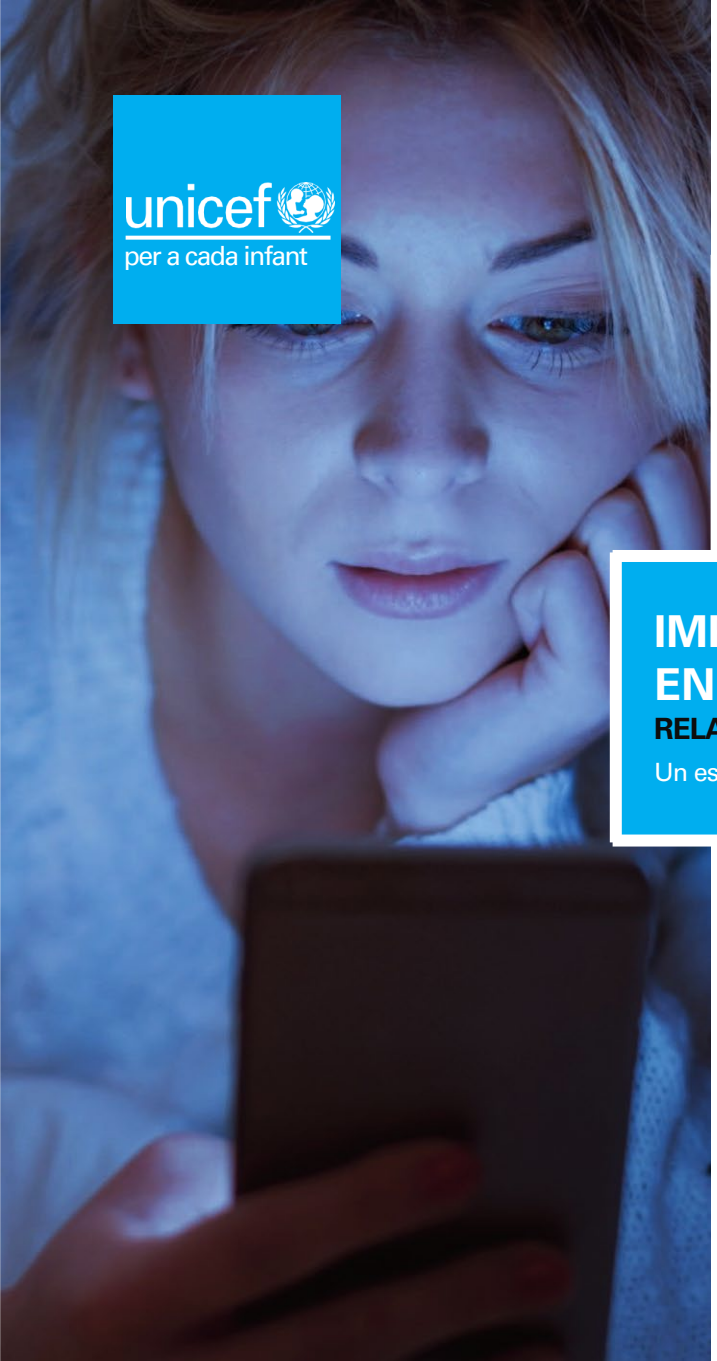


unicef
per a cada infant

IMPACTE DE LA TECNOLOGIA EN L'ADOLESCÈNCIA

RELACIONS, RISCOS I OPORTUNITATS

Un estudi comprensiu i inclusiu per a l'ús saludable de les TRIC

PRINCIPAT D'ANDORRA

Coordinació
Mercè Miguel Millán
Sensibilització i Voluntariat. UNICEF – Comitè d'Andorra

Traducció
Maria Rita Prazeres Lourenço

Direcció científica
Antonio Rial Boubeta
Universitat de Santiago de Compostel·la

Direcció del suport tecnològic
Fernando Suárez Lorenzo
Consell General de Col·legis Professionals d'Enginyeria en Informàtica d'Espanya

Amb la col·laboració de
Joan Rafel Micó Ibañez
Núria Bernada Sàiz
Grup de Sociologia d'Andorra Recerca+Innovació

Agraïments
A totes les persones i administracions que, gràcies al seu compromís i responsabilitat social, han fet possible la realització d'aquest treball en el transcurs d'una pandèmia.
Al grup d'experts que han contribuït a donar suport metodològic i rigor científic als resultats
que es recullen a l'informe.
A les noies i els nois, per la seva participació valenta i sincera, exercint activament el dret
a expressar les seves opinions.

Edita
UNICEF Andorra
Prat de la Creu, 59-65, Esc. B, 4t - AD500 Andorra la Vella
Principat d'Andorra
Foto de portada: © UNICEF/UN017602/Ueslei Marcelino
Els drets d'autor sobre els continguts d'aquest informe pertanyen a UNICEF Espanya, la USC
i el CCII

Citeu com: Micó, J. R., Miguel, M., Rial, A. i Suárez, F. (2022). *Impacte de la tecnologia
en l'adolescència. Relacions, riscos i oportunitats*. Andorra: UNICEF Andorra.

Document sota llicència de Creative Commons Reconeixement-NoComercial 4.0 Internacional. Es permet copiar, distribuir, comunicar i executar públicament l'obra, reconeixent i citant la forma especificada pels autors. No es pot utilitzar amb finalitats comercials.

ÍNDEX

- PRESENTACIÓ 6
- OBJECTIUS 8
- METODOLOGIA 10
- RESULTATS 19
  - Oci 20
  - Salut emocional 21
  - Mòbil, Internet i xarxes socials 23
  - Usos d'Internet 32
  - Motivacions 35
  - Emocions a la Xarxa 36
  - Dificultats i barreres 39
  - Conductes de risc en línia 40
  - Ús problemàtic d'Internet 45
  - El paper dels progenitors 48
  - Videojocs 55
  - Jocs en línia 63
  - Assetjament escolar i ciberassetjament 74
  - Educació en línia 88
- CONCLUSIONS 91
- COMITÈ D'EXPERTS 102
- GLOSSARI I ANNEX 104

PRESENTACIÓ

ESTUDI SOBRE L'IMPACTE DE LA TECNOLOGIA EN L'ADOLESCÈNCIA

UN GRAN REPTE

Més enllà dels esforços dels últims anys en l'àmbit de l'educació i la promoció de la salut, **l'ús saludable i responsable d'Internet, les xarxes socials i, per extensió, de les Tecnologies per a la Relació, la Informació i la Comunicació (TRIC) (Gabelas *et al.* 2012), continuen sent un dels grans reptes als quals ens enfrontem avui dia com a societat, especialment en l'àmbit de la infància i l'adolescència, on les potencialitats són innegables, però els riscos són cada vegada més grans.**

La pandèmia de la Covid-19 ha fet que necessitéssim més que mai la tecnologia per continuar desenvolupant la nostra activitat en l'àmbit acadèmic, professional i vital. En aquest incert i nou context, durant el curs 2020/2021 s'ha portat a terme un conveni de col·laboració entre UNICEF-Espanya, la Universitat de Santiago de Compostel·la i el Consell General de Col·legis Professionals d'Enginyeria en Informàtica per a la realització **d'un estudi, pioner a Europa, sobre l'impacte de la tecnologia en l'adolescència**, en què s'han analitzat els hàbits d'ús d'Internet i les xarxes socials, el consum de videojocs i el joc en línia, a més de diferents pràctiques de risc, com el sèxting, el contacte amb desconeguts i fins i tot el ciberassetjament. Un any després, presentem els resultats d'un estudi similar, portat a terme en aquest cas per UNICEF-Andorra en col·laboració amb el Ministeri d'Educació i Ensenyament Superior i Andorra Recerca+Innovació.

En el **treball empíric van participar 9 dels 10 centres educatius de 2ª ensenyança Obligatòria del Principat, cosa que va suposar disposar d'una mostra de 2.161 adolescents d'entre 10 i 18 anys.** El treball va comptar amb la col·laboració dels equips directius dels centres, els gabinets d'orientació psicopedagògica, les associacions de mares i pares i, és clar, les i els professionals del comitè UNICEF-Andorra. Amb tot plegat s'ha intentat promoure un model de treball i de prevenció comunitària en què tothom es pogués sentir protagonista, corresponsable i important en el disseny i la posada en marxa de les polítiques que demanen els nous temps.

Els resultats obtinguts constaten la preocupació de famílies, educadors i institucions. Des d'UNICEF-Andorra som conscients de la necessitat de fer un esforç cada vegada més gran a diferents nivells i de posar en marxa noves inversions que permetin millorar la salut i la convivència de tots, però especialment dels més joves.

Aquest treball no ha pretès només respondre a una necessitat, sinó que constitueix en si mateix una magnífica OPORTUNITAT COL·LECTIVA de treballar pels drets d'infants i adolescents, ajudant-los a créixer en una societat millor.

OBJECTIUS

ESTUDI SOBRE L'IMPACTE DE LA TECNOLOGIA EN L'ADOLESCÈNCIA

OBJECTIUS

Aquest estudi s'ha plantejat amb l'**objectiu** de disposar d'un **diagnòstic actual de l'ús que fan els adolescents del Principat d'Andorra d'Internet, les xarxes socials i, per extensió, de les TRIC, posant èmfasi en les possibles conductes de risc i els usos problemàtics i/o potencialment addictius.** Amb això es posa a disposició dels responsables institucionals, no solament dades objectives referides a hàbits i patrons d'ús, sinó també les motivacions, emocions, creences i expectatives, que ajudaran sense cap dubte a entendre millor el paper que ocupa la tecnologia en la vida de les nostres filles i fills i, en conseqüència, a dissenyar estratègies de prevenció més eficaces. Aquest propòsit general es tradueix en una sèrie **d'objectius específics:**

- Conèixer des del punt de vista descriptiu els **hàbits d'ús** d'Internet, les xarxes socials (XS), el consum de videojocs i el joc en línia de l'alumnat de 2ª ensenyança a Andorra, així com diferents **pràctiques de risc** en les quals es poden veure implicats (com el sèxting o el contacte amb desconeguts).

- Analitzar les **motivacions, creences i expectatives relacionades amb l'ús de les TRIC**, així com el paper que poden exercir en el dia a dia i en la socialització dels més joves.

- Analitzar **el paper dels progenitors** i, en particular, el grau de supervisió parental i/o control parental que poden estar exercint.

- Estimar les **taxes de possible addicció o ús problemàtic** de tot el que fa referència a Internet, xarxes socials, videojocs i joc en línia, així com de l'assetjament escolar i el ciberassetjament.

- Avaluar el **possible impacte que un ús intensiu o desadaptatiu de les TRIC pot tenir a escala emocional** en l'adolescència.

METODOLOGIA

ESTUDI SOBRE L'IMPACTE DE LA TECNOLOGIA EN L'ADOLESCÈNCIA

COM HO HEM FET?

Per respondre als objectius plantejats, s'ha recorregut a una metodologia quantitativa, que ha consistit en la realització d'una enquesta entre els adolescents del Principat. L'univers objecte d'estudi ha estat format per tots els escolars residents a Andorra que estiguessin cursant 2ª ensenyança obligatòria
(N aproximat = 3.000 adolescents).

Fitxa tècnica

Àmbit: Principat d'Andorra

Univers: Finit. Aprox. 3.000 adolescents d'ambdós sexes que estan cursant actualment estudis de 2ª ensenyança obligatòria en centres del Principat, públics, privats o concertats. Edats compreses entre els 10 i els 18 anys.

Tipus de mostreig: Intencionat, amb l'objectiu inicial de poder accedir a tota la població objecte d'estudi.

Mida del mostreig: 2.161 adolescents.

Error global de mostreig: ± 1,1 %

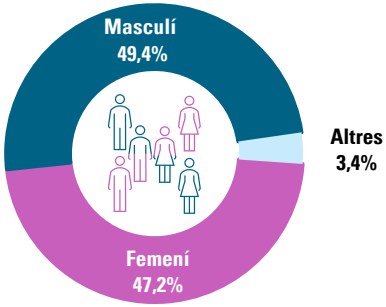
Nivell de significació: = 0,05

Instruments de recollida de dades: Qüestionari *ad hoc,* que inclou preguntes de diferents estudis a escala nacional i internacional, a més d'ítems d'elaboració pròpia i escales de cribratge especifiques (EUPI-a, GASA, BAGS, ECIP-Q i PHQ-9).

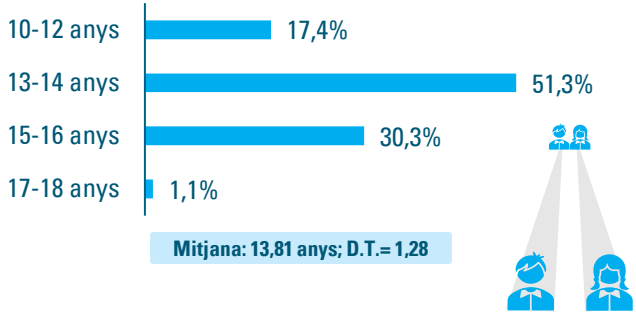
Procediment: Qüestionari en línia implementat a LimeSurvey, en una plataforma de la Universitat de Santiago de Compostel·la, allotjada al Centre de Supercomputació de Galícia (CESGA), amb la supervisió tècnica i legal del Consell General de Col·legis Professionals d'Enginyeria en Informàtica d'Espanya.

Descripció de la mostra

Gènere

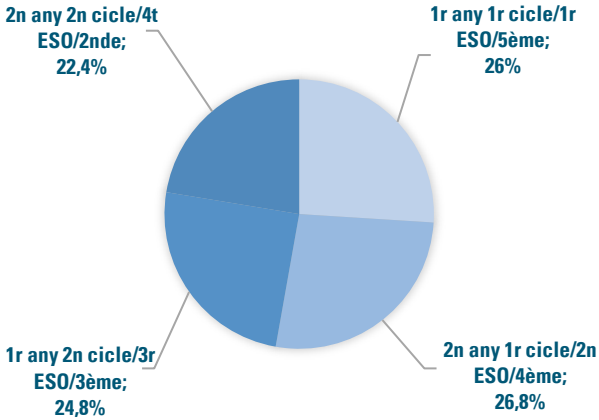


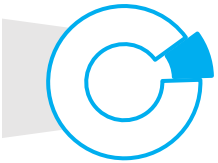
Edat



Mitjana: 13,81 anys; D.T.= 1,28

Curs

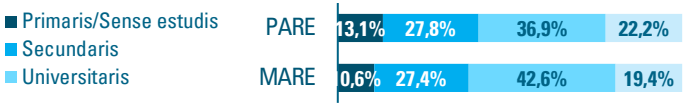




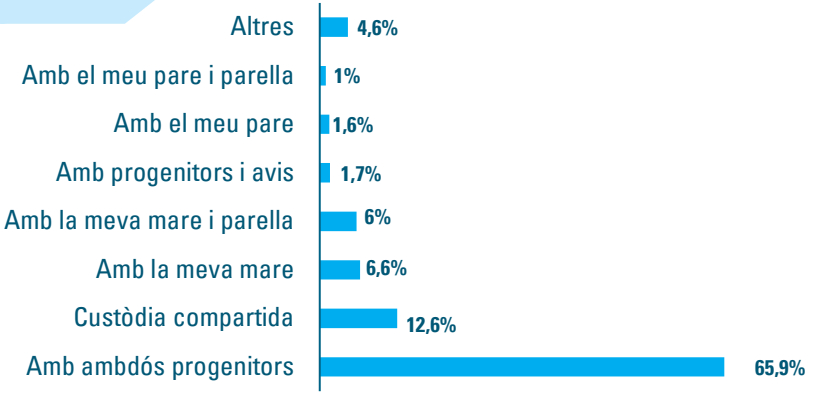
Repetidor 9,5%

País de naixement

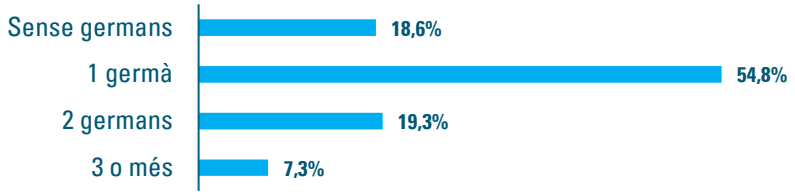
Estudis progenitors



Convivència

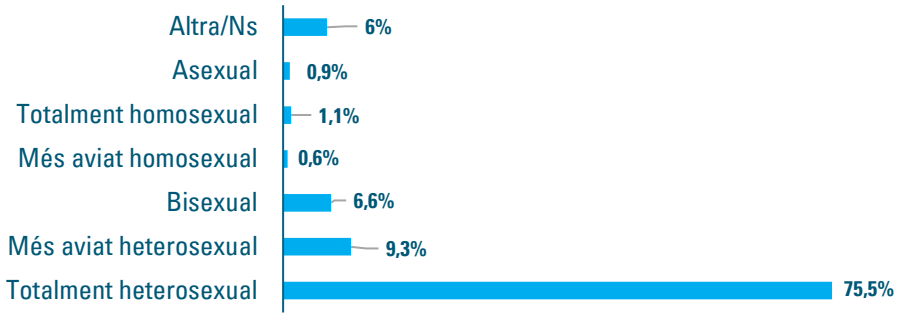


Germans



Parella

Orientació sexual



METODOLOGIA

Instruments

S'ha utilitzat el **mateix qüestionari d'estudi d'UNICEF-Espanya 2021**, que incloïa preguntes d'elaboració pròpia i escales validades internacionalment per al cribratge de possibles addiccions o usos problemàtics.

ESCALES DE CRIBRATGE

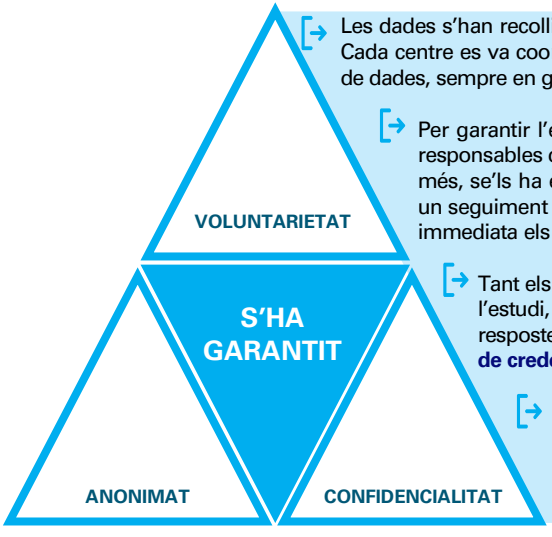
Benestar emocional	Depressió	Control parental	Ús problemàtic d'Internet
PSYCHOLOGICAL WELL-BEING SCALE	**PHQ-9** (*PATIENT HEALTH QUESTIONNNAIRE*)	**QÜESTIONARI DE CONTROL PARENTAL DE L'ÚS D'INTERNET DURANT L'ADOLESCÈNCIA**	**EUPI-a** (ESCALA D'ÚS PROBLEMÀTIC D'INTERNET PER A ADOLESCENTS)
Utilitzada en l'estudi *Children's views on their lives and well-being in 15 countries: A report on the Children's Worlds Survey* (Rees & Main, 2015). Consta de 6 ítems tipus Likert que mostren una acceptable consistència interna (α=0,80).	Spitzer *et al.* (1999) i Johnson *et al.* (2002). Recomanada per l'*American Academy of Pediatrics* per avaluar el benestar emocional de l'adolescent i el cribratge de depressió infantojuvenil. Consta de 9 ítems tipus Likert i una elevada consistència interna (α=0,88).	Elaborada a Espanya per Álvarez *et al.* (2019). Consta de 7 ítems tipus Likert agrupats en dues subescales (restricció i supervisió), amb una elevada consistència interna (α=0,84).	Elaborada a Espanya per Rial *et al.* (2015), per al cribratge d'un possible ús problemàtic d'Internet en adolescents. Consta d'11 ítems tipus Likert amb una elevada consistència interna (α=0,87).

Instruments

ESCALES DE CRIBRATGE

Ús problemàtic de videojocs	Jocs problemàtics en línia	Assetjament escolar	Ciberassetjament
GASA *(GAME ADDICTION SCALE FOR ADOLESCENTS)*	**BAGS** *(BRIEF ADOLESCENT GAMBLING SCREEN)*	**EBIP-Q** *(EUROPEAN BULLYING INTERVENTION PROJECT QUESTIONNAIRE)*	**ECIP-Q** *(EUROPEAN CYBERBULLYING INTERVENTION PROJECT QUESTIONNAIRE)*
Elaborada per De Lemmens *et al.*, (2009). La seva versió reduïda ha estat validada a Espanya per Lloret *et al.* (2018) per al cribratge d'un possible ús problemàtic de videojocs. Consta de 7 ítems tipus Likert i una elevada consistència interna (α=0,86).	Elaborada per Stinchfield *et al.* (2017), provada a Espanya per Rial *et al.* (2020). Es tracta d'una escala de detecció de joc problemàtic específica per a adolescents, molt breu i senzilla (solament 3 ítems tipus Likert). La seva consistència interna ha sigut elevada (α=0,84).	Validada a Espanya per Del Rey *et al.* (2015) per avaluar l'assetjament escolar. Consta de 14 ítems tipus Likert (7 per victimització i 7 per agressió), i ha mostrat una elevada consistència interna (α=0,86 i 0,87).	Validada a Espanya per Del Rey *et al.* (2015) per avaluar el ciberassetjament escolar. Consta de 22 ítems tipus Likert (11 per victimització i 11 per agressió), i ha mostrat una elevada consistència interna (α=0,90 i 0,92).

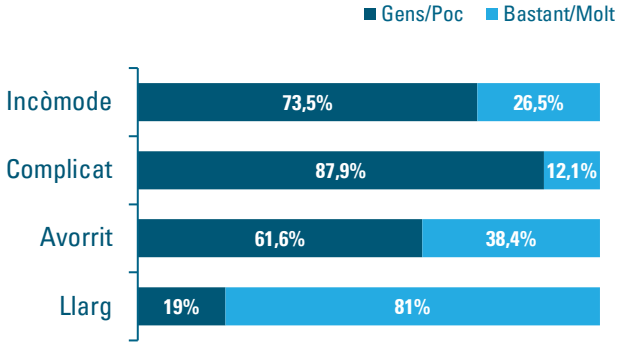
Procediment

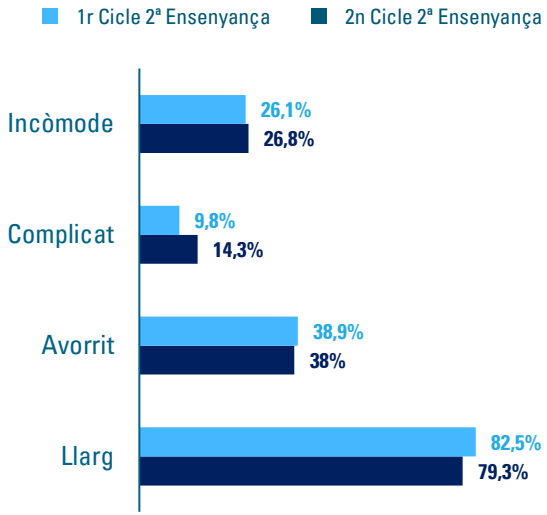


- Les dades s'han recollit mitjançant **una enquesta en línia elaborada amb el programa LimeSurvey**. Cada centre es va coordinar amb la direcció científica de l'estudi (USC) per dur a terme la recollida de dades, sempre en grups reduïts i sota la supervisió d'un responsable tècnic en cada centre.
- Per garantir l'estandardització del procediment i la qualitat de les dades, s'ha explicat als responsables de cada centre, en una sessió informativa en línia, el procediment a seguir i, a més, se'ls ha enviat un **Manual de Procediment** amb tota la informació detallada. S'ha fet un seguiment diari del procés de recollida de la informació, tractant de resoldre de manera immediata els possibles dubtes o incidències tècniques que poguessin sorgir.
- Tant els adolescents com els seus progenitors han estat informats de la finalitat de l'estudi, fent èmfasi en la confidencialitat de la informació i l'anonimat de les respostes, mitjançant la utilització d'un *consentiment informat*. S'ha creat **un sistema de credencials d'un sol ús per a cada centre col·laborador.**
- La participació ha estat totalment voluntària i el temps d'emplenament del qüestionari ha estat de 35-40 minuts. El protocol de l'estudi ha comptat amb l'aprovació del Comitè de Bioètica de la USC. El període de realització de l'enquesta ha anat de l'**1 de març al 31 de maig de 2022**.

L'estudi ha comptat amb el monitoratge i la supervisió científica d'un comitè d'experts internacional.

El qüestionari t'ha semblat ...





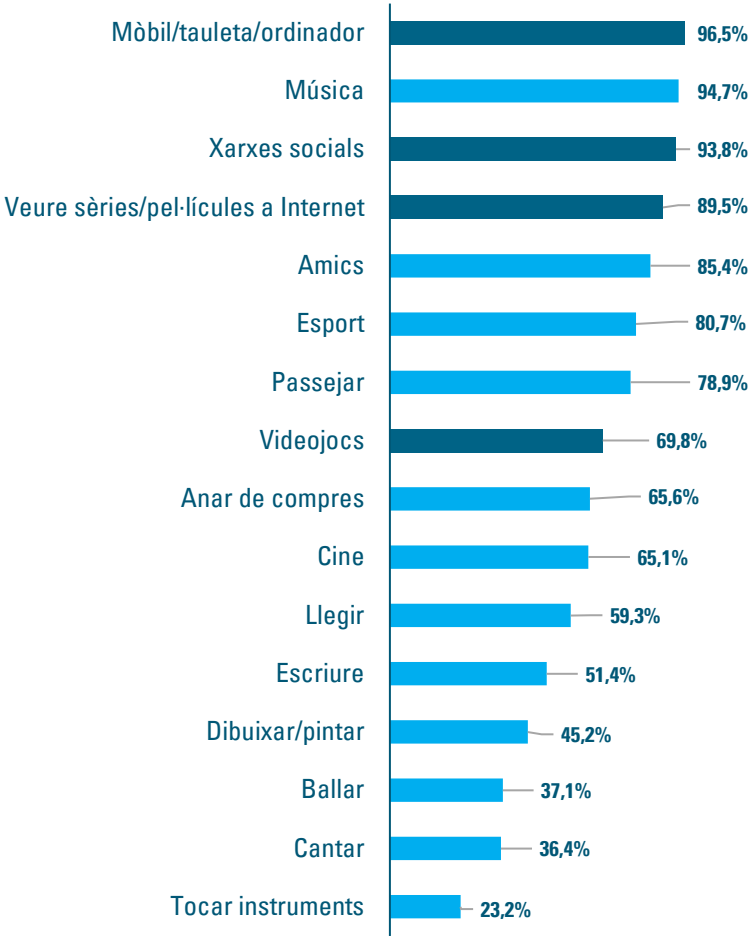
• S'ha qüestionat de manera explícita els participants sobre la longitud i la dificultat del QÜESTIONARI. A pesar que a la majoria el qüestionari els ha semblat relativament llarg, el seu emplenament no els ha resultat complicat, incòmode o avorrit, ni tan sols a l'alumnat del primer cicle de 2ª ensenyança.

RESULTATS

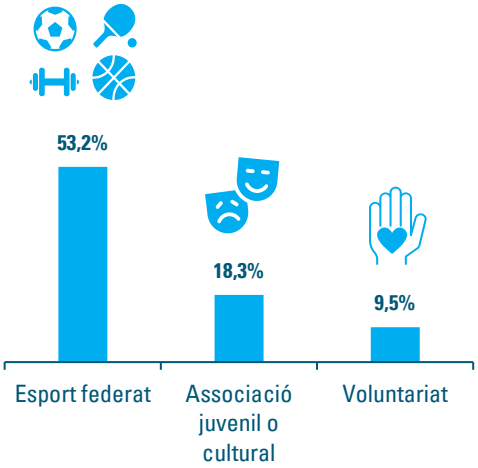
ESTUDI SOBRE L'IMPACTE DE LA TECNOLOGIA EN L'ADOLESCÈNCIA

OCI

Quines activitats sols fer en el teu temps lliure?



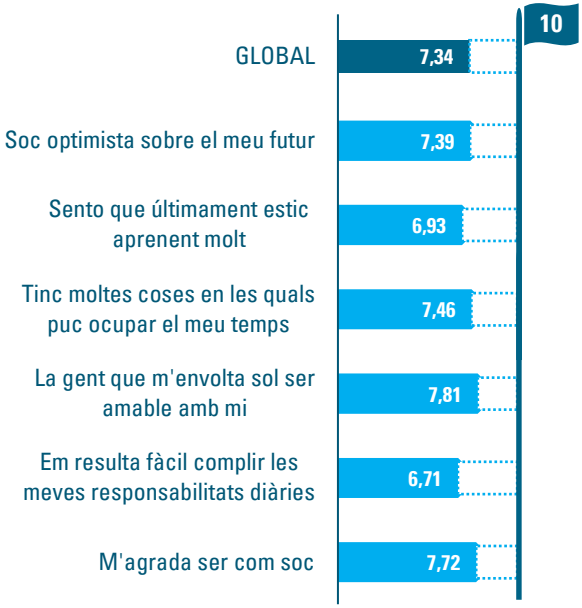
- Malgrat que els adolescents presenten, en general, un repertori d'oci variat, és patent el protagonisme actual de la tecnologia.



- El 53,2% practica un esport federat, el 18,3% pertany a una associació juvenil o cultural i el 9,5% participa en un grup o activitat de voluntariat.

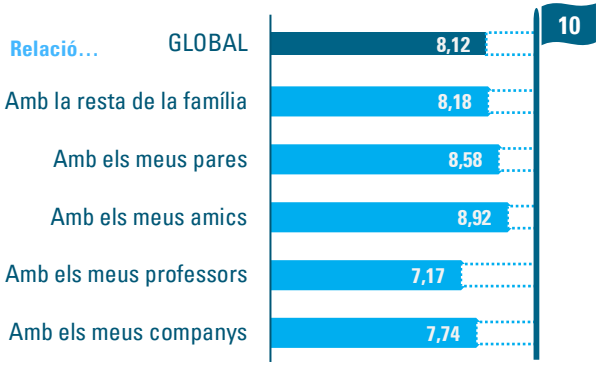
SALUT EMOCIONAL

Benestar emocional - *Psychological Well-Being Scale-*



Satisfacció amb la vida

Integració social i familiar

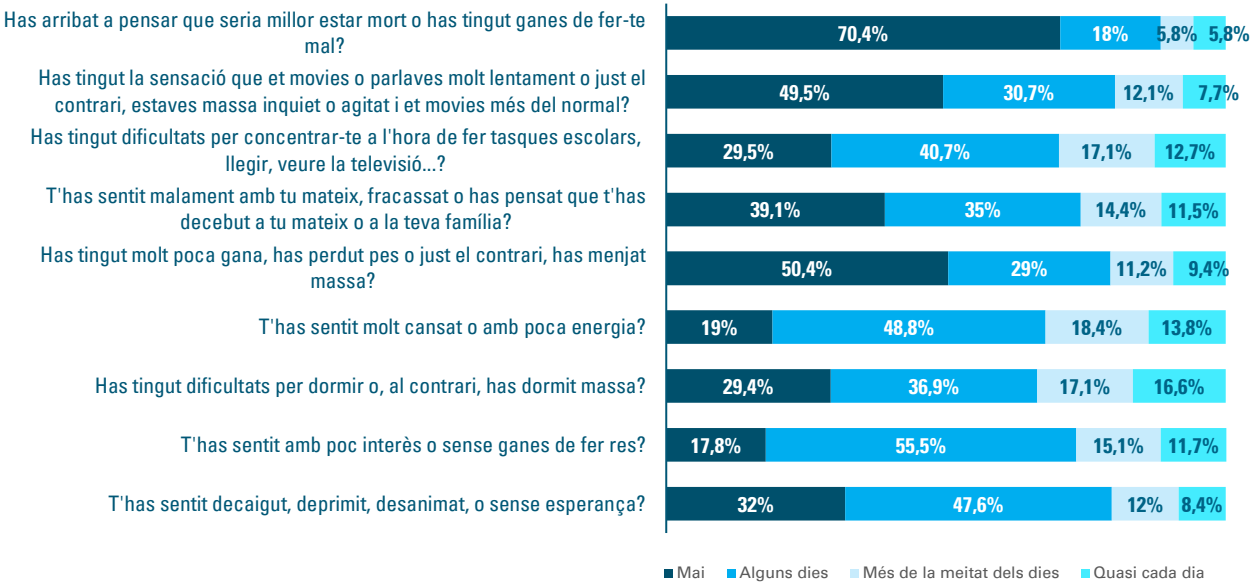


- En general, l'ajust emocional és adequat. En una escala de 0 a 10, els estudiants andorrans obtenen una mitjana de 7,34 en l'escala de benestar emocional i de 8,12 en la d'integració social i familiar. La satisfacció vital és de 7,33.

