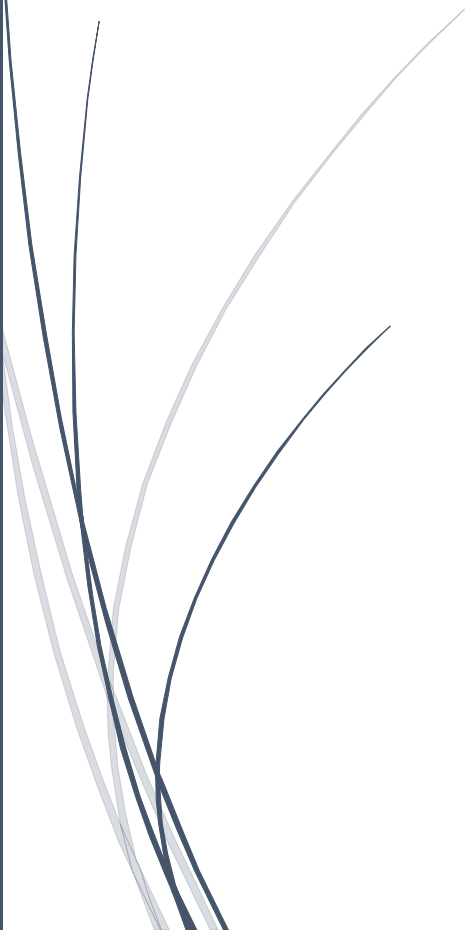




2-11-2022

PAC3

Conceptualització d'interactius



Daniel López
DANIEL LOPEZ MUÑOZ

Índex

Resum.....	2
La problemàtica des d'un punt de vista general	3
La problemàtica des d'un punt de vista fragmentat	5
Ludopatia Videojocs	5
Dependència d'Internet i Xarxes Socials	5
Nomofobia.....	5
Cibercondria.....	6
Ludopatia jocs esportius.....	6
Solucions implementades anteriorment.....	7
Solucions proposades.....	8
Bibliografia	10

Resum

A aquest article es tractarà una problemàtica social donada per el ús excessiu o el mal ús de les noves tecnologies a casa. Hui en dia a totes les edats la tecnologia està present en el nostre dia a dia, duent associats certs problemes socials que, tal vegada, deurien estar més normalitzats i visibles. Alguns exemples de problemàtiques son: la dependència a certes xarxes socials, a internet, la ludopatia, la sobre informació poc filtrada... Aquestes problemàtiques venen lligades amb problemes psicològics com la ansietat, depressió, assetjament social o irritabilitat que poden afectar el nostre dia a dia.

Com sempre als governs i empreses beneficiaries no els interessa que es prenguin mesures contra el excessiu i mal ús de la tecnologia. Per això cal trobar solucions, que encara que puguin generar menys ingressos a curt termini, al final terminin millorant la vida de tots. En les següents línies proposarem una solució híbrida a aquesta problemàtica actual.

This article will deal with a social problem caused by the excess or misuse of new technologies at home. Nowadays, technology is present in our daily lives, and has associated with it certain social problems that, perhaps, should be more normalized and visible. Some examples of problems are: dependence on certain social networks, the Internet, gambling, unfiltered over-information... These problems are accompanied by psychological problems such as anxiety, depression, social discomfort or irritability that can affect our daily lives.

As always, those in power and beneficiary companies are not interested in taking measures against the excess and misuse of technology. That is why solutions must be found, which although they may generate less income in the short term, in the end they end up improving everyone's life. In the following lines we propose a hybrid solution to this current problem.

La problemàtica des d'un punt de vista general

A la actualitat la tecnologia està al abast de la majoria de la població, creant noves oportunitats, globalitzant el món, apropant-nos els uns als altres, a la informació... Però també s'han generat males conductes d'ús. El contingut que ens ofereixen les noves xarxes, la informació que podem tractar a Internet, les aplicacions, inclús els estudis estan cada vegada més orientats a la hibridació entre tecnologia i realitat.

Si ens fixem, açò està ocorrent des de ben xicotet hui en dia. Els xiquets des de que neixen estan en contacte amb el mòbils, les tabletas, la televisió... Els pares actualment moltes vegades coma premis escolars compren consoles, videojocs... Al final del dia deixen els dispositius als nens perquè puguin veure contingut de Youtube, Twitch.... S'ha modificat la idea d'oci a aquestes edats, sobretot, entre setmana, quan la relació amb altres companys o amb la resta d'amics ha de ser vitalitzada.

