenir relacions sexuals.
- FELFIE: de granja (*farm*) i *selfie*. Es tracta de fer-se fotos en la qual surti també de fons un animal de granja.
- CARFIE: són fotografies fetes al cotxe. Si el vehicle està en marxa, comporten un gran perill.
- BRIDFIE: autoretrats fets des d'un pont (*bridge* en anglès) i *selfie*. La fotografia feta des de ponts és fins i tot promocionada per l'alcaldia de París. El consistori parisenc vol substituir amb aquestes instantànies el costum que practiquen moltes parelles en els últims anys de penjar cadenats a les baranes dels seus ponts.

7.2. ELS HASHTAGS

Els *hashtags* (en anglès) o bé etiquetes (en català), són una cadena formada per una o diverses paraules encadenades i encapçalades per un coixinet (#). Depenent del país, aquesta símbol pot ser conegut com a numeral, coixinet o fins i tot com a gat.

Els *hashtags* permeten diferenciar, destacar i agrupar una paraula o un tòpic específic a les xarxes socials. Amb això, s'aconsegueix crear una etiqueta per aquelles paraules i així poder agrupar-les i que sigui més fàcil per a l'altra gent saber el que vols expressar o simplement posar a aquell lloc.

Aquests símbols s'utilitzen sobretot a xarxes socials com són:

1. Twitter - és un servei *microblogging* o simplement, xarxa social, que permet als seus usuaris enviar i llegir missatges de text d'una longitud màxima de 140 caràcters. En aquesta xarxa social és on va començar l' utilització dels coixinets.

2. Instagram - és una aplicació gratuïta que permet fer i pujar fotografies, modificar-les amb efectes especials, veure fotos que han penjat amics teus... . Normalment la gent quan puja una foto al seu perfil hi escriu alguna cosa a sota, ja sigui una frase famosa, un escrit propi... I molts, hi posen els famosos hashtags mencionant què apareix a la fotografia o què volen expressar amb ella.

3. Facebook - és una xarxa social llançada el 2004 i que, al sortir a l'exterior va tenir molt d'èxit. La xarxa permet afegir gent com a amics, enviar-los missatges, compartit enllaços, fotografies i vídeos...

Com va sorgir el fenomen del *hashtag*?

Els *hashtags* ja existien en serveis com els canals IRC, però va ser al 2007, quan Chris Meddina, un noi de San Diego, Califòrnia, va utilitzar el primer hashtag #sandiegofire en diversos dels seus missatges sobre els incendis forestals que hi va haver a Califòrnia, i ho publicava al Twitter. Seguint aquesta tendència, mica en mica els altres usuaris d'aquesta xarxa social van començar-los a utilitzar. Dos anys després, Twitter va afegir aquest símbol a la seva plataforma fent que quan algú en posava un, aquest aparegués en blau.

Al 2010 va augmentar l'ús d'aquest símbol ja que Twitter agrega els més famosos i utilitzats a la seva pàgina principal. I avui en dia, la societat els fa servir a gairebé totes les xarxes socials.

Vegem algunes mostres dels *hashtags* més utilitzats i coneguts:

#Obama - Al novembre de 2008, el president Barack Obama va ser escollit president de EEUU. Obama actualment utilitza Twitter per

recaptar diners per a la seva campanya mostrant així a la seva població que domina bé les xarxes socials.

#RipMichaeljackson - La mort del famós cantant Michael Jackson el juny de 2009 va agafar als seus fans per sorpresa. Aquests, per demostrar el seu dol, penjaven escrits amb aquest *hashtag* que es va mantenir en línia durant unes quantes setmanes.

#HaitiEarthquake - Un fort terratrèmol va assetjar Haití el gener de 2010. Gent d'altres països donaven suport a través de les xarxes socials manifestant-se amb aquest hashtag. Va estar en línia més d'un més.

La paraula *hashtag* ja és una expressió i no només en el llenguatge d'Internet, sinó que també s'ha traslladat a l'oral, a la televisió o a la ràdio per promoure el seu contingut. També les marques, organitzacions i campanyes tant publicitàries com socials inclouen *hashtags* per vendre més el seu producte.



Símbol del *hashtag*

8. CONCLUSIÓ GENERAL

La veritat és que quan vaig escollir aquest tema pensava que seria fàcil trobar-ne informació ja que era un tema de l'actualitat, però quan de veritat m'hi vaig posar, vaig veure que la cosa no era així. Al ser un fenomen tan nou, i com que ningú troba respostes, no hi ha ni psicòlegs especialitzats en el tema ni expedients clínics que ho tractin. Bàsicament, no hi ha ni un document que digui que l'addicció al telèfon mòbil és un trastorn, tot i que metges i psicòlegs ho creuen. Núria Oliver, directora científica de Telefònica I + D en la telefonia digital, declarava al diari *Ara* (diumenge 4 de gener de 2015, pàg. 30) que “Mirem el mòbil constantment perquè podem tenir recompensa”. Al llarg de l'estudi que ha implicat aquest treball, he comprovat que l'afirmació d'Oliver té molt de certa: el vincle amb el mòbil depèn de les diverses “satisfaccions” que n'obté l'usuari, des de la sensació de creure's sociable i a prop de multitud d'amics a la vanitat o l'exhibicionisme. La mateixa Oliver aporta una dada recent: “Als Estats Units el 70% dels adults tenen aquesta ansietat [nomofòbia] i quan no tenen el mòbil no saben què fer amb les mans o amb el seu temps”. Potser, el problema principal del mòbil és aquest: demostra que hem perdut la capacitat d'avorrir-nos i no fer res.

Cada vegada, hi ha més articles i llibres que parlen del tema. Els diaris inclouen notícies i reportatges sobre la telefonia mòbil i els problemes que arrossega en freqüència. En altres paraules, l'*smartphone* s'ha tornat mediàtic. Llegint-ne molts, m'he adonat que és un tema d'actualitat social, que cada cop involucra més gent. A més, també he vist que és molt difícil detectar aquest tipus d'addicció, a diferència de l'addicció a les drogues, a l'alcohol... Moltes vegades es detecta quan ja és molt greu i evident, i aquí l'addicció ja està molt avançada. A més, perquè la gent normalment no n'és conscient que la pateix.

Penso que l'ús del telèfon mòbil, no és un fet que es pugui controlar massa, ens hi hem d'anar acostumant. És indispensable regular la utilització dels telèfons mòbils dins les llars i en llocs públics. Caldrà redactar doncs, normes per a la utilització d'aquest aparell, però que si es fa, serà un tema de molt

debat i queixes ja que la majoria de la població, fins i tot podria dir que més d'un 50%, hi està enganxada (no tots fins al punt d'arribar a l'addicció). I d'això te'n adones, buscant informació sobre el tema i amb les 200 enquestes que he fet també és visible. Però, a més de veure que el nivell d'addicció augmenta, també he pogut veure que les coses comencen a canviar: és normal que quan una família busqui un hotel per anar a passar les vacances d'estiu vulgui que hi hagi connexió a internet, cobertura... Però ara, ja existeixen hotels on s'hi va a desconnectar de les noves tecnologies. Alguns hotels on només entrar, s'han de deixar els telèfons mòbils i altres aparells tecnològics, per així, poder gaudir d'una estància sense dispositius i amb els ulls mirant a l'horitzó i als paisatges bonics, en comptes de mirar-los a través de les xarxes socials o d'altres.

Cal dir també, que pares enquestats, han posat com a aportació de més, que a casa seva ja s'han implantat normes sobre la utilització d'aquest aparell perquè els petits de la casa, i també els grans, no estiguin tot el dia enganxats a la pantalla i gaudeixin del món real i no del virtual.

Per finalitzar m'agradaria dir que cal que la gent prengui consciència del perill d'aquest aparell. I, espero que jo, amb aquest treball de recerca amb el qual he après moltíssimes coses, a part d'haver-me servit a mi per veure que em limita la comunicació amb els del meu entorn, també sigui capaç de transmetre-ho als meus companys, amics i familiars. I puc assegurar que la cosa fa efecte, ja que quan quedo amb els amics per sopar o bé una tarda, faig que el mòbil no sigui el principal protagonista, sinó que siguem nosaltres, les persones. No hem de deixar que la tecnologia s'apoderi de nosaltres. Vull acabar amb una imatge que reflexa l'addicció:

LOOK UP *(mira amunt)*

Amb això vull donar consciència a tots els que llegeixin aquest treball de que redueixin les hores del telèfon mòbil, i que de tan en tan, mirin amunt (no a la pantalla), i que visquin el món real i no visquin sota la dictadura de l'*smartphone*.

9. RESULTAT PRÀCTIC: XERRADES PER A JOVES

Fruit del meu treball de recerca sobre l'addicció al telèfon mòbil ha sorgit la idea de fer xerrades per a joves de 12 a 18 anys, més o menys. Aquestes xerrades, serviren per conscienciar als adolescents del perill del mal ús del telèfon mòbil, i per explicar breument quines són les conseqüències d'aquest mal ús. Per això mateix, el primer que es faria és crear un Power Point on hi hauria la informació bàsica que els joves han de tenir a la seva ment per així, poder-la aplicar a la vida real. A més, hi haurà solucions que els joves podran aplicar a les seves vides per a millorar en el punt de vista de l'addicció telefònica. En segon lloc, es faria la xerrada i s'explicaria això als joves de manera clara, directa i entenedora. Amb l'ajuda de la presentació anteriorment preparada, la qual consta de material visual per poder atraure la seva atenció com per exemple fotografies varies, vídeos, música..., la xerrada es faria més entenedora i potser motivaria més als joves. Finalment, en acabar la presentació, es passaria una petita enquesta als adolescents de manera que, ells mateixos, puguin adonar-se de si realment són addictes al mòbil o no. Aquesta petita enquesta serà personal i els resultats restaran en la seva intimitat.

L'enquesta és aquesta:

Apaga el telèfon mòbil a la nit?	SÍ	NO
Pot estar un dia complet sense utilitzar el seu telèfon mòbil?	SÍ	NO
Si per algun motiu se li espatlla el mòbil, se'l deixa a casa... S'angoixa o es posa nerviós?	SÍ	NO
Acostuma a portar el telèfon mòbil <u>SEMPRE</u> a sobre?	SÍ	NO
Utilitza el mòbil d'amagat?	SÍ	NO

Els resultats funcionarien d'aquesta manera:

RESULTATS: dividirem l'avaluació dels resultats en dos grups:

2 PRIMERES PREGUNTES:

2 respostes de Sí = probabilitat de no ser addicte

1 resposta de Sí = possibilitat de ser addicte

0 respostes de Sí = possibilitat de ser addicte

*Avaluï les següents preguntes per solucionar dubtes

3 ÚLTIMES PREGUNTES:

3 respostes de Sí = possibilitat de ser addicte, prengui mesures dràstiques i intenti solucionar el problema el més aviat possible

2 respostes de Sí = possibilitat de ser addicte. Intenti que el trastorn no vagi a més

1 resposta de Sí = probabilitat de no ser addicte

L'enquesta servirà bàsicament perquè els joves s'adonin del perill del mòbil i de si realment, han d'aplicar o no canvis a les seves vides per no ser tan dependents del mòbil.

La finalitat de fer xerrades sobre aquest tema és bàsicament la d'informar i la de fer adonar al jovent de que un mal ús del telèfon mòbil ens pot generar greus símptomes i trastorns i que adonant-se d'això, comencin a aplicar mesures al seu dia a dia. De moment, només es faran a jovent de dotze a setze anys majoritàriament, perquè amb les enquestes que s'han fet i la informació internacional s'ha pogut observar que el perfil perfecte de l'addicció és l'adolescent.

10. AGRAÏMENTS

Aquest treball no hagués sigut possible sense l'ajuda d'un seguit de persones molt importants. Primer de tot, vull donar les gràcies a la meva tutora de Treball de Recerca, Carme Porcel, per fer tot el possible perquè aquest treball funcionés a la perfecció i tingués un bon resultat. També per fer-me costat en els moments més difícils. Sé del tot segur que si hagués tingut una altra professora de treball de recerca, no hauria rebut el mateix tracte ni la mateixa ajuda que ella m'ha proporcionat. Moltes gràcies Carme.

En segon lloc, donar les gràcies a tota la gent que ha fet possible el meu treball de camp: tan les persones que m'han contestat l'enquesta, que tot i ser en el període de vacances d'estiu, van trobar un minut per fer-la, com als psicòlegs que ja sigui via mail o cara a cara, han agafat uns minuts de la seva feina per ajudar-me a aconseguir més informació.

I finalment, en tercer lloc però tot i així, molt important, als meus pares per aguantar els meus mals humors i contestes quan alguna cosa no em sortia bé, a la meva mare, personalment, per insistir-me tant durant tot aquest període, i juntament, ells dos, amb la meva germana, per donar-me tan de suport i ànims quan els he necessitat. Gràcies família.

Sense tota aquesta gent, res d'això hagués sigut possible ja que la seva ajuda ha set importantíssima per mi. Gràcies a tots per fer que una cosa tan pesada com diuen que és el Treball de Recerca, s'hagi convertit en una nova experiència per aprendre coses noves.

11. FONTS BIBLIOGRÀFIQUES

11.1. BIBLIOGRAFIA

CASTELLANA, Montserrat: (2006) *Velles i noves addiccions* Barcelona: Universitat Ramon Llull, número 46

LLUÍS MATALÍ, Josep i ÀNGEL ALDA, José: (2008) *Adolescentes y nuevas tecnologías: ¿Innovación o adicción?* Barcelona: Edebe,

BENITO I PÉREZ, Ricard i GONZÁLEZ I BALLETBÓ, Isaac: (2008) *El sorgiment del sisè sentit* Barcelona: Editorial Claret,

FÈRRIZ, Maria Lourdes: (2010) *Vull un mòbil! Com educar els nostres fills en les noves tecnologies* Badalona: Ara Llibres,

PIULATS, Dr.Octavi: (2002) *Enfermedades y riesgos de la telefonía móvil y las antenas* Solsona: Solsona Comunicacions,

CARANDELL, Lluís i RIEGO, Bernardo: (1992) *Telefonía, la gran evolución* Barcelona: Lunweg Editores,

Nota: per saber els articles que he consultat vegi l'annex punt A

11.2. WEBGRAFIA

REDACCIÓ BARCELONA: *Les 9 preguntes per saber si ets addicte al mòbil*
[en línia]

<http://www.ara.cat/estiu2011/preguntes-addicte-al-mobil_0_546545505.html>

[consulta: 09.05.2014].

UNIVERSITAT RAMON LLULL: *Projecte d'investigació* [en línia]

<http://internetsegura.udl.cat/images/4/41/Noves_addiccions_adolescencia.pdf>

[consulta: 11.05.2014].

INSTITUT D'ESTUDIS CATALANS: *Addicció* [en línia]

<<http://dlc.iec.cat/results.asp?txtEntrada=addicci%F3&operEntrada=0>>

[consulta: 19.05.2014].

DICCIONARI DE CATALÀ (DIDAC): *Addicció* [en línia]

<<http://www.grec.cat/cgi-bin/escolx.pgm>>

[consulta: 21.05.2014].

BASTÉ, JORDI: *La relació online està construint una societat adolescent covarda (RAC1)* [en línia]

<<http://adolescents.naciodigital.cat/noticia/16081/relacio/online/esta/construint/societat/adolescent/covarda>>

[consulta: 01.06.2014].

MASIP, MARC: “*Tindrem una societat covarda*” (RAC1) [en línia]

<<http://rac1.org/elmon/blog/el-consultori-25-02-14/>>

[consulta: 06.06.2014].>

CONSUMÓPOLIS: *Els telèfons mòbils* [en línia]

<http://www.consumopolis.com/fichasPedagogicas/bloqueB/cat/Els_telefons_mobils.pdf>

[consulta: 16.06.2014].

BLASCO, RUBEN: *Adicción al móvil* (Youtube) [en línia]

<https://www.youtube.com/watch?v=06O_EaAjM_E>

[consulta: 20.06.2014].

IT BUSINESS EDGE NETWORK: *Nomophobia* [en línia]

<<http://www.webopedia.com/TERM/N/nomophobia.html>>

[consulta: 09.07.2014].

EASTRIVER, RAMON: *Extimitat* [en línia]

<<http://ramoneastriver.blogspot.com.es/2009/05/extimitat.html>>

[consulta: 12.07.2014].

GENERALITAT DE CATALUNYA: *Família i escola* [en línia]

<<http://www20.gencat.cat/portal/site/familiaescola/menuitem.5b21aabe12191ad9aacf3010b0c0e1a0/?vgnnextoid=cd24a3466ad8a310VgnVCM2000009b0c1e0aRCRD> >

[consulta: 21.07.2014].

EDUCACIÓN TECNOLÓGICA 1: *Bloc de tecnologia* [en línia]

<<http://tecnoprimeroblogspot.com.es/2011/11/etapas-en-la-historia-de-la-tecnologia.html> >

[consulta: 22.07.2014].

UNIVERSITAT RAMON LLULL: *pdf* [en línia]

<<http://www.localret.cat/publicacions/altres-publicacions/documents/les-noves-tecnologies-i-la-modernitzacio-del-mon-local.pdf> >

[consulta: 22.07.2014].

RT: *Actualidad* [en línia]

<<http://actualidad.rt.com/sociedad/view/108759-nuevas-enfermedades-psicologicas-internet-moviles> >

[consulta: 25.07.2014].

LA GACETA: *Médicos definen 6 nuevas enfermedades relacionadas con los teléfonos móviles* [en línia]

<<http://www.lagacetadesalamanca.es/salud/2014/05/17/medicos-definen-seis-nuevas-enfermedades-relacionadas-telefonos-moviles/118446.html> >

[consulta: 25.07.2014].

CENTRE CAN ROSSELLÓ: *Presentació* [en línia]

<<http://www.centroadiccionesbarcelona.com/> >

[consulta: 30.07.2014].