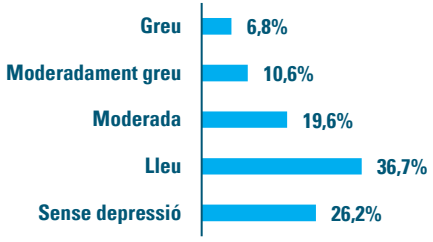
SALUT EMOCIONAL

Riscos de depressió i ideació suïcida: PHQ-9

Durant les últimes setmanes…

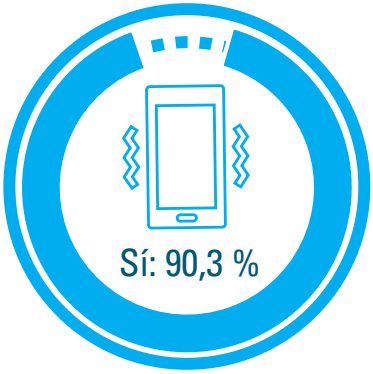


Cribratge de depressió

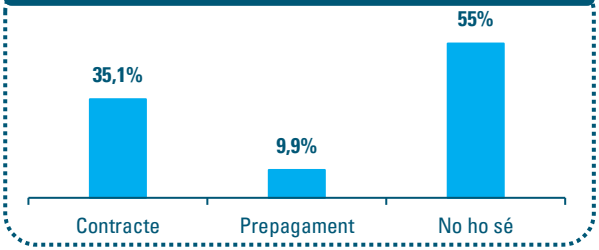


- El 17,4% dels adolescents presenten símptomes *greus* o *moderadament greus* compatibles amb una depressió. La taxa d'ideació suïcida se situa en l'11,6%.

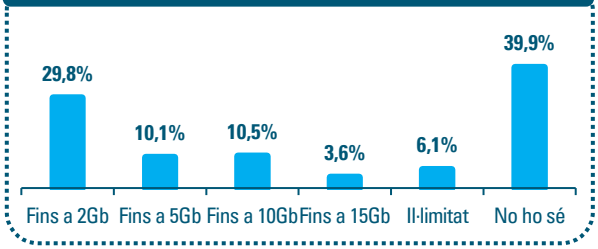
Ús del telèfon mòbil



La teva connexió a internet és per...



De quin volum de dades sols disposar al mes?



Edat mitjana d'accés al primer mòbil

10,57 anys (D.T.=1,82)

Gènere

Femení: 89,8 %
Masculí: 91,4 %

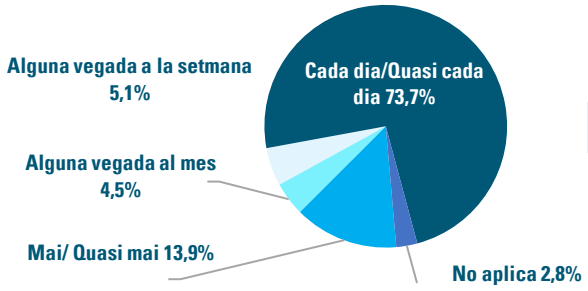
Curs

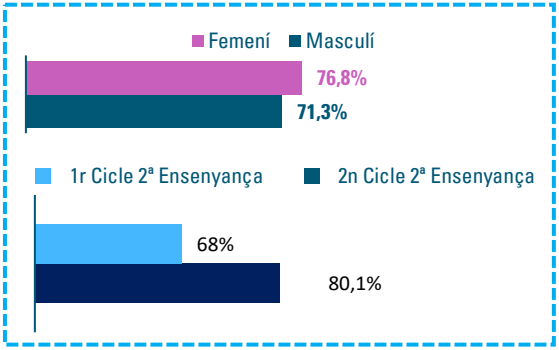
1r Cicle 2ª Ensenyança: 88,8 %
2n Cicle 2ª Ensenyança: 92 %

- El 90,3% dels adolescents disposen de telèfon mòbil amb connexió a Internet, dispositiu al qual accedeixen als 10,57 anys de mitjana.
- El 88,8% dels estudiants de 1r i 2n d'ESO ja tenen el seu propi smartphone.
- El 35,1% té una connexió vinculada a un contracte i solament el 6,1% disposa de dades il·limitades.

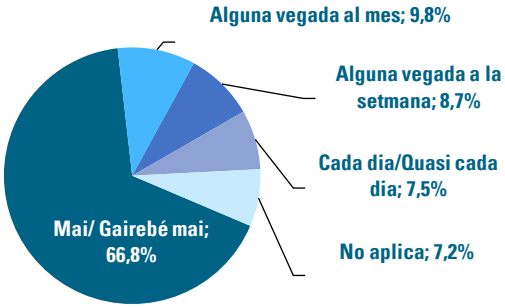
Ús del telèfon mòbil

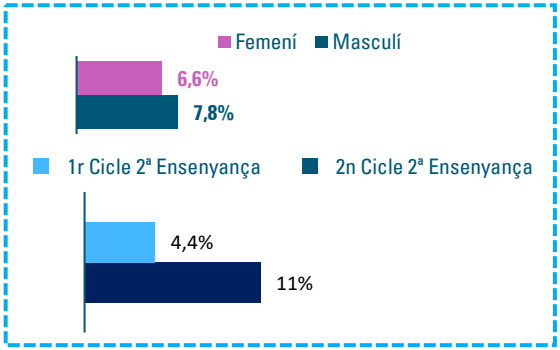
Portes el mòbil a classe…





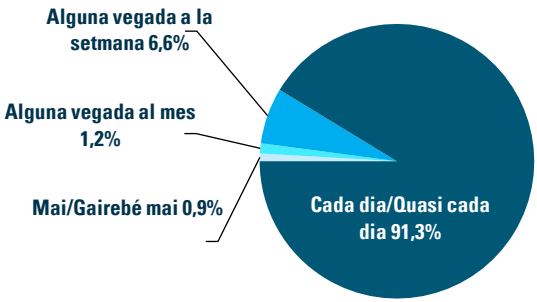
L'utilitzes durant les classes…

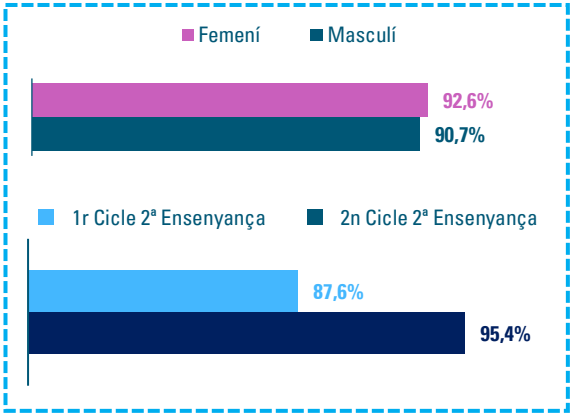




- El 73,7% de l'alumnat té per costum acudir al centre educatiu amb el seu telèfon mòbil, un percentatge que ascendeix al 80,1% a segon cicle de 2ª ensenyança.
- Únicament el 7,5% reconeix que l'utilitza habitualment durant les classes per a fins no didàctics.

Freqüència de connexió a Internet

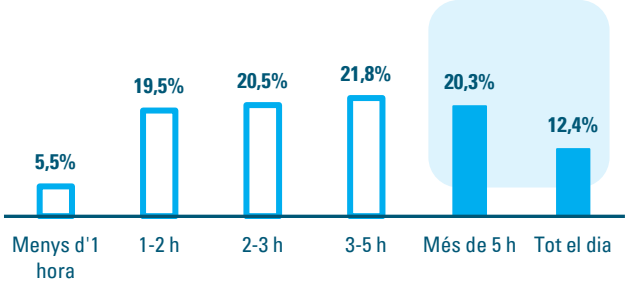


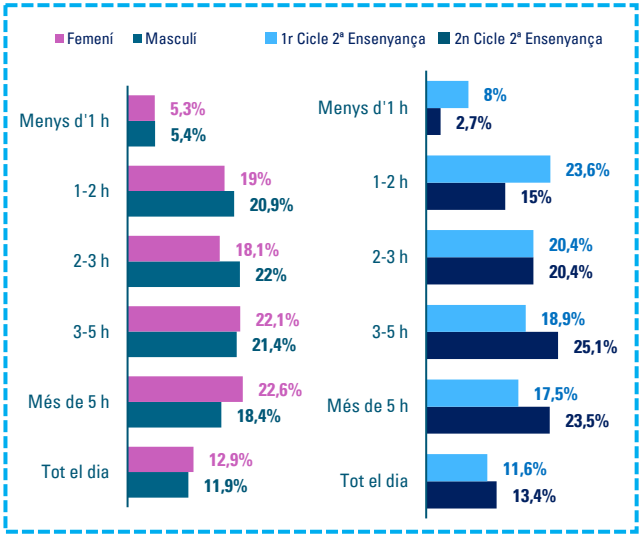


- El 91,3% es connecta a Internet diàriament. La freqüència de connexió augmenta amb l'edat, encara que el 87,6% dels adolescents del primer cicle de 2ª ensenyança es connecten cada dia.

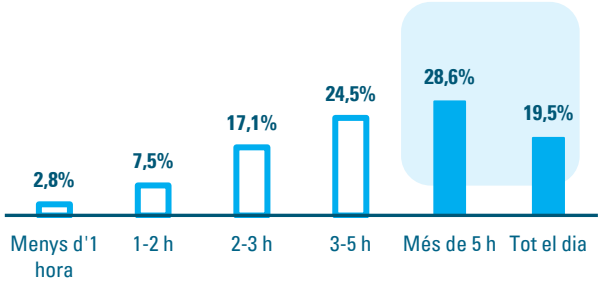
- El 98,8% disposa de connexió wifi a casa.

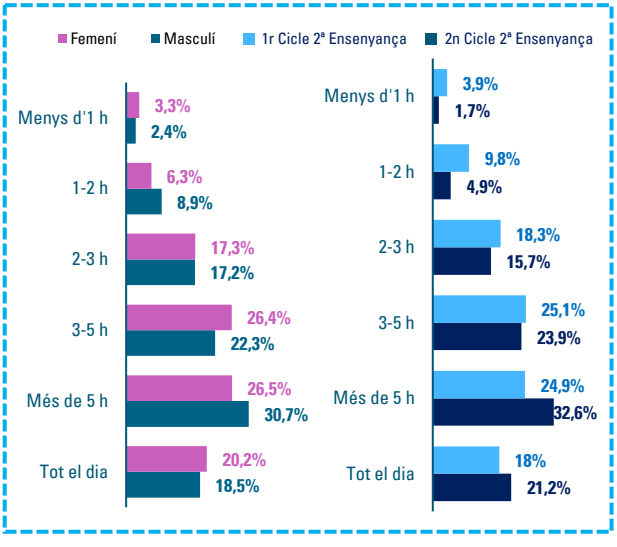
Hores de connexió diària entre setmana





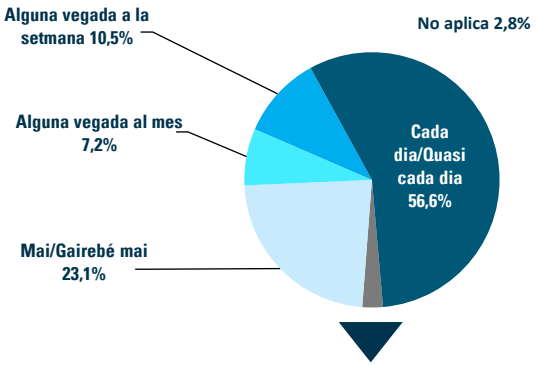
Hores de connexió el cap de setmana

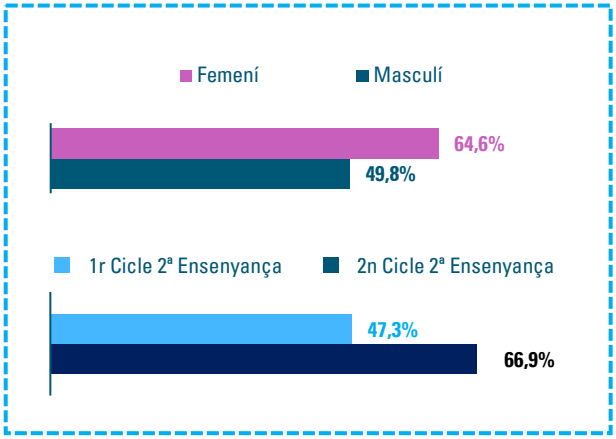




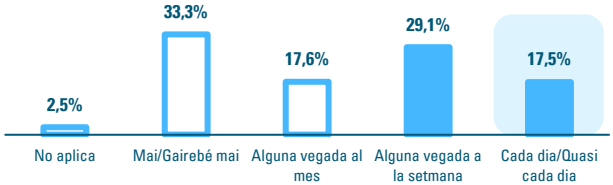
El **32,7%** passa **més de 5 hores diàries** connectat a Internet un dia qualsevol de la setmana, xifra que augmenta al **48,1% durant el cap de setmana.**

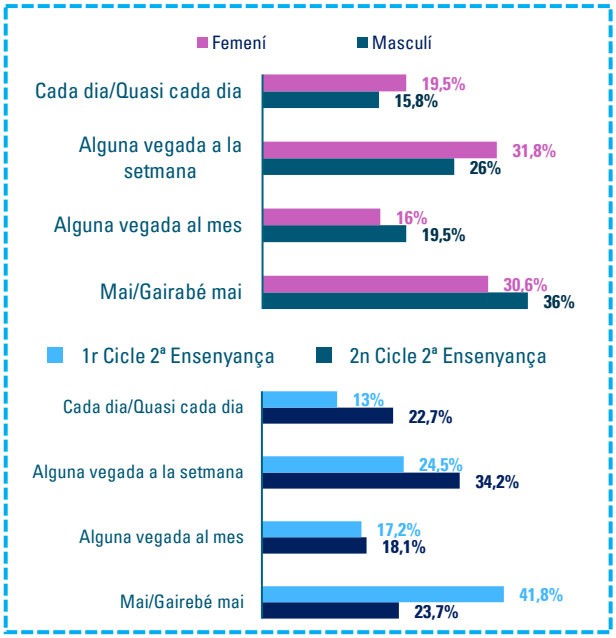
Dormen amb el mòbil a l'habitació





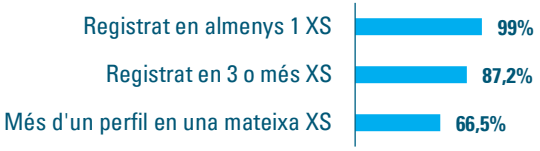
Connexió a internet a partir de la mitjanit



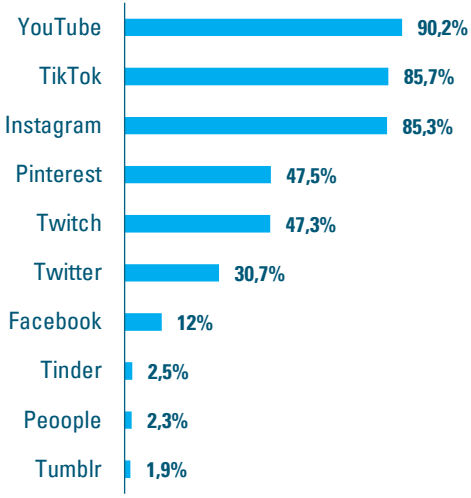


- Més de la meitat (56,6%) reconeix que s'emporta el mòbil a l'habitació durant la nit.
- El 17,5% es connecta a partir de la mitjanit *Cada dia/Quasi cada dia* i un 29,1% addicional *Alguna vegada a la setmana*.

Ús de les xarxes socials (XS)



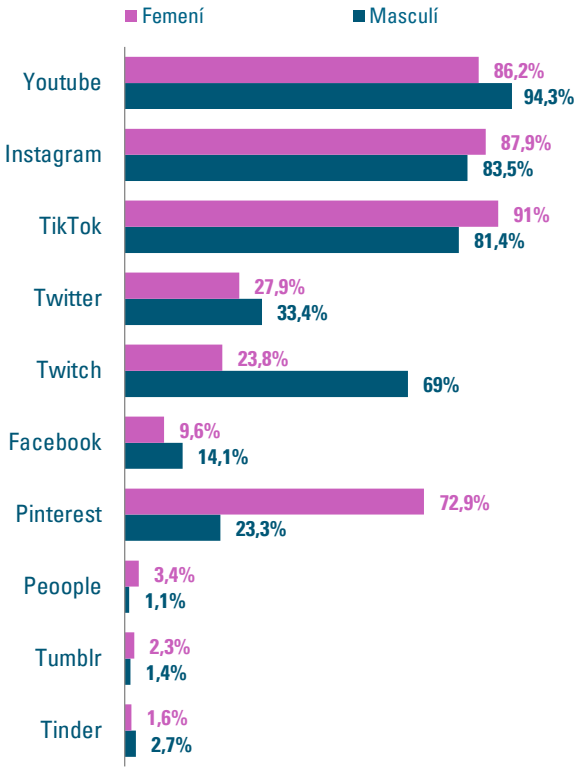
	Femení	Masculí	1r-2n ESO	3r-4t ESO
Registrat en almenys 1 XS	99,4 %	98,8 %	98,7 %	99,3 %
Registrat en 3 o més XS	88,6 %	86,2 %	83,9 %	90,8 %
Més d'un perfil en la mateixa XS	72,8 %	59,7 %	64,7 %	68,5 %



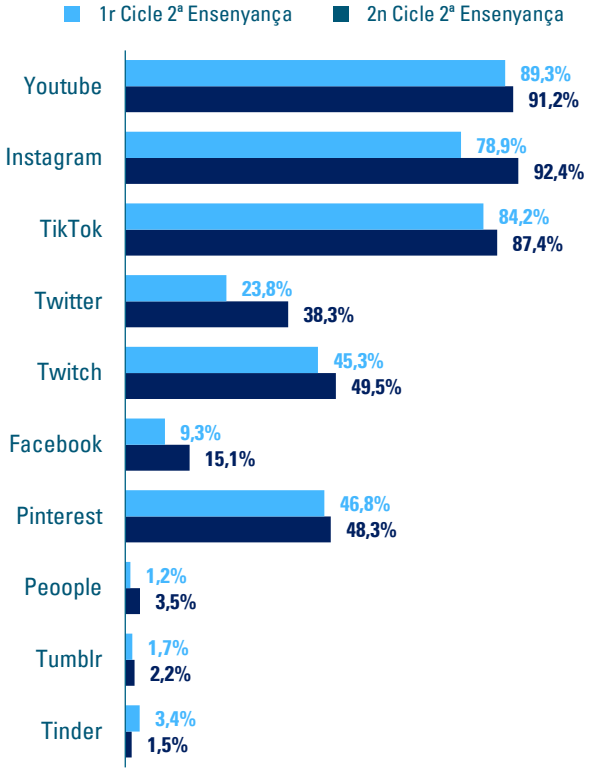
El 99% està registrat en almenys una xarxa social; el 87,2%, en tres o més, i el 66,5% té diferents comptes o perfils dins d'una mateixa xarxa social.

YouTube, TikTok i Instagram són les xarxes socials més acceptades.

XS més utilitzades per gènere

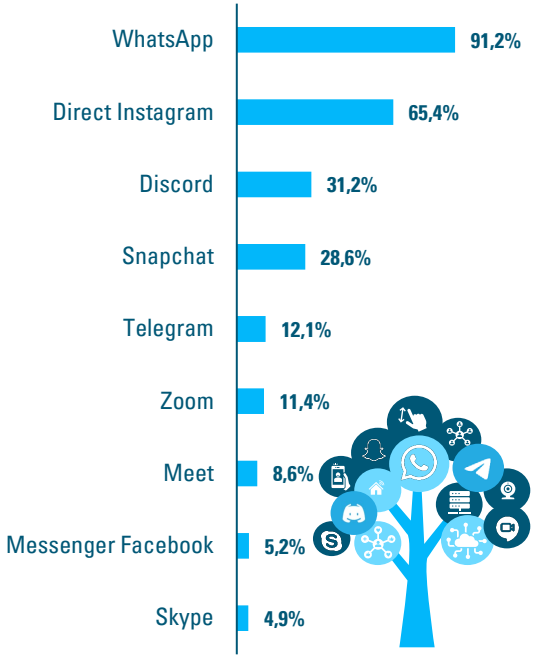


XS més utilitzades per curs



- Comparativament, Pinterest és molt més popular entre les noies i Twitch entre els nois.
- XS clàssiques com Facebook i Twitter són menys populars entre els més petits.

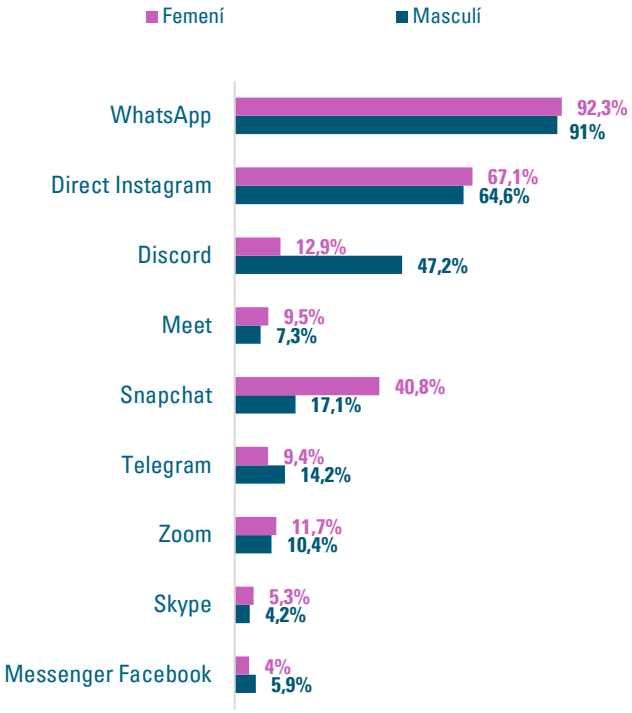
Ús de les aplicacions de missatgeria



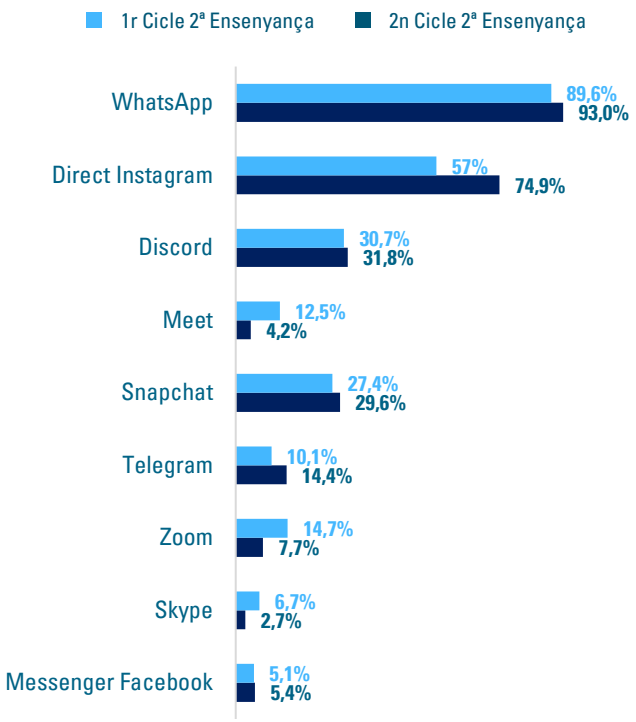
	Femení	Masculí	1r Cicle 2ª Ensenyança	2n Cicle 2ª Ensenyança
Utilitza almenys una app de missatgeria	99,5 %	98,1 %	98,2 %	99,4 %
Utilitza 3 o més apps de missatgeria	51,4 %	51,1 %	50,7 %	52,2 %

El **98,8%** utilitza habitualment **almenys una app de missatgeria instantània** i el **51,4% tres o més; les més populars són WhatsApp i Direct Instagram.**

Apps de missatgeria més utilitzades per gènere

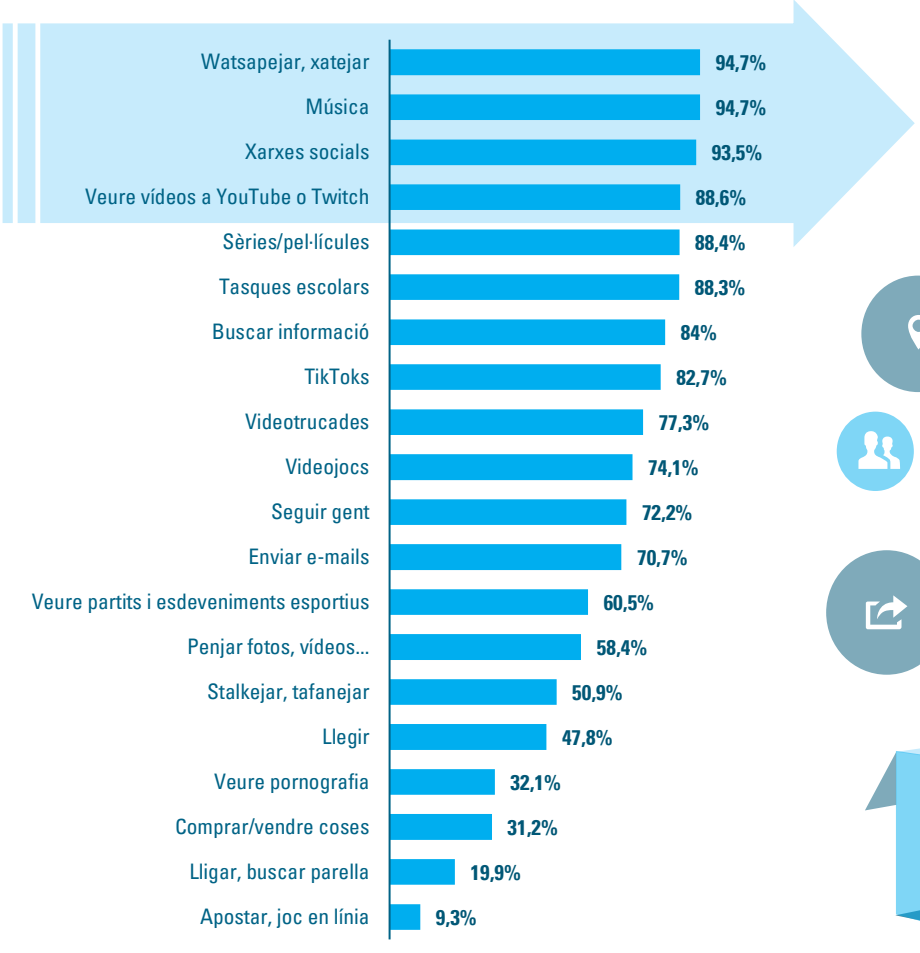


Apps de missatgeria més utilitzades per curs



- S'aprecia una clara diferència per gènere en aplicacions com Discord o Snapchat i per curs en Direct Instagram.

Què fas a la Xarxa?

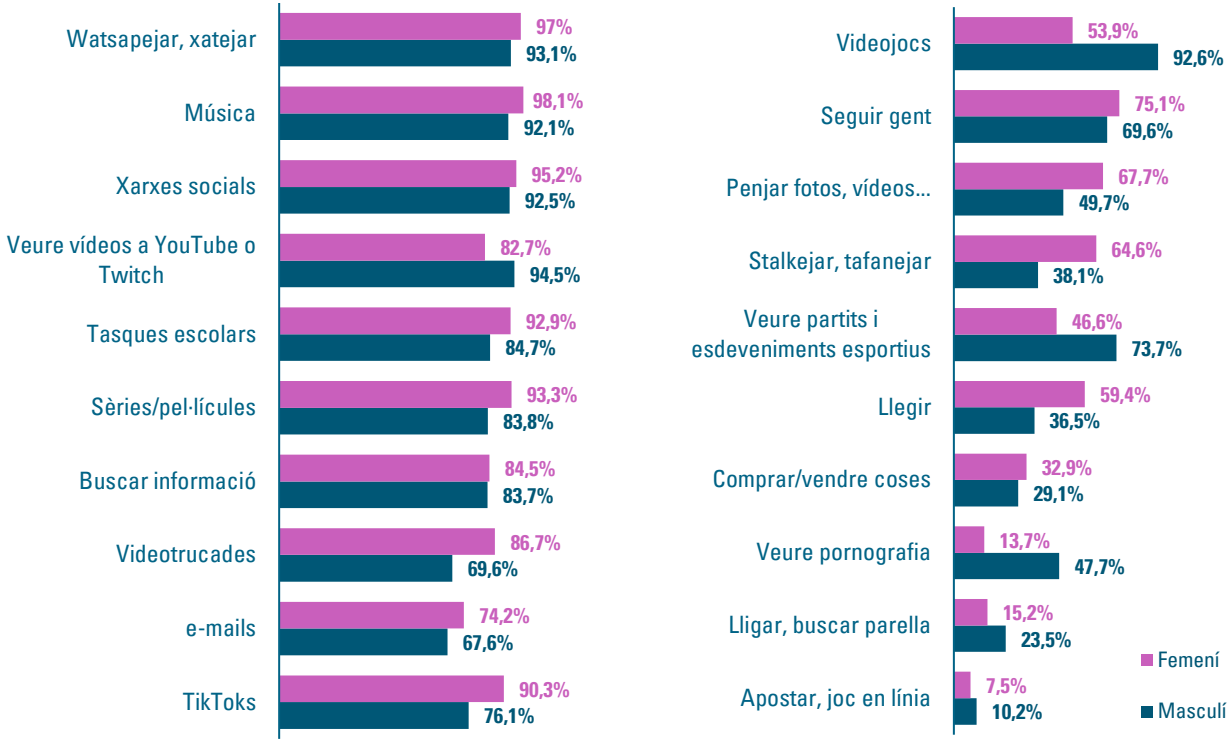


- Les 5 utilitzacions més habituals a la xarxa estan relacionades amb finalitats "relacionals" i "lúdiques".

La sisena és la realització de tasques escolars.

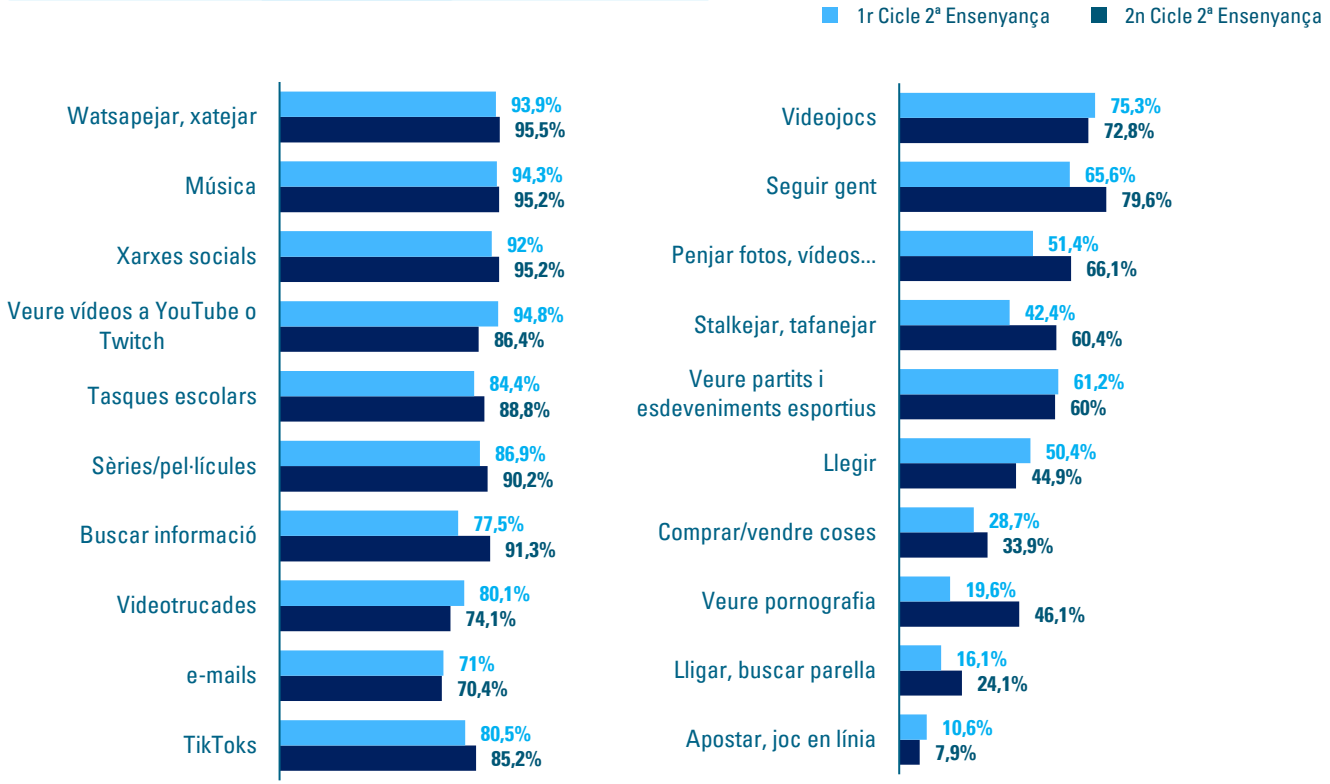
USOS D'INTERNET

Què fas a la Xarxa?