El mateix passa amb les diferents edats, moltes vegades la problemàtica de fons es donada per un altre tipus de tecnologia, dispositius o software, però, el transfons es el mateix, la problemàtica de l'ús excessiu i descontrolat d'aquesta.

I es que dona igual quin sigui el desencadenant al final les persones acaben sofrint les mateixes conseqüències físiques, psicològiques i socials per aquesta problemàtica. Aquestes son ansietat, irritabilitat, prioritjació de la tecnologia amb assetjament social, depressió, cansament...

Per això es important conscienciar a la població de que cada vegada el problema afecta a més persones i, que es important prioritzar el contingut que s'ofereix i les hores que es dediquen a aquest.

Mal uso de la tecnología: cuando el móvil te roba la vida

Al 71% de la población le preocupa padecer ansiedad por el mal uso de la tecnología, al 66% perder habilidades sociales y al 46% tener nuevas adicciones, según un estudio del Observatorio Nacional de Tecnología y Sociedad



Reserva directamente con nosotros. Te garantizamos el mejor precio. 

Una persona usando su teléfono móvil, en una imagen de archivo.

PUBLICIDAD



El futuro que quieres, con la gente que quieres.

Dispositivo electrónico de fumadores adultos. Este producto no está exento de riesgo y con su uso se inhala nicotina, que es adictiva.

ADICCIÓN Y AISLAMIENTO CAUSAS DEL MAL USO DE LAS TECNOLOGÍAS ENTRE LOS JÓVENES

Imprimir



Las profesoras Pilar Laguna y Rebeca Martín abordan en el curso 'Infancia y adolescencia en red: por una vida digital segura' cómo educar a los más pequeños en el uso de las nuevas tecnologías

Rosa Márquez de la orden

Adicción, aislamiento o desconexión del entorno son algunas de las consecuencias del mal uso de la tecnología entre los jóvenes según se ha puesto de manifiesto en la jornada.

La primera edición del curso de verano 'Infancia y adolescencia en red: por una vida digital segura' ha sido un éxito de convocatoria, con lleno absoluto y más de 110 personas inscritas en lista de

espera. "Lo que demuestra el interés que despierta el tema y sobre todo la necesidad, tanto por parte de los docentes como de las familias, de atender esta cuestión", explica la directora del Observatorio de Educación UJI, Pilar Laguna. Entre las principales

Cibercondría: la obsesión de buscar información y abordar problemas de la salud por Internet

ANA HIGUERA / NOTICIA / 25.07.2022 - 10:17H



- La cibercondría es un comportamiento de búsqueda excesiva y repetitiva de información sobre temas de salud. El usuario cree que la información es un alivio, no obstante, la ansiedad se amplifica y ocasiona resultados conductuales muy poco saludables.
- Esta app diagnostica enfermedades raras con solo ver el rostro del paciente.



La problemàtica des d'un punt de vista fragmentat

En les últimes dos dècades han anat prenent importància les problemàtiques relacionades amb els avanços tecnològics. Segons les evidències aquestes addiccions han fet un efecte balança entre el consum de substàncies, que segueix sent un problema, però que cada vegada es mes controlat per la societat, tant legalment, socialment... i el consum abusiu de les tecnologies que ha passat de ser quasi nul a tindre un gran impacte en l'actualitat. Dins de la problemàtica podem diferenciar diferents arrels del problema, que son:

Ludopatia Videojocs

L'ús de videojocs ha augmentat de forma exponencial i, especialment, entre edats compreses entre 10 i 19 anys. La problemàtica consisteix en la pèrdua de control sobre el videojoc, donant major prioritat a jugar en relació a altres interessos i activitats diàries. A partir del 2022 i degut a l'increment greu d'adolescents que viuen dins del videojoc, l'OMS a reconegut l'addicció com malaltia mental, sempre que la conducta sigui revisada per un especialista durant 12 mesos.

Dependència d'Internet i Xarxes Socials

Parlem d'addició a internet quan una persona no pot dur una vida plena degut al abús incontrolat i excessiu d'Internet, ja sigui vídeos, navegació, xarxes socials...

L'última dècada des de l'aparició de *Facebook* i les següents xarxes socials, junt a la moda de *youtube* i els *streams*, s'ha contribuït al consum excessiu d'Internet, per part, sobretot, d'adolescents i joves adults. Però no només son les persones d'aquest espectre les que abusen d'Internet. Molt xiquets han passat de jugar amb joguets o socialitzar en llocs públics a veure *youtube* o jugar a qualsevol dels milers de jocs que ofereix la tenda de qualsevol dispositiu mòbil. Es a dir, en aquest cas la hibridació entre la tecnologia i la comoditat, com son els mòbils o les tabletas fan que sigui molt mes fàcil i còmode gaudir de els milions d'opcions que internet ens ofereix.