CENTRE CAN ROSSELLÓ: *Què és l'addicció?* [en línia]

<<http://www.centroadiccionesbarcelona.com/adicciones/> >

[consulta 30.07.2014]

CENTRE CAN ROSSELLÓ: *Patologia Dual* [en línia]

<<http://www.centroadiccionesbarcelona.com/patologias-cat/patologia-dual/> >

[consulta 30.07.2014]

11.3. VIDEOGRAFIA

Yo también te quiero

<<http://adolescents.naciodigital.cat/noticia/17285/si/has/tingut/algun/malentes/w-hatsapp/et/sentiras/identificat/amb/argument/aquest/curtmetratge/video>>

Lo que produce la adicción al celular

<<http://www.youtube.com/watch?v=sRNVHlqEs9c>>

Mobile addiction <<http://radioflaixbac.cat/feedbac/38-blog-feedbac/2756-aquest-video-et-fara-reflexionar-i-molt> >

Help

<<https://www.facebook.com/photo.php?v=336962283119315&set=vb.241426046006273&type=3&theater>>

ANNEX

“SOTA LA DICTADURA
DE L'*SMARTPHONE*”

Marta Ariza Viñas 2nC

Carne Porcel Cano

12-01-2015

A. ARTICLES PERIODÍSTICS



En aquest article de Sergi Pàmies publicat a *La Vanguardia*, podem veure com ens parla bàsicament de la *FOMO* i, en especial, de la pèrdua de cobertura i del pànic que genera a molta gent quedar-se sense bateria o no tenir cobertura en segons quins llocs.

A l'article, hi vaig marcar els trossos que volia posar dins el meu treball perquè em semblaven interessants i ho vaig fer per donar peu a informació sobre el mateix tema. Una frase que m'agrada molt d'aquest article és la del final de tot, que diu: "De vegades, als telefonofílics els toca anar a algun lloc del planeta on no hi ha cobertura", i trobo que té molta raó. És molta la gent que deixa d'anar a la muntanya per exemple perquè no hi ha cobertura, o que s'informen bé abans de fer un viatge de si tindran o no aquest privilegi per poder utilitzar el seu telèfon mòbil.



En aquest article de Fèlix Badia, publicat al diari *La Vanguardia* el 12 d'abril del 2014, ens parla sobre la *FOMO*. Primer de tot, ens introdueix aquesta paraula nova que fa poc que ha sortit a la llum, i seguidament explica el que és.

El que més em va agradar d'aquest article i que he volgut reflectir dins el treball perquè hi hagués informació variada i m'ajudés que el context fos més complet, ha estat aquest fragment: "l'element que dispara suors [...] és la càrrega de bateria. Té la seva lògica: com que els mòbils [...] tenen més capacitat, els usuaris en són més i més dependents. I com que la tecnologia de les bateries no ha progressat al mateix ritme que les prestacions dels aparells, el conflicte entre necessitat i capacitat és inevitable". Estic totalment d'acord amb l'opinió de Badia. Aquest conflicte cada vegada és més i més preocupant. La societat viu en un món on el que importa és tenir un telèfon mòbil, però si aquest no disposa de bateria, no funcionarà.

La 'selfie' com a prelude



Courtney Sanford
Va escriure "felig" i es va fer una foto abans de xocar contra un camió



Colleta Moreno
Va morir en accident de trànsit segons després d'aquesta selfie al cotxe



Jadiel
Es va matar a Nova York després de fer-se aquesta autofoto a la moto



Xenia Ignatieva
Es va enfilar a aquesta torre a Rússia per fer-se una selfie. Va caure al buit

Un motorista britànic grava en vídeo la seva pròpia mort a més de 150 quilòmetres per hora

L'última exhibició

JAVIER RICOU

L'últim vídeo, l'última selfie... Un nou nom, David Holmes, acaba d'afegir-se a la llista de víctimes d'accidents mortals provocats per l'exhibicionisme que va de braçet de les noves tecnologies. Holmes va morir en un accident de moto el juny del 2013. Però fins ara aquesta mort no havia transcendit més enllà del seu entorn. Ha estat la policia britànica, amb el consentiment de la mare de la víctima, la que ha difós el vídeo de l'accident. En David, de 28 anys, va filmar la seva pròpia mort. Portava acoblada una càmera al casc, circulava a 156 quilòmetres per hora i es va estavellar contra un turisme, que va fer un gir antireglamentari.

La notícia té, en aquest cas, dos focus. D'una banda, la família pretén conscienciar amb aquestes imatges impactants sobre els perills que amaga la carretera, principalment per a motociclistes i ciclistes, els més vulnerables sobre l'asfalt. Però el vídeo posa també sobre la taula l'ús que moltes persones fan de les càmeres d'última generació per filmar les situacions més extremes i arriscades amb l'única intenció de compartir després aquestes imatges amb la resta d'usuaris de les xarxes socials.

"Sempre hi ha hagut i hi haurà



Video difós per la policia britànica de l'accident filmat pel motorista mort

persones que gaudeixen amb les situacions de risc", apunta Javier Urra, especialista en psicologia clínica. Encara que és ara quan més es veuen, per dir-ne d'alguna manera, aquestes proeses, anys enrere ens exhibíem davant la nostra parella, el nos-

tre grup d'amics. Ara ho fem davant de tothom", afegeix Urra. A més les noves tecnologies permeten als protagonistes d'aquests episodis planificar i executar l'activitat de risc en solitari, sense públic. Ja hi haurà temps, després, de penjar aquestes

imatges a internet "i rebre les felicitacions", continua Javier Urra. "Les persones que busquen l'aplaudiment i el reconeixement per aquest tipus d'accions que comporten molt risc són les que menys avaluen les situacions de perill. Pot més l'exhibicionisme

que el fet de pensar que aquell acció pot ser l'última que un en aquesta vida", consi aquest psicòleg.

Difondre vídeos com el David Holmes pot ajudar a dur aquestes conductes? Ja Urra afirma que "per a algú que pot ser allucinator" i tant qualifica d'encertada la diàlisi de la família d'aquest mort. Alhora, adverteix que "er

Les conductes de risc planificades per ser ensenyades augmenten amb les noves tecnologies

tes persones aquestes imatges poden causar l'efecte contrari ser un reforç per intentar perar la presa de l'última vida amb el convenciment que mai no tindran un final trágic". Un portaveu de la policia britànica afirmava ahir que e deo pot resultar impactant p algunes persones, però considé va que la duresa de les imatges un reflex fidel de la duresa de col·lisions frontals a la carretera. Avis per a tots els conductors:

VEGILU MOMENT DE TRÁGIC
CUBANT ADEU
http://www.gub.es

Aquest article de Javier Ricou, publicat al diari *La Vanguardia* dissabte 6 de setembre del 2014, ens parla del *selfie* i les morts que ha causat. A la part superior, ens hi apareixen quatre víctimes mortals d'aquesta nova tendència. Totes elles, segons després de fer-se la *selfie*, van morir per un accident de trànsit o per caure al buit des d'un edifici molt alt.

D'aquest article, no n'he extret cap part i l'he posat dins el meu treball de recerca, però m'ha servit per fer-me adonar que les noves tendències cada vegada són més perilloses i també m'ha ajudat a incloure informació dins el treball avisant del fet.

Tendències

La moda de l'autoretrat



els d'elles començava a canviar. A partir d'ara, la selfie es convertiria en un acte de rebeldia. En un món on la imatge es venia més que mai, la selfie es convertia en un acte de rebeldia. En un món on la imatge es venia més que mai, la selfie es convertia en un acte de rebeldia.

'Selfie' És un terme que ha entrat a formar part del vocabulari de tots els parlants de català. És un terme que ha entrat a formar part del vocabulari de tots els parlants de català.

'Polaroid' És un terme que ha entrat a formar part del vocabulari de tots els parlants de català. És un terme que ha entrat a formar part del vocabulari de tots els parlants de català.

FRANCESC BRACERO

frase de l'any passat, la campanya The Oxford Dictionary, que elaborem els pronoms de primera persona en versió impresa en línia, va revelar que la paraula de l'any havia estat selfie. Va ser una de les milions de paraules que va tenir el seu moment d'èxit a la campanya. Quan es va posar a buscar la paraula de l'any, va descobrir a un futur d'Internet a través del qual la paraula es va publicar el 2013. El resultat ja ho indica: selfie. El resultat ja ho indica: selfie.

Les autofotes es diversifiquen i creen nous subgèneres que renoven conceptes sobre la posa fotogràfica

'SELFIE' mania

En un món on la imatge es venia més que mai, la selfie es convertia en un acte de rebeldia. En un món on la imatge es venia més que mai, la selfie es convertia en un acte de rebeldia.

'Selfie' És un terme que ha entrat a formar part del vocabulari de tots els parlants de català. És un terme que ha entrat a formar part del vocabulari de tots els parlants de català.

'Polaroid' És un terme que ha entrat a formar part del vocabulari de tots els parlants de català. És un terme que ha entrat a formar part del vocabulari de tots els parlants de català.

podem a Internet per compartir la nostra vida. És un món on la imatge es venia més que mai, la selfie es convertia en un acte de rebeldia.

'Selfie' És un terme que ha entrat a formar part del vocabulari de tots els parlants de català. És un terme que ha entrat a formar part del vocabulari de tots els parlants de català.

'Polaroid' És un terme que ha entrat a formar part del vocabulari de tots els parlants de català. És un terme que ha entrat a formar part del vocabulari de tots els parlants de català.

la instantània. Per Ferrer, Pontón, que estava a l'edició en un moment, era una paraula de l'any original, del segle XXI.

'Selfie' És un terme que ha entrat a formar part del vocabulari de tots els parlants de català. És un terme que ha entrat a formar part del vocabulari de tots els parlants de català.

'Polaroid' És un terme que ha entrat a formar part del vocabulari de tots els parlants de català. És un terme que ha entrat a formar part del vocabulari de tots els parlants de català.



El selfie és un terme que ha entrat a formar part del vocabulari de tots els parlants de català. És un terme que ha entrat a formar part del vocabulari de tots els parlants de català.

'Selfie' És un terme que ha entrat a formar part del vocabulari de tots els parlants de català. És un terme que ha entrat a formar part del vocabulari de tots els parlants de català.

'Polaroid' És un terme que ha entrat a formar part del vocabulari de tots els parlants de català. És un terme que ha entrat a formar part del vocabulari de tots els parlants de català.

L'article de La Vanguardia de Francesc Bracero, publicat el divendres 5 de setembre de 2014, m'ha agradat i alhora sorprès molt. Sabia que el selfie existia i per això el vaig voler incloure al meu treball, però el que no sabia era que hi haguessin tants tipus d'aquesta nova tendència. El seu naixement va crear un boom espectacular i a partir d'aquí van anar sorgint aquests subgèneres. Aquest article m'ha proporcionat informació per posar al punt 7.1.2. del meu treball de recerca.



L'article *Zombis com nosaltres* de Glòria Serra, publicat a *La Vanguardia* diumenge 4 de maig de 2014, ens parla del fenomen del *selfie* que arrasa per tot el món. Aquí, se'ns explica un cas de víctima mortal per culpa del telèfon mòbil: "Una dona nord-americana de 32 anys, moria en accident de trànsit en una autopista un minut després d'haver-se fet una fotografia mentre conduïa i haver-la penjat a Facebook juntament amb un missatge declarant-se feliç. El seu cotxe va creuar la mitgera de l'autopista, es va estavellar contra un camió i es va incendiar. Ningú més, afortunadament, va resultar ferit". Llegint aquest text podem adonar-nos que cada vegada el *selfie* és més perillós, però només, si se'n fa un mal ús.



Aquest títol d'un article de *La Vanguardia* em va agradar molt ja que reflecteix totalment l'addicció que pateix la societat en aquests moments. La frase "Ens mirem el telèfon en lloc de dibuixar un arbre" em va fer pensar molt i vaig decidir-la posar d'una altra manera, a la introducció del meu treball.

La generació Miley Cyrus exhibeix a la xarxa

Els adolescents, nadius digitals, exposen la seva intimitat a internet sense avaluar-ne els riscos

Reportatge

LARA BONILLA
BARCELONA

La difusió a través de WhatsApp i de les xarxes d'un vídeo de contingut públic protagonitzat per dues adolescents de Girona ha tornat a qüestionar els límits de la privacitat. O el que algú ja anomenem *extimitat*, és a dir, exteriorització de la intimitat. L'actual generació d'adolescents ha nascut sota el paradigma 2.0 —són nadius digitals— i la seva concepció del que és la privacitat i la intimitat ha canviat. "No vol dir que s'hagi perdut la privacitat sinó que els límits s'han redefinit. Coses que abans eren privades ara són públiques, i a l'inrevés", explica Pau Aisina, professor dels estudis d'arts i humanitats de la UOC. És el cas de la sexualitat, per exemple. "L'adolescent fa a les xarxes el que ha fet tota la vida: construir-se la identitat a través del jo", explica Jordi Bernabeu, psicòleg i professor d'educació social de la Universitat de Vic. La seva generació amb la rebuïlla pròpia de l'edat. "Totes les generacions han tingut una identitat a transgredir", apunta Aisina. Els temes són els de sempre, diuen els experts, però amb noves variables. I aquesta construcció de la identitat es fa "espectacularitzant" el jo i convertint-lo "en una marca", apunta Aisina. I l'exposen públicament. Com un selfie a gran escala.

cisca Molero, vicepresidenta de la Societat Catalana de Sexologia. La regulació del nostre digital són difícils de controlar. Elaborar determinades imatges a internet pot ser pràcticament impossible.

Inconsciència o model d'èxit

La consciència de la identitat dels joves passa per la xarxa. Però el problema és si aquesta identitat es construeix a qualsevol preu. Si l'objectiu és ser popular, quin tipus de foto o vídeo hem de penjar per obtenir el màxim de likes possible? Les dues estudiants de secundària, de 14 i 16 anys, van gravar i difondre un vídeo d'elles ballant de manera eròtica. A més, la noia de 16 anys en va gravar i difondre un altre en el qual se la veia masturbant-se, i l'altre ha acompanyat de menors amb poca roba o autoleccionant-se als braços. "Ens hem de preguntar què porta dues noies a fer això. Si és un acte d'inconsciència, es pot treballar, però és que fa por és que pensis que fent-ho acabaràs triomfant a la vida", alerta Bernabeu. Per això demana emmarcar les actuacions d'aquestes adolescents. "Hi ha adults que han triomfat fent el mateix", diu. Aquest investigador de la relació entre joves

l'xarxes exigim més autocrítica. Per exemple del vídeo musical protagonitzat per les cantants Shakira i Rihanna en què començava a ballar i lilit. "Han fet un vídeo similar i són les veïnes del món. I recordem que el primer cas de sexting va ser a l'Estat va ser batejat amb aquest terme. El privat es converteix en públic, ara és a tots els plataformes de televisió".

En el mateix sentit s'expressa la vicepresidenta de



L'altra cara

Internet també és una font d'oportunitats, només cal pedagogia

Psicòlegs i pedagogs també fugen dels missatges tremendistes i demanen aprofitar els avantatges de les eines digitals. "Hi ha una part preventiva però també s'hi ha una d'educativa, ja que internet és una font d'oportunitats i una font per compartir continguts", apunta Jordi Bernabeu. Però bé gestionats. S'ha d'educar i fer pedagogia sobre l'ús correcte de les xarxes socials. "Una mala gestió del perfil de Facebook et pot condicionar en el

la maduresa de l'adolescent i la informació que consumeix. Molero ho atribueix al defecte d'educació sexual. "Hi ha molta desinformació. La majoria de fonts d'informació sexual són els amics i la xarxa. No hi ha una educació en afectivitat, sensibilitat i sexualitat". Segons Molero, l'alarma creada pel vídeo no és més que una anècdota, ja que el problema de fons, diu, és que els joves frivoletzen la sexualitat i "ha deslligat de la intimitat i els sentiments". Una audiència que ho comparteix El context digital comporta noves formes de relació i comunicació; el missatge arriba a molta més gent i molt ràpidament, i agafa grans dimensions. Tíem l'exemple del vídeo de les adolescents de Girona o el

El títol complet de l'article de Lara Bonilla, publicat al diari *La Vanguardia*, és "La generació Miley Cyrus s'exhibeix a la xarxa". Per què apareix el nom de l'actriu i cantant Miley Cyrus en aquest article? Doncs simplement perquè ella ha estat una de les grans impulsores d'aquesta tendència, el *sexting*, que consisteix a publicar fotografies pujades de to a les xarxes. Ella va ser qui va començar a fer-ho. A més, també ens parla de l'*extimitat*, que va molt relacionada amb el *sexting*, ja que si penges una fotografia a les xarxes és per exhibir-la i externalitzar la teva vida i compartir-la de manera virtual amb els altres.

Selfiemanía

CADA ÈPOCA té les seves modes. Les d'aquesta es caracteritzen per dos trets, entre d'altres: la creixent velocitat a què se succeeixen i la freqüent intervenció de les noves tecnologies. Tot plegat es deu al fet que el dinamisme i la gran visibilitat dels mitjans de comunicació i de les xarxes socials converteixen molt de pressa en obsolet el que fa molt poc era nou. I també al fet que el telèfon mòbil, que és el dispositiu electrònic més utilitzat arreu, s'ha convertit, de fet, en quelcom semblant a l'extensió de la mà.

La *selfie* (autofotografia que obtenim només allargant el braç, enfocant-nos amb el mòbil i pitjant el botó pertinent) és potser la moda de més seguiment popular els darrers mesos. Perquè és bé la paraula va començar a fer-se servir fa un decenni, ha estat recentment i en particular aquest estiu, quan la *selfie* s'ha convertit en hàbit generalitzat.

No hi ha res a objectar a aquesta moda, a priori perfectament inòcua, però ha estat tanta la seva difusió que d'una manera espontània ha anat alimentant gèneres i subgèneres. I ha donat lloc a algunes varietats de *selfie* que comporten autèntic risc, de vegades mortal, per als seus intèrprets i sovint també inconscients practicants.

Entre aquestes varietats hi ha les practicades per qui, no contents amb fotografiar-se al carrer o a la platja, s'enfilen a grues o cornises per obtenir fotos d'impacte. O les dels qui les fan i les pengen a la xarxa mentre conduïxen un cotxe. O les dels qui són capaços de créixer als Sanfermines i, amb la banya del toro a un metre dels pantalons, decideixen que ha arribat el moment de fer-se una *selfie*. O les dels qui les fan apuntant-se al cap amb una pistola i l'arma, accidentalment, es dispara.