- S'aprecien importants diferències per gènere. Comparativament, entre les noies prevalen més els usos *socials*, *relacionals* i *acadèmics* i entre els nois els usos *lúdics*.

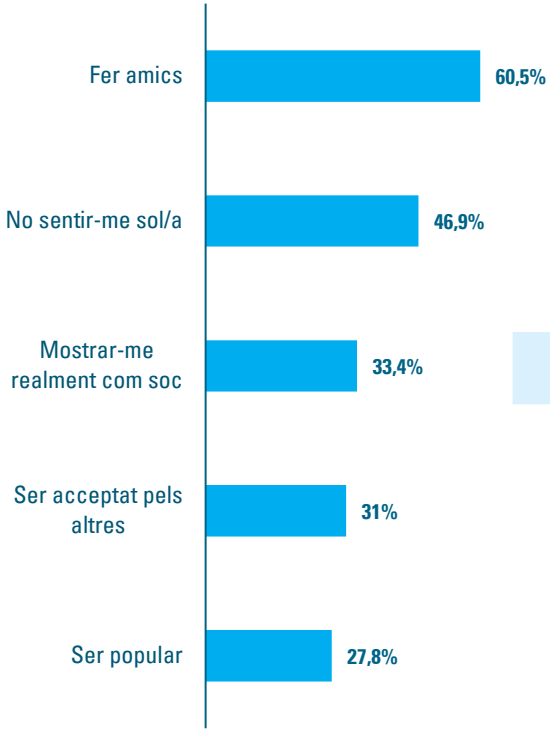
Activitats a internet per curs

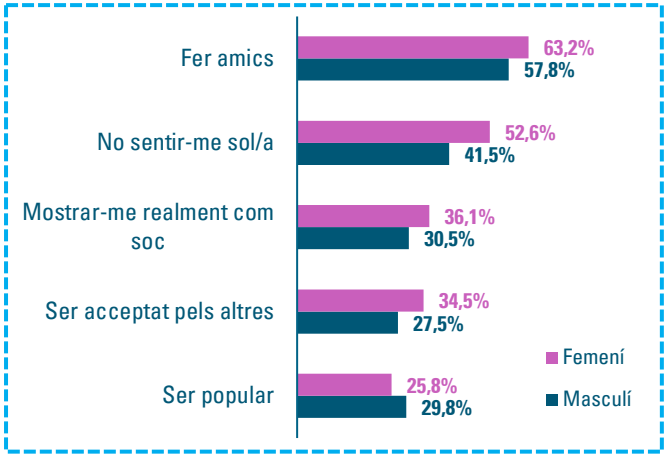


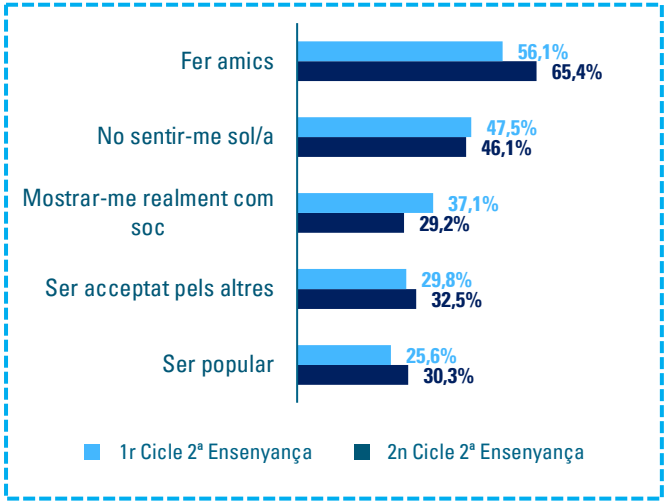
• S'aprecien també certes diferències per curs. En general, els usos més relacionals i que impliquen algun "risc" s'incrementen durant el segon cicle de 2ª ensenyança.

MOTIVACIONS

Internet i les XS m'ajuden a...





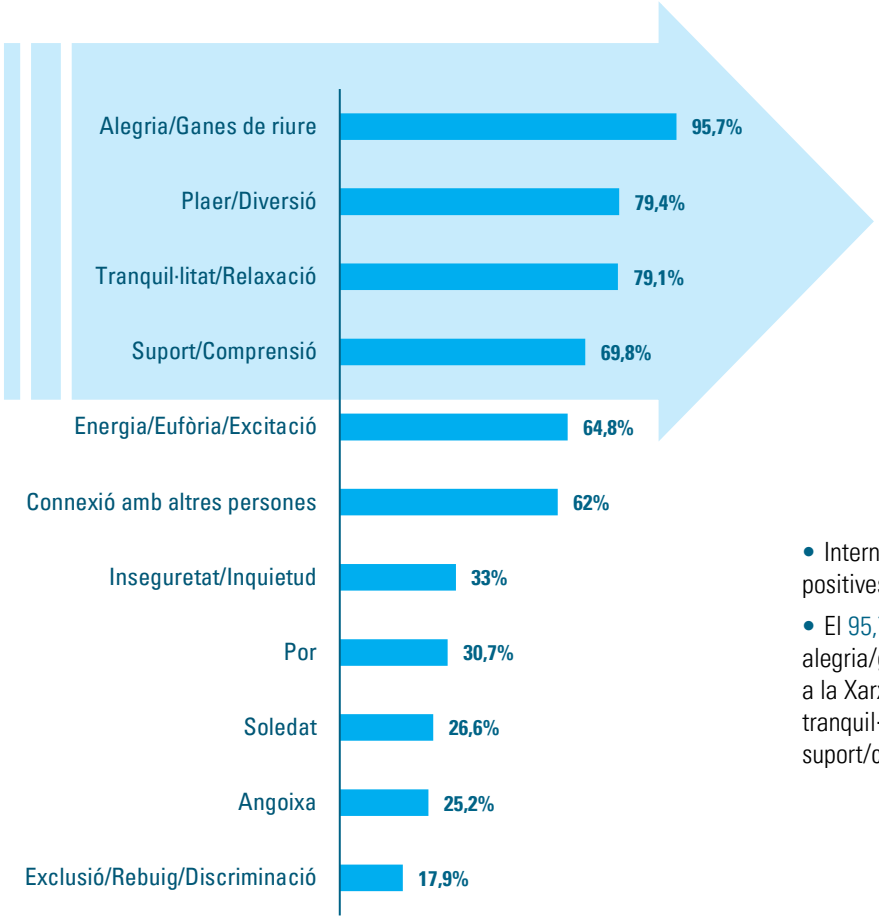


- Més de la meitat dels adolescents utilitzen les XS per fer amics i el 46,9%, per no sentir-se sols. El component emocional sembla tenir més pes entre les noies.

EMOCIONS A LA XARXA

A la xarxa normalment sento...

"Sovint" o "Molt sovint"

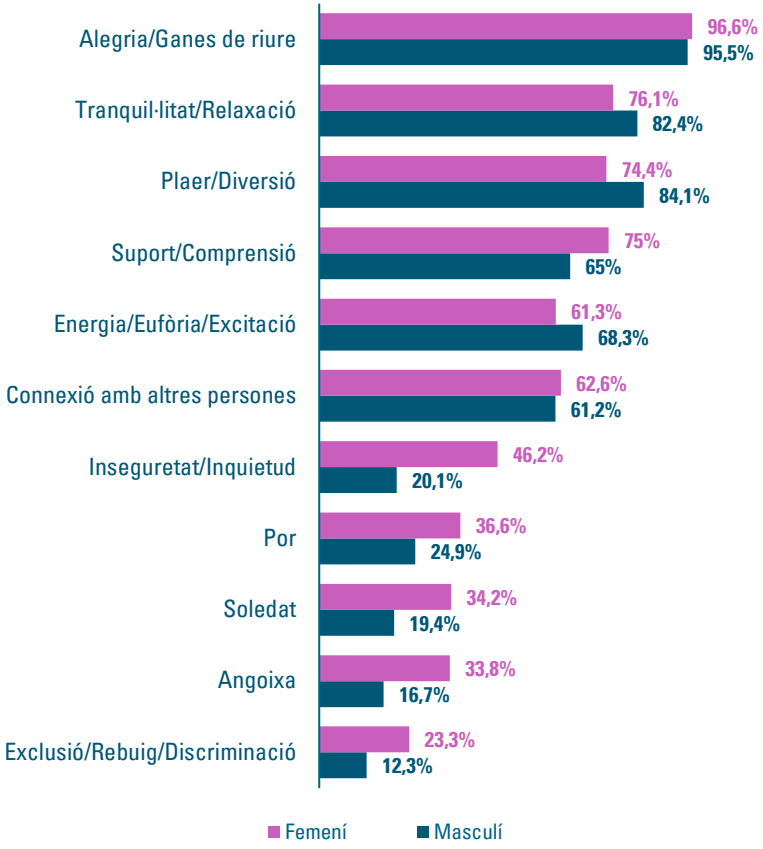


- Internet genera fonamentalment emocions positives en els adolescents.
- El 95,7% reconeix sentir habitualment alegria/ganes de riure a la Xarxa; el 79,4%, plaer/diversió; el 79,1%, tranquil·litat/relaxació, i el 69,8%, suport/comprensió.

EMOCIONS A LA XARXA

A la xarxa normalment sento...

"Sovint" o "Molt sovint"

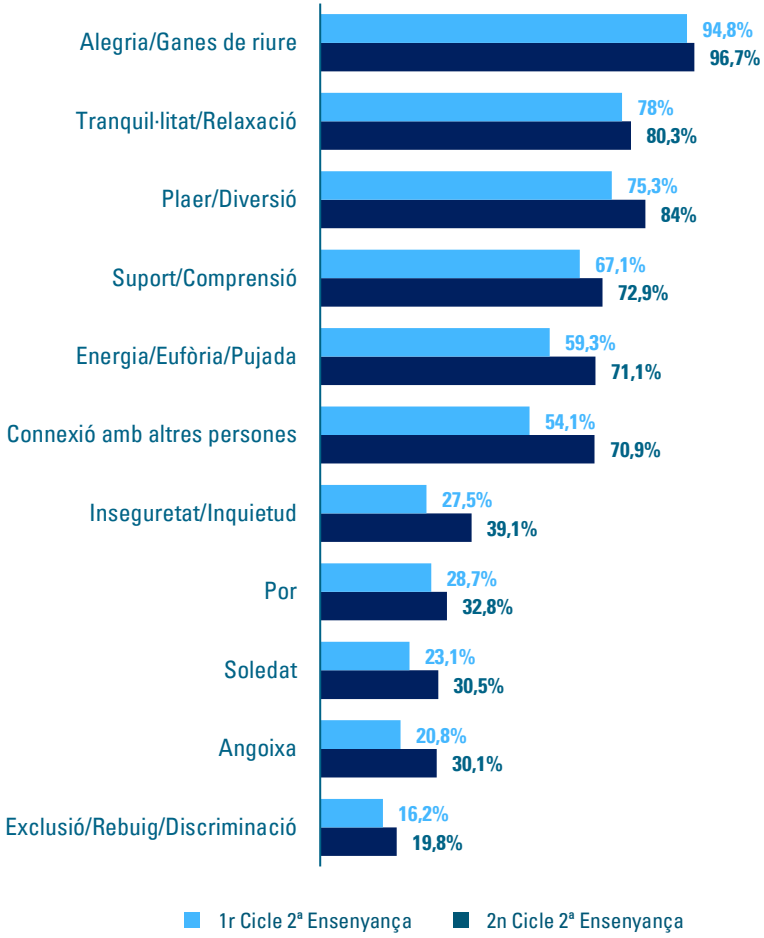


- Comparativament, les adolescents es mostren molt més sensibles a les emocions negatives que experimenten a la Xarxa.

EMOCIONS A LA XARXA

A la xarxa normalment sento...

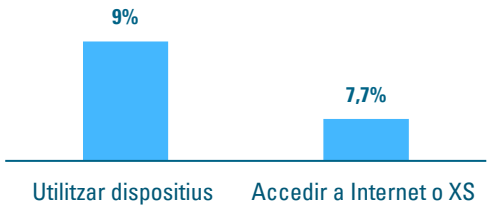
"Sovint" o "Molt sovint"

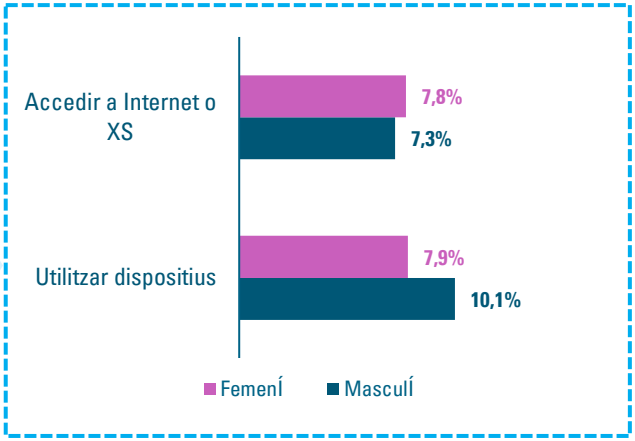


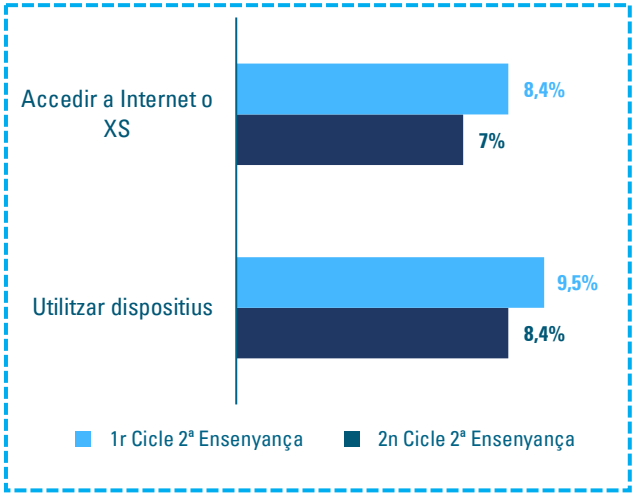
- L'ambivalència de la Xarxa adquireix molt més pes amb l'edat. Els adolescents del segon cicle de 2ª ensenyança presenten taxes superiors tant d'emocions positives com de negatives.

DIFICULTATS I BARRERES

Has tingut alguna mena de dificultat per...?



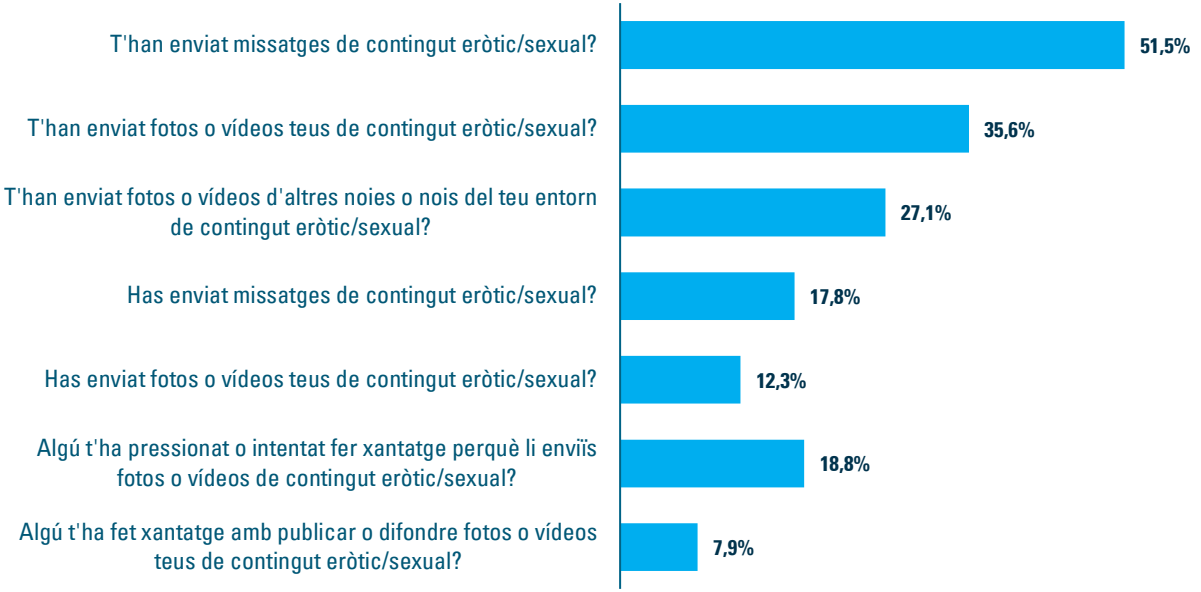




- Els adolescents no solen tenir barreres a la Xarxa: tan sols el 9% reconeix algunes dificultats a l'hora d'utilitzar determinats dispositius i el 7,7% per accedir a Internet o a les XS.
- Hi ha poques diferències per gènere i edat.

Sèxting actiu i passiu

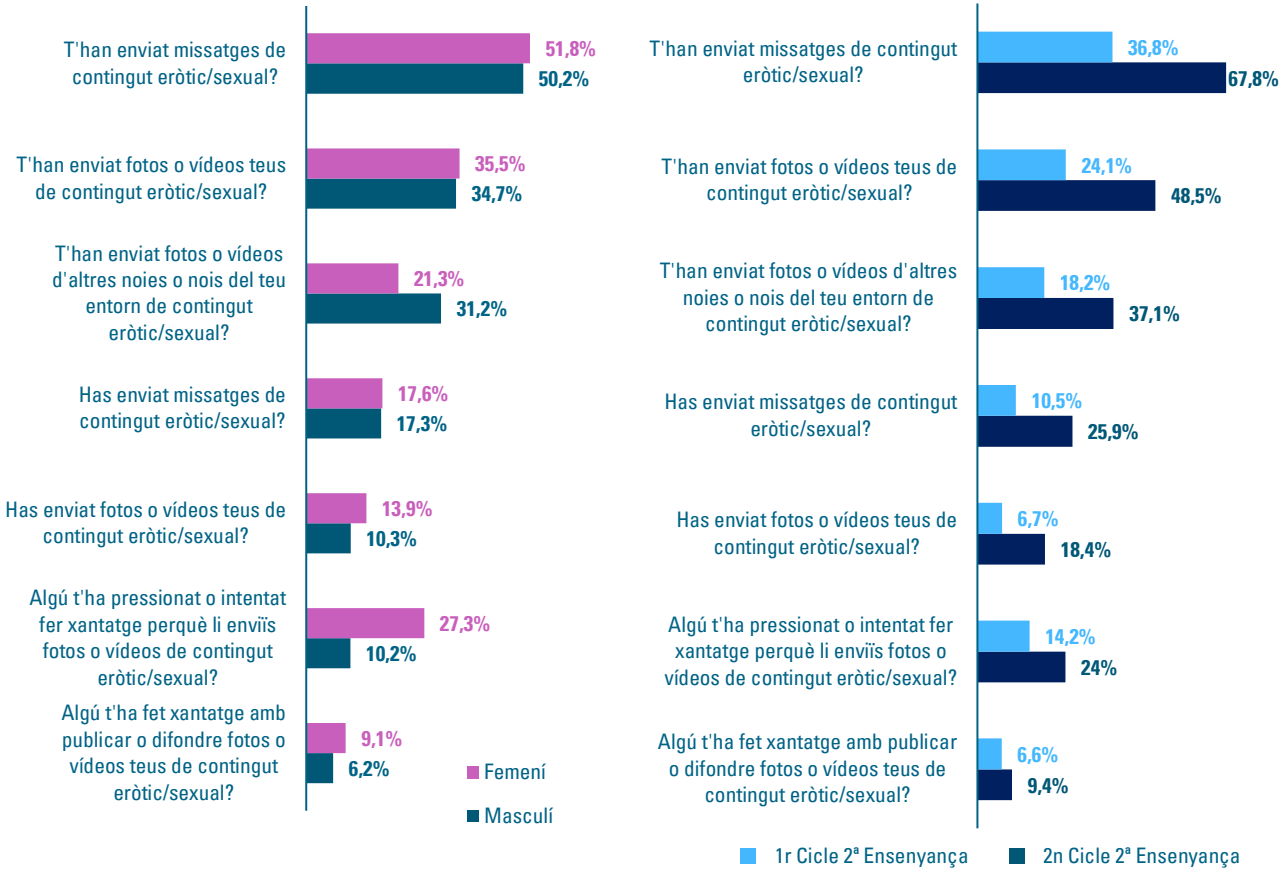
"Alguna vegada a la vida…"



- S'han detectat conductes de sèxting amb taxes significatives: el 12,3% manifesta haver enviat fotos o vídeos personals de contingut eròtic o sexual (sèxting actiu) i quasi el triple (el 35,6%) manifesta haver-ne rebut (sèxting passiu).

Sèxting actiu i passiu per gènere i curs

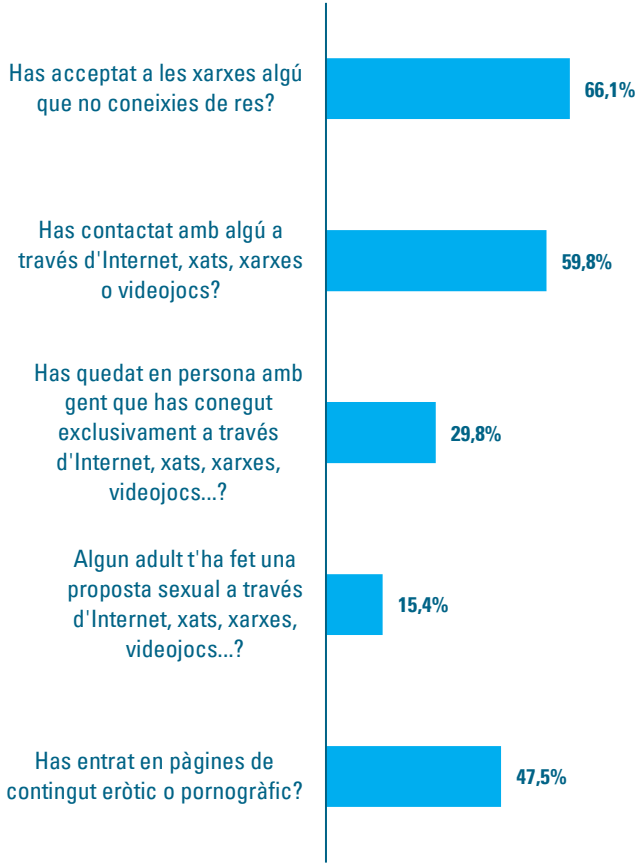
"Alguna vegada a la vida…"



• Malgrat que el sèxting el practiquen ambdós gèneres, les pressions les pateixen majoritàriament elles. En el segon cicle de 2ª ensenyança, les taxes de sèxting es dupliquen.

Contacte amb desconeguts, *grooming* i pornografia en línia

"Alguna vegada a la vida…"



- El contacte amb desconeguts és un caldo de cultiu realment preocupant per al *grooming* (ciberseducció de menors). El 66,1% ha acceptat alguna vegada a la vida un desconegut en una xarxa social i el 29,8% ha arribat a quedar en persona amb gent que ha conegut exclusivament a través de la Xarxa.

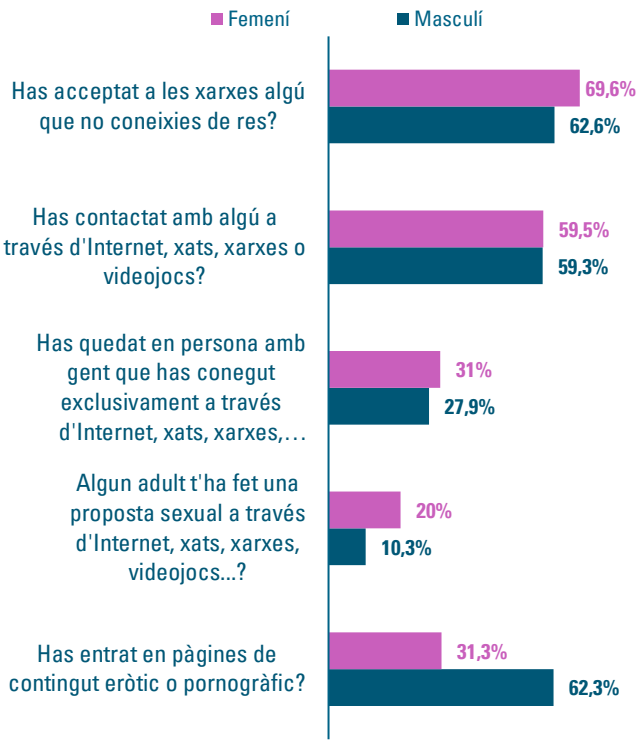
- El 15,4% ha rebut una proposta sexual per part d'un adult[1] a Internet.

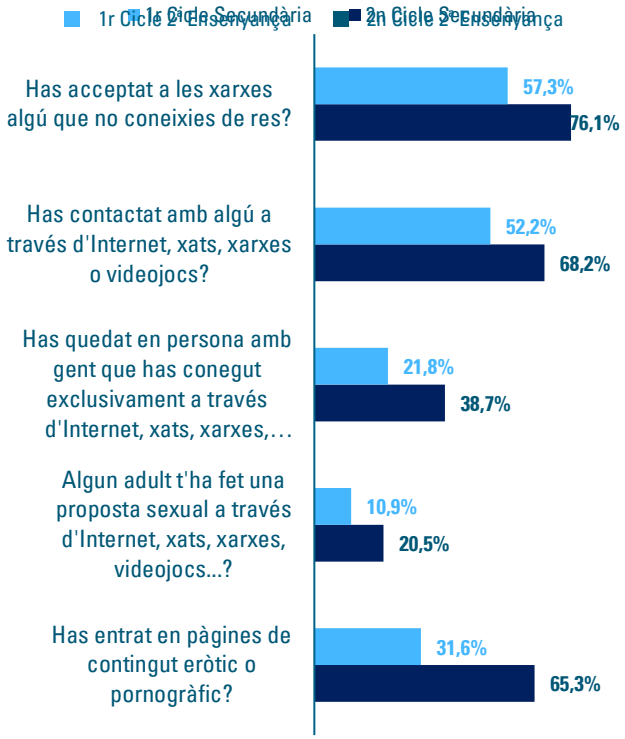
- Quasi la meitat (47,5%) ha accedit a webs de continguts pornogràfics.

(1) La pregunta no demanava l'edat de l'adult o quan l'adolescent considera que una persona és adulta.

Contacte amb desconeguts, *grooming* i pornografia en línia

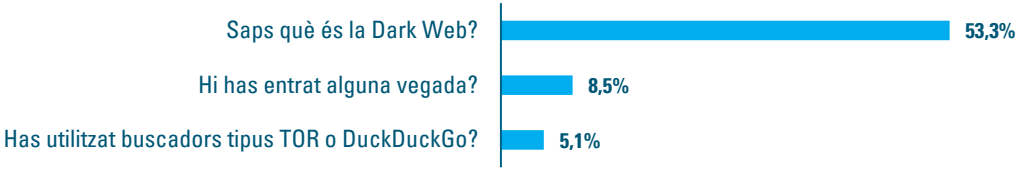
"Alguna vegada a la vida…"

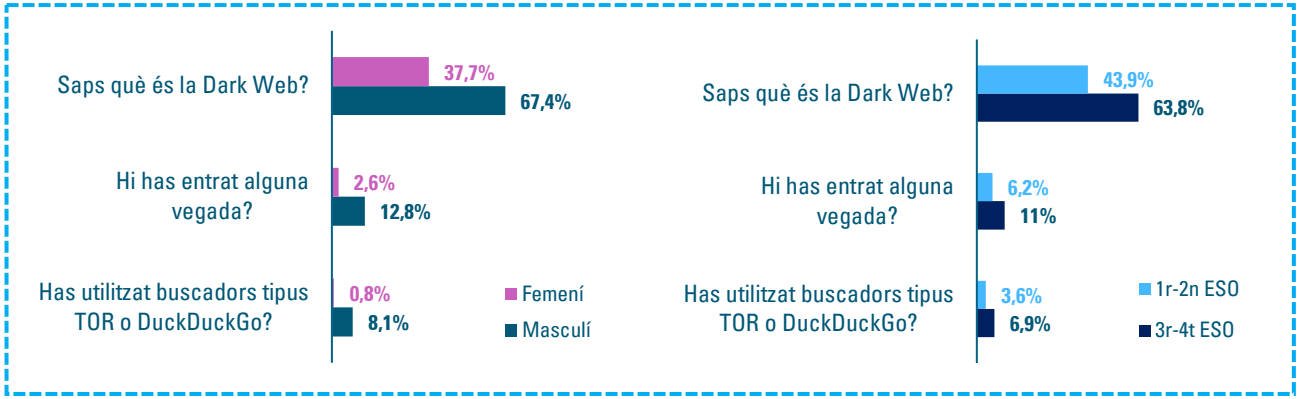




- El contacte amb desconeguts a través d'Internet és molt comú entre els adolescents, independentment del gènere. No obstant això, s'aprecien algunes diferències d'interès: les noies són objecte de propostes sexuals per part d'adults molt més sovint que els nois, mentre que el consum de pornografia en línia es duplica entre els nois. El trànsit a la segona etapa de 2ª ensenyança fa que es disparin totes les pràctiques de risc.

El web fosc o *dark web*



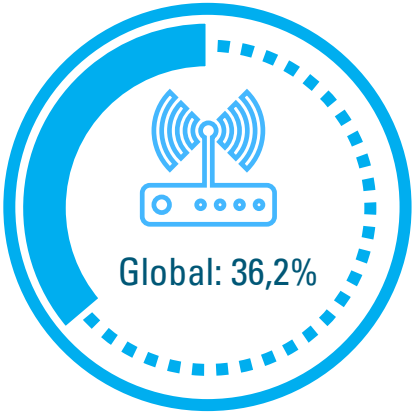


- Més de la meitat (53,3%) diu que sap què és i el 8,5% afirma fins i tot que hi ha accedit alguna vegada (o almenys ho ha intentat), majoritàriament nois de segona etapa de 2ª ensenyança.