Els casos referits, que ja han ocasionat una rastellera de víctimes mortals, conviden a reflexionar. La primera reflexió ens assenyalava que s'està fent un ús deficient de les noves tecnologies, que tenen un potencial molt elevat, però sovint són objecte d'un ús com a instrument narcisista o insensat ben decebedor. I la segona apunta que l'exemple de famosos i celebritats, en el seu rol de figures dels nostres dies, té el seu costat fosc: l'ànsia per obtenir certa notorietat, encara que transitoria, enlluerna milions de persones i les induïx a emulacions que comporten l'assumpció de riscos innecessaris. És una llastima, en suma, que l'esforç investigador i tecnològic que ens ha permès disposar de tots aquests artefactes s'apliqui d'aquesta manera. Dit això, que cadascú es faci com vulgui les *selfies*.

L'article *Selfiemanía* publicat a *La Vanguardia* el 3 de setembre de 2014 ens parla sobre el fenomen del *selfie* i l'addicció que comporta. Explica què és un *selfie*, d'on prové aquesta paraula, casos reals...



Fer 'vamping' i ser un 'phombie': quan el telèfon mòbil pot més que la son

Més de la meitat dels joves de 15 a 17 anys dormen al voltant de set hores, 90 minuts menys del recomanat pels experts, segons una enquesta de la National Sleep Foundation de què es feia ressò el New York Times. Les hores de son, deia el diari, cada vegada es reduïen més, en part per l'ús del mòbil una vegada ja s'està al llit: l'etiqueta vamping (de vampir) ja s'utilitza per emmarcar totes les interaccions socials fetes de nit entre els llençols. A l'Estat, l'organització Protégeles acaba de llançar el curt Phombies, sobre l'ús impulsiu, nerviós i passiu de les xarxes socials i les pantalles de dispositius mòbils.

Aquest petit article situat a la part superior de la fulla del diari ens parla sobre el vamping, aquesta tendència que s'imposa entre els adolescents i joves. Explica una mica què és el vamping, qui el duu a terme, com tracta el diari New York Times la qüestió, les mesures que es planteja l'Estat...

Fa sis anys canviàvem de mòbil cada 30 mesos, però ara ja ho fem cada 15 mesos. Si no som capaços de trencar aquest ritme d'obsolescència obsessiva, segurament tindrem un planeta ple de runa electrònica

L'article de l'Ara, publicat el diumenge 13 de juliol de 2014, té un títol peculiar però amb molta raó. Ens vol comunicar que cada vegada, la societat té més i més ganes de canviar de mòbil en poc temps. A més, com que la tecnologia avança ràpid i cada dos per tres surt un model nou de mòbil, incentiva als clients i fa que comprem més. El títol també ens diu que si canviem tan de mòbil, al final viurem en un planeta ple de runa electrònica, els mòbils vells.

DESCONNEXIÓ DIGITAL Vacances sense internet Com desenganxar-se del telèfon mòbil i altres tecnologies per gaudir plenament dels dies de descans

MÉLIA JANSÓ
BARCELONA

Desconnectar-se del món digital és una tasca més difícil de lo que sembla. Però si ho fem, podem descobrir un món més ric i més interessant. És el que ens proposa el llibre "Vacances sense internet" de Miquel Àngel Escobar, que ens explica com aprofitar al màxim els dies de descans sense dependre del telèfon mòbil. El llibre ens ofereix una sèrie de consells i exercicis per a desconnectar-se del món digital i gaudir plenament dels dies de descans. Escobar ens explica que el telèfon mòbil és una eina que ens connecta amb el món, però també ens connecta amb el món digital. És important saber quan desconnectar-se i quan connectar-se. El llibre ens ofereix una sèrie de consells i exercicis per a desconnectar-se del món digital i gaudir plenament dels dies de descans.

Quan la dependència esdevé addicció

Quan l'ús del telèfon mòbil passa de ser una eina útil a una dependència, podem estar davant d'una addicció. Aquesta addicció pot afectar a la nostra salut física i mental, i pot interferir amb la nostra capacitat de treballar i estudiar. És important reconèixer els signes i símptomes d'addicció i buscar ajuda si cal.

Plani d'acció
1. Reconèixer el problema.
2. Buscar ajuda professional.
3. Establir límits d'ús.
4. Practicar activitats alternatives.

L'article del diari Ara, publicat el dissabte 2 d'agost del 2014, ens parla de les vacances sense internet, com poder descansar del telèfon mòbil durant un temps i poder desconnectar completament de tot.

La informació donada aquí l'he fet servir per a la conclusió final del meu treball de recerca i també m'ha ajudat a recapacitar i adonar-me que, cada vegada més, ens tornem esclaus de la tecnologia.

*Trucades, mails,
SMS i «whatsapps»*

Em meravella la gent que s'oblida d'engegar el seu telèfon mòbil fins ben entrat el matí. Són pocs, però els que ho fan tinc la sensació que viuen amb una calma interna superior a la meua. De la mateixa manera, també aquells que un cop donen per acabada la jornada laboral, igual que es treuen les corbates o es canvien les sabates de cordons per sabatilles, premen el botonet d'on/off dels seus telèfons i s'acomiaden del món fins l'endemà. Jo no sóc així: jo dormo amb el telèfon a la tauleta de nit, si estic avorrida o esperant en alguna cua el miro i el remiro com si hagués de rebre la trucada de la meua vida, és el primer que comprovo que porto a la bossa i, sense cap mena de dubte, seria de les tres coses que em sabria més greu perdre en un robatori pel carrer. Ara bé, també sóc d'aquelles que no contesta els missatges a l'instant, ni respon a totes les trucades entrants, ni revisa els mails cada minut per poder-los contestar com més aviat millor. No, jo això no ho faig. A vegades és mandra, a vegades és impossibilitat, a vegades és saturació. Al principi això irritava els meus amics i familiars,

que no entenien la meua no-reprociat comunicativa, però passat un temps tothom que es posa en contacte amb mi amb certa freqüència ja va entenent i acceptant que jo sóc així pel que fa a les trucades, els whatsapps, els SMS i els mails. Tinc, per tant, una relació peculiar amb el telèfon mòbil: estic sempre comunicada, però no sempre comunicativa. Amb tot, encara hi ha dies que em sento esclava de l'aparell, que sento tons i vibracions que m'alteren pensant-me que són meus, que noto una suor freda quan no el trobo enlloc, que visc una petita decepció si no hi ha cap whatsapp en tota la tarda...

Uff! Ara que semblava que ja ens coneixíem a nosaltres mateixos, arriba el telèfon mòbil i ens torna a la cassa de sortida... Això no s'acaba mai!

I he deixat el millor text pel final. No és un article de diari, sinó que és un article d'un llibre anomenat *Un dia qualsevol* i escrit per Tatiana Sisquella.

Aquest text m'ha fet reflexionar moltíssim. Les paraules de la Tatiana són tan clares, directes i entenedores que fan que et plantegis el que està passant en l'actualitat. Ella, considera que ens estem tornant esclaus del mòbil.

B. INFORMACIÓ CLÍNICA

Vaig decidir que com a treball de camp, una de les coses que faria, seria contactar amb psicòlegs o experts en addiccions i fer-los un seguit de preguntes. Després d'insistir molt, vaig poder contactar amb un centre d'addiccions, amb una psicòloga de Mataró i un psicòleg de Barcelona que tracta molt amb adolescents i nens. A dos d'ells els vaig enviar les preguntes per correu i amb un vaig poder anar-hi i fer-li personalment (al de Barcelona).

Les preguntes que volia que em responguessin eren:

1. Com definiria la paraula *addicció*?
2. Per què creu que ens tornem addictes?
3. Com definiria l'addicció al telèfon mòbil?
4. Quan podem considerar que una persona és addicta al telèfon mòbil? Què fomenta l'addicció?
5. Quines conseqüències pot crear ser addictes al mòbil (síntomes i trastorns que pot arribar a generar, ja siguin canvis físics, alteracions en les relacions socials, trastorns psicològics...)?
6. Hi ha diferents nivells d'addicció (expliqui'ls)? Quin és el tractament que ha de seguir una persona amb un nivell alt d'addicció, per exemple?
7. Quines malalties poden derivar d'aquesta addicció (psicològiques, musculars...)?
8. Sap què és la NOMOFOBIA (en cas de que la resposta sigui que SI, respongui a la pregunta següent)? Ha tractat o està tractant algun cas en concret?
9. Creu que el telèfon mòbil pot arribar a ser una eina d'aïllament per a les persones?

10. Fer un ús tant excessiu del mòbil ens pot generar rebuig cap a ell?
11. L'ús del mòbil pot crear-nos frustració si algú no en té per exemple?
12. Sap què és l'EXTIMITAT? (en el cas de que la resposta anterior sigui que SI, respongui a la següent) Com pot arribar a influenciar a les persones?
13. Com influeix el telèfon mòbil entre pares i fills, o entre parelles?
14. Creu que la publicitat contribueix a l'addicció al mòbil?

Respostes donades:

CENTRE CAN ROSSELLÓ (Barcelona) és una Clínica privada dedicada al tractament d'addiccions i Patologies Duals situada a la Garriga. Compta amb un equip de professionals (metges clínics, psiquiatres, psicòlegs, infermeres, auxiliars d'infermeria i terapeutes) especialitzats tots ells en el Tractament de les addiccions que garanteixen una atenció permanent, integral i personalitzada dels pacients (web d'on he tret la informació del centre: <http://www.centroadiccionesbarcelona.com/>)

Nota: no s'han contestat totes les preguntes

1. L'addicció és una malaltia multifactorial. Això significa que tan factors biològics com psicosocials influeixen en que algú acabi desenvolupant-ne una. Per exemple, un factor psicològic seria la insatisfacció continua que porta a un ús compulsiu de les noves tecnologies. Des de la meva experiència, penso que un dels objectius de les addiccions és trobar plaer, i el plaer en les addiccions a les substàncies psicoactives es troba en el consum. En les noves addiccions es produeix substituint el consum per el plaer immediat de alguna cosa irreal.
4. Normalment els que ho veuen primer són els familiars. Detecten problemes de comportament o que alguna cosa no funciona, és aleshores quan la gent del voltant ha de demanar ajuda a professionals per actuar quan abans millor. Aquests experts el que faran és aplicar teràpies comunes per a totes les addiccions, i recomanaran fer-ne un ús controlat.

6. Les teràpies son les mateixes que per les addiccions de sempre, el que en aquest cas el que s'ha d'aprendre es a fer un ús controlat. Professionals com el nostre centre intentem tractar amb l'entorn proper del pacient addicte. Creiem que l'entorn és fonamental. Normalment els familiars també han patit problemes que acaben amb una addicció i solen necessitar ajuda psicològica i terapèutica. A més, és imprescindible ensenyar a l'entorn de la persona com cal actuar durant la reinserció de l'addicte.

En el nostre centre les noves addiccions es tracte igual que la resta d'addiccions. El tractament que tenim és integral amb terapeutes, psicòlegs, psiquiatres i metges.

13. Normalment es diu que els adolescents solen ser les persones que són més addictes al mòbil. Això és degut a la facilitat d'accés i disponibilitat que hi ha a totes hores. Això és un factor que juga a la seva contra però no s'ha d'oblidar que és només una minoria dels adolescents qui pateixen aquest tipus d'addicció.

NEUS PONSARNAU MADRIÀ (Mataró) És psicòloga clínica, col·legiada amb el número 4984 i treballa en la pràctica privada tant amb nens, com amb adults des de 1994. També és coordinadora tècnica de la Fundació Maresme per a persones amb discapacitat intel·lectual des de 1994.

1. Dependència important o excessiva a alguna cosa que crea greus interferències en la vida habitual de la persona. Pot acabar convertint-se en una malaltia.

2. Normalment hi solen haver unes certes condicions que afavoreixen aquest fet com : problemes d'autoestima o inseguretats, dificultats per les relacions amb els altres, aïllament, soledat, factors emocionals...

3. Com una necessitat imperiosa d'estar connectat, de "no poder viure sense ell"

4. Quan comença a interferir en la seva vida habitual, ho prioritza a les relacions personals directes, s'angoixa si no el pot utilitzar....

5. Tot el que suposa una addicció: comportament alterat i compulsiu, aïllament, ansietat, fer contactes perillosos, mentir, fracàs escolar (en els joves), dificultats de comunicació....
6. Segur que hi ha diferents intensitats, no les puc precisar. En primer lloc caldrà prendre'n consciència, que en el tema d'addiccions és una part essencial i complicada, sinó no es podran prendre accions de canvi. Cal posar-se en mans d'especialistes si el grau és avançat
7. Principalment psicològiques: canvis d'humor, ansietat, dificultats de comunicació....
8. Una por exagerada i irracional a no portar el mòbil. No he tractat a ningú (de moment)
9. Si ja ho he comentat abans, sobre tot de no connectar amb la realitat, pots parlar amb moltes persones per a no dir res, o no intimar en la relació mai.
10. Molts excessos porten l'efecte contrari, m'agrada tant o el necessito tant... que em destrueix
11. És difícil que actualment es doni aquest fet a no ser que siguin adolescents molt joves
12. No coneixia el terme i l'he buscat. Mostrar la teva intimitat als altres, fins poder arribar a convertir-ho en un espectacle. És molt perillós perquè pots crear una realitat paral·lela: ets el que mostres als altres, no el que realment sents, hi pot haver risc de despersonalització i fins i tot de dissociació i a l'extrem, conductes esquizoïdes.
13. Pot ser des d'una eina de més llibertat perquè et permet comunicar-te fàcilment a una eina d'excessiu control
14. No, el problema és un mateix (en els adults) o la manca de límits i control dels pares responsables (en els adolescents), aquest és un col·lectiu més vulnerable, caldrà una bona educació en la utilització de les noves eines: mòbil, PC/internet, facebook.....

JOAN MARIA BRUGUER I FARRE (Girona) Llicenciat en psicologia el 1917. Va treballar a l'Hospital de Salt, i després va marxar més cap a la part Infantil. Va estar a una escola de Girona després d'haver estudiat el cas de la dislèxia. Al 1979 va traslladar-se a Barcelona per treballar i al 1980 va muntar la clínica actual en la qual treballa. Té el títol de psicòleg clínic europeu i molts altres. Sempre ha tractat amb nens i adolescents. *(informació extreta de la citació textual que va fer durant la consulta)*

Nota: no és especialista en addicció al telèfon mòbil però ha intentat contestar les preguntes generalitzant una mica.

Joan Maria Bruguier i Farre creu que les persones que més addictes es tornen al telèfon mòbil són els adolescents, ja que, des del seu punt de vista, durant l'adolescència els joves busquen pertànyer a un grup d'amics. Dependrà doncs, del grup d'amics amb el que s'ajunti la persona de molts factors. Però sobretot va citar que referit al mòbil, si tots els del grup tenen mòbil menys un, aquell es veurà obligat a comprar-se'n un d'immediat per ser com els altres.

També ha dit que per ell, una addicció és l'ús inadequat a alguna cosa que fa gastar molt de temps, i creu que sobretot els adolescents es tornen addictes al telèfon mòbil perquè els nens no són ben educats. Però no referint-se a l'educació que ha de rebre un infant des de petit, sinó a l'educació tecnològica. Els pares, han nascut en una altra època, i en aquesta no existia aquesta tecnologia tan moderna. Per això, els fills van molt més avançats en aquest tema i moltes vegades, són ells els qui ensenyen als pares com funciona tot.

Ha afegit que per afirmar si una persona és addicta al telèfon mòbil o no, dependrà de la personalitat. I pensa que el que fomenta l'addicció, com ja he dit abans, és la tendència grupal dels adolescents.

També ha dit que fer-ne un ús abusiu (del mòbil) no crea rebuig.

C. ENQUESTA DE MOSTRA I GRÀFICS

Treball de Recerca: L'addicció al telèfon mòbil

Sexe: Home Dona

Edat: De 12-18 anys De 18-25 anys De 25-40 anys

Més de 40 anys

Per a què fas servir el telèfon mòbil? (*pots assenyalar més d'una opció*)

- a) Per trucar
- b) Per mirar l'hora
- c) Per enviar sms de pagament
- d) Per consultar GPS
- e) Per fer fotos i vídeos
- f) Per utilitzar les xarxes socials (facebook, Instagram...)
- g) Per parlar pel whatsapp/line
- h) Per jugar a jocs
- i) Per comprar
- j) Per informar-te
- k) Altres... : _____

Apagues el telèfon mòbil a la nit?

- a) Sí
- b) A vegades
- c) Mai

Pots estar un dia complet sense utilitzar el telèfon mòbil?

- a) Sí, per descomptat!
- b) Em resulta una mica difícil
- c) Impossible

Quan parles amb el mòbil, et resulta molt més fàcil expressar-te que si tens a la persona al davant?

- a) Sí
- b) A vegades
- c) No

Utilitzes el mòbil tota l'estona, independentment que estiguis fent altres activitats a la vegada com menjar, estudiar o veure la televisió?

- a) Sempre
- b) A vegades
- c) Mai, només quant no tinc res més a fer

Si per algun motiu se t'espantia el mòbil, te'l deixes a casa... T'angoixes o et poses nerviós?

- a) Sí
- b) A vegades
- c) No

Quant de temps passes des que mires el telèfon mòbil, fins que el tornes a consultar (sense rebre cap trucada ni missatge)?

- a) Més de 30 minuts
- b) Entre 10 i 30 minuts
- c) Entre 10 i 5 minuts
- d) Menys de 5 minuts

Creus que dones poca importància a estar amb amics, passar temps amb la família, fer feina... per passar més temps amb el teu telèfon mòbil, és a dir, que passes més temps amb el mòbil que fent altres coses?

- a) Sí
- b) Normalment
- c) No

Acostumes a portar el mòbil a sobre?

- a) Sempre
- b) A vegades
- c) Mai

En cas de que la resposta anterior sigui que sí, on el portes? *(pots assenyalar més d'una opció)*

- a) Butxaca del pantalons
- b) Bolso/maleta
- c) Penjat al coll amb una cinta
- d) A la jaqueta
- e) Altres... : _____

A quina edat vas tenir el teu primer telèfon mòbil?

- a) Abans dels 12 anys
- b) Entre 12-20
- c) Entre 20-40
- d) A partir dels 40

Per què tens el telèfon mòbil?

- a) Per si tinc una emergència i he de trucar
- b) Perquè em fascina la immediatesa amb la qual et pots comunicar amb ell
- c) Per moda (perquè molta gent en té)
- d) Altres... : _____

Cada quan sents la necessitat de canviar de model de mòbil?

- a) Cada any
- b) Menys d'1 any
- c) Cada dos anys
- d) Més de 2 anys

Quan reps un missatge, pots esperar a contestar-lo o necessites fer-ho just en aquell moment (encara que estiguis parlant amb algú o a algun lloc on no el puguis fer servir)?

- a) Necessito contestar-lo al moment en què el rebo
- b) Puc esperar a trobar un moment en que no faci res i respondre'l
- c) Depèn

Quantes hores més o menys creus que dediques al telèfon mòbil?

- a) Menys de 3 al dia
- b) De 3-7 al dia
- c) Més de 7 al dia

Quants whatsapps aproximadament creus que pots arribar a enviar al llarg d'un dia? *(si no envies whatsapps no cal que contestis aquesta pregunta)*

- a) Menys de 20 al dia
- b) Entre 20 i 80 al dia
- c) Entre 80 i 140 al dia
- d) Més de 140 al dia

A la classe, feina, llocs on no pots fer ús del mòbil... L'utilitzes d'amagat?

- a) Sí, sempre
- b) Sovint
- c) Poques vegades
- d) Mai

A França han prohibit rebre trucades, missatges... O enviar-los tu, després de la jornada laboral (consideren que un cop la jornada laboral ha acabat s'ha d'estar amb la família, amics...). Si al nostre país es fes això, creus que t'hi podries acostumar?

- a) Sí, sense cap dubte
- b) Em costaria una mica però m'hi acabaria adaptant
- c) No m'hi acostumaria. Necessito el meu mòbil a totes hores!

Quina marca de mòbil tens actualment?

- a) Iphone
- b) Samsung
- c) Sony
- d) Nokia
- e) Blackberry
- f) Altres... _____

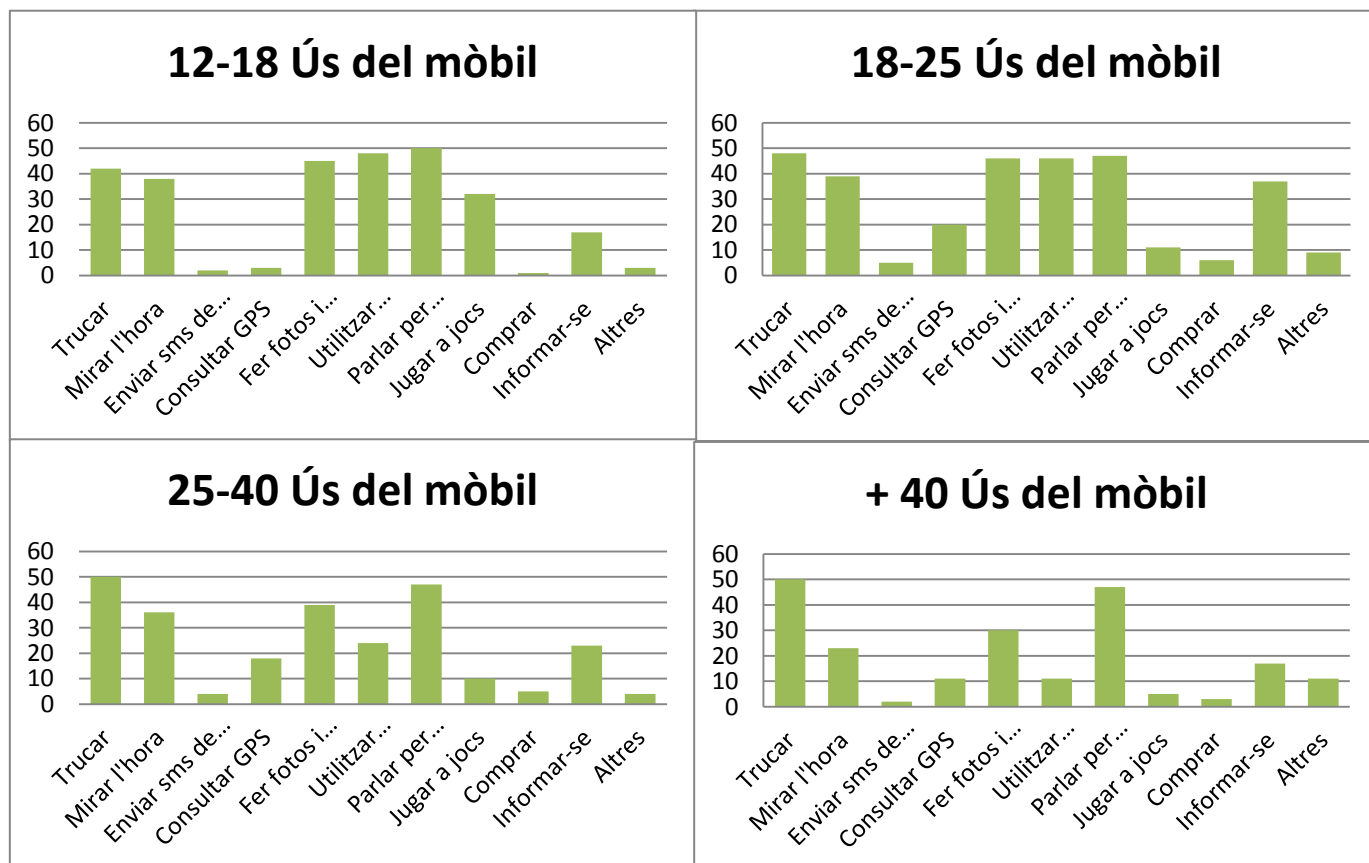
Et consideres una persona addicta al seu telèfon mòbil?

- a) Sí
- b) No

Moltes gràcies!

GRÀFICS: CONCLUSIONS DE LES 200 ENQUESTES REALITZADES

1. Per què es fa servir el telèfon mòbil?

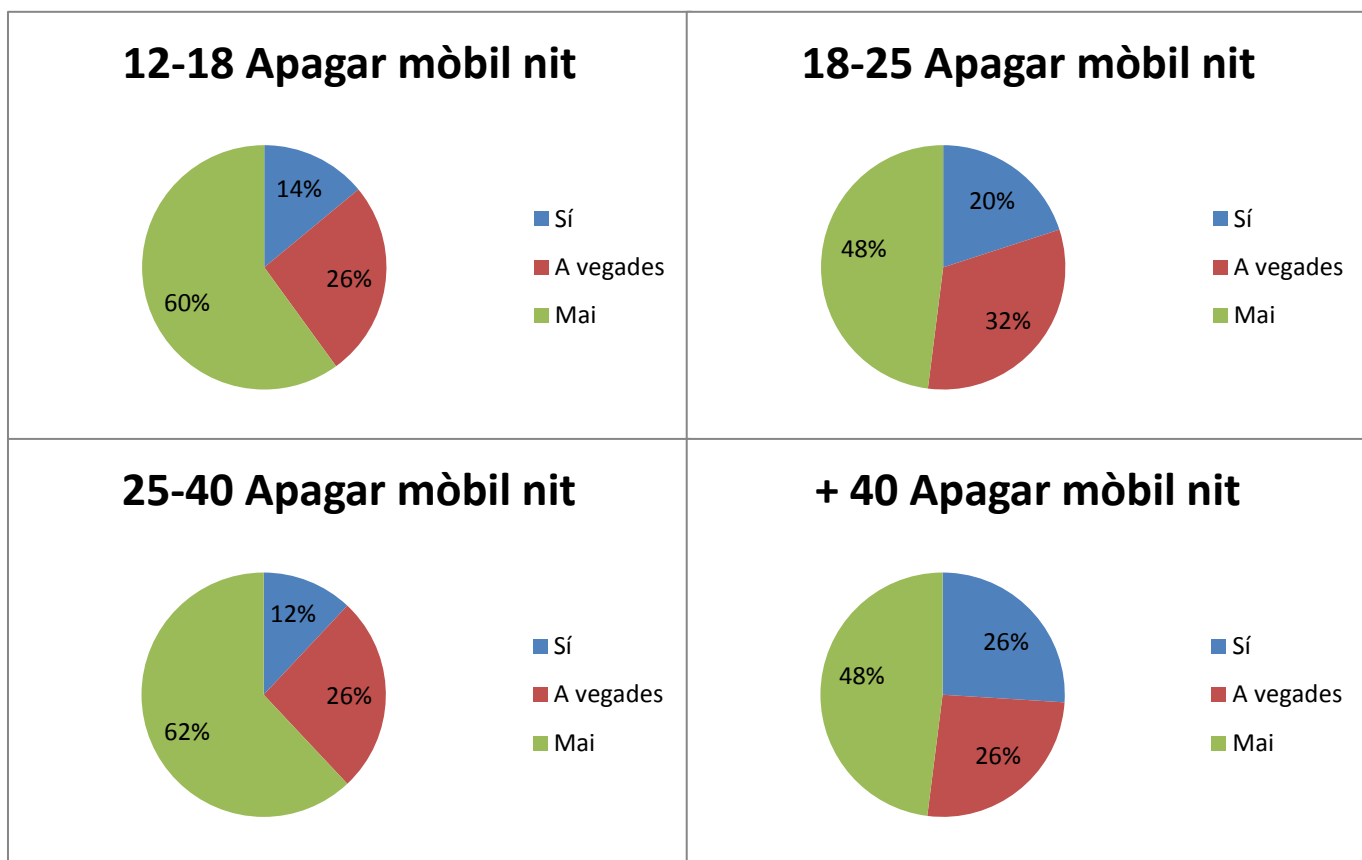


Com es pot veure, l'ús del telèfon mòbil varia segons l'edat de les persones. Veiem doncs, que de 12-18 anys el que més utilitzen és el *whatsapp*, i que en les altres edats s'usa per trucar. Això pot ser perquè potser fins als 18 no veuen el telèfon mòbil com a eina d'emergència, utilitat en la qual els adults es fixaran més.

També trobem que els joves l'utilitzen poc per enviar missatges de pagament, per consultar el GPS i per comprar. I que a mida que la gent és més gran, veiem que aquests 3 usos augmenten.

Però també observem que de missatges de pagament se n'envien pocs en totes les edats (ja que el *whatsapp* facilita el procés de comunicació a nivell de rapidesa i també econòmic, ja que és gratis), i que tampoc es compra molt per mòbil. Suposo que perquè és un factor molt nou que ha sorgit recentment i que posa gent coneix la possibilitat de fer-ho.

2. Apaguen el telèfon mòbil a la nit?

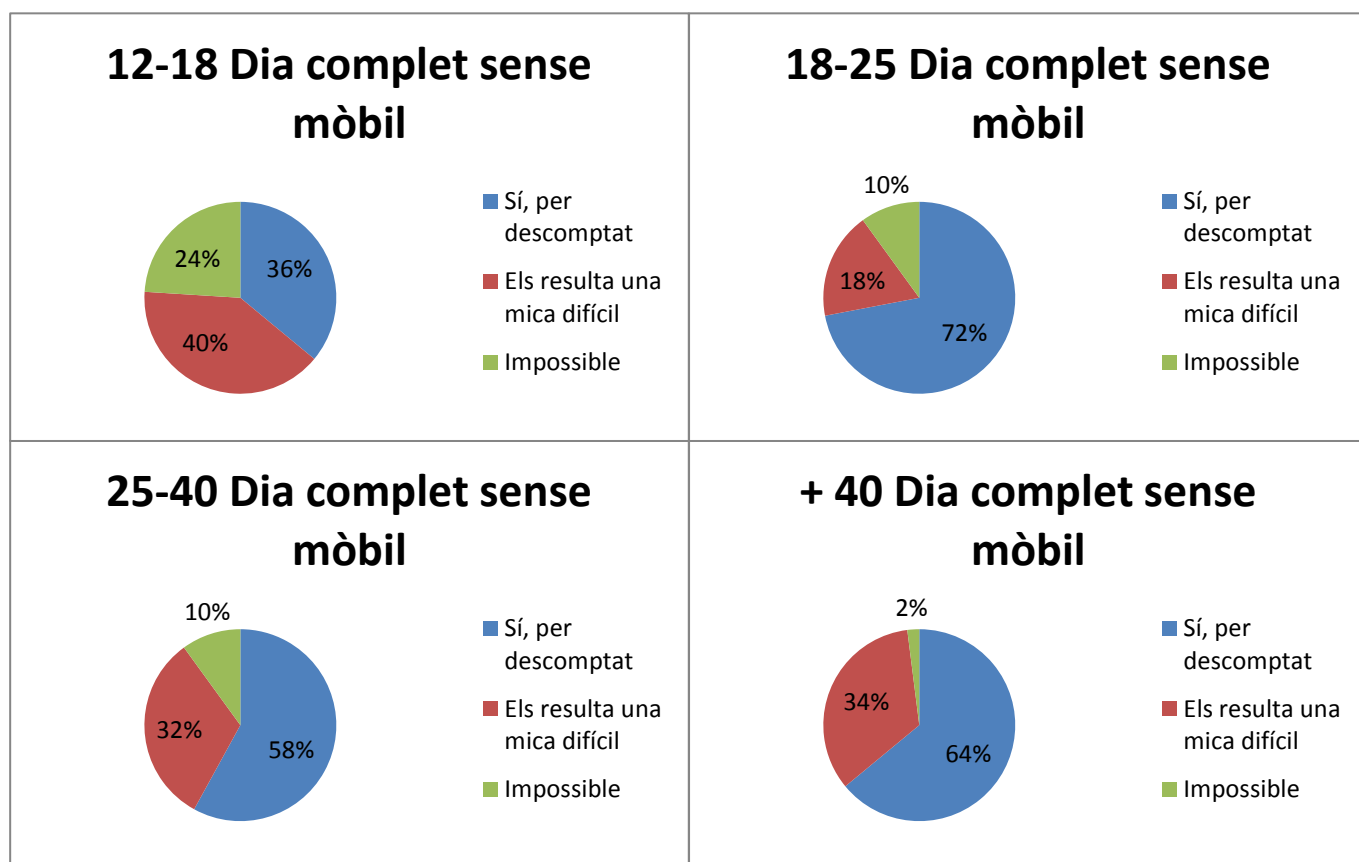


Si observem els gràfics veiem que hi ha diferències en cada un d'ells. Pel que fa a la franja del sí, no varia gaire: de 12-18 i de 25-40 és bastant igual, i de 18-25 i de més de 40 també. La diferència la trobem quan comparem els més joves amb els més adults. Aquests últims apaguen més el mòbil a les nits.

La franja del “a vegades” està bastant igualada amb el sí. I veiem que la franja del “mai” és d'un 60% als més joves i un 62 als de 25 a 40 anys, i un 48% als de 18-25 i de més de 40 anys.

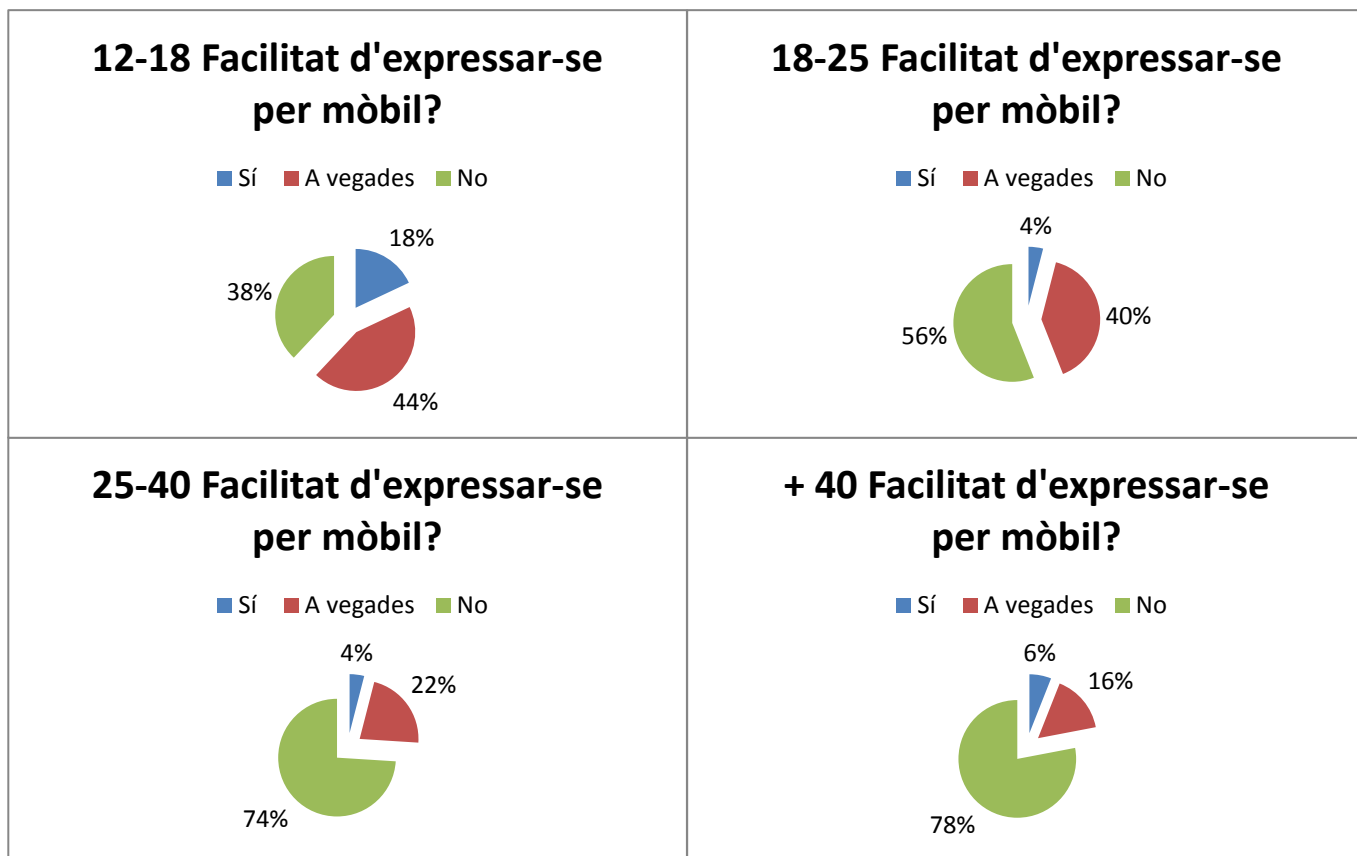
Així doncs, es trauria com a conclusió final que gairebé ningú apaga el telèfon mòbil a les nits. La majoria per si hi ha alguna emergència, que almenys hi hagi un dispositiu accessible per avisar a qui sigui i no patir durant la nit.