ÚS PROBLEMÀTIC D'INTERNET (UPI)

Ús problemàtic d'Internet[1]

[1] Puntuació ≥ 16 a l'escala EUPI-a



Gènere

Femení: 41,3 %
Masculí: 31,1 %

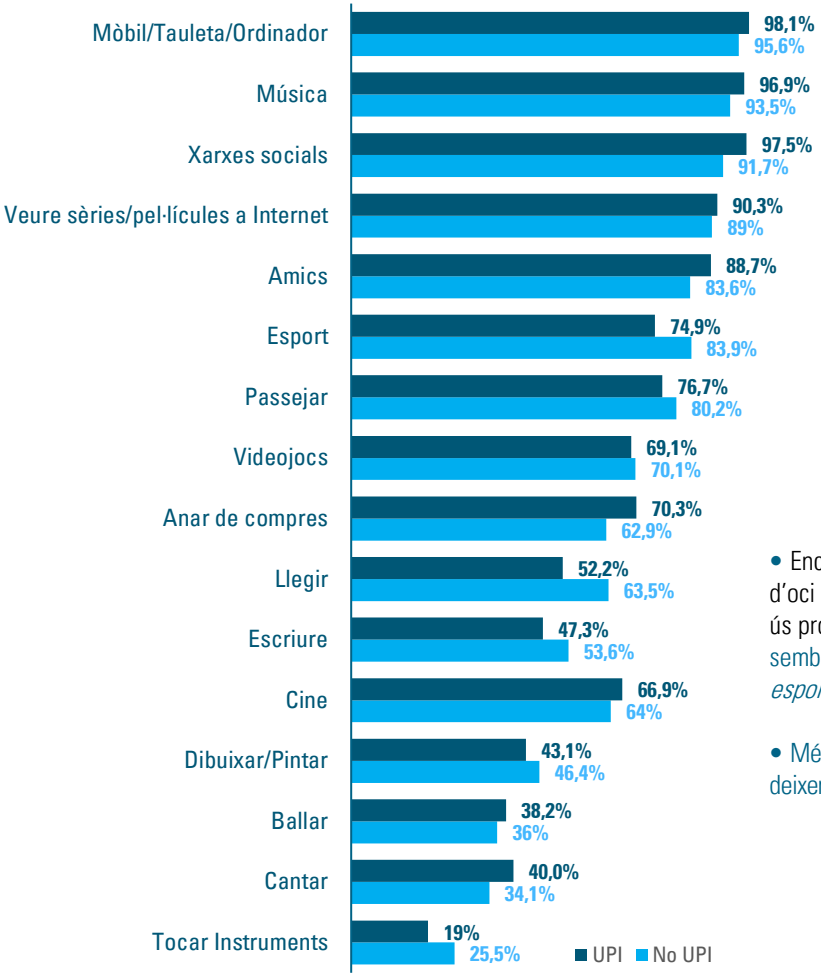
Curs

1r Cicle 2ª Ensenyança: 32,5 %
2n Cicle 2ª Ensenyança: 40,3 %

- Es xifra en un 36,2% el percentatge d'adolescents que pot estar fent un ús problemàtic d'Internet i les xarxes socials.
- Aquest percentatge és més gran entre les noies i s'incrementa significament al segon cicle de 2ª Ensenyança.

UPI i activitats d'oci

Quina de les activitats següents fas habitualment en el teu temps lliure?

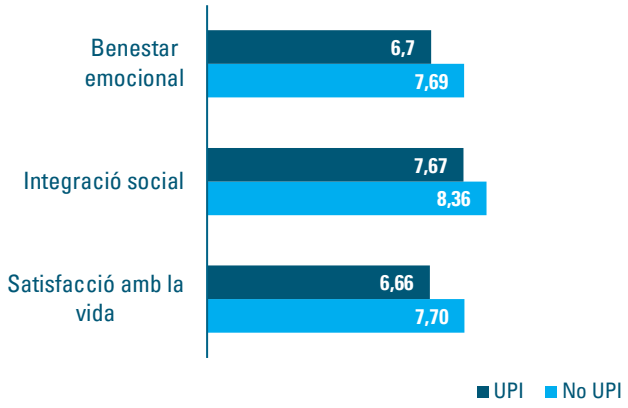


- Encara que no es pugui parlar d'un perfil d'oci diferencial en els adolescents amb un ús problemàtic d'Internet, el pes que semblen tenir activitats com *llegir* o *fer esport* és 10 punts menor.

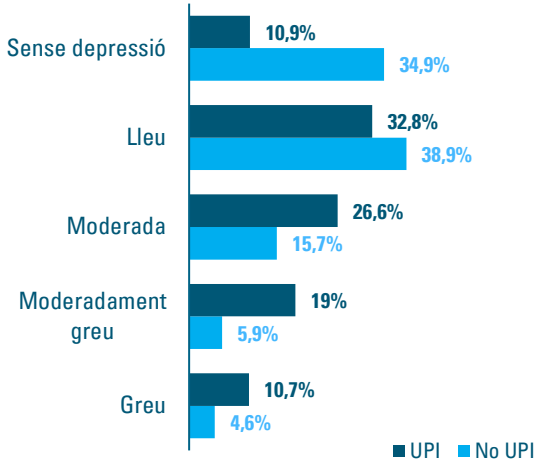
- Més enllà del que fan, és important el que deixen de fer.

UPI I POSSIBLE IMPACTE EMOCIONAL

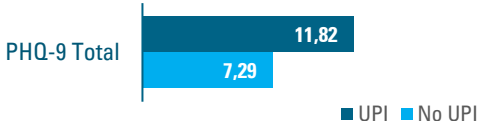
UPI, benestar emocional, integració social i satisfacció vital



UPI i depressió

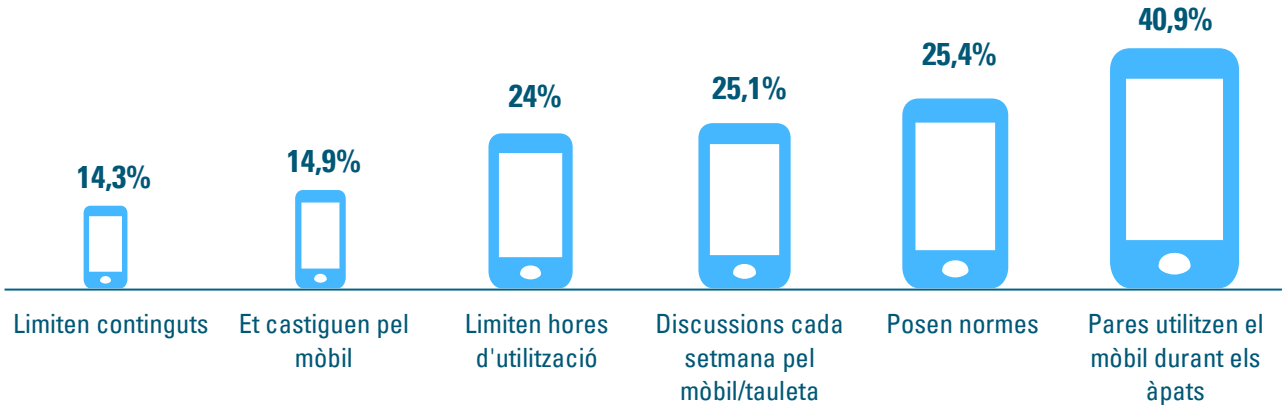


- Si bé no és possible establir una relació causa-efecte, els nivells de benestar emocional, integració social i satisfacció amb la vida són inferiors entres els adolescents que fan un ús problemàtic d'Internet. La taxa de depressió és més del doble.



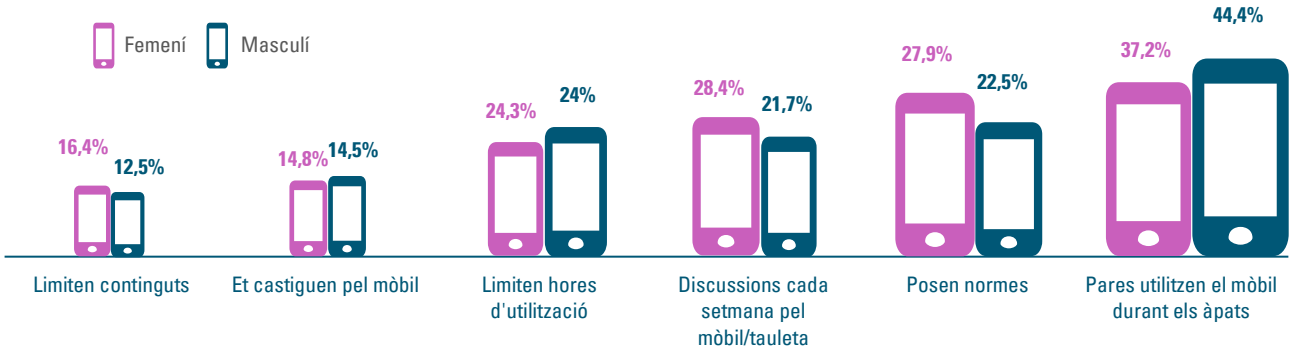
Els progenitors i les TRIC

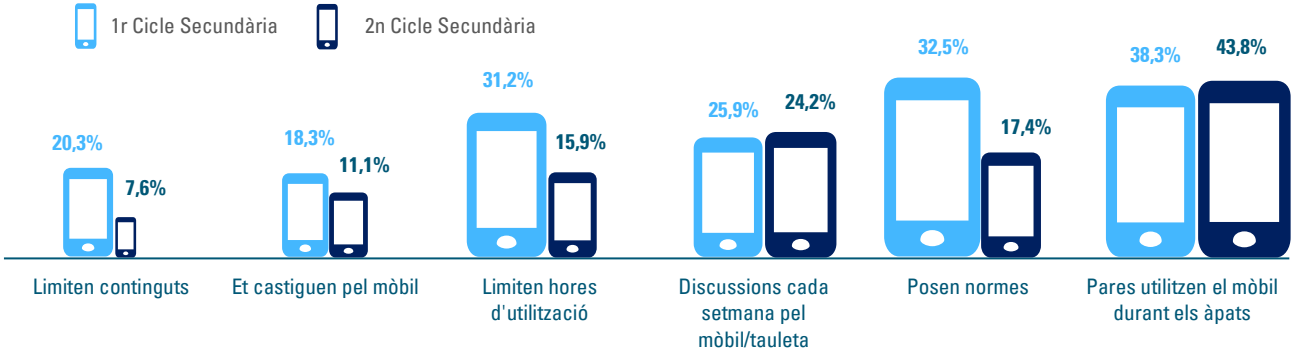
"Bastant" o "Molt"



- Només el 25,4% refereix que els seus pares li posen normes a l'hora d'utilitzar les TRIC; el 24%, que li limiten les hores d'ús, i el 14,3% els continguts als quals poden accedir.
- 1 de cada 4 tenen discussions cada setmana a casa per la utilització del mòbil o les TRIC.
- Paradoxalment, el 40,9% informa que els seus pares acostumem a fer servir el mòbil durant els àpats familiars.

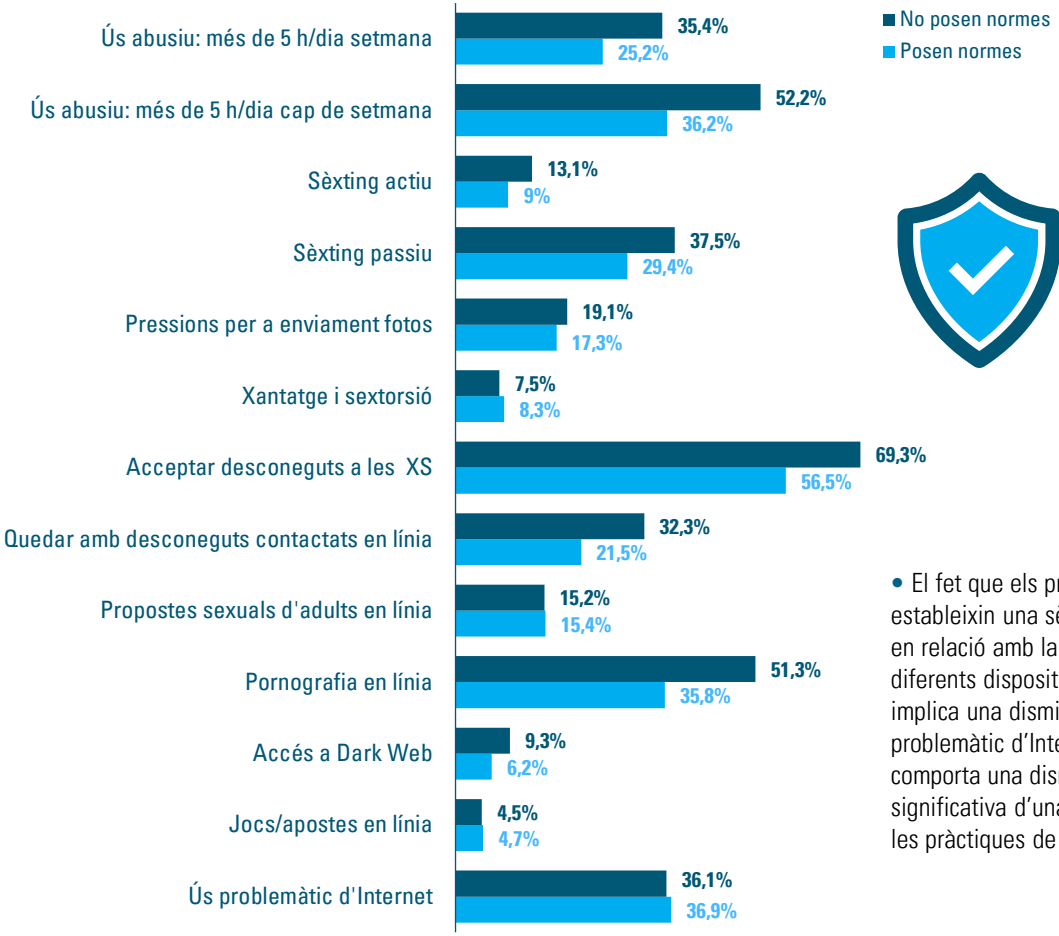
Els progenitors i les TRIC (per gènere i curs)





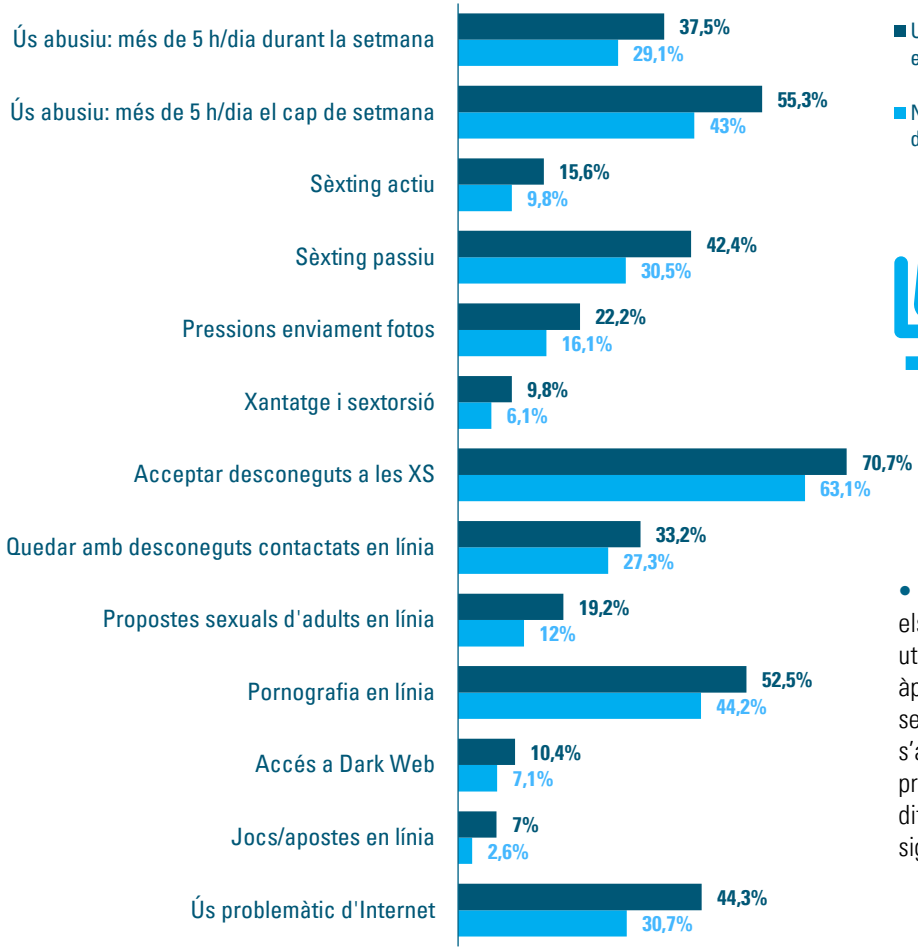
• No s'aprecien grans diferències per gènere, però sí per curs. L'establiment de normes i límits es redueix pràcticament a la meitat en la segona etapa de 2ª ensenyança.

Conductes problema i supervisió parental



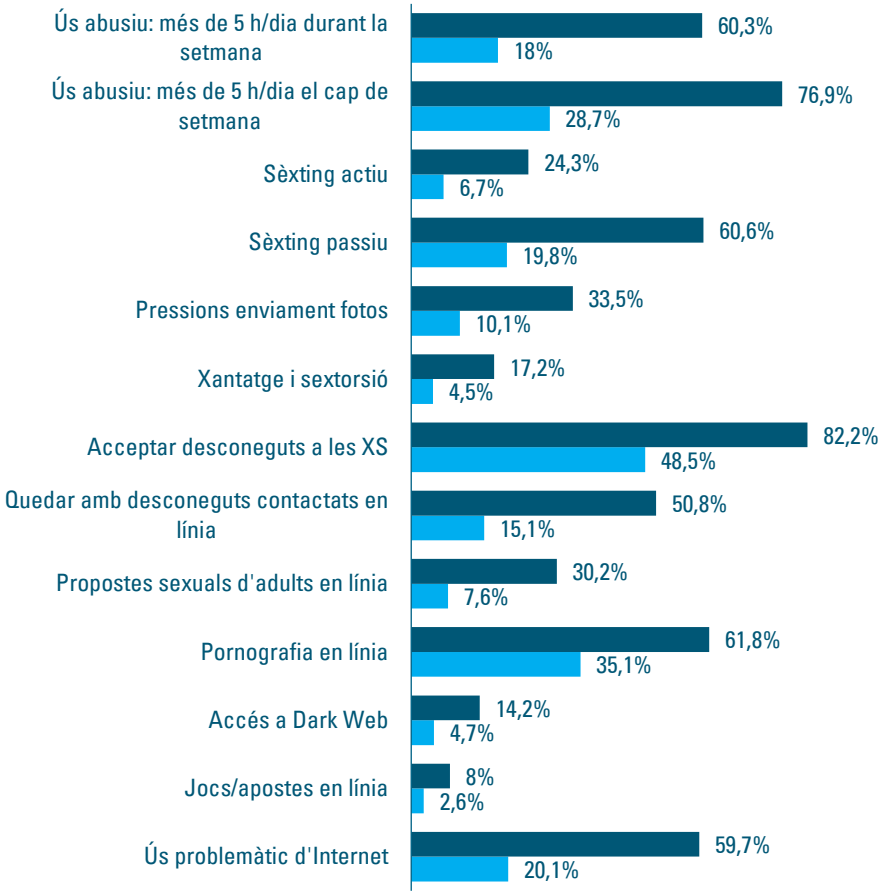
- El fet que els progenitors estableixin una sèrie de normes en relació amb la utilització dels diferents dispositius, si bé no implica una disminució de l'ús problemàtic d'Internet, sí que comporta una disminució significativa d'una bona part de les pràctiques de risc en línia.

Conductes problema i exemple dels progenitors



- Més important és el fet que els progenitors acostumin a utilitzar el mòbil durant els àpats familiars, ja que a més de ser un mal exemple per als fills, s'associa amb taxes d'ús problemàtic d'Internet i de diferents pràctiques de risc significativament superiors.

Conductes problema i connectar-se a partir de la mitjanit



■ Sempre/Quasi sempre es connecta a partir de la mitjanit

■ Mai/Quasi mai es connecta a partir de la mitjanit

- Les diferències són especialment notables quan es comparen els que *mai* o *quasi mai* es connecten a Internet a partir de la mitjanit i els que ho fan de manera habitual. Entre aquests, les taxes tant d'UPI com de diferents conductes de risc en línia arriben a triplicar-se. Tot això no fa sinó posar en relleu com n'és d'important establir a casa una bona higiene digital.

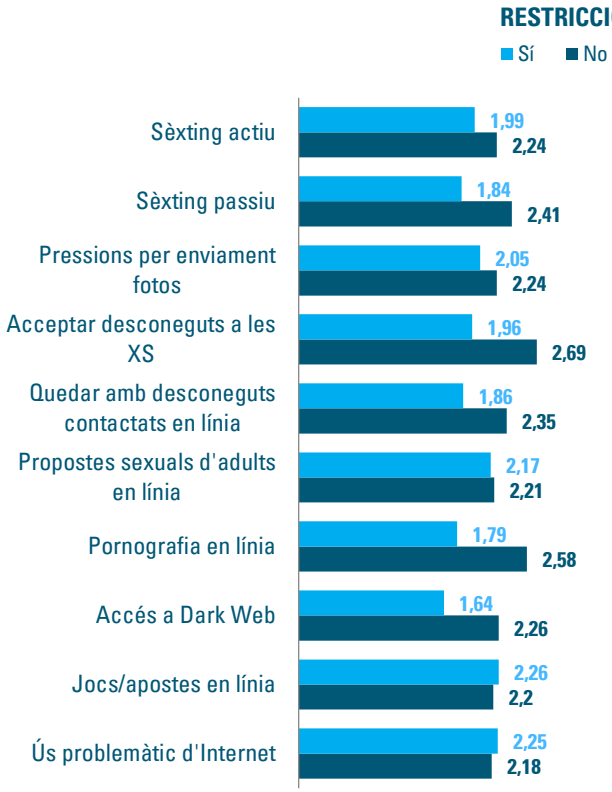
Control parental de l'ús d'Internet

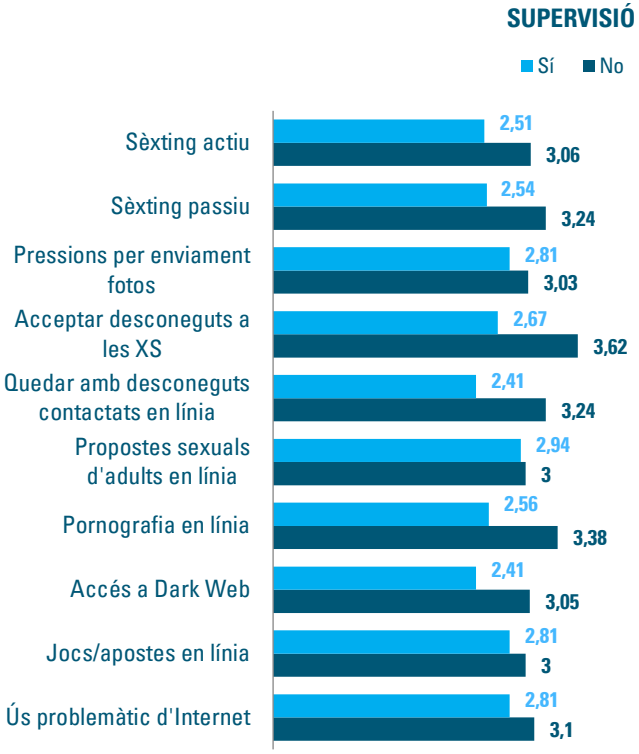
CPUI-a	
GLOBAL	**5,20** (0-21)
Subescala Restricció	**2,21** (0-9)
Subescala Supervisió	**2,99** (0-12)

		Global	Restricció	Supervisió
GÈNERE	Femení	5,49	2,34	3,15
	Masculí	4,98	2,10	2,89
CURS	1r Cicle 2ª Ensenyança	6,23	2,74	3,49
	2n Cicle 2ª Ensenyança	4,04	1,61	2,43

- La puntuació mitjana en l'escala de control parental (els valors de la qual poden oscil·lar entre 0 i 21) és de tan sols 5,20, cosa que mostra un baix nivell de control parental en l'ús d'Internet. Les mitjanes són també baixes tant en la subescala de restricció com en la de supervisió. El grau de control parental és més gran en les noies i en el primer cicle de 2ª ensenyança.

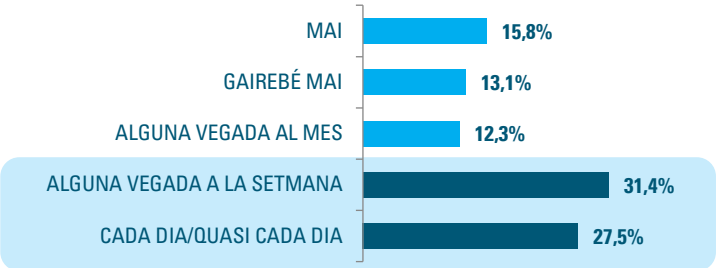
Control parental de l'ús d'Internet





- En general, les diferents conductes de risc es relacionen amb nivells de supervisió parental més baixos, més que no pas en els de restricció parental.

Freqüència, intensitat i diners

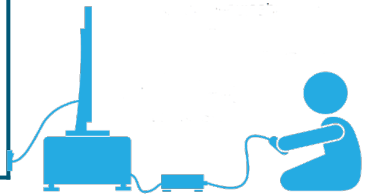


- **Juguen habitualment: 58,9 %**

- **FEMENÍ: 33 %**
- **MASCULÍ: 82,7 %**

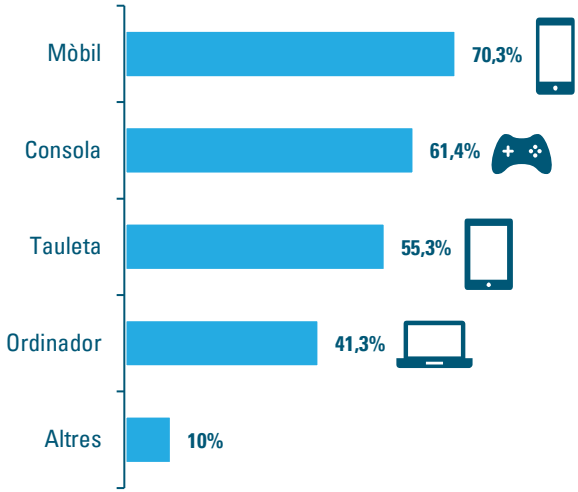
- **1r Cicle 2ª Ensenyança: 62 %**
- **2n Cicle 2ª Ensenyança: 55,8 %**

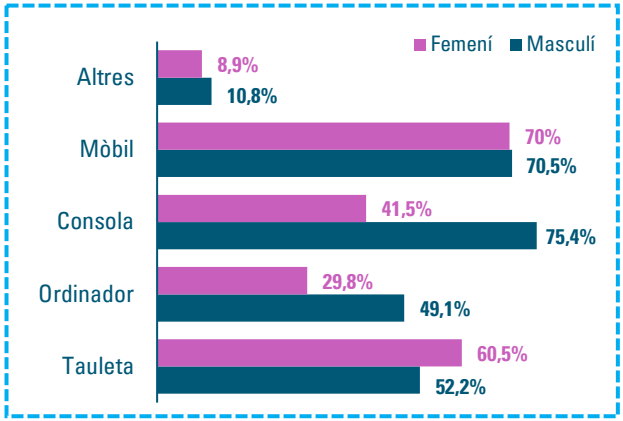
	GLOBAL	FEMENÍ	MASCULÍ
Juguen a videojocs cada dia/quasi cada dia	27,5 %	11,5 %	41,8 %
Mitjana d'hores setmanals videojocs	10,26h	5,39h	13,68h
Hi juguen més de 30 h setmanals	7,6 %	2,3 %	12,6 %
Destinen diners cada mes a videojocs	32,9 %	16,6 %	43,4 %
Destinen més de 30 € cada mes a videojocs	7,5 %	2,3 %	12,3 %

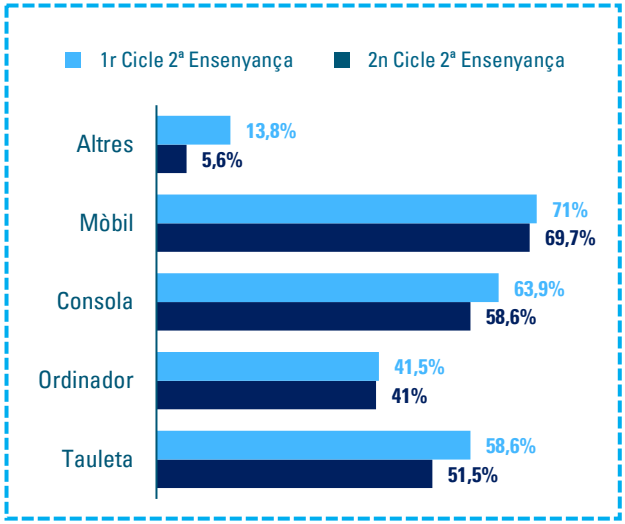


- Jugar a videojocs és una de les principals fonts d'oci dels adolescents. El 58,9% hi juga setmanalment.
- De mitjana dediquen 10,26 hores setmanals als videojocs, si bé un 7,6% hi dediquen més de 30 hores.
- 1 de cada 3 (32,9%) destina cada mes alguns diners als videojocs, i el 7,5% hi destina més de 30 € al mes.

Dispositius habituals





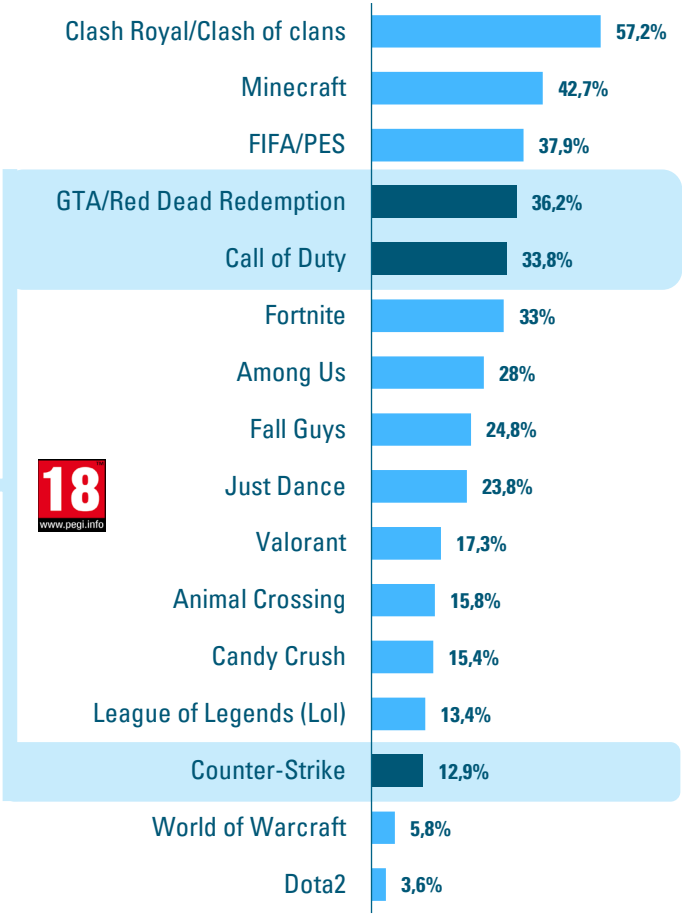


- El mòbil ja és, per davant de la consola, el principal dispositiu que els adolescents utilitzen per jugar a videojocs.
- Es detecten importants diferències per gènere.