3. Poden estar un dia complet sense utilitzar el telèfon mòbil?



Aquí sí que podem comprovar un fort canvi: veiem al primer gràfic que a la majoria de gent li costa estar sense mòbil (76%). Si l'edat va augmentant, la franja del "sí" cada vegada és més grossa; per tant, diríem que la majoria de gent a partir de 19 anys, ja pot estar un dia complet sense utilitzar el seu dispositiu mòbil.

4. Els resulta més fàcil expressar-se per mòbil que si tenen la persona al davant?

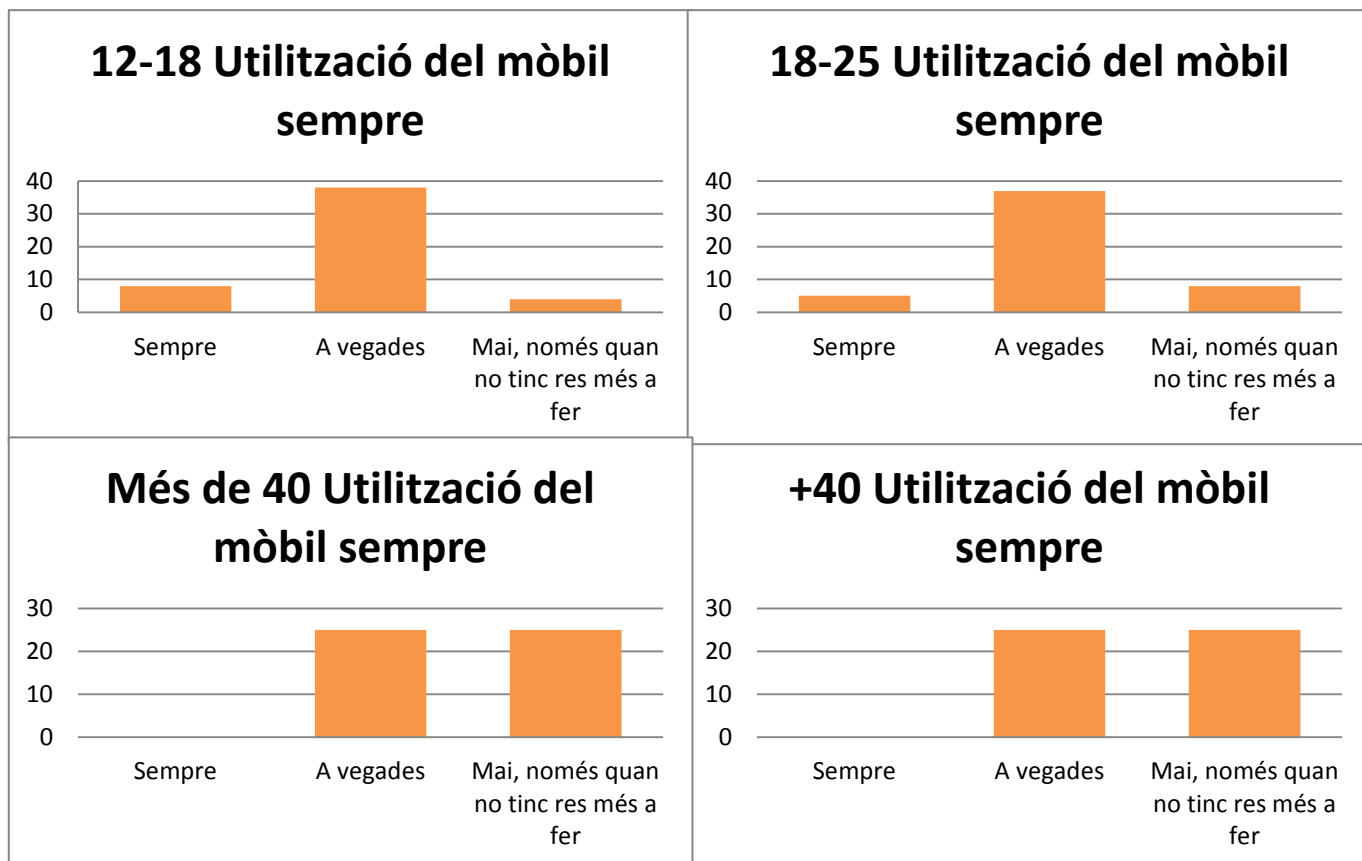


Podem observar que la franja verda (“no”) augmenta amb l’edat ho fa. Això vol dir, que de moment, la gent prefereix parlar cara a cara amb la gent i no se senten més còmodes parlant pel mòbil.

La franja blava (“sí”) és més alta a l’edat més jove ja que són els que han rebut més la influència d’aquestes noves tecnologies, i els que potser, utilitzen més el telèfon mòbil.

Pel que fa a la franja vermella (“a vegades”), veiem que també disminueix amb l’envelliment de la societat, però que de la primera a la segona edat dels gràfics, hi ha molt poca diferència. En canvi, de la primera a l’última n’hi ha molta ja que passem d’un 18%, a un 6%.

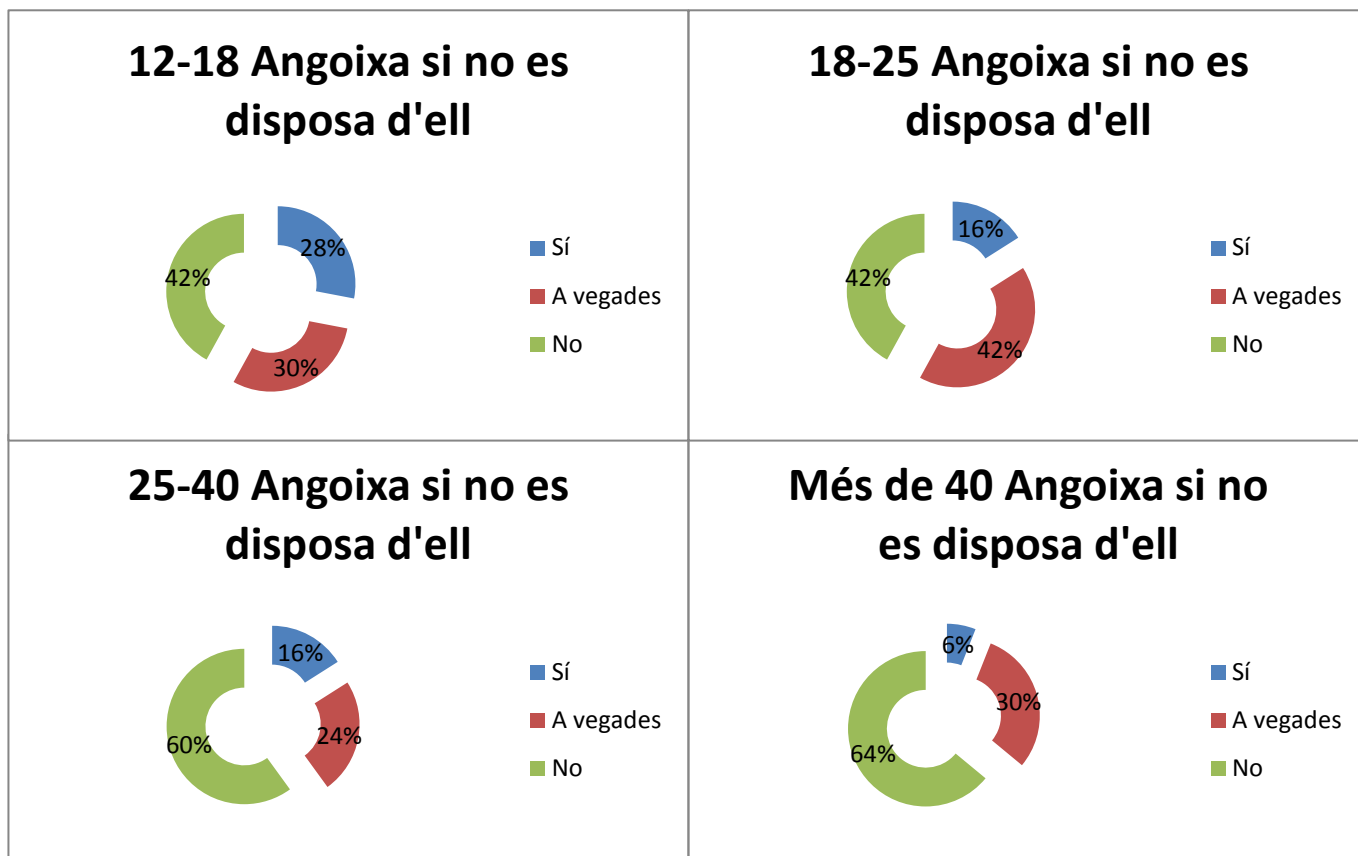
5. Utilitzen el mòbil tota l'estona, independentment de que estiguin fent altres activitats a la vegada com menjar, estudiar, veure la televisió...?



Si comparem els 4 gràfics veurem que hi ha poca gent que abusa del mòbil mentre està fent altres activitats com poden ser menjar, estudiar, veure la televisió... Tot i que hi ha un altíssim nivell de gent que l'utilitza a vegades.

Aquest clar exemple es pot veure quan es queda amb amics, quan es va a un restaurant a sopar, tan sols passejant pel carrer... Els nostres ulls reflectiran la imatge d'una taula, sense ningú que parli, on els únics que fan vida són els telèfons. O bé, un carrer on tothom camina amb la mirada dirigida al terra, o millor dit, a la pantalla.

6. Si per algun motiu se'ls espatlla el mòbil, se'l deixen a casa... s'angoixen o es posen nerviosos?

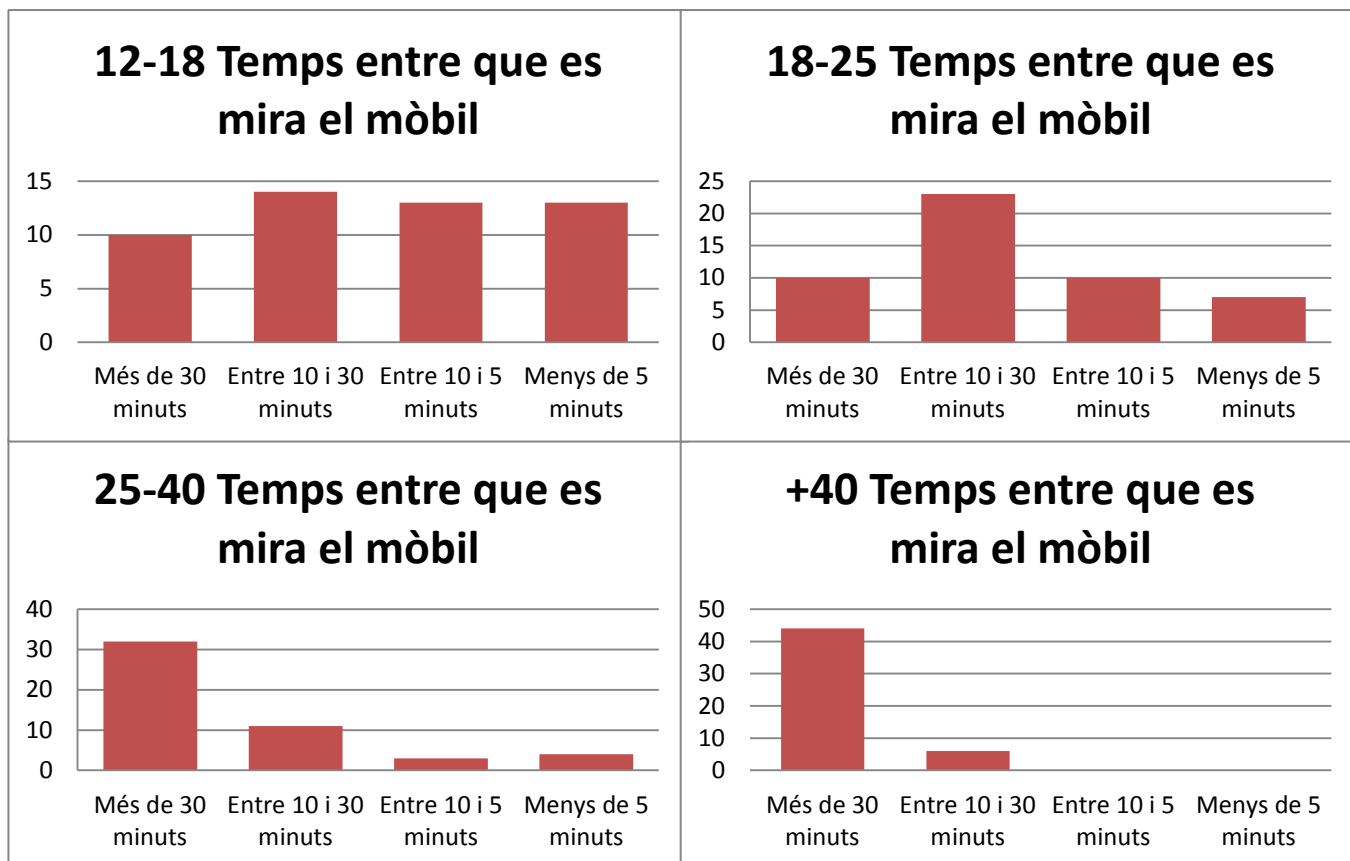


Veiem que un 42% en la primera i segona franja d'edat varia a la tercera i quarta, incrementant-se un 22% aproximadament, de persones que no s'angoixen ni es posen nervioses quan se'ls espatlla el mòbil o se'l deixen a casa.

Si observem, també podem veure que hi ha un 58% aproximadament, per tant, més de la meitat dels 50 enquestats de 12 a 25 anys, que sí que es posa nerviosa sempre o a vegades, quan no disposen del seu aparell mòbil. Que un 40% de gent de 25 a 40 anys també i de la gent de més de 40 anys veiem que pateixen aquest "trastorn" en un 36%.

Així doncs, podem arribar a la conclusió que no molta gent depèn a tota hora del seu telèfon mòbil, de moment. Però qui sap si en un futur, no podrem viure sense ell.

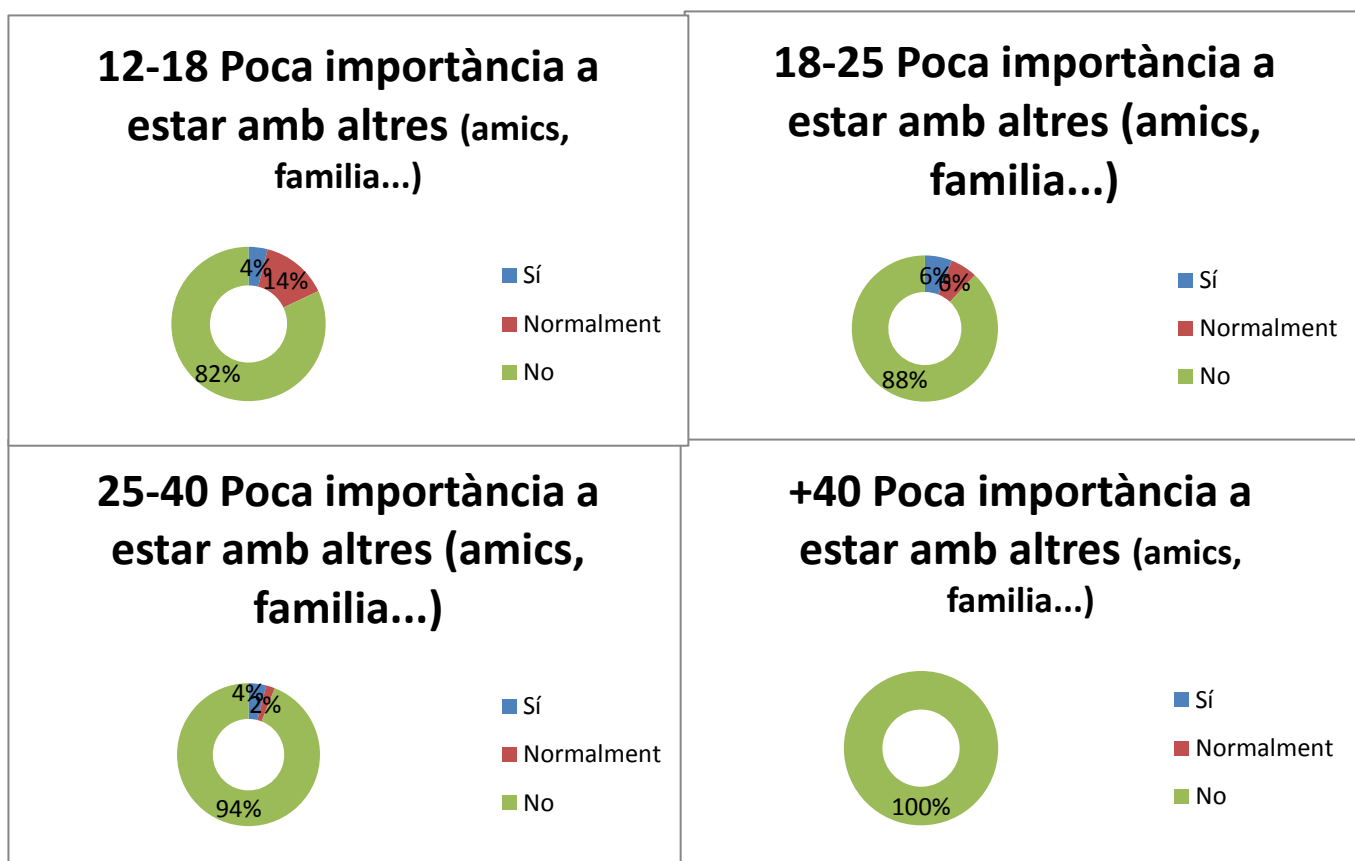
7. Quan de temps passen des que miren el mòbil fins que el tornen a consultar (sense haver rebut cap trucada ni missatge)?



Si comparem els 4 gràfics ens adonarem que a la primera franja d'edat trobem una gran varietat de respostes, i quasi totes les barres del gràfic estan a la mateixa altura. A la segona franja, la barra més alta és la d'entre 10 i 30 minuts, i la de les dues franges d'edats restants és la de més de 30 minuts.

Així doncs, podríem dir que, de moment, en aquest àmbit no hi ha molt problema. Sí que hi ha gent que cada 2 o 3 minuts mira el mòbil, i ho fa constantment, però aquí es comprova que més que res, és la gent jove de 12 a 18. Per això, no hi ha d'haver grans motius de preocupació aquí.

8. Creuen que donen poca importància a estar amb amics, passar temps amb la família, fer feina... per passar més temps amb el seu telèfon mòbil, és a dir, que passen més temps amb el seu telèfon mòbil que fent altres coses?

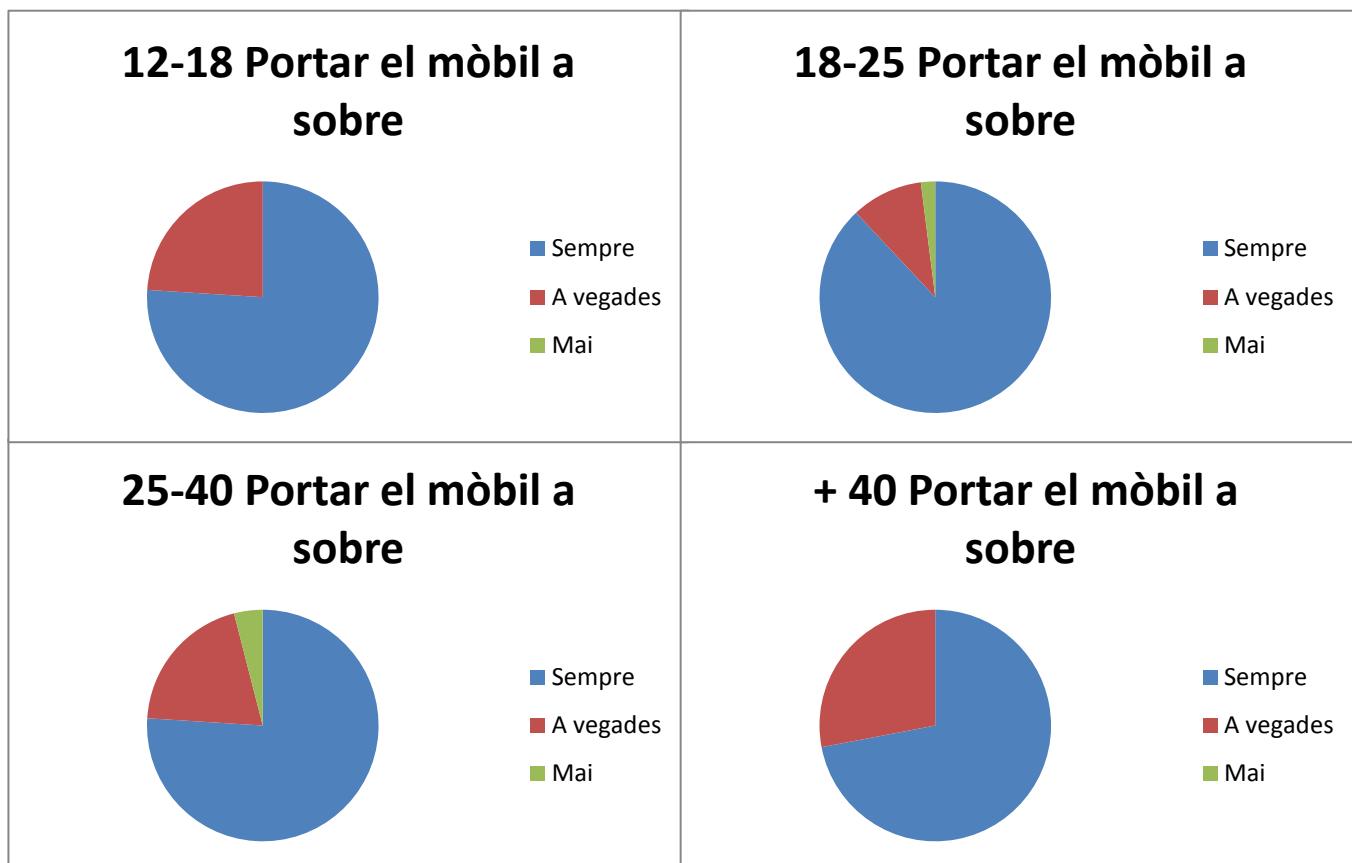


Podem veure que aquí el que destaca per sobre dels altres és el color verd, per tant, el “no”. Podríem dir que un 85% aproximadament dels 200 enquestats, ha marcat com a resultat que no creuen que donin poca importància a passar temps amb la família, amics...

Per tant, de moment, això no suposa un greu problema. Però també hi ha la possibilitat que molts menteixin. Tan sols pel fet d'estar en un bar amb els amics i que la majoria estiguin més atents al mòbil que al tema de conversa, que es vegi gent parlant i alguns no parin atenció, que en un dinar familiar un

50% de les persones tinguin el seu telèfon mòbil a la mà o sobre la taula per si algú els truca, o els envia algun missatge...

9. Acostumen a portar el mòbil a sobre?

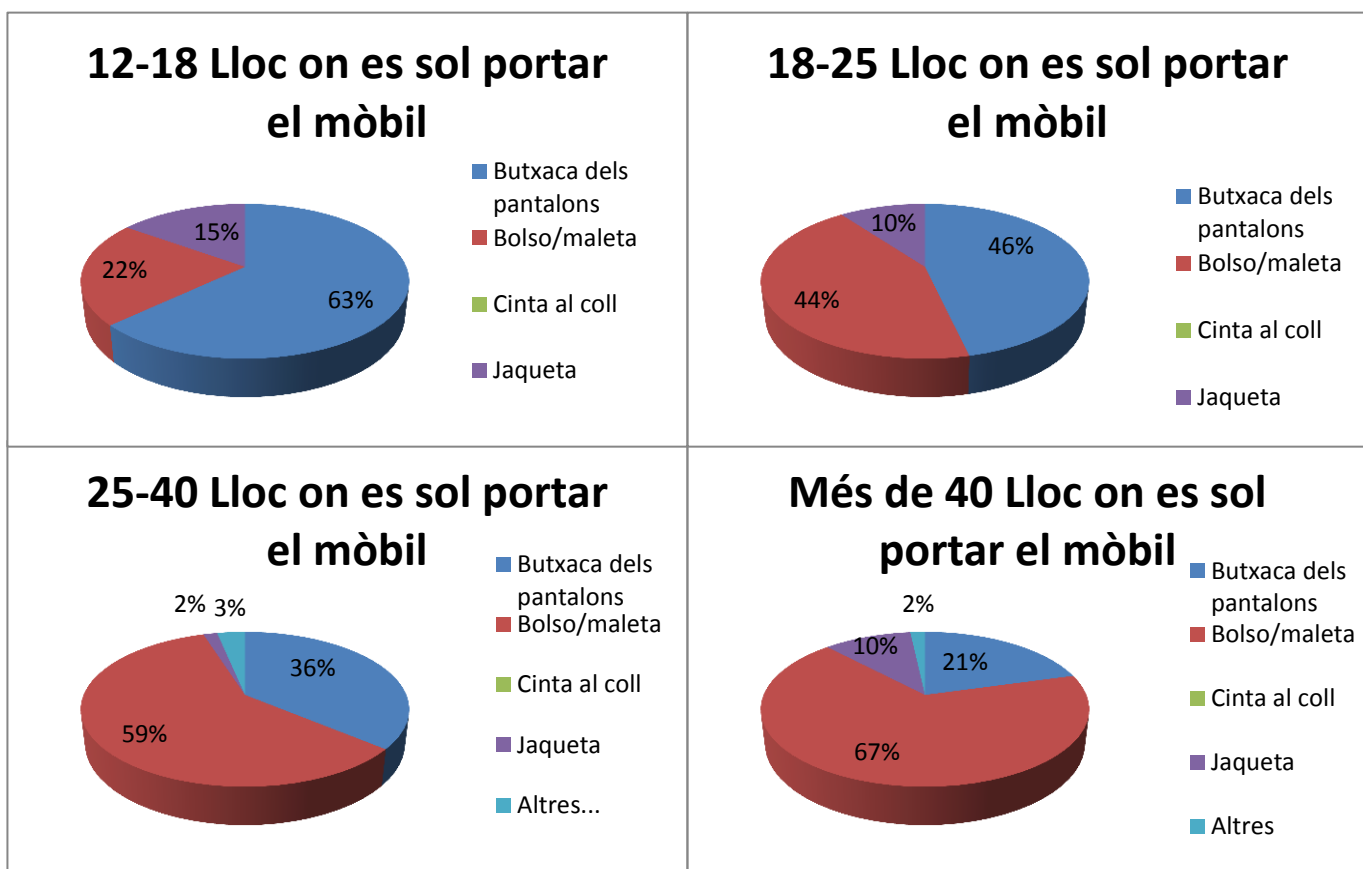


Així doncs, si observem els gràfics, veurem que en el primer i l'últim no apareix el color verd ("mai"), però que en el segon i el tercer sí. També veiem que el blau és el color que domina més, la resposta que sempre porten el mòbil a sobre. I que el vermell, també destaca però bastant poc.

Les persones de 12-18 anys o de més de 40 anys, porten sovint el telèfon mòbil al damunt per si tenen alguna emergència, per la feina, per moda... Cosa que gent de 18-40 anys no té tant en compte.

Podríem considerar, doncs, que el mòbil és imprescindible tant per a joves com per a adults en l'actualitat.

10. En cas que la resposta anterior sigui “sí” o “a vegades”, on el porten?



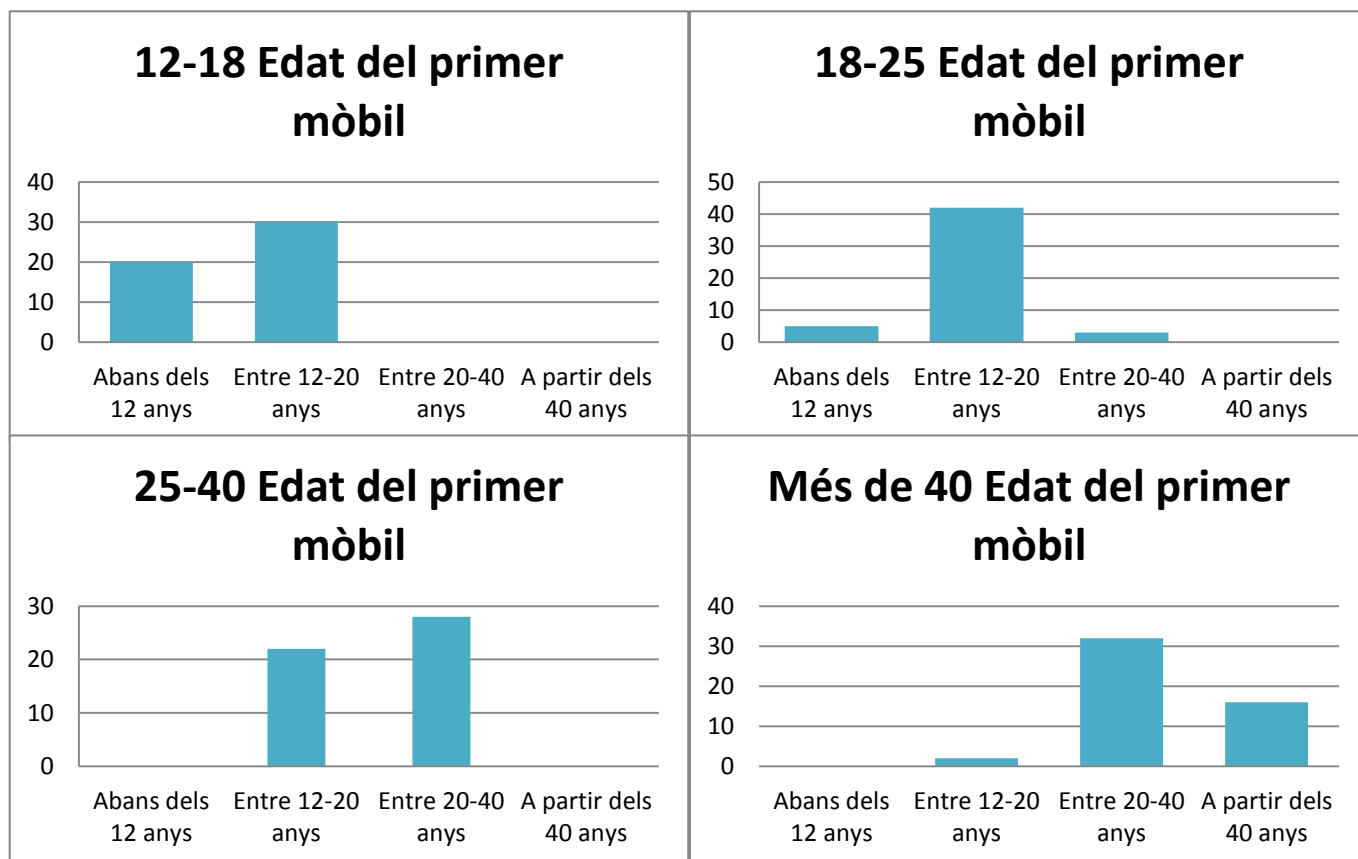
Veiem que la majoria, dins l'edat més jove enquestada, porta el telèfon mòbil a la butxaca dels pantalons. Simplement, perquè són els que el consulten més sovint.

La segona edat més jove enquestada té dues respostes de proporcions semblants, que són les de a la butxaca dels pantalons, i al bolso o maleta, aquest últim, majoritàriament dones. Els homes sovint als pantalons, que és al lloc on hi tenen més accessibilitat ja que no solen dur maletes ni bolsos.

A la tercera edat enquestada hi predomina el bolso o maleta, però també, en una quantitat més baixa, la butxaca des pantalons. Aquí, les dones quasi sempre duen el bolso a sobre o una maleta. I molts homes, deoent de què treballin també solen portar maletes de mà... O si no, porten el mòbil a la butxaca.

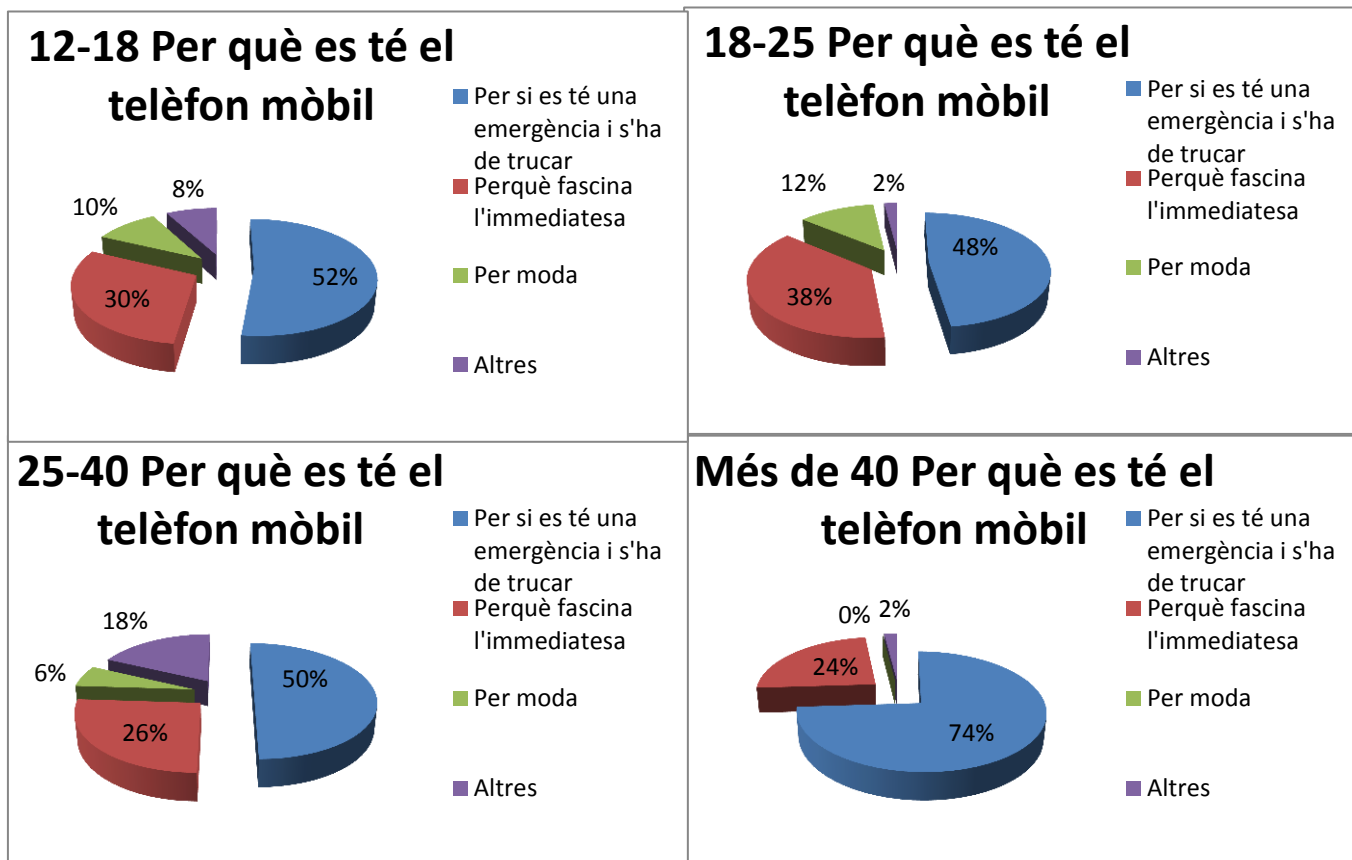
A la quarta i última franja d'edat, la més vella de les enquestades, hi predomina amb més del 50%, portar el telèfon mòbil al bolso, maleta, maletí de mà...