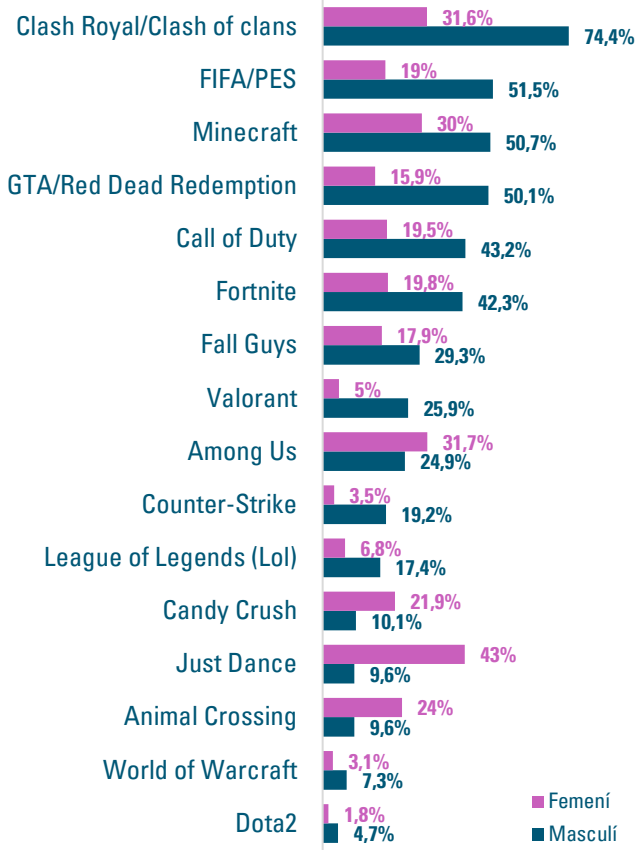
Videojocs més populars

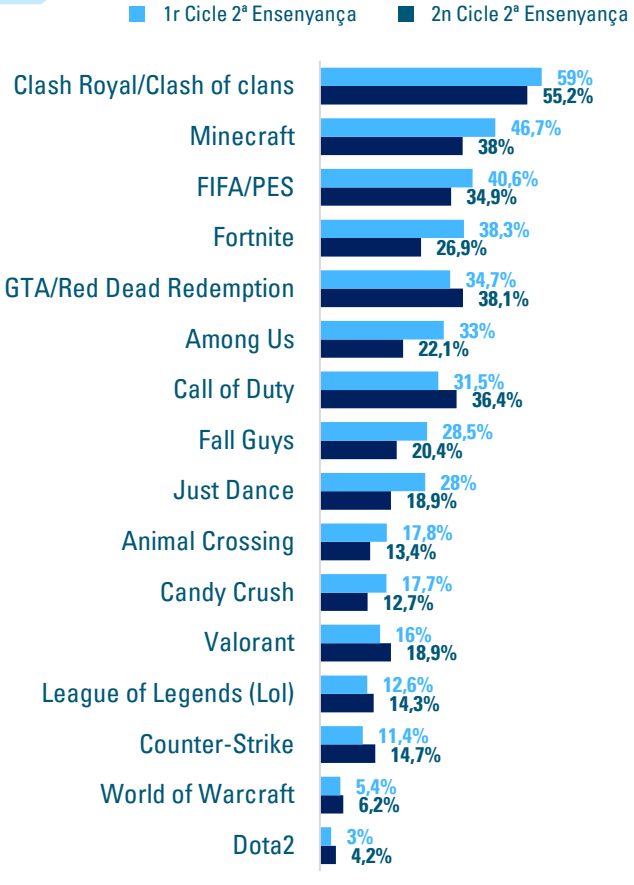
És important conèixer també a quins videojocs dediquen més temps, ja que no tots comporten el mateix grau d'exposició a continguts no apropiats (violència, sexe, llenguatge ofensiu...).

• Quasi la meitat dels adolescents que juguen habitualment (49,6%), ho fan a videojocs designats pel Pan European Game Information (PEGI) com a no adequats per a menors de 18 anys i amb contingut de violència explícita: *Grand Theft Auto* [GTA]/ *Red Dead Redemption* (36,2 %), *Call Of Duty* (33,8 %) i *Counter-Strike* (12,9 %).



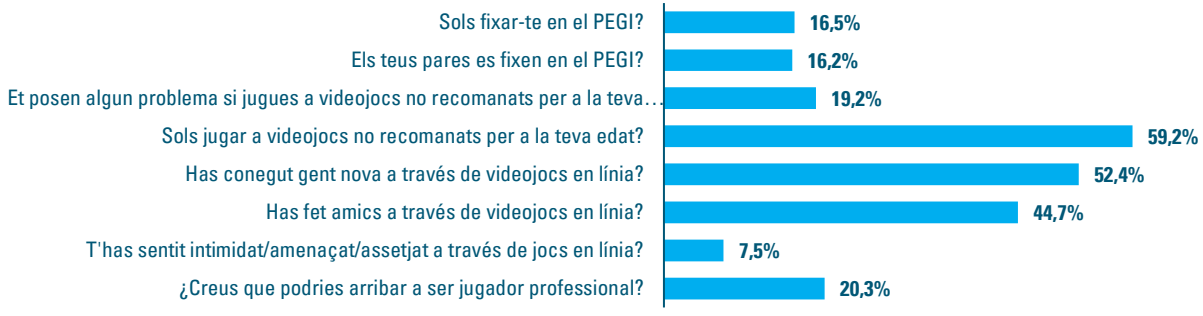
Videojocs més populars per gènere i curs

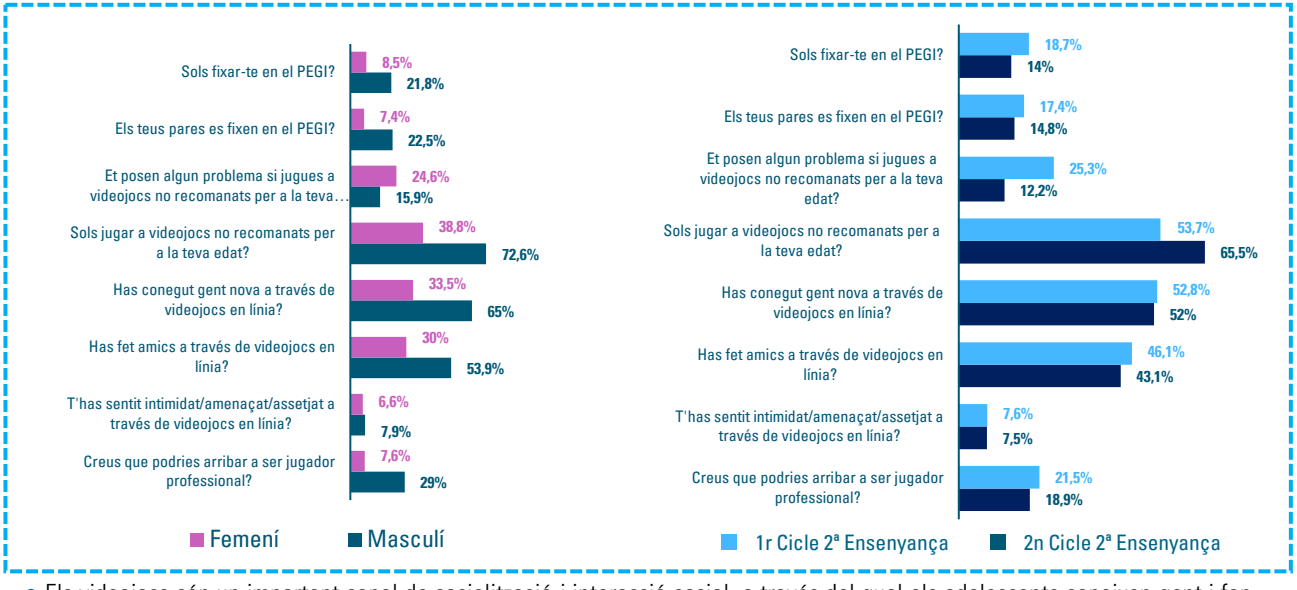




- L'acceptació dels diferents videojocs és superior entre els nois (amb excepcions com el *Just Dance*, l'*Animal Crossing*, el *Candy Crush* o l'*Among Us*). Els percentatges tendeixen a ser més grans en el primer cicle de 2ª ensenyança, i es detecta un volum considerable d'adolescents familiaritzats amb videojocs violents des d'edats primerenques.

Hàbits d'ús i PEGI





- Els videojocs són un important canal de socialització i interacció social, a través del qual els adolescents coneixen gent i fan amics. No obstant això, els progenitors semblen exercir-hi una escassa supervisió.
- 1 de cada 5 adolescents (majoritàriament nois) pensa que podria arribar a ser jugador professional, cosa que evidencia la implantació dels videojocs en la cultura juvenil actual.

Cribratge de l'ús problemàtic de videojocs (GASA)

* 7 criteris de cribratge complerts
** Entre 4 i 6 criteris complerts (GASA)

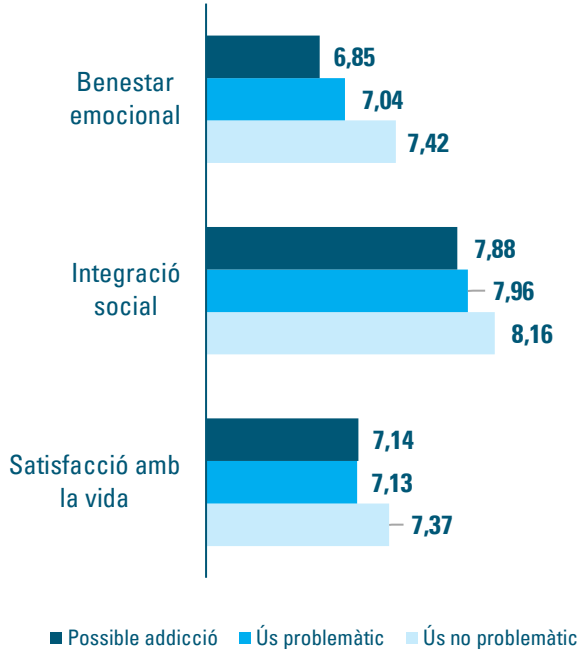
		TOTAL POSITIUS	POSSIBLE ADDICCIÓ *	ÚS PROBLEMÀTIC **
	GLOBAL	20,1 %	3,1 %	17 %
GÈNERE	FEMENÍ	10,9 %	1,3 %	9,6 %
	MASCULÍ	28,3 %	4,4 %	23,9 %
CURS	1r cicle 2ª Ensenyança	22,1 %	3,6 %	18,5 %
	2n cicle 2ª Ensenyança	17,8 %	2,5 %	15,3 %

- A un 17% dels adolescents l'ús de videojocs els podria suposar un problema, i un 3,1% addicional podrien presentar símptomes d'una possible addicció.
- Aquestes xifres podrien ascendir al 40,2% i al 8% entre els que juguen cada dia.

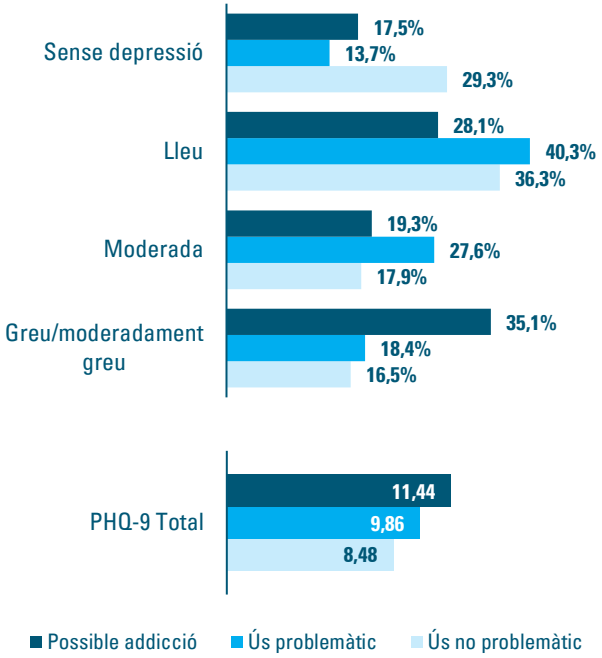
- Les taxes de possible addicció es dupliquen entre els que juguen a videojocs PEGI 18 i es tripliquen entre els que es connecten a Internet o utilitzen el mòbil, la tauleta o la consola a partir de la mitjanit.

		POSSIBLE ADDICCIÓ
... juguen a videojocs PEGI 18	NO	2,2 %
	SÍ	5,2 %
...es connecten a Internet, utilitzen el mòbil, la tauleta o la consola a partir de la mitjanit	Mai/gairebé mai	1,8 %
	Cada dia/quasi cada dia	5,8 %

Possible impacte emocional de l'addicció als videojocs

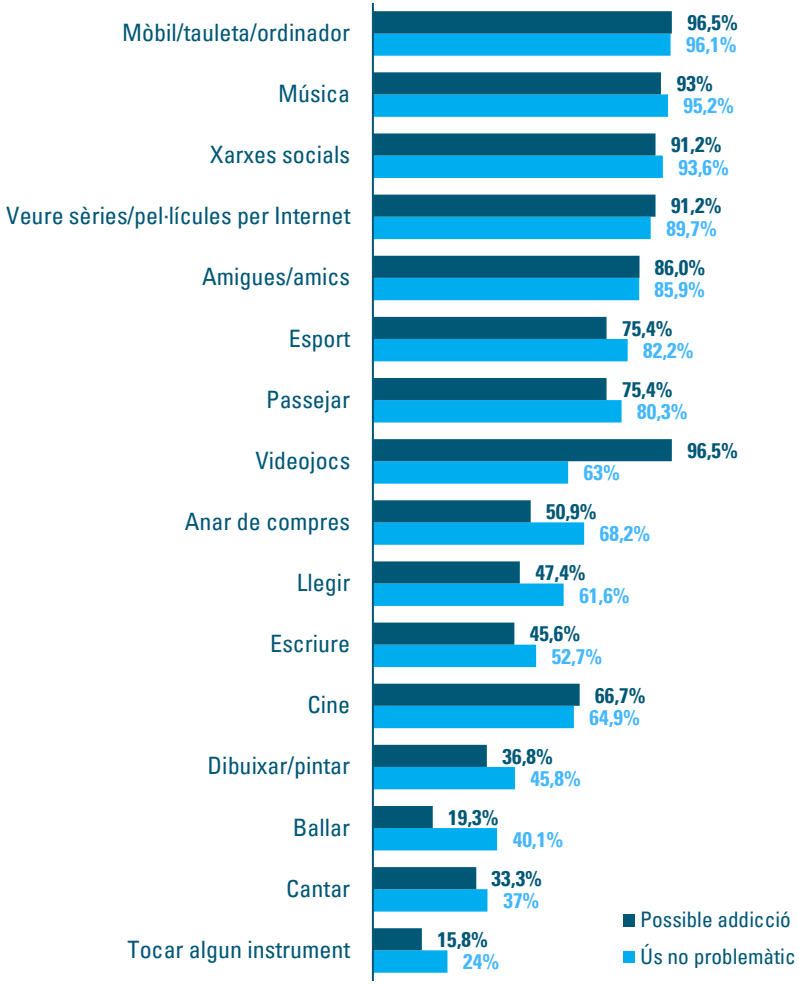


Addicció a videojocs i depressió



- Els nivells de benestar emocional, integració social i satisfacció amb la vida són inferiors entre els que presenten una possible addicció als videojocs. La taxa de depressió arriba a duplicar-se.

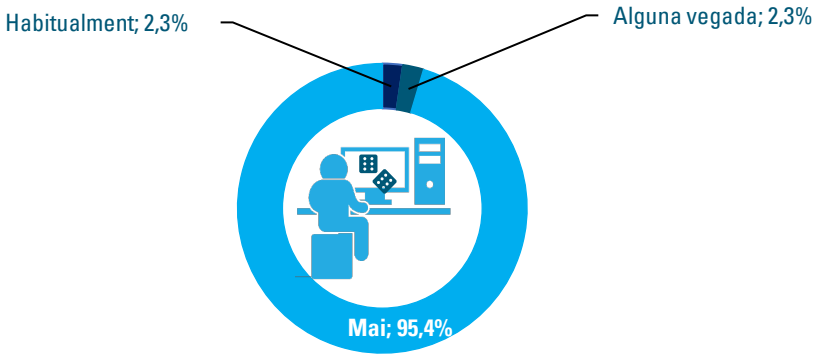
Addicció als videojocs i perfil d'oci

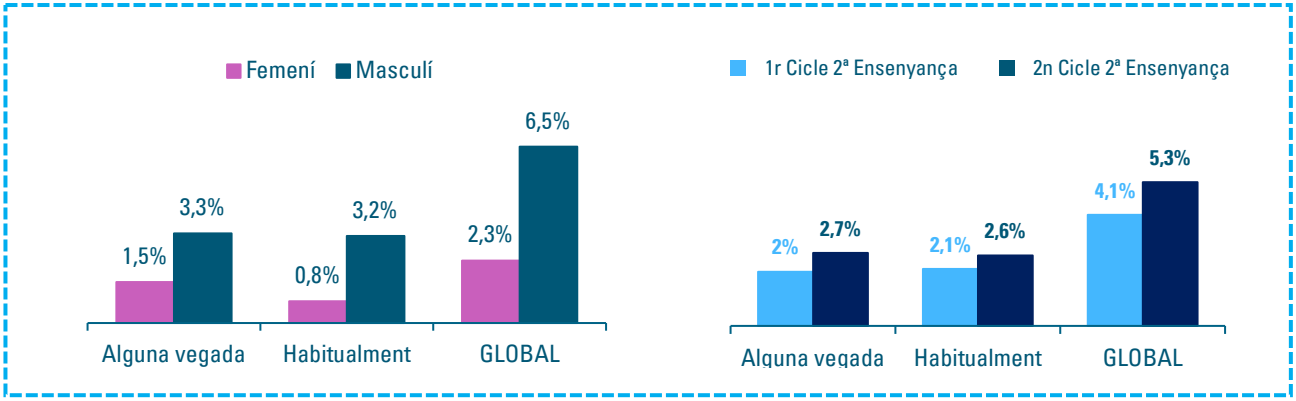


Quina de les activitats següents fas habitualment en el teu temps lliure?

- Encara que no es pugui apreciar un perfil d'oci diferencial en els adolescents amb una possible addicció als videojocs, sí que sembla anar en detriment d'activitats com ara llegir, ballar, dibuixar, escriure, fer esport, tocar un instrument o anar de compres.

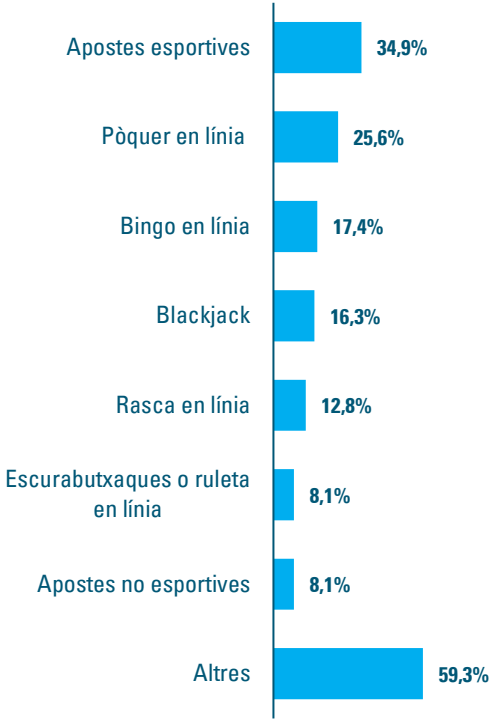
Freqüència de joc en línia

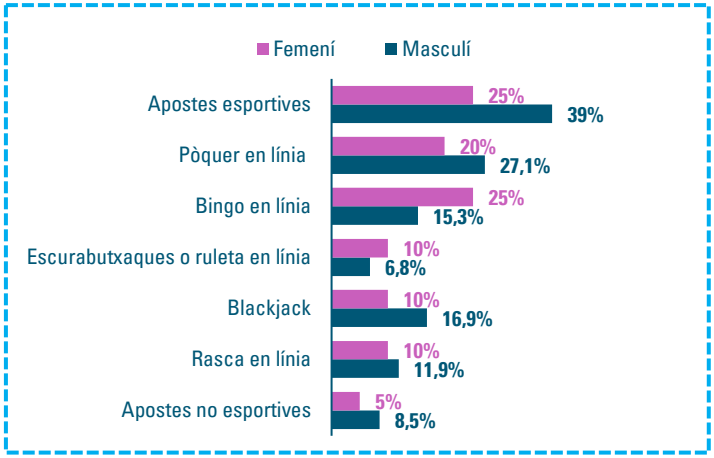


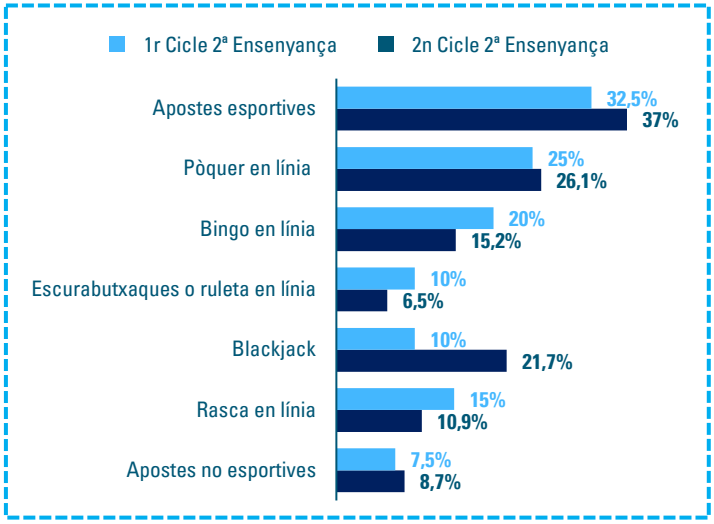


- El percentatge d'adolescents que han apostat o jugat diners en línia alguna vegada a la vida és del 4,6%. Un 2,3% ho fa de manera habitual (almenys una vegada al mes) i un altre 2,3%, molt ocasionalment.
- Els percentatges són significament més alts entre els nois que entre les noies (3 vegades més) i a segon cicle de 2ª ensenyança.

Modalitats més acceptades

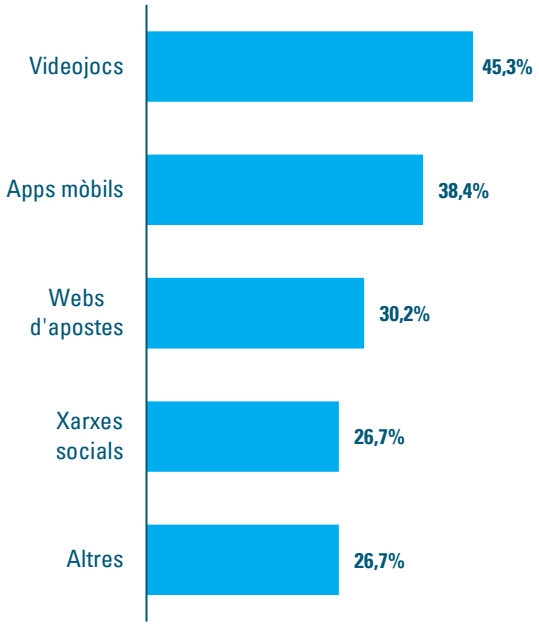


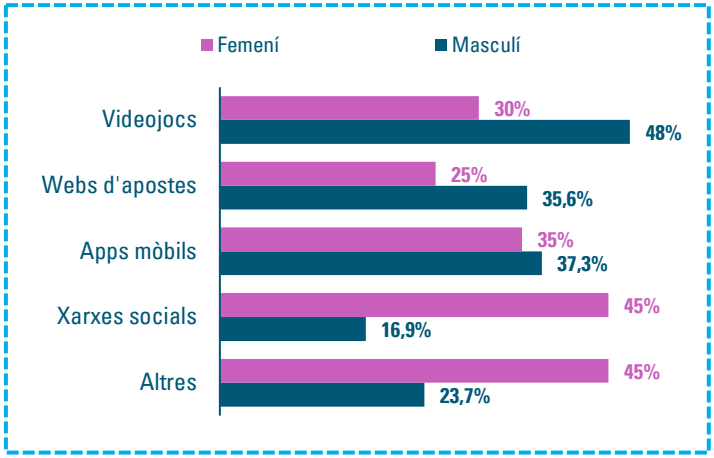


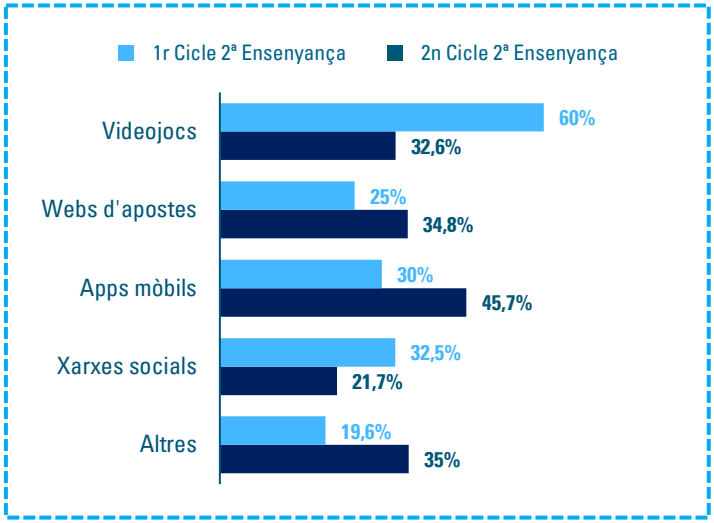


- La varietat de formats és enorme, però les apostes esportives són la modalitat que té més acceptació entre els estudiants de 2ª ensenyança, especialment entre els nois.

Canals habituals a través dels quals juguen o aposten diners

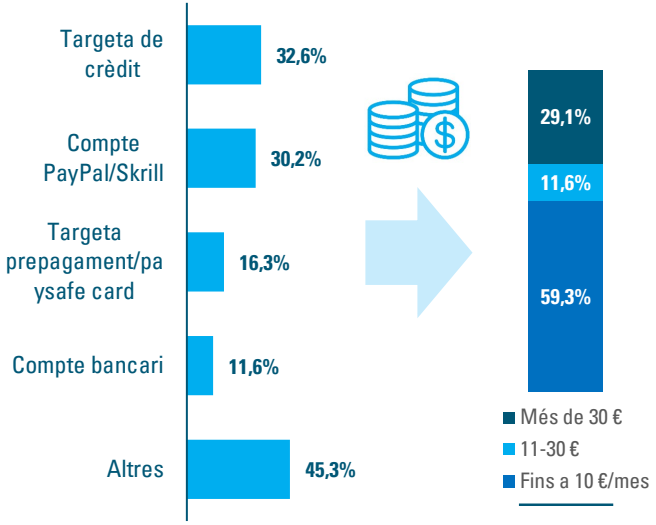


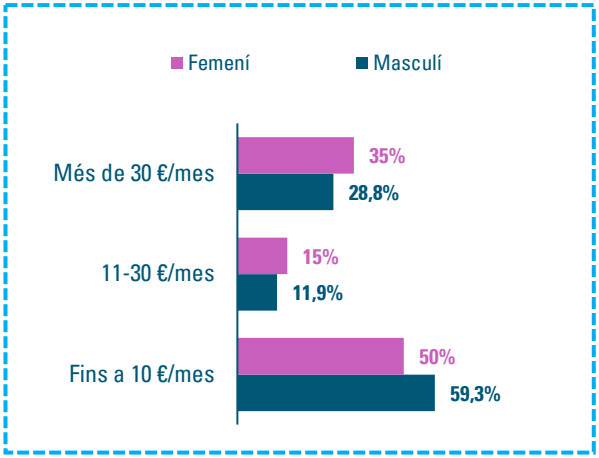


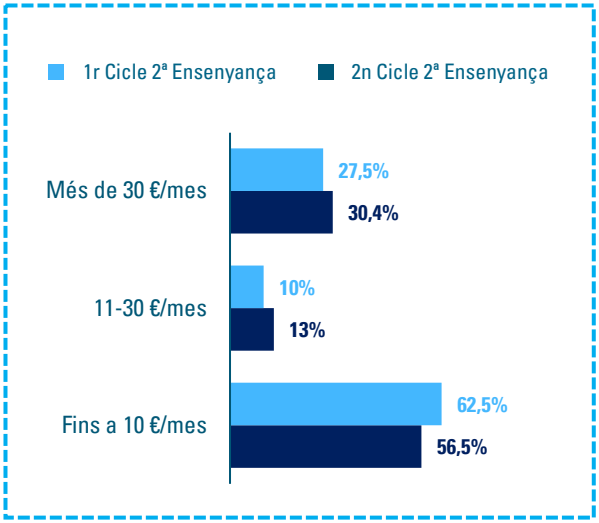


- Els videojocs, seguits de les aplicacions mòbils i les webs d'apostes, són els tres principals mitjans a través dels quals els adolescents juguen o aposten diners en línia. No s'aprecien diferències per gènere i curs.

Mitjans de pagament i diners jugats

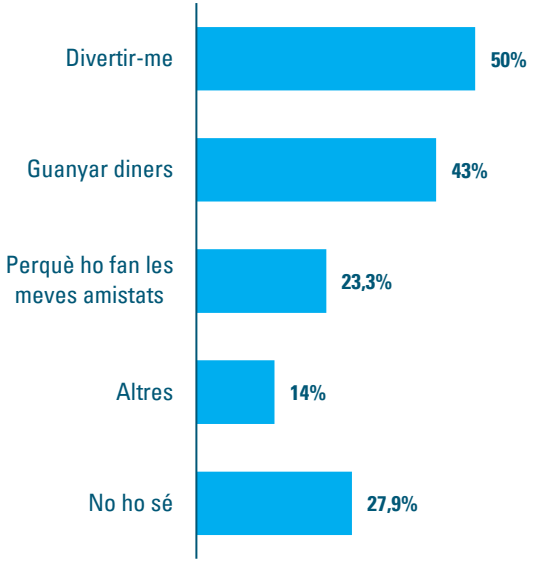


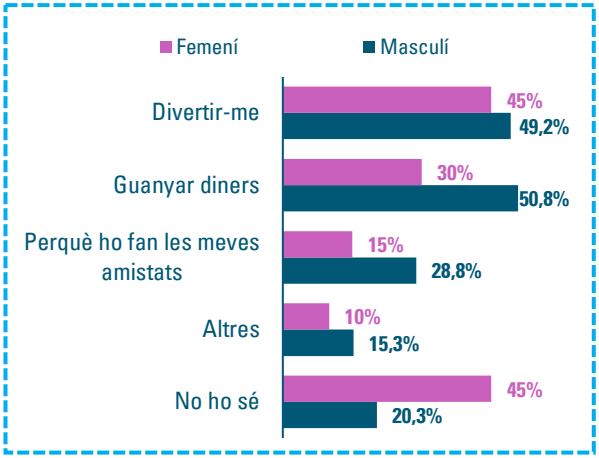


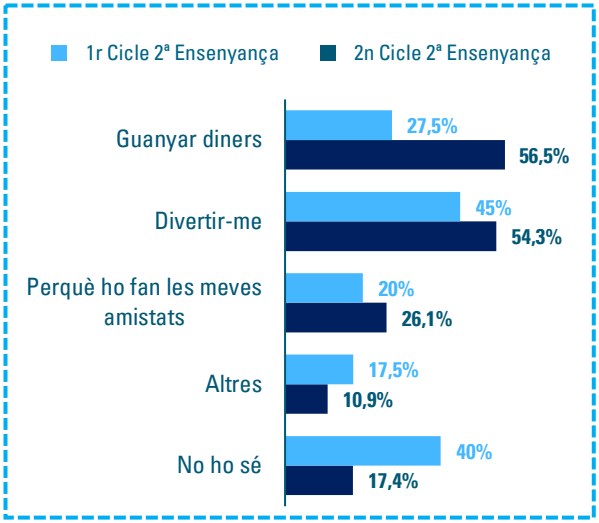


- Tot i que els mitjans de pagament són diversos, la targeta de crèdit o un compte de PayPal o Skrill són les dues opcions més habituals.
- La despesa mensual no sol superar els 10 €, però el 29,1% dels jugadors s'hi gasten més de 30 € cada mes. Aquesta despesa és més gran al segon cicle de 2ª ensenyança.

Motivacions



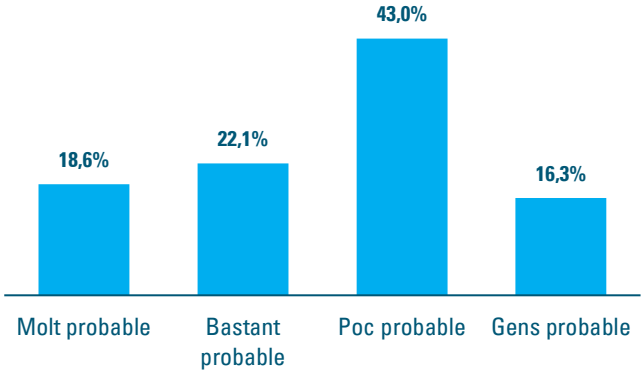


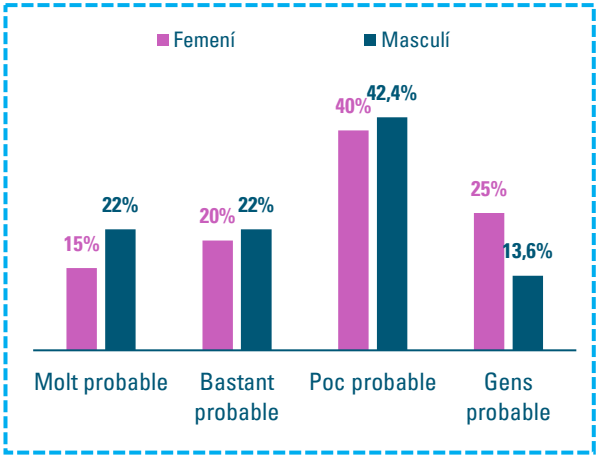


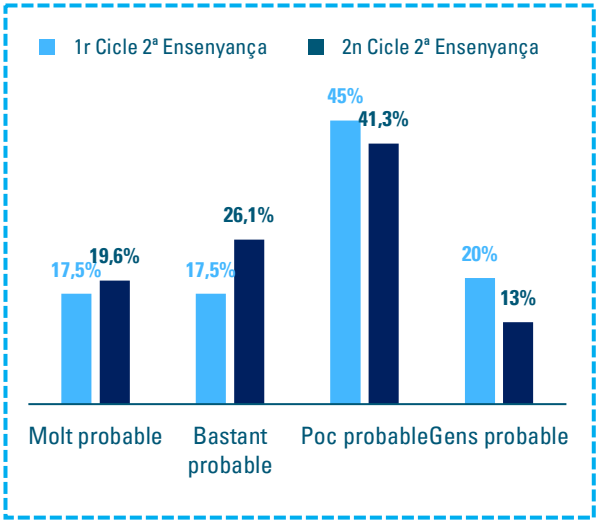
- Divertir-se, guanyar diners i perquè ho fan els amics són les tres principals motivacions per jugar o apostar. El component econòmic té més pes entre els nois i a mesura que augmenta l'edat.