11. A quina edat van tenir el seu primer telèfon mòbil?



Podem veure que la gent més jove s'ha comprat els mòbils tan aviat com ha pogut, i la gent més "gran", també. El fenomen del mòbil els ha suposat molta comoditat a l'hora de comunicar-se amb els altres... I per això, quan han sabut d'ell, han volgut provar-ne la seva funcionalitat.

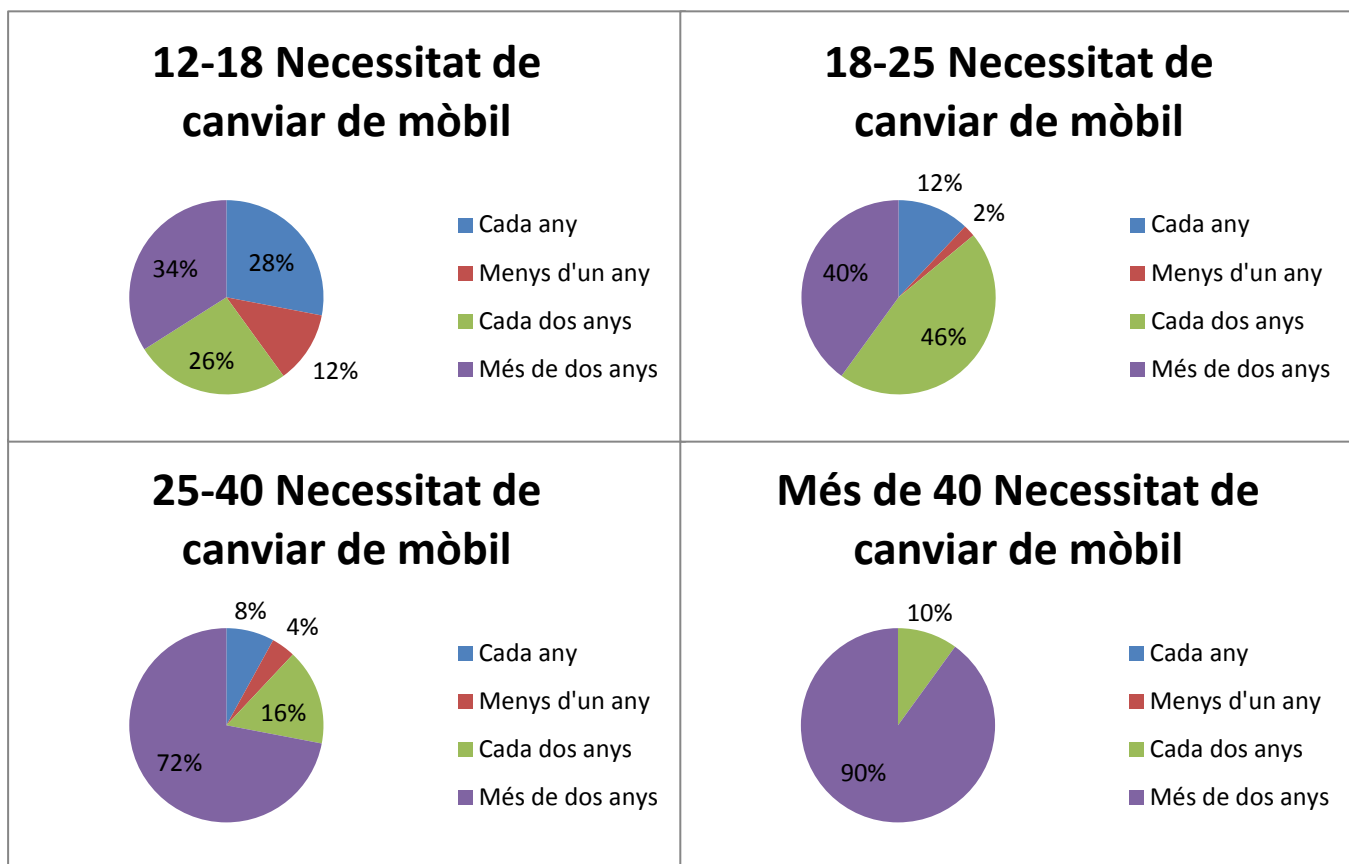
12. Per què tenen telèfon mòbil?



Si observem atentament, veiem que la majoria de la gent enquestada (200 persones) tenen un telèfon mòbil per si tenen una emergència i han de trucar. Aquest tant per cent és enorme a l'última franja d'edat, on potser, molta gent no s'adona, ni dóna importància a la immediatesa, la gran qualitat que ofereix... Es preocupen més per la seva seguretat.

La franja roja, per tant, el "perquè em fascina la immediatesa", no arriba en cap cas al 50%, i les altres que són "per moda" i "altres" (que no surten al gràfic per problemes d'espai), tenen poca importància per a la gent.

13. Cada quant temps tenen necessitat de canviar de telèfon mòbil?



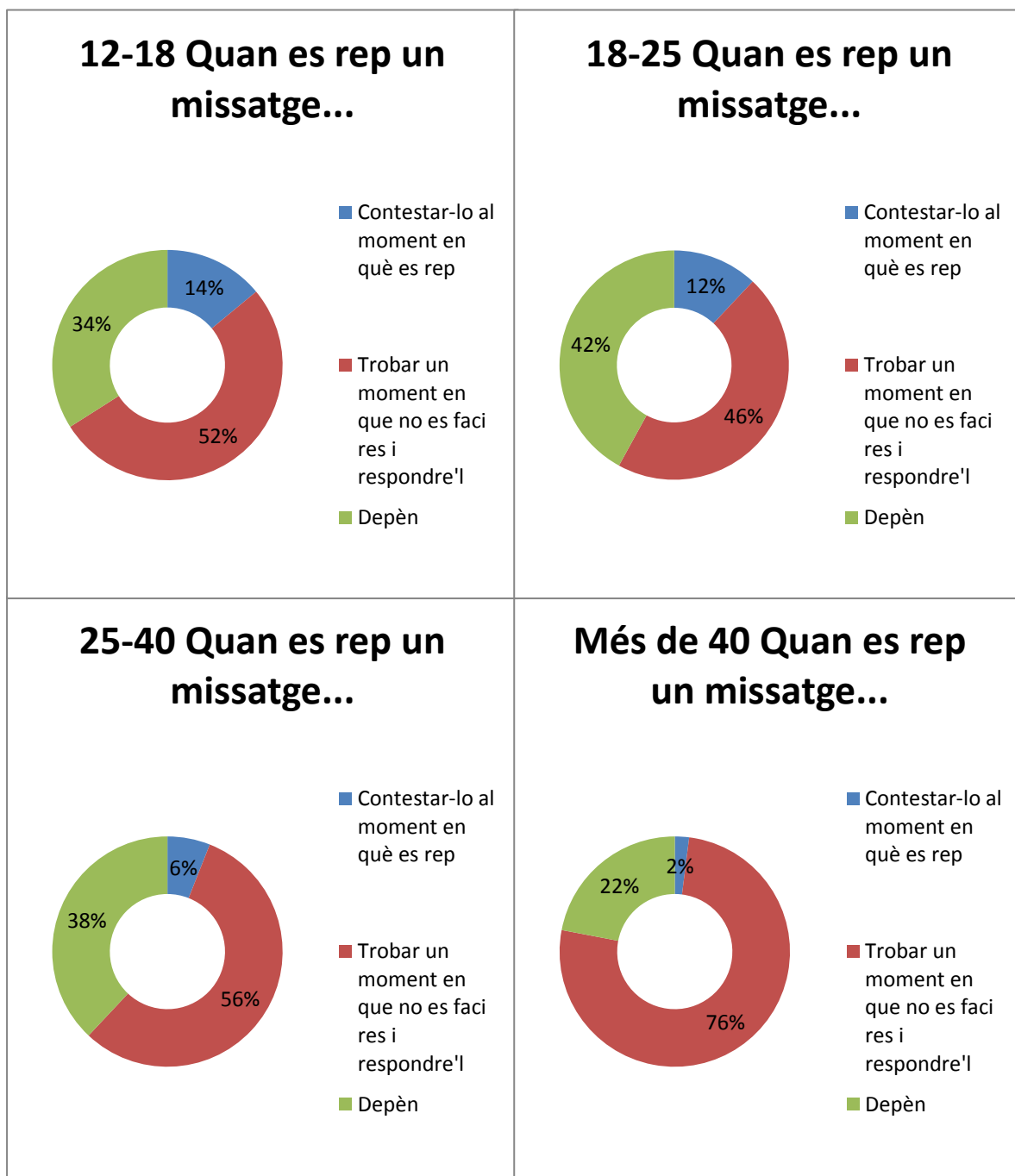
Si comparem els gràfics veiem que el color lila, la resposta que diu "més de dos anys", és la que obté un tant per cent més alt. Així doncs, podem deduir que no és molt important per a la societat, o almenys pels 200 enquestats, canviar molt de mòbil. La majoria, a més, van ficar a les enquestes, al costat d'aquesta pregunta, que la majoria de vegades se'l canviaven quan aquest se'ls espatllava.

El color verd però, té molta importància al segon gràfic (de divuit a vint-i-cinc anys) del qual podem deduir que la societat jove prefereix canviar-se el telèfon mòbil cada dos anys, se suposa que per moda.

I també veiem que al primer gràfic hi ha un alt percentatge del blau, o sigui, canviar-se el telèfon mòbil cada any. I això per què? Doncs simplement perquè la moda canvia, i contínuament estan sortint al mercat nous aparells més alts

de preu, però que a la societat consumidora els crida l'atenció fins al punt d'haver de canviar cada any de mòbil, tan sols per ser millor que els altres.

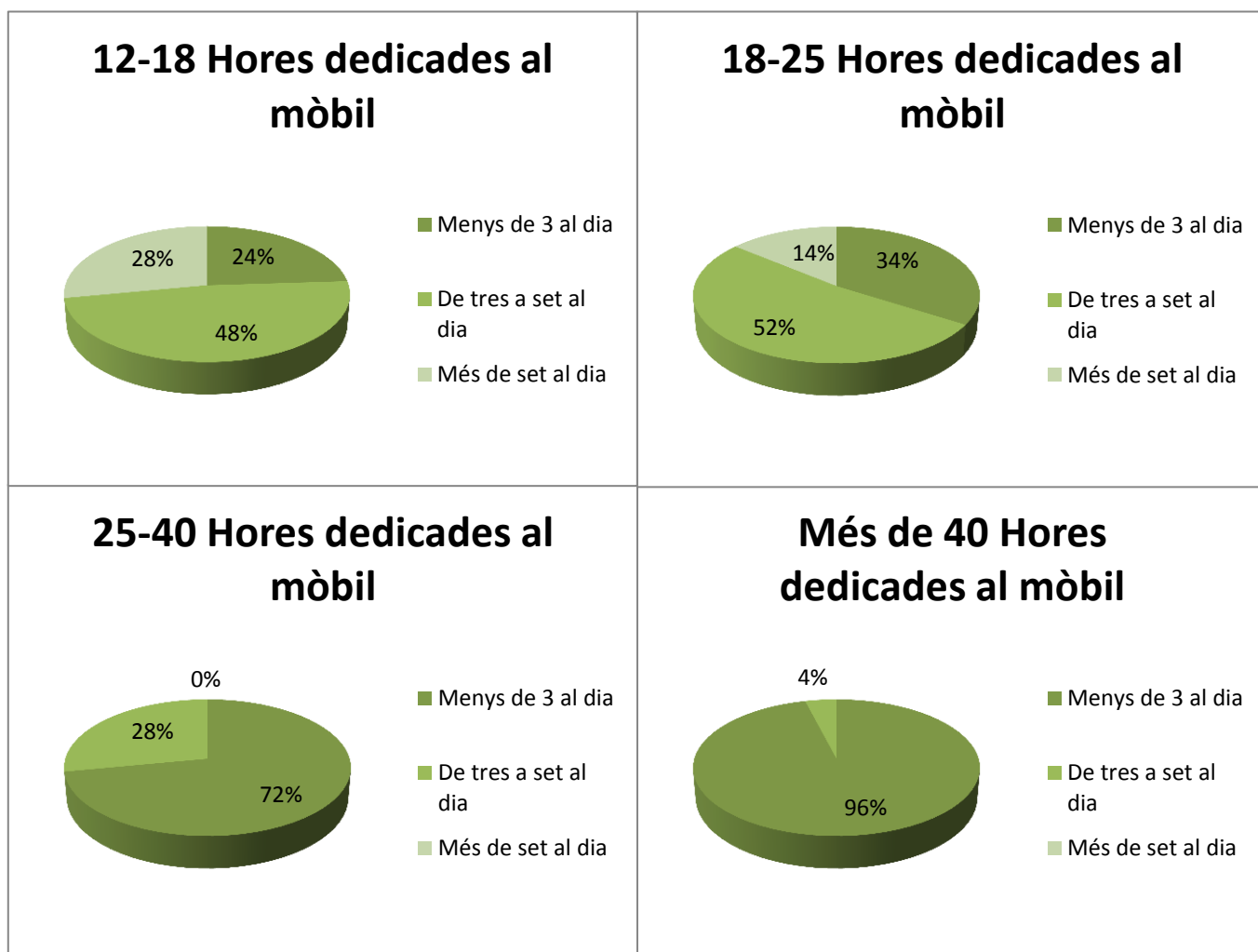
14. Quan reben un missatge, poden esperar a contestar-lo o necessiten fer-ho just en aquell moment (encara que estiguin parlant amb algú o a algun lloc on no el puguin fer servir)?



Si observem els gràfics circulars podrem arribar a la conclusió que la majoria de la gent pot esperar a trobar un moment en què no facin res, i respondre el

missatge que els ha arribat. Tot i així, també hi ha un alt percentatge, en diferents edats, que no pot esperar i ha de contestar al moment en què el rep, i n'hi ha d'altres que suposo que depèn de quin sigui el missatge, podran esperar o necessitaran contestar-lo al moment.

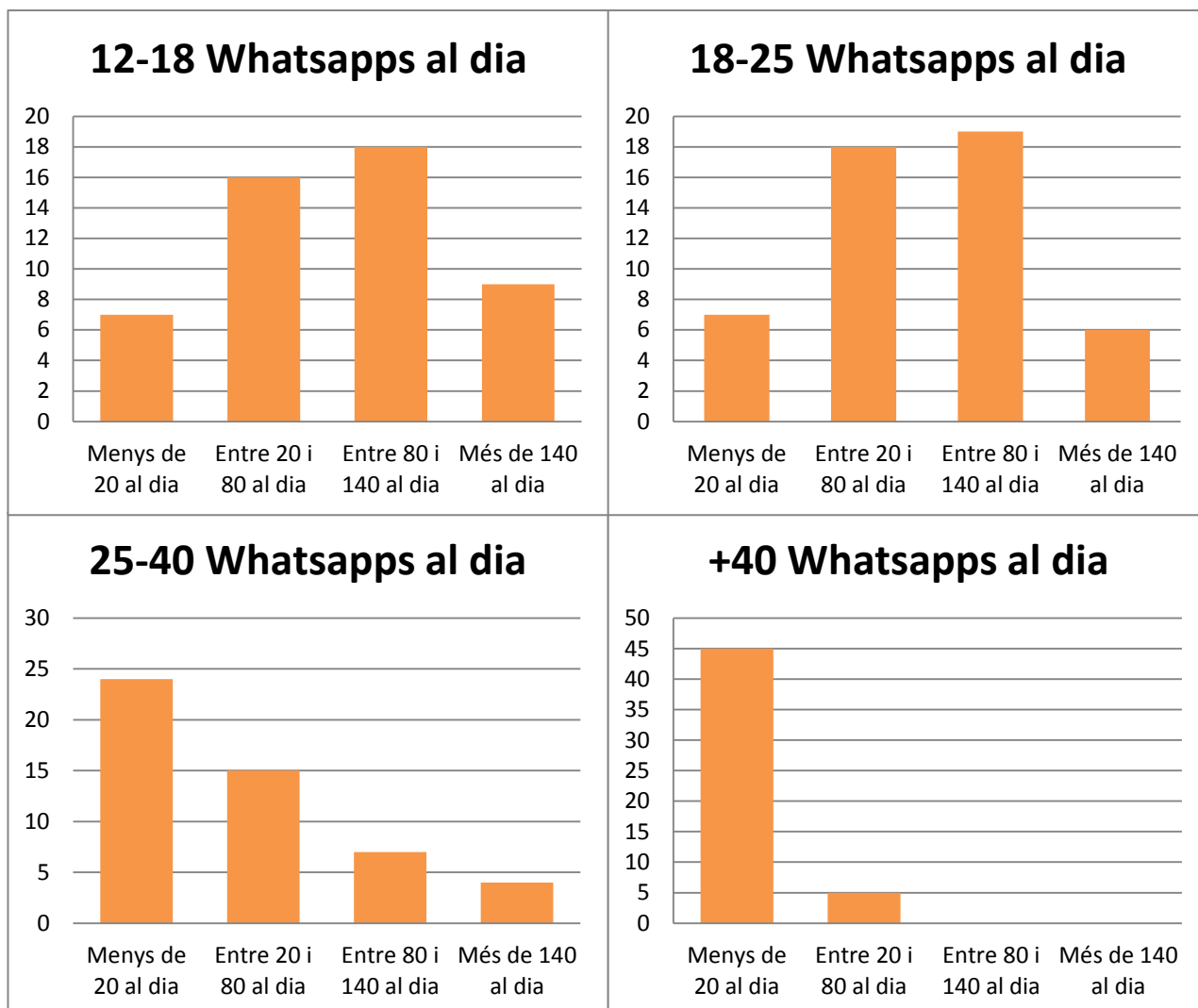
15. Quantes hores més o menys creuen que dediquen al telèfon mòbil?



La gent de 12 a 25 anys sol dedicar al seu telèfon mòbil de tres a set hores al dia aproximadament, cosa que varia moltíssim veient a la gent de 25 a més de 40 anys, que dediquen a l'ús del mòbil menys de 3 hores al dia.

Així doncs, abans de veure l'última pregunta que ens revelarà l'addicció al mòbil que té cada franja d'edat, podríem pensar que els més addictes són les persones més joves ja que han conviscut amb la tecnologia des que van néixer.