Creences i expectatives

Creus que és fàcil o probable guanyar diners jugant o apostant en línia?



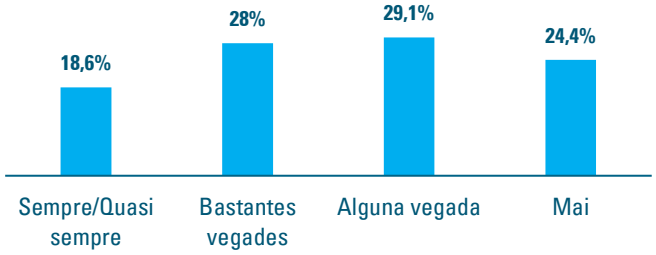




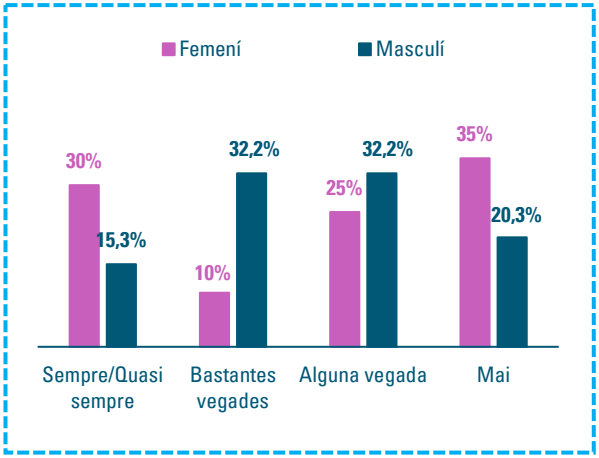
- Hi ha una creença relativament assentada entre molts adolescents que juguen en línia que és *bastant* o *molt probable* guanyar-hi diners (40,7%). Aquesta creença és lleugerament superior entre els nois i en el segon cicle de 2ª ensenyança.

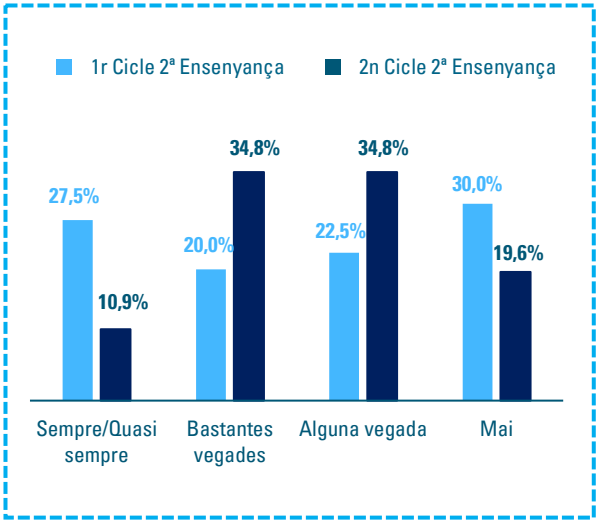
Creences i expectatives

Quantes vegades has guanyat jugant o apostant en línia?

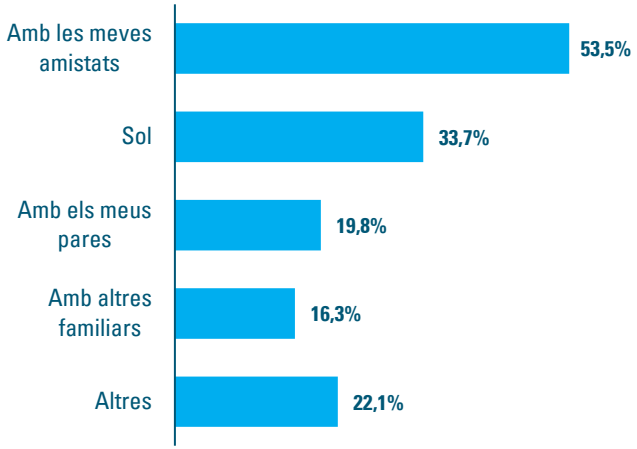


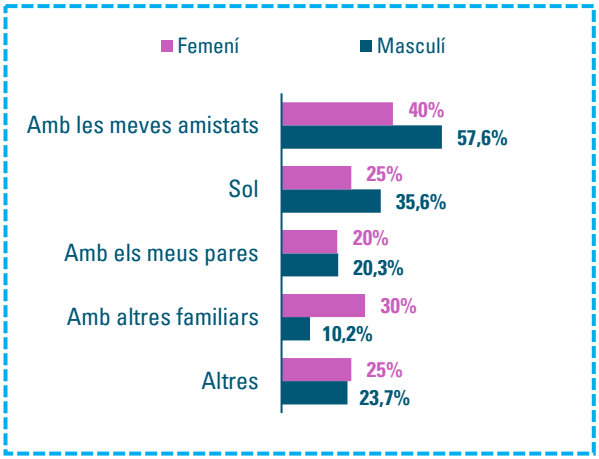
- En la mateixa línia, 3 de cada 4 adolescents que han jugat o apostat diners en línia afirmen haver guanyat alguna vegada; el 28%, bastantes vegades, i el 18,6% diuen que han guanyat sempre o quasi sempre.

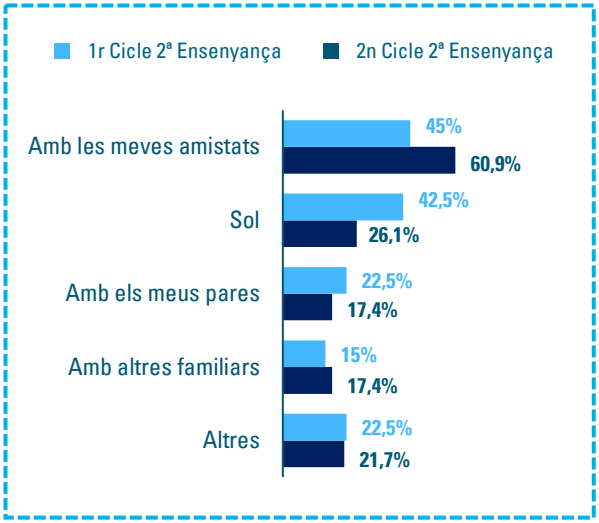




Amb qui sols jugar o apostar en línia?

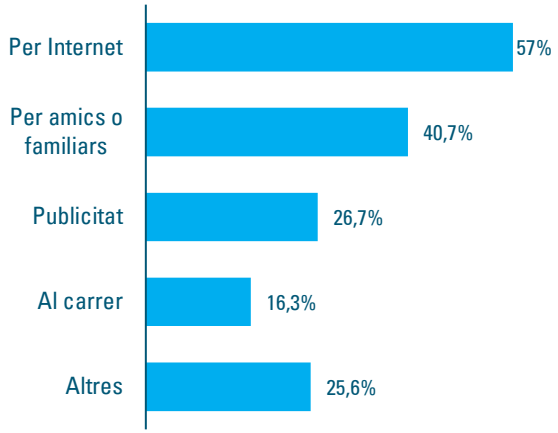


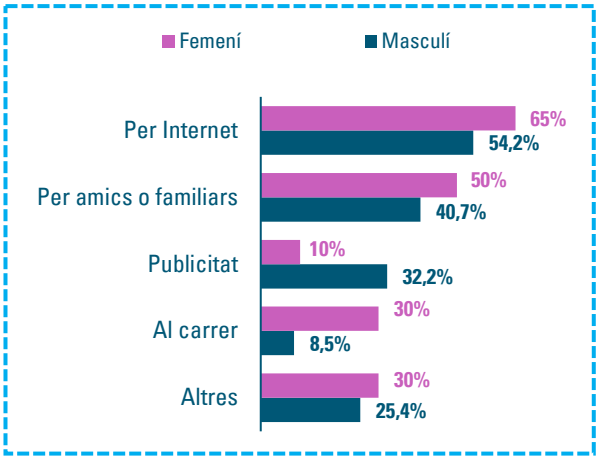


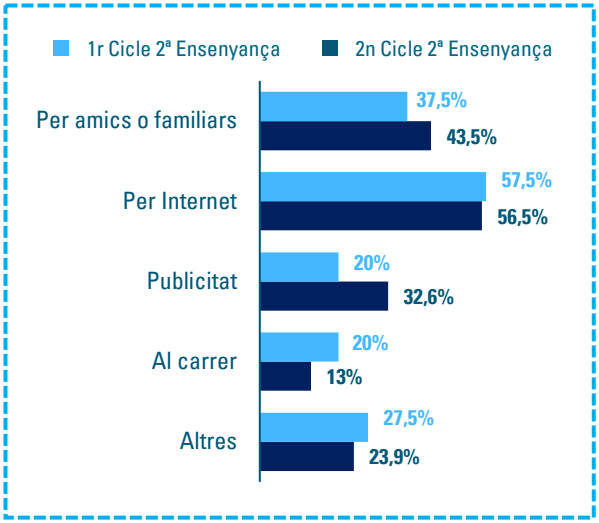


- Més de la meitat juguen o aposten en línia amb els seus amics, cosa que reflecteix el component social del joc, un element que sembla accentuar-se amb l'edat i entre els nois.

Com t'has assabentat d'aquesta mena de jocs o apostes?



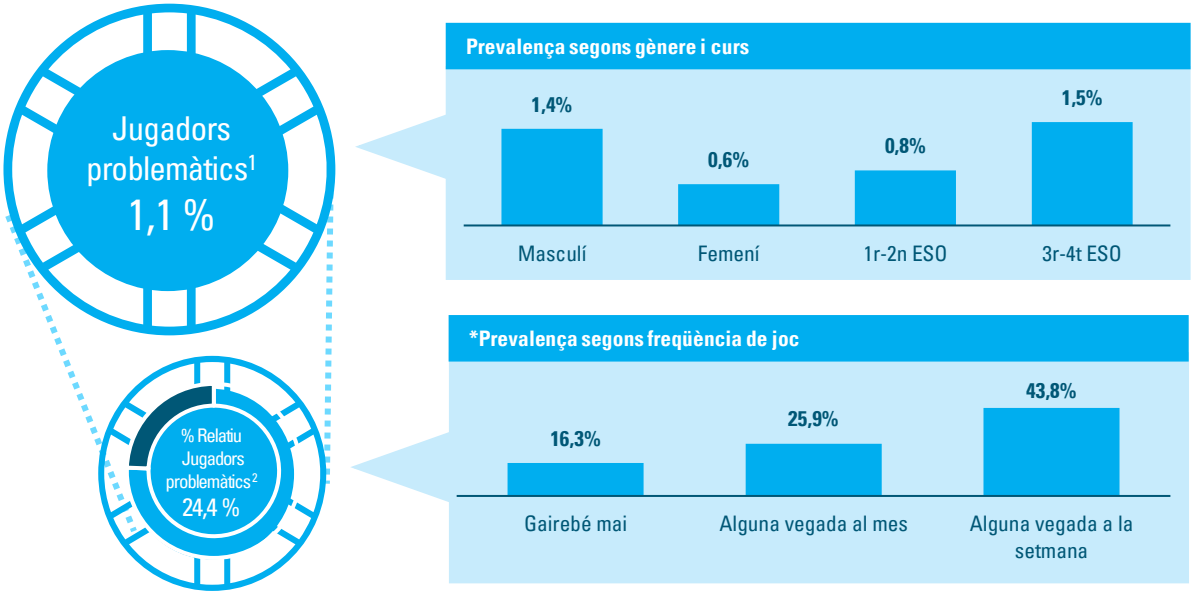




- Independent del gènere i del curs, Internet i els amics i familiars són la principal font de transmissió del joc en línia, cosa que reflecteix la normalització social que ha anat adquirint.

Estimació de la prevalença de joc problemàtic

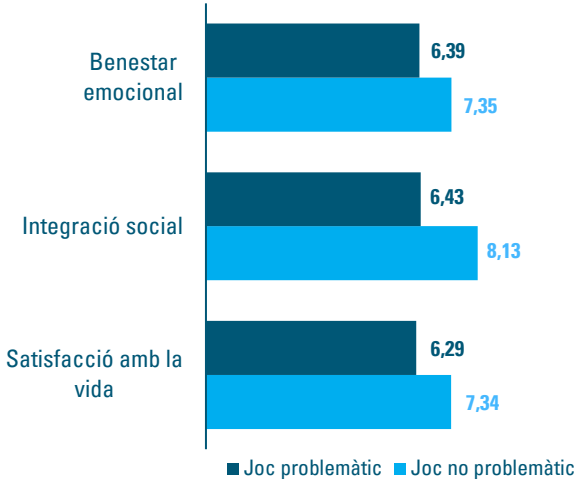
[1] Puntuació ≥ 4 a l'escala BAGS



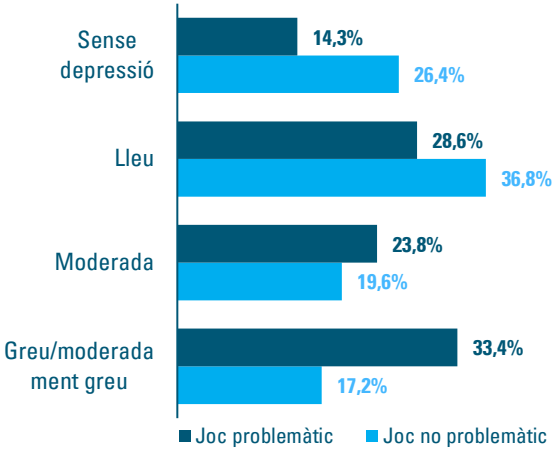
[2] Calculat sobre la base d'adolescents que han jugat en línia

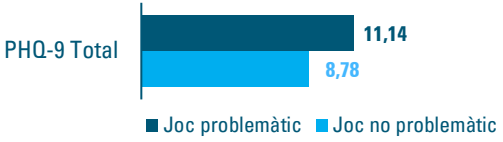
- Encara que la prevalença global d'un possible joc problemàtic és percentualment reduïda (1,1%), s'ha pogut comprovar, tal com insisteixen els experts, que 1 de cada 4 adolescents que juguen en línia podria arribar a desenvolupar una addicció al joc.

Possible impacte emocional del joc problemàtic



Joc problemàtic i depressió





- Els nivells de benestar emocional, integració social i satisfacció amb la vida són inferiors entre els que presenten un joc problemàtic, i la taxa de possible depressió és del doble.

ASSETJAMENT ESCOLAR I CIBERASSETJAMENT

Assetjament escolar[1]

[1] *Criteri estricte: una o diverses vegades a la setmana en els últims 2 mesos*

EBIP-Q[1]		Víctimes	Víctimes agressores	Agressors
	GLOBAL ESO	**16,3%**	**11,9%**	**2,6%**
GÈNERE	Femení	19,4 %	9,4 %	2,4 %
	Masculí	**12,8 %**	**13,8 %**	**2,6 %**
CURS	1r cicle 2ª Ensenyança	19,4 %	10,8 %	2,4 %
	2n cicle 2ª Ensenyança	**12,7 %**	**13 %**	**3 %**

Ciberassetjament[1]

[1] *Criteri estricte: una o diverses vegades a la setmana en els últims 2 mesos*

ECIP-Q[1]		Víctimes	Víctimes agressores	Agressors
	GLOBAL ESO	**7%**	**7,3%**	**5%**
GÈNERE	Femení	7,8 %	4,8 %	4,8 %
	Masculí	**6,2 %**	**8,6 %**	**4,8 %**
CURS	1r cicle 2ª Ensenyança	7,7 %	7 %	4,5 %
	2n cicle 2ª Ensenyança	**6,3 %**	**7,7 %**	**5,6 %**

- S'ha estimat en un 28,2% la taxa de victimització d'assetjament escolar i en un 14,3% la de ciberassetjament (possibles casos d'assetjament escolar i ciberassetjament).
- Les xifres són una mica superiors en el primer cicle de 2ª ensenyança, si bé només en el cas de l'assetjament, no del ciberassetjament. Tampoc no hi ha grans diferències per gènere, si bé s'observa un perfil diferent: les noies presenten percentatges més elevats de víctimes pures i els nois, de víctimes agressores.

Assetjament escolar[2]

[2] Criteri preventiu: una o diverses vegades al mes en els últims 2 mesos

EBIP-Q[2]

		Víctimes	Víctimes agressores	Agressors
	GLOBAL ESO	22,5 %	21,4 %	3,2 %
GÈNERE	Femení	28,3 %	16,5 %	2,9 %
	Masculí	17,2 %	25,4 %	3,4 %
CURS	1r cicle 2ª Ensenyança	26,5 %	20,2 %	2,9 %
	2n cicle 2ª Ensenyança	18,1 %	22,7 %	3,5 %

Ciberassetjament[2]

[2] Criteri preventiu: una o diverses vegades al mes en els últims 2 mesos

ECIP-Q[2]

		Víctimes	Víctimes agressores	Agressors
	GLOBAL ESO	11,8 %	13,6 %	6,6 %
GÈNERE	Femení	14,9 %	10,6 %	6,1 %
	Masculí	9,2 %	15,3 %	7 %
CURS	1r cicle 2ª Ensenyança	12,8 %	12,6 %	7,1 %
	2n cicle 2ª Ensenyança	10,6 %	14,8 %	6,2 %

- Si s'opta per un criteri menys estricte, amb caràcter preventiu, la taxa de victimització se situa en el 43,9% pel que fa a l'assetjament escolar i el 25,4% en el cas del ciberassetjament. Novament, el perfil de victimització és diferent en noies i nois. Les taxes d'assetjament escolar són superiors en el primer cicle de 2ª ensenyança, però no és així en el cas del ciberassetjament.

Algunes dades d'interès

SUPERPOSICIÓ DE VÍCTIMES I AGRESSORS

• En el cas de l'assetjament escolar, el 42,2% de les possibles víctimes també són agressores. En el ciberassetjament, aquest percentatge s'enfila al 51%. Aproximadament la meitat dels adolescents que pateixen assetjament escolar o ciberassetjament també assetgen.

SUPERPOSICIÓ ENTRE ASSETJAMENT ESCOLAR I CIBERASSETJAMENT

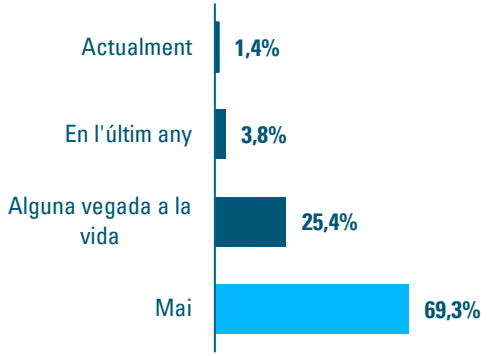
• El 74,3% dels adolescents que pateixen assetjament en línia també el pateixen fora de línia, per la qual cosa, en la majoria dels casos en què hem detectat conductes de ciberassetjament, és molt probable que aquestes conductes persisteixin també fora dels dispositius tecnològics o de les xarxes socials.

• El cas contrari és menys freqüent (37,8%), encara que la lectura és també molt interessant: almenys en 1 de cada 3 casos d'assetjament escolar, aquest assetjament continua a través de les TRIC.

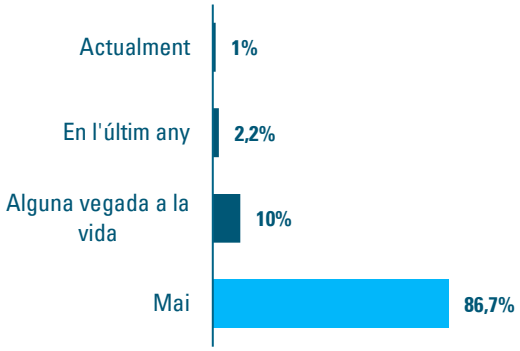
• Ambdues troballes aporten una nova evidència que l'assetjament escolar i el ciberassetjament no s'han de considerar problemes independents.

Autoconsciència de l'assetjament

Has patit assetjament escolar cara a cara?



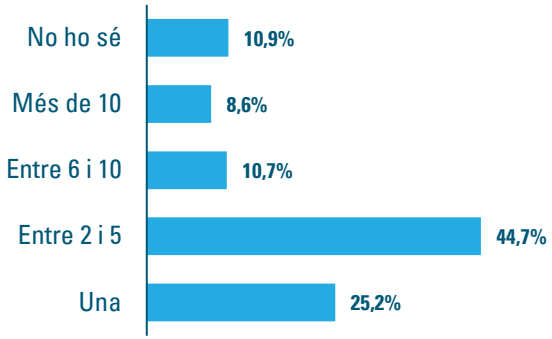
I a través de les xarxes socials, fòrums, xats, videojocs o del telèfon mòbil?



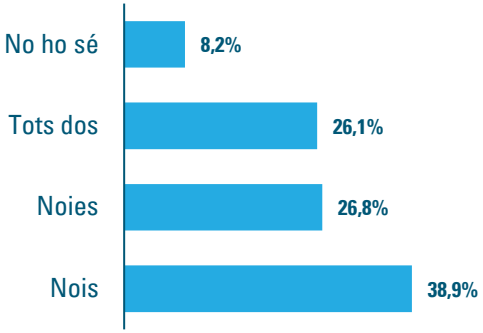
- Només el 5,2% dels adolescents diu que està patint assetjament escolar o n'ha patit en el transcurs de l'últim any (el 3,2% en el cas del ciberassetjament). No obstant això, el 30,6% i el 13,2%, respectivament, revelen que n'han patit en algun moment de la seva vida. Aquestes xifres s'assemblen bastant a les obtingudes amb l'EBIQ-Q i l'ECIP-Q.

Caracterització de l'assetjador

Quantes persones t'assetgen o t'assetjaven?



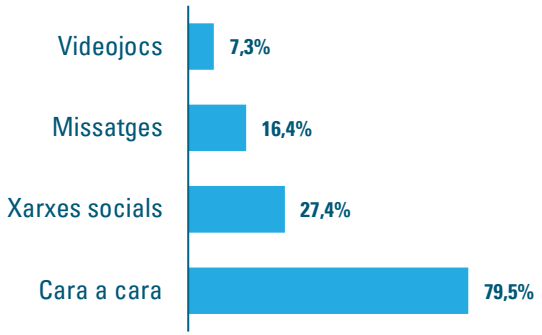
Són o eren sobretot…



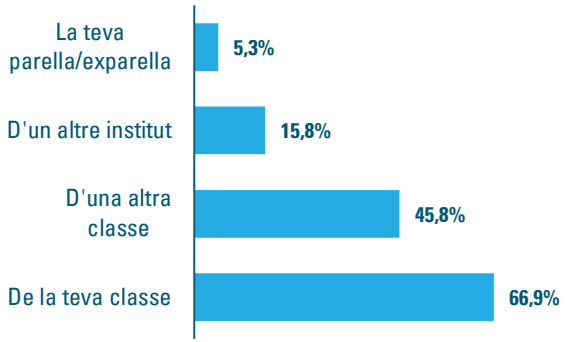
- El més habitual és que l'assetjament s'exerceixi en grup (entre 2 i 5 adolescents) i, comparativament, que assetgin més els nois.

Caracterització de l'assetjament

A través de quins mitjans solen o solien assetjar-te?



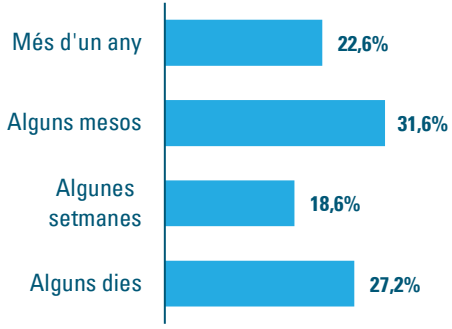
Els que t'assetjaven són o eren…



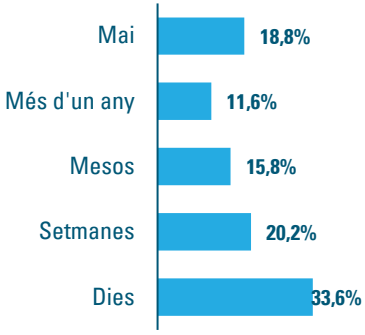
- En la immensa majoria dels casos, l'assetjament és exercit cara a cara i per adolescents de la mateixa classe.

Caracterització de l'assetjament

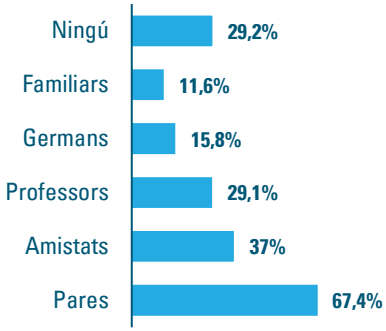
Quant de temps fa que t'assetgen?



Quant has tardat a explicar-ho?



A qui ho has explicat?

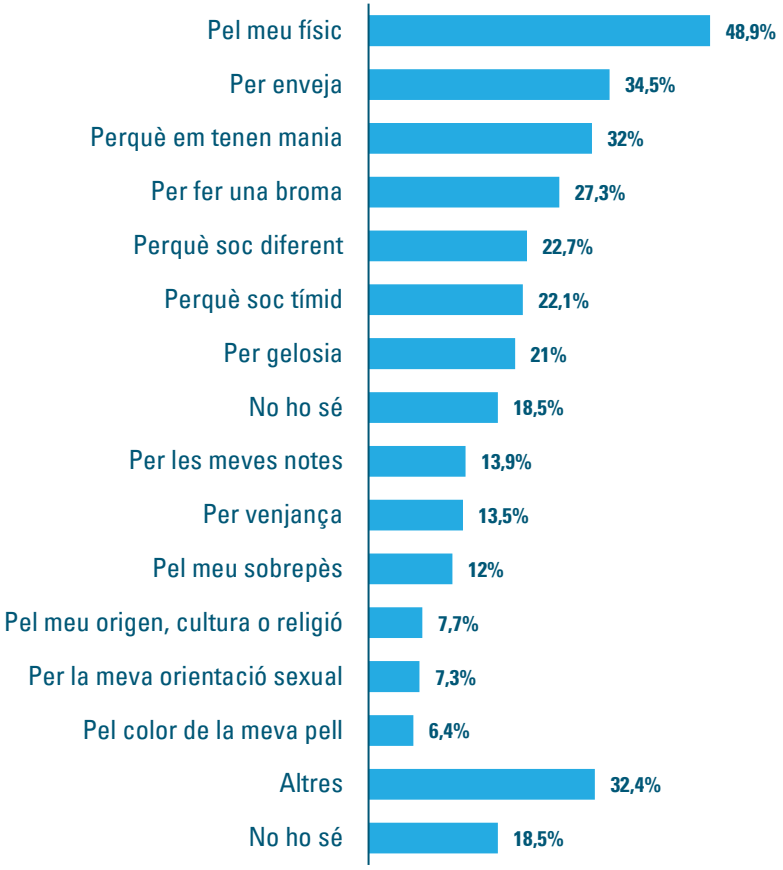


- En més de la meitat dels casos, la situació d'assetjament s'allarga mesos o inclús més d'un any. Si bé el més habitual és que quan els adolescents pateixen assetjament ho comuniquin durant les primeres setmanes, gairebé 1 de cada 3 (30,4%) tarden més d'un any a explicar-ho a algú, o no arriben a explicar-ho mai. Els pares són el principal interlocutor al qual els adolescents solen acudir quan pateixen assetjament escolar o ciberassetjament.

Motius de l'assetjament

Quins creus que són o eren els motius pels quals t'assetgen o t'assetjaven?

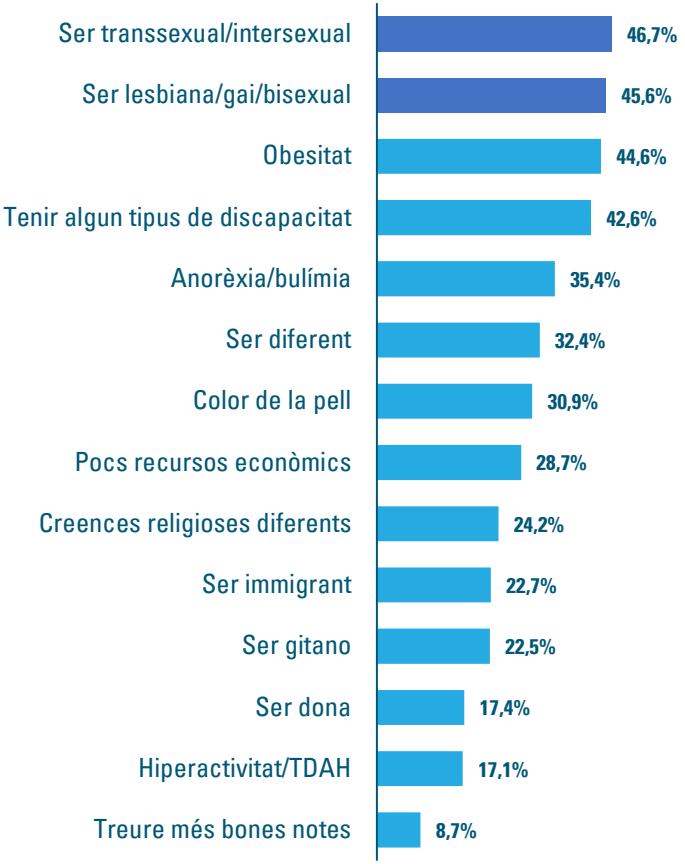
- El físic constitueix, segons els mateixos adolescents, el principal motiu d'assetjament, encara que 1 de cada 4 diu que simplement es tractava d'una broma.
- Més del 30% ho atribueix al fet que li tenen mania o enveja i un 22,7% simplement al fet de ser diferent.



Creences relacionades amb l'assetjament

- Els mateixos adolescents assenyalen que l'orientació sexual, l'obesitat o tenir algun tipus de discapacitat són els factors que impliquen més probabilitat de patir assetjament escolar.

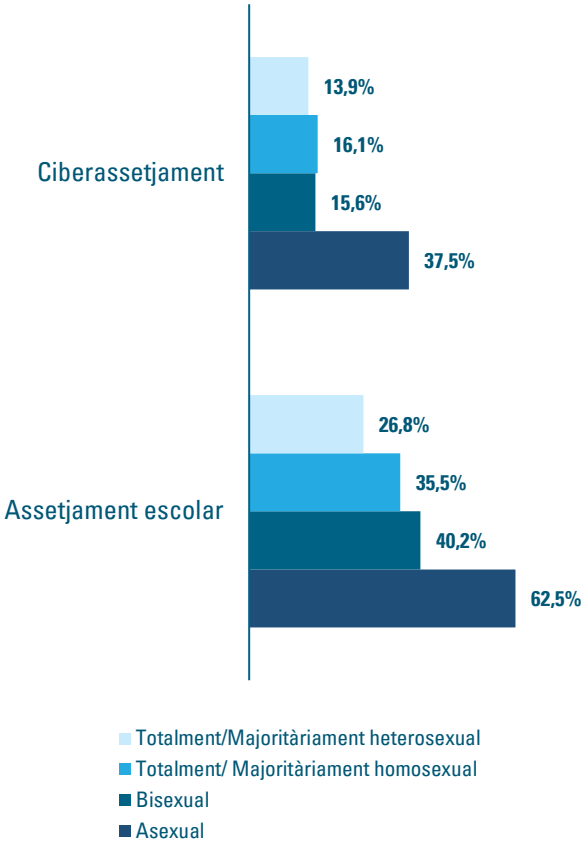
Tens més probabilitat de patir assetjament per…



Assetjament escolar, ciberassetjament i orientació sexual

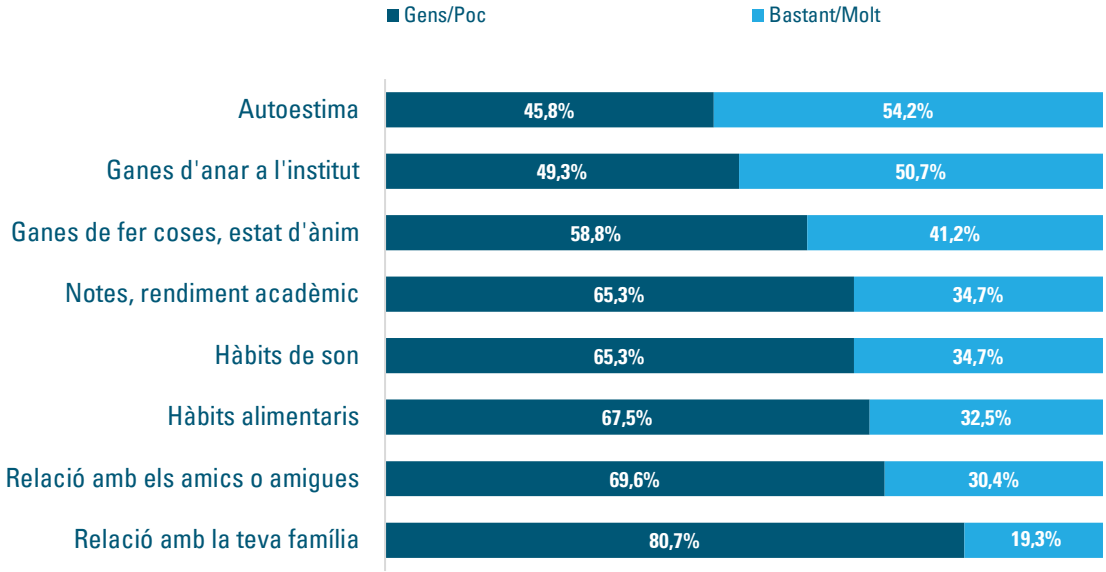
- De fet, el percentatge de víctimes d'assetjament escolar es duplica entre els que es consideren amb una orientació sexual diferent de la norma.

- Els que es consideren sexualment diferents presenten taxes més altes de victimització, tant en l'assetjament escolar com en el ciberassetjament.



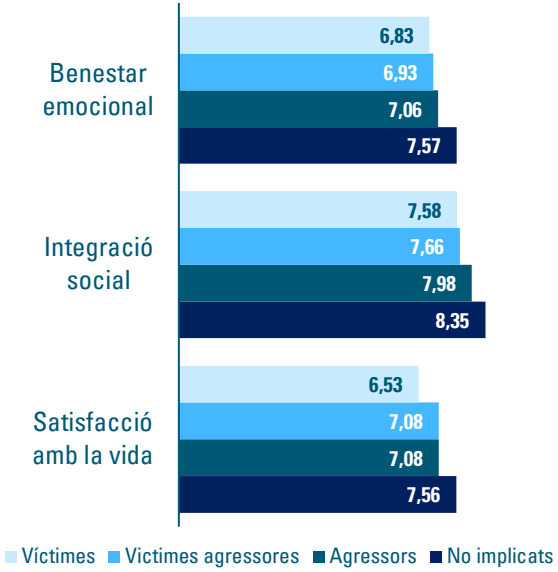
Conseqüències percebudes

El fet de patir assetjament o ciberassetjament, creus que t'ha pogut afectar negativament a…

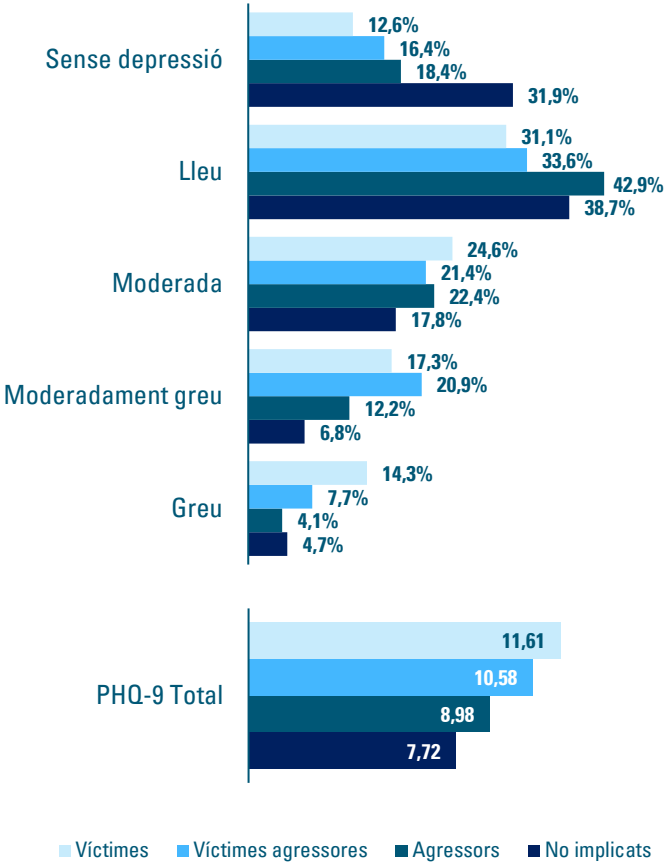


- Els que diuen que pateixen o han patit assetjament escolar o ciberassetjament assenyalen que els ha afectat fonamentalment en l'autoestima, les ganes d'anar a l'institut i el seu estat d'ànim.

Possible impacte emocional de l'assetjament escolar

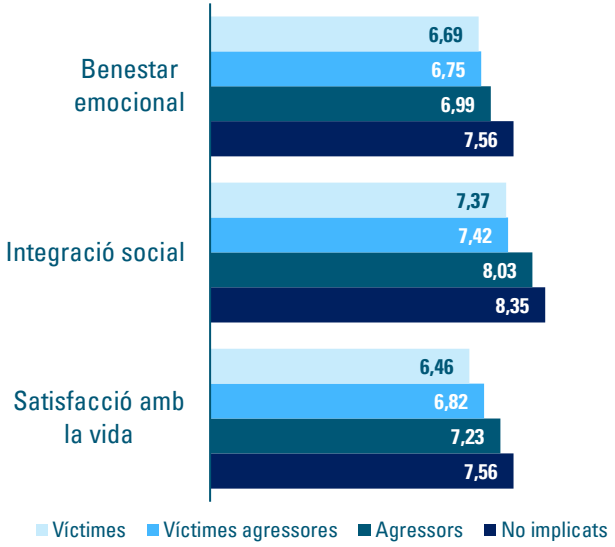


Assetjament escolar i depressió



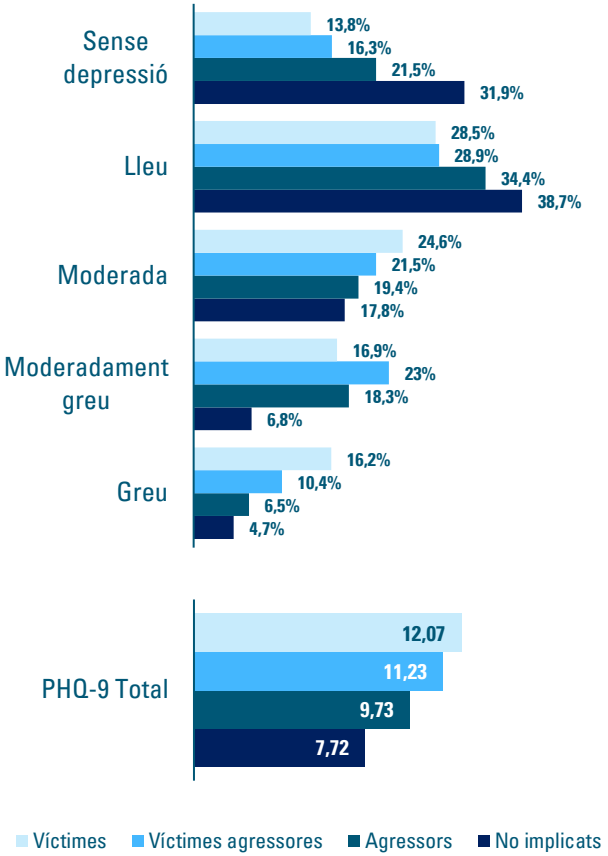
- Els nivells de benestar emocional, integració social i satisfacció amb la vida són sensiblement inferiors entre els que pateixen assetjament escolar. Les taxes de depressió es multipliquen per 3.

Possible impacte emocional del ciberassetjament



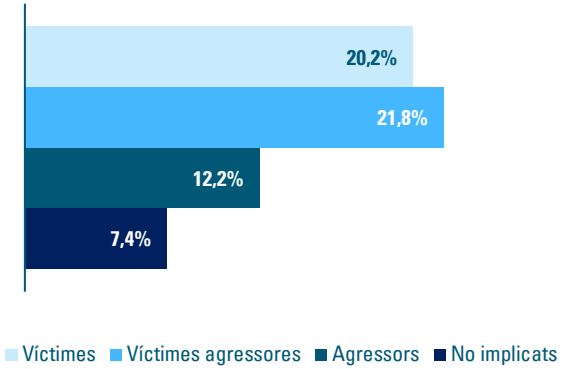
- En el cas del ciberassetjament, la pauta de resultat és similar, si bé la taxa de depressió greu es multiplica quasi per 4.

Ciberassetjament i depressió

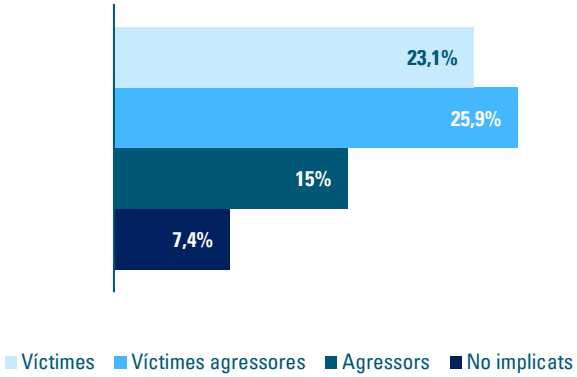


Ideació suïcida

Assetjament escolar



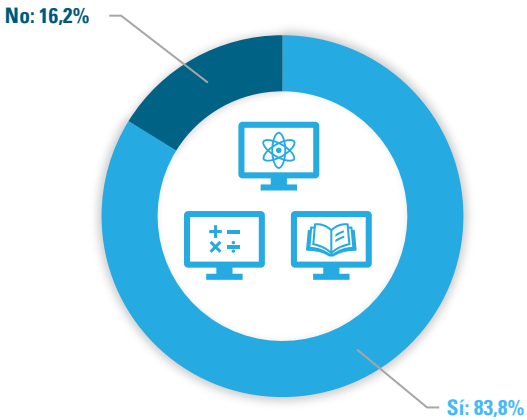
Ciberassetjament



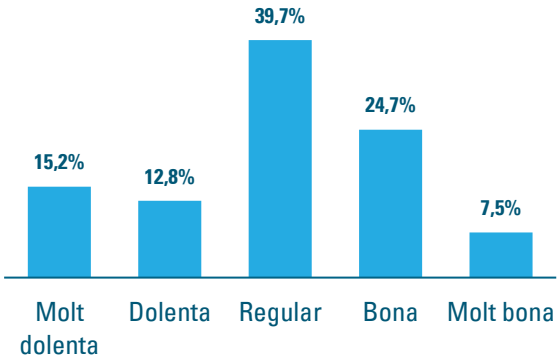
- Tant en l'assetjament escolar com en el ciberassetjament, les taxes d'ideació suïcida arriben a multiplicar-se per 3; els percentatges més alts es donen entre les víctimes agressores.

EDUCACIÓ EN LÍNIA

Has tingut classes en línia des de l'inici de la pandèmia?



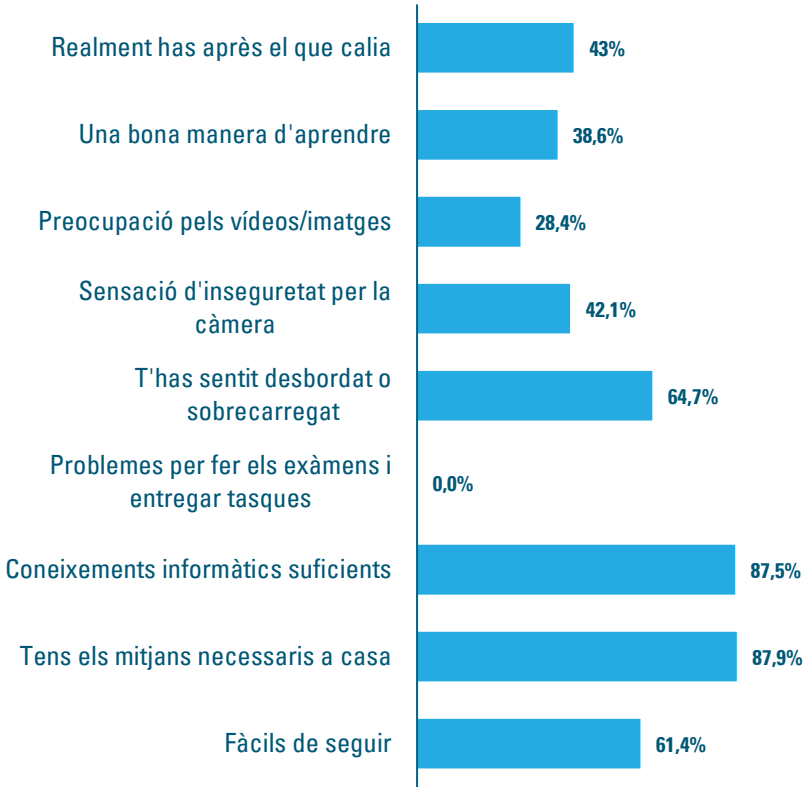
Quina és la teva valoració general?



• La gran majoria dels estudiants de 2ª ensenyança del Principat d'Andorra han tingut classes en línia com a conseqüència de la Covid-19. Un 32,2% considera l'experiència molt bona o bona, un 39,7% li atorga un regular i un 28% la valora com a dolenta o molt dolenta.

EDUCACIÓ EN LÍNIA

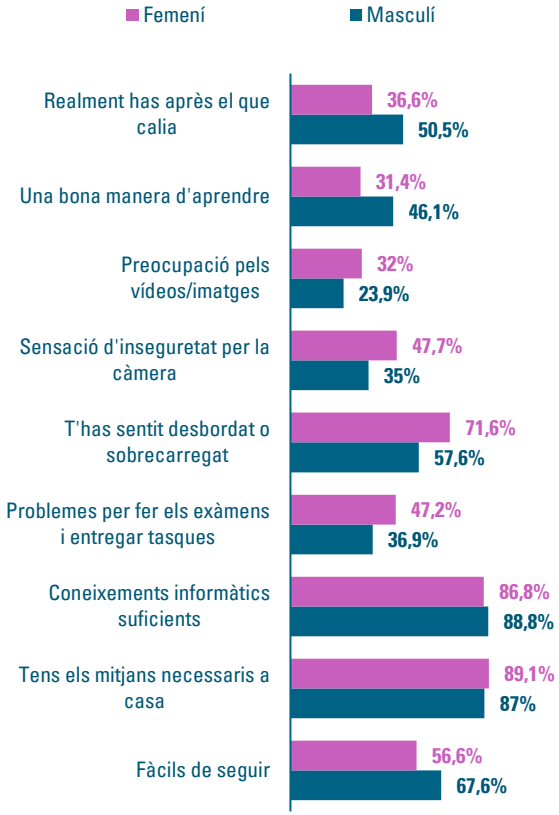
Valoració per elements



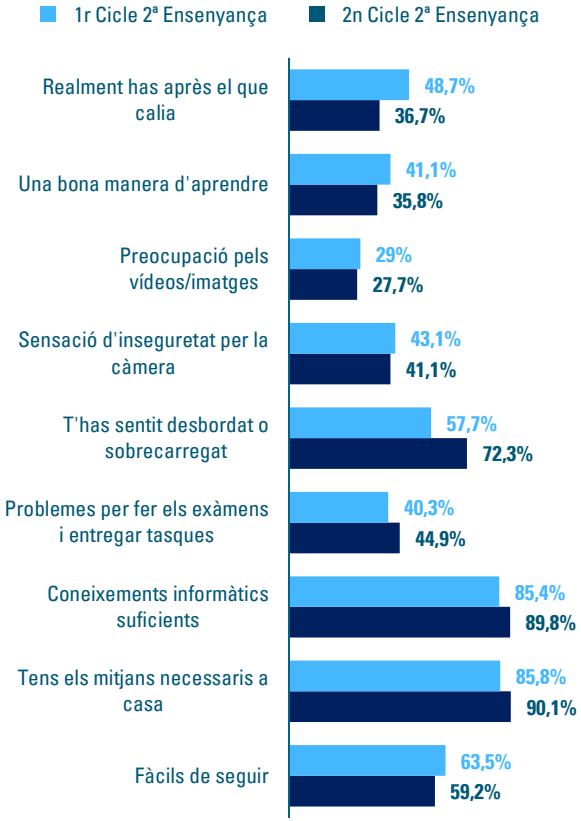
- El 64,7% dels estudiants de 2ª ensenyança s'han sentit en algun moment desbordats o sobrecarregats i 4 de cada 10 consideren que realment han après el que calia.

EDUCACIÓ EN LÍNIA

Valoracions per gènere



Valoracions per curs



En general, les noies i l'alumnat de segona etapa de 2ª ensenyança es mostren més crítics amb l'educació en línia.

CONCLUSIONS

ESTUDI SOBRE L'IMPACTE DE LA TECNOLOGIA EN L'ADOLESCÈNCIA

CONCLUSIONS

1

És indubtable que **la tecnologia forma part de la vida dels adolescents**, que fan un ús generalitzat d'Internet, les xarxes socials i innombrables aplicacions, en molts casos de manera intensiva, cosa que pot implicar una interferència seriosa en els àmbits emocional i de convivència.

- Pràcticament tots els estudiants de 2ª ensenyança del Principat (90,3%) tenen un telèfon mòbil amb connexió a Internet, un dispositiu al qual accedeixen als 10,57 anys de mitjana.
- El 56,6% sol dormir amb el mòbil a l'habitació i el 17,65% l'utilitza més enllà de les 12 de la nit; en aquests casos es tripliquen les taxes de sèxting, ciberassetjament, contacte amb desconeguts o apostes en línia.
- 1 de cada 3 dedica més de 5 hores al dia a connectar-se a Internet i les XS, un percentatge que s'enfila fins al 48,1% el cap de setmana.
- 3 de cada 4 porta el mòbil a classe cada dia, i un 7,5% el sol fer servir durant les classes amb finalitats no didàctiques.
- El 99% està registrat almenys en una xarxa social i un 87,2% en tres o més. Un 66,5% reconeix, a més, que té més d'un compte o perfil en una mateixa xarxa social, un perfil blanc per als progenitors o el públic en general i un altre de més personal per relacionar-se amb els seus iguals.
- Les dues xarxes socials de més acceptació són clarament TikTok (amb 85,7% dels usuaris) i Instagram (amb un 85,3%), encara que en aquest apartat caldria incloure-hi també YouTube (90,2%) i Twitch (47,3%).
- El 98,8% fa servir alguna aplicació de missatgeria: el 91,2% utilitza habitualment WhatsApp i el 65,4%, Direct.
- En general, aquestes xifres inicials no difereixen de les obtingudes en l'estudi d'UNICEF Espanya, que revela que es tracta d'un fenomen global que no fa distinció de fronteres.

2

L'ús de les pantalles és una aportació transcendental innegociable per als adolescents, tant en l'àmbit social com en l'emocional. Els ajuda a fer amics, a no sentir-se sols, i, a través de la Xarxa, troben alegria, diversió, plaer, suport i comprensió**, un conjunt d'afectes i experiències en el qual es dona prioritat a les emocions positives i sense el qual els resultaria difícil viure.**

- Els usos més habituals de la Xarxa tenen a veure amb finalitats relacionals o lúdiques. Comparativament, les noies prioritzen més els usos socials i els nois, per la seva banda, els videojocs i veure partits o esdeveniments esportius en línia. En general, quasi tots els usos s'incrementen durant el segon cicle de 2ª ensenyança, especialment els relacionals.
- Més del 60% dels adolescents utilitza les XS per fer amics i el 46,9% per no sentir-se sol. El component relacional adquireix més pes amb l'edat.
- Internet genera sobretot emocions positives en els adolescents, tot i que hi ha una xifra molt menor, però significativa, d'emocions negatives. El 95,7% reconeix que sent alegria o ganes de riure a la Xarxa; el 79,4%, plaer/diversió; el 79,1%, tranquil·litat/relaxació, i el 69,8%, suport/comprensió. El component emocional de les TRIC va adquirint pes amb l'edat i, comparativament, les noies són més sensibles a les emocions negatives.
- Finalment, no sembla que els adolescents tinguin grans barreres a Internet: tan sols el 9% reconeix algunes dificultats per fer servir determinats dispositius i el 7,7% a l'hora d'accedir a Internet.
- També en aquest cas, les dades són molt similars a les obtingudes per UNICEF Espanya el 2021.

3

Ha quedat patent, tanmateix, que l'ús globalitzat de la Xarxa comporta una sèrie de **riscos que no hem d'obvia**r. Es detecten percentatges preocupants de sèxting, contacte amb desconeguts i possibles casos de ciberseducció de menors (*grooming*), a més d'un accés important a continguts pornogràfics.

- El 35,6% ha practicat alguna vegada sèxting passiu i el 12,3%, sèxting actiu. Un percentatge més elevat (18,8%) informa que ha patit pressions per fer-ho. Si bé el sèxting el practiquen tots dos gèneres, les pressions les pateixen generalment les noies. A partir del segon cicle de 2ª ensenyança, les taxes de sèxting es dupliquen.
- Es constata, a més, un preocupant caldo de cultiu per al *grooming*. El 66,1% ha acceptat alguna vegada persones que no coneixien en una xarxa social i el 29,8% ha arribat fins i tot a quedar físicament amb elles alguna vegada.
- Cal destacar, a més, que el 15,4% dels adolescents ha rebut proposicions de tipus sexual per part d'un adult a través de la Xarxa.
- El contacte amb desconeguts en línia és habitual, independentment del gènere. No obstant això, les noies són objecte de proposicions sexuals per part d'adults molt més sovint que els nois, mentre que el consum de pornografia en línia es duplica entre els nois (62,3% vs. 31,3%). El trànsit al segon cicle de 2ª ensenyança fa que es disparin totes les pràctiques de risc.
- La meitat dels adolescents coneixen la Dark Web: el 53,3% diu que sap què és i el 8,5% afirma haver-hi accedit (o haver-ho intentat) alguna vegada, majoritàriament nois.

4

Malgrat que **l'ús problemàtic d'Internet (UPI)** encara no és considerat com una addicció per l'OMS, s'està convertint en **un problema de salut pública.**

- La utilització d'un test de cribratge específic per a l'ús problemàtic d'Internet entre els adolescents (EUPI-a) ha permès xifrar en un 36,2% el percentatge d'estudiants de 2ª ensenyança que podrien començant a tenir un problema real amb l'ús d'Internet i les XS (3 punts més de la prevalença trobada a l'estudi d'UNICEF Espanya). El percentatge és significament més elevat entre les noies i el segon cicle de 2ª ensenyança.
- Tot i no poder establir relacions de causalitat, sembla indubtable l'associació entre l'UPI i la simptomatologia depressiva en la població adolescent, amb taxes tres vegades superiors de depressió.
- Al mateix temps, es constata una correlació negativa entre l'UPI i el benestar emocional, la satisfacció vital i fins i tot amb la integració social i familiar.
- També el perfil d'oci se'n veu afectat: la lectura i l'esport són les dues activitats que més es resisteixen.
- Les taxes d'UPI són significativament més altes entre els adolescents els progenitors dels quals acostumen a fer servir el mòbil durant els àpats i, especialment, entre els que solen dormir amb el mòbil a l'habitació i que es connecten a Internet a partir de la mitjanit.

5

En contraposició amb les dades anteriors, crida l'atenció **l'escàs nivell de supervisió que semblen exercir mares i pares,** segurament no prou conscients del seu paper com a model en l'ús de les pantalles, de la necessitat d'acompanyament i d'establir una bona higiene digital a casa.

- Solament un 25,4% refereixen que els seus progenitors els posen normes sobre l'ús de les TRIC; un 24%, que els limiten les hores d'ús, i un 14,3%, els continguts als quals poden accedir.
- No obstant això, 1 de cada 4 té discussions cada setmana a casa per l'ús del mòbil o les TRIC i un 40,9% informa que els seus pares acostumen a utilitzar el mòbil durant els àpats.
- L'establiment de normes i límits es redueix a la meitat al segon cicle de 2ª ensenyança.
- S'ha comprovat que bona part de les pràctiques de risc en línia són més freqüents entre els adolescents que porten el mòbil a classe cada dia i entre aquells als quals els progenitors no controlen o supervisen l'ús que fan d'Internet. També són més freqüents entre aquells els progenitors dels quals acostumen a fer servir el mòbil durant els àpats.
- Les diferències són especialment notables quan es comparen els que *mai* o *gairebé mai* es connecten a Internet a partir de la mitjanit i els que ho fan habitualment. Entre aquests, les diferents conductes de risc en línia s'arriben a triplicar, cosa que posa de manifest la importància d'establir a casa una bona higiene digital.
- Les xifres són molt similars a les obtingudes a Espanya, cosa que revela que es tracta d'un problema clarament global.

6

L'ús de videojocs és un dels principals canals d'oci per als adolescents, amb implicacions importants en l'àmbit de la salut i de la convivència. Molts adolescents podrien estar fent un ús intensiu i sense supervisió de videojocs no recomanats per a la seva edat.

- 6 de cada 10 adolescents juguen a videojocs almenys algun dia a la setmana (un 27,5% cada dia o quasi cada dia). En el cas dels nois, aquestes xifres pugen al 82,7% i el 41,8%, respectivament. A pesar que el més habitual és que hi dediquin al voltant de 10 hores setmanes, un 7,6% hi dedica més de 30 hores. Si bé el 67,1% no acostuma a emprar diners en videojocs, un 7,5% hi gasta més de 30 € al mes.
- El 20,3% dels jugadors (17% del total d'adolescents entrevistats) creuen que podrien arribar a ser jugadors professionals, una dada que reflecteix l'acceptació actual dels videojocs entre els adolescents.
- La meitat dels adolescents (49,6%) que juga habitualment, ho fa a videojocs no recomanats per a menors [PEGI18], encara que solament 1 de cada 5 progenitors es fixa en l'indicador esmentat o hi posa alguna mena d'impediment.
- La utilització d'un test de cribratge específic (GASA) ha permès xifrar en un 3,1% el percentatge d'adolescents que podria presentar símptomes d'addicció als videojocs. A aquest percentatge hi hauríem d'afegir un 17% addicional d'adolescents per als quals el consum de videojocs podria començar a ser un problema. Aquestes xifres també són molt similars a les obtingudes a Espanya (3,1% i 16,7%).
- Les taxes d'una possible addicció es tripliquen entre els que juguen a videojocs PEGI 18 i entre els que es connecten a Internet o utilitzen el mòbil, la tauleta o la consola a partir de la mitjanit.
- Els nivells de benestar emocional, integració social i satisfacció amb la vida són inferiors entre els que presenten una possible addicció als videojocs, i la taxa de depressió gairebé es triplica.

7

Més d'un centenar d'estudiants de 2ª ensenyança han començat a apostar o jugar diners en línia (un 4,5% de la mostra), cosa que multiplica el risc de desenvolupar una ludopatia. El caràcter lúdic i social del joc, juntament amb la ferma creença que és fàcil guanyar diners jugant en línia, són les dues principals creences que cal desmuntar.

- El percentatge d'adolescents que han apostat o jugat diners en línia alguna vegada a la vida és del 4,6%. El 2,3% ho fa almenys una vegada al mes. Els percentatges són més alts entre els nois (3 vegades més) i en el segon cicle de 2ª ensenyança.
- Si bé la varietat de formats és enorme, les apostes esportives són la modalitat més acceptada entre els adolescents.
- Els mitjans de pagament són molt diversos, però l'ús de targetes de crèdit o els comptes PayPal o Skrill són les opcions més habituals.
- La despesa mitjana mensual no sol superar els 10 €, però el 29,1% dels jugadors hi gasta més de 30 € cada mes.
- Guanyar diners i divertir-se amb els amics són les principals motivacions per jugar i apostar. Hi ha una creença relativament assentada que és bastant o molt probable guanyar diners jugant en línia (40,7%). Més de la meitat dels que aposten (53,5%) ho fa amb els seus amics, cosa que reflecteix el component social del joc.
- La utilització d'una escala especifica de cribratge (BAGS) ha permès estimar en un 1,1% la prevalença d'una possible ludopatia o joc problemàtic, una xifra lleugerament superior a l'obtinguda en l'estudi d'UNICEF Espanya (0,5%).
- S'ha trobat també que, tal com insisteixen els experts, 1 de cada 4 adolescents que juguen en línia (24,4%) podria arribar a desenvolupar una verdadera addicció al joc a mitjà termini.
- Ells nivells de benestar emocional, integració social i familiar i satisfacció amb la vida són inferiors entre els que presenten joc problemàtic, i la taxa de depressió es duplica.

8

La lluita contra l'assetjament escolar i el ciberassetjament ha de continuar sent una prioritat. S'ha fet molts esforços per part dels centres educatius i institucions en els últims anys en matèria de convivència, però cal continuar treballant.

- Gràcies a diferents estratègies metodològiques, que incloïen l'ús d'instruments de cribratge específics (EBIQ-Q i ECIP-Q) validats a escala internacional, s'ha pogut estimar en un 28,2% la taxa de victimització d'assetjament escolar i en un 14,3% la de ciberassetjament. Aquestes dades són superiors a les obtingudes en l'estudi d'UNICEF Espanya i també superiors a altres estudis fets a Andorra, encara que, com que s'ha utilitzat una metodologia diferent, els resultats no són comparables.
- Els percentatges són més alts en el primer cicle de 2ª ensenyança, però només en el cas de l'assetjament, no del ciberassetjament. No hi ha grans diferències per gènere, tot i que s'observa un perfil de victimització diferent: les noies presenten percentatges més alts de víctimes pures i els nois, de víctimes agressores.
- Solament el 5,2% dels adolescents enquestats diu que pateix assetjament escolar i el 3,2%, ciberassetjament. No obstant això, el 30,6% i el 13,2%, respectivament, revelen haver-ne patit en algun moment de la seva vida, unes xifres consistents amb el que s'ha extret de l'EBIQ-Q i l'ECIP-Q.
- Algunes dades ens ajuden a comprendre millor l'assetjament escolar: 1 de cada 3 adolescents que diuen haver-ne patit ha tardat mesos o anys a explicar-ho, o no ho ha arribat a explicar mai; en el 66,9% dels casos, l'assetjament l'exerceixen companys de la mateixa classe; pel físic, per gelosia, perquè era una broma o simplement per ser diferent són els principals motius de l'assetjament; les taxes de victimització es dupliquen entre els que es defineixen amb una orientació sexual no heterosexual. Finalment, més de la meitat dels que pateixen ciberassetjament (51%) també l'exerceixen, i el 74,3% dels que pateixen assetjament en línia també el pateixen fora de la xarxa. Aquestes dues troballes són una evidència sòlida que l'assetjament escolar i el ciberassetjament no s'han de considerar fenòmens independents.