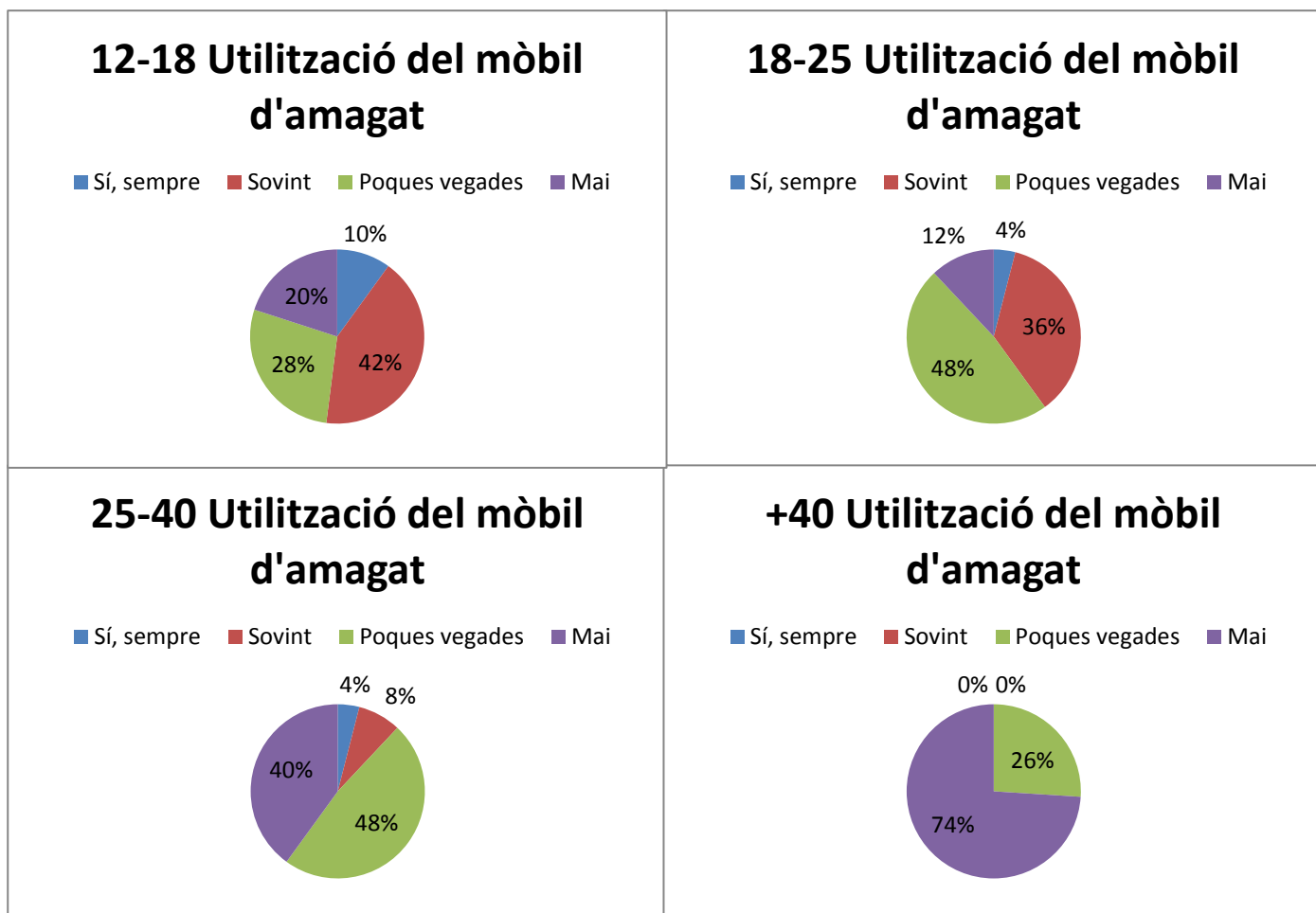
16. Quants *whatsapps* aproximadament creuen que poden arribar a enviar al llarg d'un dia?



Mirant el gràfic, a l'última franja d'edat ens cridarà l'atenció que hi hagi només dues columnes. Això és degut que cap persona de les 50 enquestades d'aquesta edat, creu que envii més de 80 whatsapps. Per tant, fan un ús racional de la utilització del telèfon mòbil.

En canvi, a les dues primeres franges d'edat destaca per sobre de les altres la columna que diu que s'envien entre 80 i 140 whatsapps al dia. Així doncs, veiem que l'ús del mòbil és excessiu.

**17. A la classe, feina, llocs on no poden fer ús del telèfon mòbil...
l'utilitzen d'amagat?**

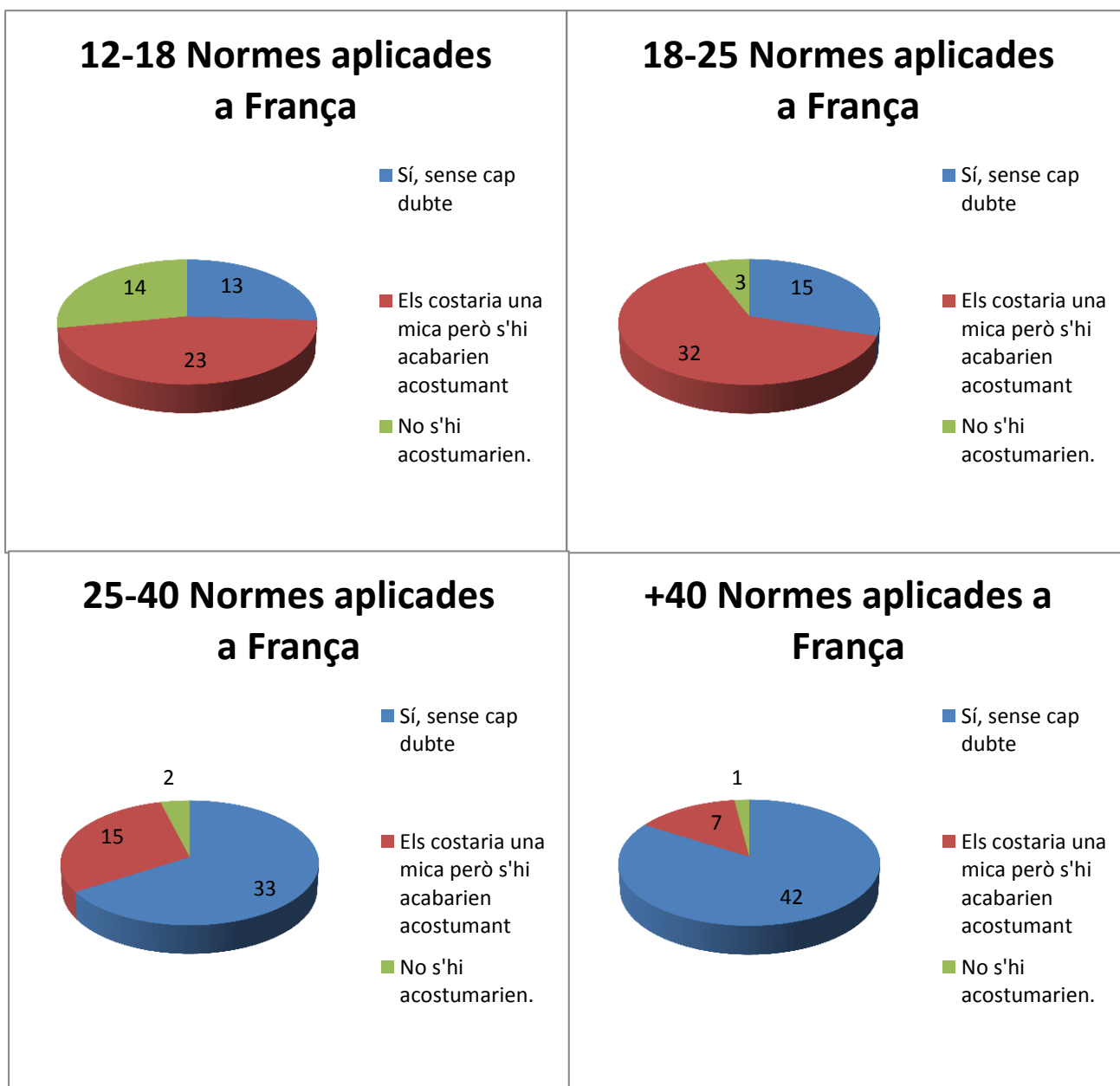


Podem veure, doncs, que al primer gràfic les respostes són molt variades: trobem que la majoria de la gent utilitza el telèfon mòbil quan no ho hauria de fer, sovint i poques vegades. Però hi ha un 10% de les 50 persones a qui s'ha fet l'enquesta que ha dit que l'utilitzen sempre. Probablement aquests siguin completament addictes al mòbil.

La segona i la tercera gràfica són pràcticament iguals gairebé: un 48% utilitza el telèfon mòbil poques vegades, un 20% aproximadament sovint, un 4% sempre i un 25% mai.

I finalment, a la tercera gràfica ens crida l'atenció que només hi hagi dos colors, el verd que equival a la resposta "poques vegades", i el lila que equival a la resposta "mai". El que predomina és el lila, amb un 48% més que l'altre.

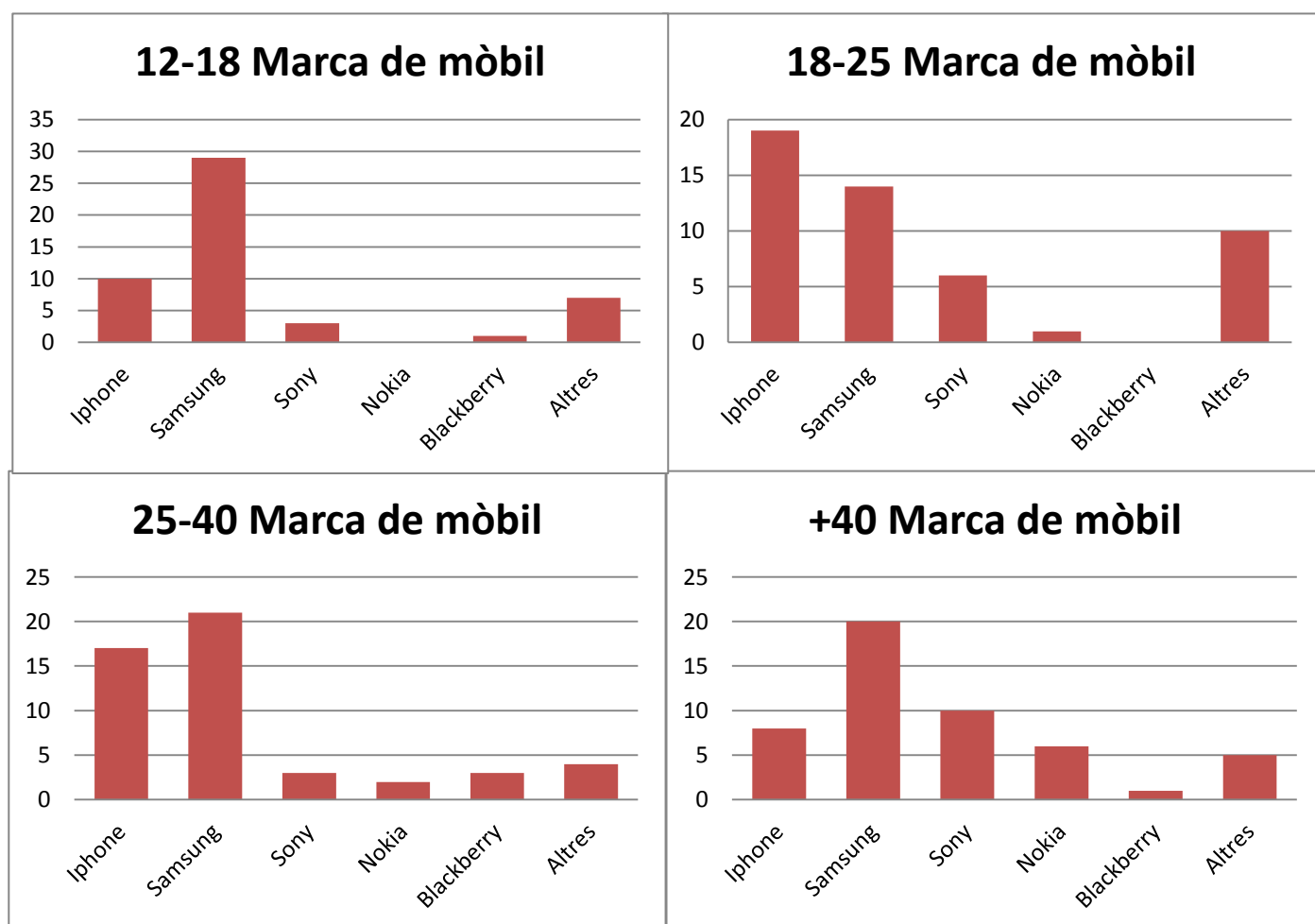
18. A França s'ha intentat prohibir rebre trucades, missatges... o enviar-los ells, després de la jornada laboral, ja que consideren que un cop la jornada laboral ha acabat s'ha d'estar amb la família, amics... Si al nostre país es fes això, creuen que s'hi podrien acostumar?



Podem observar, doncs, que a les dues primeres franges els costaria adaptar-se a les normes que volia implantar França fa poc (que no han aplicat), i que les dues últimes, les més adultes, s'hi acostuarien sense cap problema. Això

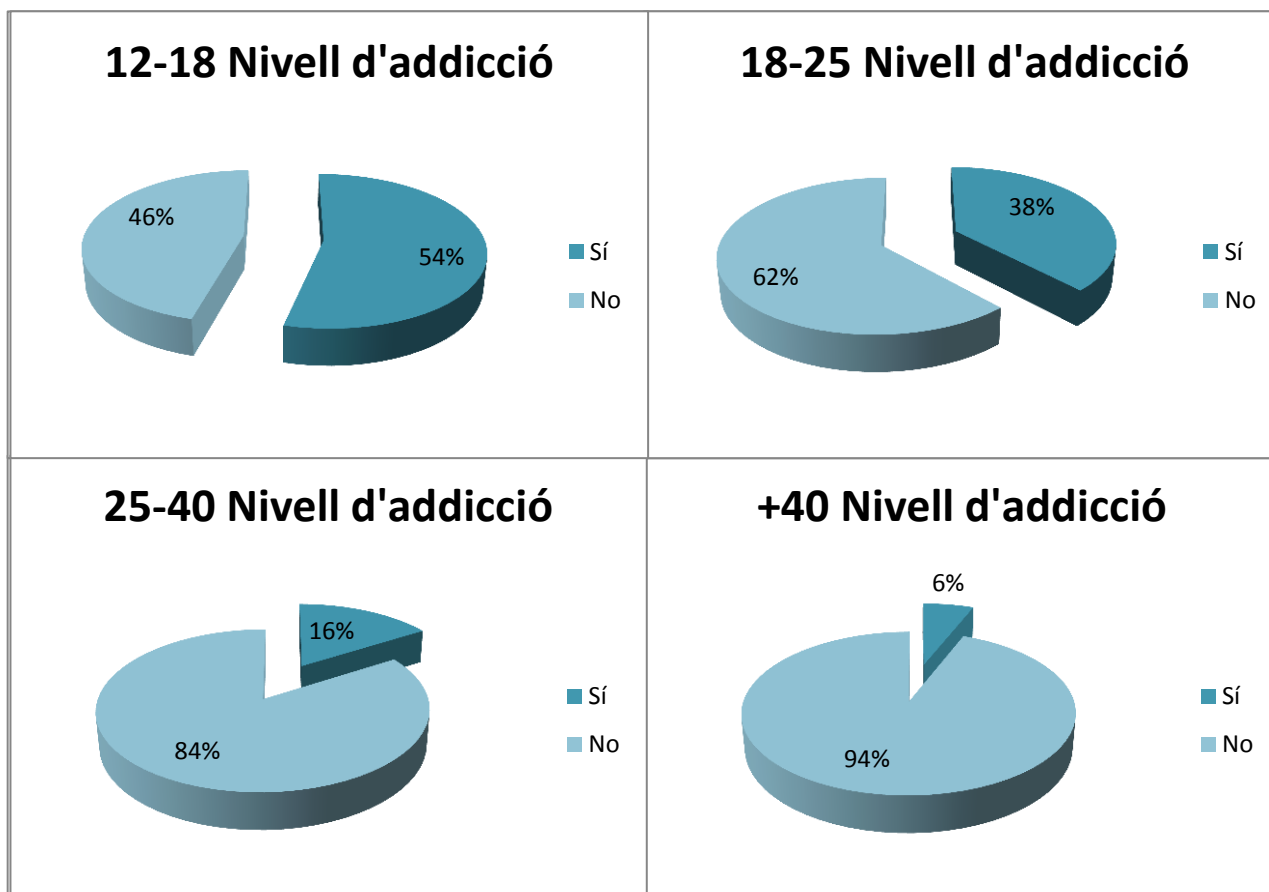
potser es deu com hem dit abans, al fet que els joves estan més enganxats als telèfons mòbils que la gent adulta.

19. Quines marques de mòbils tenen actualment?



Comparant els quatre gràfics veiem que les marques que predominen més són *Iphone* i *Samsung*. Això és probable que sigui així degut a la publicitat que emeten. Aquesta publicitat és més atractiva i et dóna a conèixer de veritat com és aquest mòbil, apart de donar-te seguretat perquè el compris.

20. Es consideren persones addictes al telèfon mòbil?



Aquesta és la pregunta més important del meu treball de recerca, veure si la societat es considera addicta al mòbil. Anem-ho a comprovar.

1a franja d'edat (12-18 anys): veiem que el percentatge del "no" és un 8% més alt que el del "sí".

2na franja d'edat (18-25 anys): el percentatge del "no" passa a ser un 24% més elevat que el percentatge del "sí".

3ra franja d'edat (25-40 anys): el percentatge del "no" domina amb un 84% el gràfic, i el "sí", només obté un 16%.

4ta franja d'edat (més de 40 anys): el percentatge del "sí" queda gairebé desapercebut ja que només té un 6%, en canvi, el del "no" obté el 94% del gràfic.

Per tant, de moment no cal preocupar-nos molt per l'addicció. De moment, al Ripollès hi ha un tant per cent molt petit d'addicció. Sí que ens hauríem de preocupar, però, per l'addicció que pateixen els adolescents i joves, que és molt més elevada que la que pateixen els adults.