9

Encara que no es puguin establir relacions de causalitat, les dades permeten constatar **l'estreta relació entre les noves formes d'addicció o usos problemàtics de la tecnologia i la salut mental, amb taxes superiors de depressió associades i un menor benestar emocional.**

- A pesar que l'ajust emocional mitjà dels estudiants de 2ª ensenyança del Principat d'Andorra pot ser considerat adequat i que les taxes de depressió trobades són, d'alguna manera, les esperades, els que tenen problemes relacionats amb l'ús problemàtic d'Internet, l'ús problemàtic de videojocs o una possible ludopatia vinculada al joc en línia, presenten significativament uns nivells més baixos de benestar emocional i satisfacció amb la vida, a més d'una menor integració social, familiar i escolar.
- Les taxes d'una possible depressió greu o moderadament greu es multipliquen també per 2 o per 3. Això obre el debat sobre si són els adolescents amb més dificultats emocionals els que tendeixen a refugiar-se i fer un ús més intensiu de les TRIC, o si poden ser aquestes noves formes d'addicció o ús desadaptatiu les que exerceixen un impacte emocional negatiu.
- Una cosa similar es pot dir respecte a l'assetjament escolar i el ciberassetjament, encara que en aquesta àrea els dubtes semblen menors, ja que a ningú li escapen les serioses conseqüències que tots dos fenòmens poden tenir en l'àmbit emocional, una situació que ja han advertit la UNESCO i l'OMS. Aquest treball ha servit per tornar a constatar que els adolescents que pateixen assetjament presenten taxes fins a 3 o 4 vegades més grans de depressió i ideació suïcida.
- Futurs treballs de naturalesa longitudinal podrien aportar més llum, des d'un punt de vista científic, a totes aquestes qüestions.

10

L'educació en línia ha arribat per quedar-se i constitueix un nou repte, no solament tecnològic, sinó també didàctic i vital, si volem que sigui una eina eficaç d'aprenentatge.

- S'ha intentat esbrinar l'impacte que pot haver tingut el recurs obligat a les classes en línia, mirant d'identificar possibles barreres tant tècniques, com didàctiques o organitzatives.
- Com a resultat, es pot dir que la implantació de la docència en línia ha estat un èxit fora de tot dubte i que s'ha convertit en una eina accessible per a la gran majoria dels estudiants de 2ª ensenyança del Principat. El 83,8% han tingut classes en línia des de la pandèmia; 2 de cada 3 les consideren fàcils de seguir i quasi 9 de cada 10 diuen que disposen tant dels mitjans tècnics com dels coneixements necessaris per seguir-les adequadament.
- No obstant això, des d'un punt de vista didàctic i vivencial queda encara marge de millora: el 64,7% s'ha sentit desbordat o saturat per la càrrega de treball, amb dificultats per organitzar-se i donar resposta en temps i forma a totes les tasques que se li demanaven.
- Només 4 de cada 10 considera que ha sigut una bona manera d'aprendre i que realment han après el que calia.
- 1 de cada 3 estudiants de 2ª ensenyança fa una valoració positiva de l'experiència. El 39,7% li atorga un regular i un 28% la valora com a dolenta o molt dolenta. Els resultats són gairebé idèntics als obtinguts en l'estudi d'UNICEF Espanya.

COMITÈ D'EXPERTS

Ús de la tecnologia

MAIALEN GARMENDIA
Phd. Responsable a Espanya d'*EuKids Online*.
Universitat del País Basc.

PATRICIA GÓMEZ
Phd. Investigadora experta en Menors i Noves Tecnologies.
Universitat de Santiago de Compostel·la.

DANIEL KARDEFELT
Phd. Media & Communications (PhD) London School of Economics Computer Science and Psychology (BSc). UNICEF's research programme on Children and Digital Technologies, Oficina d'Investigacions i Estudis d'Unicef Internacional, Innocenti.

Drets de la infància

M. ÀNGELS BALSELLS
Phd. Catedràtica de Pedagogia, Departament de Pedagogia, Facultat d'Educació, Psicologia i Treball Social. Universitat de Lleida.

FRANCISCO RIVERA
Phd. Professor Titular Àrea de Metodologia de les Ciències del Comportament.
Universitat de Sevilla.

SARA LUNA
Investigadora de l'Àrea de Metodologia de les Ciències del Comportament.
Universitat de Sevilla.

Diversitat, inclusió i perspectiva de gènere

MARÍA TERESA ANDRÉS
Directora del Departament d'Inclusió.
Fundació Secretariat Gitano.

JESÚS MARTÍN BLANCO
Delegat de Drets Humans i per la Convenció.
CERMI (Comitè Espanyol de Representants de Persones amb Discapacitat).

YOLANDA RODRÍGUEZ
Phd. Investigadora experta en Joves i TIC des d'un enfocament de gènere
Universitat de Vigo.

Seguretat, protecció de dades i ciberdelinqüència

JOSÉ JULIO FERNÁNDEZ
Phd. Director del Centre d'Estudis de Seguretat de Galícia (CESEG). Professor titular de la Facultat de Dret i delegat de protecció de dades. Universitat de Santiago.

SANTIAGO REBOYRAS
Inspector del Cos Nacional de Policia. Expert en ciberseguretat
Prefectura Superior de Policia de Galícia.

JOSÉ TORRES
Cap d'equip d'Investigació Tecnològica de la Policia Judicial. Expert en Ciberdelinqüència. Comandància de la Guàrdia Civil de Pontevedra.

COMITÈ D'EXPERTS

Prevenció de les addiccions

GREGOR BURKHART
Phd. Responsible for prevention responses.
EMCDDA-European Monitoring Centre for the Drugs an Drugs Abuse.

GERARDO FLÓREZ
Phd. Psiquiatre especialitzat en addicions comportamentals en joves i adolescents.
Servei Gallec de Salut. Editor de la revista *Adicciones* i membre de la junta directiva de Socidrogalcohol.

SION KIM HARRIS
Phd. Codirector, Center for Adolescent Behavioral Health Research (CABHRe)-
Division of Adolescent/Young Adult Medicine, Boston Children's Hospital.
Associate Professor, Department of Pediatrics, Harvard Medical School.

MANUEL ISORNA
Phd. Investigador expert en adolescents, addiccions i convivència.
Universitat de Vigo.

PATRICIA ROS
Phd. Responsable a Espanya de *Planet Youth*.
Planet Youth.

Assetjament escolar i ciberassetjament

JAMES O'HIGGINS
Phd. Director of National Anti-Bullying Center. Càtedra de la UNESCO per la lluita contra l'assetjament a l'escola i el ciberespai.
Dublin City University. UNESCO.

ROSARIO DEL REY
Phd. Responsable del grup Interpersonal Aggression and Socio-Emotional Development (IASED) i copresidenta de l'International Observatory for School Climate and Violence Prevention.
Universitat de Sevilla.

GLOSSARI

Assetjament escolar o *bullying*

La violència escolar o *school bullying* és una de les formes més comunes de victimització durant la infància i l'adolescència. Afecta un terç de les noies i nois de tot el món (UNESCO, 2019) i, segons l'OMS (2020), té serioses conseqüències en l'àmbit de la salut. Olweus va proposar als anys setanta la que avui segueix sent la definició més acceptada d'assetjament escolar: "Acte agressiu i intencionalment nociu, que generalment es repeteix en el temps i és portat a terme per un o més menors contra un altre menor que no es pot defensar fàcilment."

Ciberassetjament o *cyberbullying*

L'ús cada vegada més estès de la tecnologia ha provocat un augment de les conductes d'assetjament en entorns digitals, un fenomen que es coneix com a ciberassetjament o *cyberbullying*. Segons Smith (2008), es podria definir com "una agressió intencional i repetida, perpetrada per un grup o un individu, utilitzant formes electròniques de contacte, a una víctima que no es pot defensar fàcilment". Hi ha una certa controvèrsia sobre la necessitat que s'hagin de complir alguns criteris requerits en l'assetjament escolar, com ara la intencionalitat o el desequilibri de poder, però, segons la UNESCO (2020), tots dos estan íntimament relacionats i el ciberassetjament es pot considerar una extensió de l'assetjament escolar.

Conductes de risc en línia

Diferents informes internacionals han cridat reiteradament l'atenció sobre algunes conductes a la Xarxa que poden implicar riscos importants en diferents àmbits. Alguns exemples són el sèxting, la sextorsió, la ciberseducció de menors, el ciberassetjament, l'accés a continguts pornogràfics o el contacte amb persones desconegudes en línia.

Control i supervisió parental

El control parental fa referència de manera genèrica a totes les mesures adoptades pels progenitors per prevenir els usos inadequats de la Xarxa. Aquest control es pot exercir recorrent a diferents estratègies, bé sigui la restricció (establir límits en el temps d'ús, en els continguts i les activitats a què es pot accedir, etc.) o la supervisió (revisió de l'activitat en línia, revisió dels perfils a les xarxes socials...) (Álvarez, 2018). Més enllà d'aquesta diferenciació, els experts coincideixen a afirmar que totes dues estratègies han de respondre a una tasca continuada d'acompanyament i educació en l'ús de les TRIC, que ha de caracteritzar la prevenció familiar.

Ciberseducció de menors o *grooming*

Nova forma de pederàstia vinculada a Internet i a les xarxes socials. Es pot definir com una sèrie de pràctiques portades a terme per persones adultes a Internet per guanyar-se la confiança de menors, fingint empatia i adaptant-se al seu llenguatge, amb finalitats sexuals. El cas més comú consisteix a crear un perfil fals en una xarxa social, una aplicació o un videojoc, fent-se passar per menors, amb la intenció de guanyar-se en poc temps la seva confiança i tenir-hi un contacte sexual. Aquesta pràctica constitueix un nou tipus delictiu, recollit a l'article 183 del Codi Penal espanyol. Els estudis insisteixen en el fet que prop de la meitat dels menors reconeixen haver acceptat alguna vegada en una xarxa social persones que realment no coneixien de res, i en molts casos han arribat a tenir una cita físicament amb aquestes persones.

Web fosc o *Deep Web*

Coneguts amb noms similars (*Dark Net*, *Deep Web* o *Dark Web*), Internet amaga nivells de navegació més profunds i perillosos per a qualsevol internauta, però especialment en l'adolescència, etapa en què la curiositat i les conductes de risc són premiades socialment. Aquestes diferents capes o nivells de navegació fan referència a tota aquella porció d'Internet que no es troba a través dels canals habituals de cerca (Google, Bing o Yahoo) i als quals només es pot accedir a través de buscadors específics. Gràcies al seu caràcter anònim, aquestes altres xarxes o capes han arribat a convertir-se en el canal idoni per al robatori d'informació, el tràfic de drogues o d'armes i, fins i tot, per al terrorisme i la pederàstia, i moltes vegades fa invisibles els seus usuaris als ulls dels serveis policials.

Free to play-Pay to win

Tipus de videojocs que permeten accedir al seu contingut (o a una gran part) sense necessitat de fer cap pagament (*Free to play*), però que requereixen desemborsar certes quantitats per millorar o progressar en el joc (*Pay to win*). En altres paraules, jugar és de franc, però s'ha de pagar per guanyar, avançar o aconseguir un avantatge competitiu, i es pot substituir temps de joc o habilitat per micropagaments. Representa un nou model de negoci que, segons els experts, podria implicar un alt potencial addictiu. Això ha portat països com Bèlgica a elaborar una legislació especifica per regular-los i a instar la Comissió Europea a seguir el seu exemple.

Joc en línia

Qualsevol variant de joc d'atzar o aposta feta a través d'Internet en què es posen en joc diners o altres objectes de valor, i en què la possibilitat de guanyar és condicionada per l'atzar i no solament per l'habilitat del jugador. Els formats més populars són els casinos en línia, les apostes esportives, les loteries en línia o les plataformes de pòquer a la Xarxa. Té una sèrie de característiques situacionals i estructurals pròpies (com ara privacitat, accessibilitat, disponibilitat o immediatesa) que li confereixen un important potencial addictiu (Griffiths *et al*, 2006).

Joc patològic/joc problemàtic

L'OMS ha definit el joc patològic o trastorn per joc d'apostes com un trastorn caracteritzat per la participació reiterada en jocs d'apostes, jocs sobre els quals es perd el control, tenen prioritat respecte a altres conductes i persisteixen a pesar de les seves conseqüències adverses (OMS, 1992). En el cas dels adolescents, se suggereix utilitzar el terme *joc problemàtic* ja que, en general, no sol transcórrer prou temps per poder diagnosticar-lo com un veritable trastorn (Becoña, 2010). Una puntuació superior o igual de 4 en l'escala BAGS suposa un possible joc problemàtic.

PEGI (Pan European Game Information)

Sistema europeu de classificació del contingut dels videojocs, elaborat per la ISFE (Interactive Software Federation of Europe) i implantat des de l'any 2003 en més de 35 països. Té com a finalitat orientar els consumidors, especialment progenitors, en la decisió de compra d'un determinat videojoc. La classificació PEGI considera l'edat idònia per jugar a un videojoc no pel seu nivell de dificultat, sinó pel seu contingut (violència, drogues, sexe explícit...), i indica l'edat mínima d'ús recomanada (3, 7, 12, 16 i 18 anys).

Sèxting

Pràctica cada vegada més generalitzada (especialment entre adolescents), que consisteix a enviar per mitjans digitals continguts personals de caràcter eròtic o sexual (fotografies o vídeos produïts pel mateix remitent). Se sol distingir entre sèxting actiu (la persona envia el vídeo o la imatge de si mateixa) i sèxting passiu (és ella qui el rep). Tot i que no s'han de considerar pràctiques necessàriament negatives, poden arribar a ser motiu de conflicte quan els continguts són reenviats a tercers sense consentiment, cosa que pot donar lloc inclús a un nou tipus de delicte (art. 197 del Codi Penal espanyol). A més, pot ser a la base de pressions, intents de xantatge o sextorsió i fins i tot de ciberassetjament.

Sextorsió

Consisteix a amenaçar una persona amb difondre material eròtic o sexual (imatges o vídeos seus habitualment compartits mitjançant sèxting), amb l'objectiu d'aconseguir beneficis, en general de tipus econòmic o sexual. Sol portar implícites conseqüències severes per a les víctimes de tipus emocional, no sempre fàcils de detectar.

Trastorn per ús de videojocs

L'OMS no va incloure fins al 2018 el trastorn per ús de videojocs en la seva Classificació Internacional de Malalties (CIM-11). Es defineix com un patró de comportament persistent en jocs digitals o videojocs, tant fora de línia (sense accés a Internet) com en línia (amb accés a Internet), caracteritzat per: deteriorament o pèrdua de control en l'ús de videojocs; increment de la prioritat donada als videojocs, anteposant-los a altres interessos o activitats de la vida diària; increment de l'ús de videojocs malgrat les conseqüències negatives que genera.

Aquest patró pot ser continu o episòdic, i pot derivar en angoixa i en un deteriorament significatiu de les principals àrees vitals de l'individu (personal, familiar, social, educativa...). Com a norma general s'ha d'observar durant almenys 12 mesos. El compliment d'entre 4 i 6 criteris de l'escala GASA suggereix un possible *ús problemàtic* i el compliment de 7 criteris indica un *trastorn*.

Ús problemàtic d'Internet

Fins ara, l'OMS reconeix l'addicció al joc i als videojocs com les dues úniques addiccions sense substàncies. Suggereix el terme *ús problemàtic d'Internet* per referir-se al possible *enganxament* a Internet i les xarxes socials, sense incloure'l en els manuals diagnòstics. Aquest ús es caracteritzaria per un grau elevat d'interferència en la vida quotidiana, amb un impacte tant en l'àmbit personal, com familiar, acadèmic o laboral, que podria anar acompanyat de simptomatologia clínica. Una puntuació igual o superior a 16 en l'escala EUPI-a suggereix un *ús problemàtic*.

Víctimes agressores o *bully-victims*

Un dels perfils més comuns de l'assetjament escolar i el ciberassetjament, en què la victimització i l'agressió es produeixen de manera concurrent o alterna, és a dir, menors que pateixen i exerceixen assetjament. Segons els experts, aquest perfil és especialment problemàtic, tant des del punt de vista de la salut com de les conductes de risc (Feijóo *et al.*, 2021).

ANNEX – Breu explicació dels instruments

Benestar emocional

Hem utilitzat l'estudi *Children's views on their lives and well-being in 15 countries: A report on the Children's Worlds Survey* (Rees & Main, 2015) realitzat a nenes entre 8 i 12 anys. Fa servir l'escala Psychological well-being (Riff, 1989), formada pels criteris següents : autonomia, domini de l'ambient, creixement personal, relacions positives amb els altres, pla de futur i acceptació d'un mateix.
A l'estudi esmentat de Rees i Main utilitzen els ítems següents:
"I like being the way I am" ("M'agrada ser com soc")
"I am good at managing my daily responsibilities" ("M'és fàcil complir les meves responsabilitats diàries")
"People are generally pretty friendly towards me" ("La gent que m'envolta acostuma a ser amable amb mi")
"I have enough choice about how I spend my time" ("Tinc moltes coses en què invertir el meu temps")
"I feel that I'm learning a lot at the moment" ("Noto que últimament estic aprenent molt")
"I feel positive about my future" ("Soc optimista sobre el meu futur")
"I feel like I know where my life is going" ("Sento que sé quin camí triaré a la vida")
Es pot respondre els ítems en una escala del 0 al 10, de "Totalment en desacord" a "Totalment d'acord".
Aquests ítems cobreixen els sis components de l'escala Psychological well-being de Ryff (1989) i els dos últims ítems són alternatives per al component "Pla de futur". Estan basats en el suggeriment que va fer Keyes l'any 2006 (POPSfull_rev.pages (selfdeterminationtheory.org). En el nostre estudi hem utilitzat aquests ítems, tret de l'últim esmentat: "I feel like I know where my life is going".

Bibliografia:
Estudi utilitzat: Rees, J. & Main, G. (2015). *Children's views on their lives and well-being in 15 countries: A report on the Children's Worlds survey, 2013–2014*. York: Children's Worlds Project (ISCWeB).
https://www.york.ac.uk/inst/spru/research/pdf/ChildrensWorlds.pdf (p. 34)
Escala Psychological well-being: Ryff, C. D., & Keyes, C. L. M. (1995). The structure of psychological well-being revisited. *Journal of Personality and Social Psychology*, 69(4), p . 719-727.
https://doi.org/10.1037/0022-3514.69.4.719

Depressió

Per a l'escala de depressió vam utilitzar l'instrument PHQ-9 creat per Spitzer *et al.* (1999) i Johnson *et al.* (2002), la mostra de la qual és aleatòria de pacients entre 18 i 75 anys.
Els ítems del PHQ-9 són:
T'has sentit decaigut/uda, deprimit/ida, desanimat/ada o sense esperança?
T'has sentit amb poc interès o sense ganes de fer res?
Has tingut dificultats per dormir o, per contra, has dormit massa?
T'has sentit molt cansat/ada o amb poca energia?
T'has sentit amb molt poca gana, has perdut pes, o just el contrari, has menjat massa?
T'has sentit malament amb tu mateix/a, fracassat/ada, o has pensat que t'has decebut a tu mateix/a o a la teva família?
Has tingut dificultats per concentrar-te a l'hora de fer els deures escolars, llegir, mirar la televisió…?
Has tingut la sensació que et movies o parlaves molt lentament o just el contrari, estaves massa inquiet/a o agitat/ada i et movies més del normal?
Has arribat a pensar que seria millor estar mort/a o has tingut ganes de fer-te mal?

Aquests ítems es podien contestar de 0 (mai) a 3 (quasi cada dia). Fent un sumatori de la resposta de cada ítem obteníem la puntuació total. Com a resultats de la gravetat dels símptomes teníem que una puntuació de 0 a 4 era mínima, de 5 a 9 era lleu, de 10 a 14 era moderada, de 15 a 19 era moderadament greu i de 20 a 27 era greu.

Els resultats de l'estudi Spitzer *et al.* (1999) i Johnson *et al.* (2002) mostren un comportament psicomètric adequat del PHQ-9. El millor rendiment de PHQ-9 va ser per descartar la presència d'un trastorn depressiu, més que per confirmar-lo.

Bibliografia:
Saldivia, S. (*et al.*) (2019). Propiedades psicométricas del PHQ-9 (Patient Health Questionnaire) en centros de atención primaria de Chile. *Rev. Med. Chile*, 147, p. 53-60.
https://www.scielo.cl/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0034-98872019000100053#:~:text=El%20PHQ-9%20es%20una%20medida%20de%20autoinforme%20de,la%20versi%C3%B3n%20en%20espa%C3%B1ol%20de%20la%20escala%2023

ANNEX – Breu explicació dels instruments

Control parental

Per a l'evolució del control parental ens vam basar en l'estudi d'Álvarez *et al*. (2019) "Control parental del uso de internet durante la adolescencia: evolución y diferencias de género", realitzat a nens entre 12 i 18 anys. El formen 7 ítems en cadascun dels quals s'anuncia una conducta per part dels pares, i poden respondre de l'1 (totalment fals) al 4 (totalment cert). El resultat s'obté del sumatori de les diferents respostes.
Els ítems que utilitzen Álvarez *et al*. (2019) són:
Quan faig servir Internet, els meus pares em vigilen i fan una ullada a la pantalla.
Els meus pares coneixen les claus d'accés als meus comptes de correu electrònic, xarxes socials o programes de missatgeria i aplicacions.
A casa m'han posat unes quantes normes sobre el que puc o no puc fer a Internet.
A casa em limiten els continguts als quals puc accedir a Internet mitjançant filtres a l'ordinador.
Els meus pares em limiten les hores d'ús d'Internet (ja sigui de paraula o configurant l'ordinador).
Els meus pares revisen els meus perfils a les xarxes socials (Tuenti, Facebook, Twitter, Instagram, per exemple).
Els meus pares estan al corrent dels meus contactes a les xarxes socials.
Aquets mateixos ítems van ser utilitzats en el nostre estudi per avaluar el control parental en els adolescents. Com més alta sigui la puntuació, més control parental tenen els nens a les xarxes socials i en l'ús d'internet.

Bibliografia:
Álvarez-García, David; Garcia, Trinidad; Cueli, Marisol & Núñez, José (2019). Control Parental del Uso de Internet durante la Adolescencia: Evolución y Diferencias de Género. Doi: 51. 10.21865/RIDEP51.2.02.
(Es pot trobar aquí descarregant el pdf. (PDF) Control Parental del Uso de Internet durante la Adolescencia: Evolución y Diferencias de Género (researchgate.net)).

Ús problemàtic d'Internet

L'ús problemàtic d'internet en aquest estudi s'ha avaluat amb l'escala EUPI-a o Escala de uso problemático de internet para adolescentes, creada per Rial *et al*. (2015), la mostra de la qual era de gent entre 11 i 17 anys. Conté 11 ítems. Aquesta escala és del tipus Likert, amb respostes que van de 0 (en desacord) a 4 (totalment d'acord), i conté els ítems següents:
Quan et connectes notes que el temps vola i que passen les hores sense adonar-te'n.
Has intentat controlar o reduir l'ús que fas d'Internet, però no n'has estat capaç.
Has descuidat alguns deures escolars o has rendit menys en els exàmens per connectar-te a Internet.
Has necessitat passar cada vegada més temps connectat/ada a Internet per sentir-te a gust.
T'has irritat o t'has posat de mal humor per no haver pogut connectar-te a Internet o per haver hagut de desconnectar-te'n.
Has mentit els teus pares o la teva família sobre el temps que passes connectat/ada a Internet.
Has deixat de fer coses que abans t'interessaven (aficions, esports, etc.) per poder-te connectar a Internet.
T'has connectat a Internet malgrat que sabies que no ho havies de fer o que fins i tot et podria portar problemes.
T'ha molestat molt passar hores sense connectar-te a Internet.
Has tingut la sensació que si no et connectaves et podries estar perdent alguna cosa realment important.
Has fet o dit coses per Internet que no faries o diries en persona.
Aquets ítems també han estat utilitzats en el nostre estudi. No hi ha un punt de tall consensuat entre els diferents estudis, però al de Rial *et al*. (2015) es comprova que l'instrument de cribratge "és capaç de detectar veritables positius en un 81% dels casos i refusar els negatius en un 82,6%, sent els resultats molt acceptables".

Bibliografia:
Rial, A. (*et al*.) (2015). EUPI-a: Escala de Uso Problemático de Internet en adolescentes. Desarrollo y validación psicométrica. *Adicciones*, 27(1).
Es pot trobar aquí descarregant el PDF (EUPI-a: Escala de Uso Problemático de Internet en adolescentes. Desarrollo y validación psicométrica | Rial Boubeta | Adicciones).

ANNEX – Breu explicació dels instruments

Ús problemàtic dels videojocs

Per estudiar l'ús problemàtic dels videojocs vam utilitzar l'escala GASA o "Game addiction scale for adolescents" creada per Lemmens *et al*. (2009), la mostra de la qual és de persones entre 12 i 18 anys, i provada posteriorment a Espanya per Lloret *et al*. (2018). Aquesta escala constava de 21 ítems, però posteriorment van crear una versió reduïda de 7 ítems, sobre la qual es basa l'estudi. La versió de 7 ítems és la següent:
Assenyala si en aquests últims mesos t'acostuma a passar que...
Al llarg del dia penses en diferents moments a jugar a videojocs?
Notes que dediques cada vegada més temps als videojocs?
Jugues per oblidar-te dels problemes del dia a dia i evadir-te?
Et diuen que has de dedicar menys temps als videojocs?
Et sents malament per no poder jugar a videojocs?
Discuteixes amb els teus pares, família o amics pel temps que dediques als videojocs?
Deixes d'atendre activitats importants (estudis, família, esports…) per jugar a videojocs?
Aquesta és una escala tipus Likert que va d'1 (mai) a 5 (molt sovint), la puntuació de la qual és directa, és a dir, com més alta sigui la puntuació, més problemàtica en el joc.

Bibliografia:
Lloret, Daniel; Gomis, Ramon; Marzo, Juan & Tirado, Sonia (2017). Validación española de la Escala de Adicción a Videojuegos para Adolescentes (GASA). Atención Primaria. 50. 10.1016/j.aprim.2017.03.015.
El document en PDF es pot trobar aquí: (PDF) Validación española de la Escala de Adicción a Videojuegos para Adolescentes (GASA) (researchgate.net)
Lemmens, Jeroen; Valkenburg, Patti & Peter, Jochen. (2009). Development and Validation of a Game Addiction Scale for Adolescents. *Media Psychology,* 12(1), p. 77-95. Doi: 10.1080/15213260802669458.
El document en PDF es pot trobar aquí: (PDF) Development and Validation of a Game Addiction Scale for Adolescents (researchgate.net)

Joc problemàtic en línia

En aquest estudi hem utilitzat l'escala BAGS o "Brief adolescent gambling screen" creada per Stinchfield *et al*. (2017) per avaluar la problemàtica del joc en línia, la mostra de la qual era gent entre 12 i 19 anys. Va ser provada a Espanya per Rial *et al*. l'any 2020. Aquesta escala tenia 9 ítems i posteriorment va derivar a 3, que han estat utilitzats en el nostre estudi.
Aquest ítems tenen una resposta tipus Likert de 0 (mai) a 3 (sempre o gairebé sempre). Una puntuació de 0, 1, 2 o 3 vol dir gairebé cap possibilitat de tenir un problema amb el joc en línia; una puntuació de 4 o superior indica una probabilitat molt alta de tenir un problema, i puntuacions de 6 o més indiquen la certesa de tenir un problema.
Els tres ítems utilitzats són:
En els últims mesos...
Amb quina freqüència has ocultat a la teva família que jugaves o apostaves?
Amb quina freqüència has arribat a pensar que podies tenir un problema amb el joc o amb les apostes?
Amb quina freqüència has evitat passar temps amb amics que no jugaven o apostaven per passar-ne amb d'altres que sí que ho feien?
El propòsit de l'estudi en el qual ens hem basat va ser desenvolupar i avaluar les propietats psicomètriques de l'escala per mesurar el problema del joc en els adolescents.

Bibliografia:
Stinchfield, R. (*et al.*) (2017). Development and Psychometric Evaluation of the Brief Adolescent Gambling Screen (BAGS). *Frontiers in Psychology*, 8.
https://www.frontiersin.org/articles/10.3389/fpsyg.2017.02204/full#:%7E:text=The%20three-item%20Brief%20Adolescent%20Gambling%20Screen%20%28BAGS%29%20was,using%20a%20secondary%20analysis%20of%20existing%20CAGI%20data

ANNEX – Breu explicació dels instruments

Assetjament escolar

Per estudiar l'assetjament escolar hem utilitzat l'escala EBIP-Q o "European bullying intervention project questionnaire" creada per Bright *et al*. (2012), la mostra de la qual era gent entre 12 i 19 anys. Consta de 14 ítems, 7 per identificar les víctimes i 7 per identificar els agressors. Aquesta és una escala tipus Likert que va de 0 (No) a 4 (Sí, més d'una vegada a la setmana).
L'escala consta dels ítems següents:
En els DARRERS DOS MESOS, amb quina freqüència has viscut alguna de les situacions següents?
Algú m'ha colpejat, clavat una puntada de peu o empès
Algú m'ha insultat
Algú ha dit a altres persones coses desagradables de mi
Algú m'ha amenaçat
Algú m'ha robat o ha trencat les meves coses
He estat exclòs/a o ignorat/ada per altres persones
Algú ha difós rumors sobre mi
JO MATEIX/A …
He colpejat, clavat puntades de peu o empès algú
He insultat i he dit paraules desagradable a algú
He dit a altres persones coses desagradables sobre algú
He amenaçat algú
He robat o trencat les coses d'algú
He exclòs o ignorat algú
He difós rumors sobre algú

Bibliografia:
Ortega-Ruiz, R. (*et al*.) (2016). Evaluar el *bullying* y el *ciberbullying.* Validación española del EBIP-Q y del ECIP-Q. *Psicología Educativa*, 22(1), p. 71-79.
http://dx.doi.org/10.1016/j.pse.2016.01.004
Versió espanyola: S1135755X16000087:mmc2.pdf (elsevier.es)

Ciberassetjament

Per estudiar el ciberassetjament hem utilitzat l'escala ECIP-Q o "European cyberbullying intervention project questionnaire" creada per Del Rey *et al*. (2015), la mostra de la qual era gent entre 12 i 19 anys. Consta de 22 ítems, 11 per identificar les víctimes i 11 per identificar els agressors. Aquesta és una escala tipus Likert que va de 0 (No) a 4 (Sí, més d'una vegada a la setmana).
L'escala consta dels ítems següents:
En els DARRERS DOS MESOS, amb quina freqüència has viscut alguna de les situacions següents?
Algú m'ha dit coses desagradables o m'ha insultat per mitjà d'Internet o del telèfon mòbil
Algú ha dit a altres persones coses desagradables sobre mi per mitjà d'Internet o del telèfon mòbil
Algú m'ha amenaçat per missatges d'Internet o del telèfon mòbil
Algú ha piratejat el meu compte de correu i ha tret informació personal (e-mail o xarxa social)
Algú ha piratejat el meu compte i s'ha fet passar per mi (a través de missatgeria instantània o comptes en xarxes socials)
Algú ha creat un compte fals en una xarxa social per fer-se passar per mi
Algú ha penjat informació personal sobre mi a Internet
Algú ha penjat fotos o vídeos meus compromesos a Internet
Algú ha retocat fotos meves que jo havia penjat a Internet
He estat exclòs/a o ignorat/ada en una xarxa social o xat
Algú ha difós rumors sobre mi a Internet
JO MATEIX/A ...
He dit coses desagradables a algú o l'he insultat per mitjà d'Internet o del telèfon mòbil
He dit coses desagradables d'algú a altres persones per mitjà d'Internet o del telèfon mòbil
He amenaçat algú per mitjà de missatges per Internet o al telèfon mòbil
He piratejat el compte de correu d'algú per treure'n informació personal (a través de mail o xarxa social)
He piratejat el compte de correu d'algú per fer-me passar per ell/a (missatgeria instantània o xarxa social)
He creat un compte fals en una xarxa social per fer-me passar per algú
He penjat informació personal d'una altra persona a Internet
He penjat fotos o vídeos compromesos d'una altra persona a Internet
He retocat o manipulat fotos d'una altra persona a Internet
He exclòs o ignorat algú en una xarxa social o xat
He difós rumors o mentides sobre algú a Internet

Bibliografia:
Ortega-Ruiz, R. (*et al*.) (2016). Evaluar el *bullying* y el *ciberbullying.* Validación española del EBIP-Q y del ECIP-Q. *Psicología Educativa*, 22(1), p. 71-79.
http://dx.doi.org/10.1016/j.pse.2016.01.004

unicef

per a cada infant