Nomofobia

La *nomofobia* prové del anglicisme "*nomophobia*" i representa la por irracional a estar sense telèfon mòbil. La pèrdua de l'accés a les possibilitats que ens ofereix el dispositiu genera una sensació de inseguretat i incomunicació infundada en el individu. Hui en dia el 80% de la població global disposa d'un mòbil creant una dependència tecnològica. Potser les causes de la dependència varia segons la edat de la persona. Ja que una persona jove tal vegada sofreix una sensació d'incomunicació al no veure les xarxes socials dels

amics/amigues, i per altra banda, una persona adulta o inclús anciana presenti aquesta por per la comunicació real de no poder cridar a familiars, urgències... En tot cas, la por exagerada e irracional de no disposar d'un dispositiu mòbil deuria ser tractada de forma seria. De moment l'OMS no ha catalogat la *nomofobia* com un problema actual en la societat.

Cibercondria

En el món actual, dominat per internet i que permet que la informació estigui disponible a nivell "global", les pàgines web relacionades en temes de salut són algunes de les més visitades.

En aquest cas anem a parlar d'estadístiques, i és que, una enquesta realitzada en 9 països del primer món va trobar que el 75% dels participants acudeixen al metge per consultes relacionades amb temes de salut que han trobat per internet. I açò no només suposa un problema a nivell personal, ja que genera hipocondria per saturació d'informació en moltes persones, sinó que a més, pot arribar a sobresaturar les visites mèdiques presencials, perjudicant a les persones que sofreixen problemes de salut greus.

I és que en internet podem trobar des de articles científics verificats i revistats, blocs personals que narren opinions o anècdotes, fòrums que es dediquen a confondre a la gent, fins a informació falsa (per desgracia molt present).

Ludopatia jocs esportius

En els últims anys s'ha posat de moda el món de les apostes esportives, ja sigui des de la pàgina web de les cases oficials o des de les màquines que podem trobar en molts bars i locals de joc arreu del món.

I, aquest, no és un món saludable i enriquidor, com diuen, la banca sempre guanya. I és que la persona addicta al joc no pot deixar de pensar en jugar, sense pensar en els diners que perd ni guanya, només pensa en la sensació de apostar i evasió de la realitat. Els ludòpates de les apostes esportives, a més, solen veure tots els partits en els quals aposten, ja siguin de basquet, futbol, tennis, pàdel...

En l'actualitat no li donem la importància necessària a aquestes problemàtiques, doncs, ho veiem normalitzats, ja que la majoria de persones consumeixen el mateix contingut. Però, no tot el món és capaç de racionalitzar el consum de la mateixa manera, pel què les conseqüències han de ser visibles per a conscienciar a la societat de la seua existència. Aquestes conseqüències poden ser molt dures com la depressió, la ansietat, el assetjament social, problemes de conducta, familiars...

Solucions implementades anteriorment

Anem a posar-se en el lloc dels governs, que afavoreixen les grans fortunes, la riquesa i, per tant, a les grans empreses que comercialitzen els productes i aplicacions que produeixen les addicions que hem mencionat anteriorment.

Si que es veritat que podem trobar articles a la xarxa on persones particulars parlen sobre la perillositat de no controlar el ús diari sobre la tecnologia que tenim al nostre abast, ja que, al tindre tantes possibilitats en les nostres mans, podem arribar a viure dins de la tecnologia, aïllant-nos de la realitat.

Però, parlant de solucions que podem trobar ja disponibles son:

- **Instagram:** Instagram es una de les aplicacions actuals mes consumides i, es que, en ella podem seguir la vida de la majoria de persones, ja siguin del nostre entorn, famosos o gent desconeguda. Com podem imaginar, la gent passa molt de temps mirant les imatges e histories que pengen els demás. Però, aquesta es una de les úniques aplicacions, per no dir la única, que ens permet controlar el temps diari que passem dins de la App, ajudant a controlar-nos a nosaltres mateixos. Doncs, es una mesura suficientment útil? No, ja que una persona que no controli el seu comportament enfront de la dependència necessita limitació externa i no pròpia, pel que veure el temps dins la App sense cap limitació no serà suficient.
- **Aplicacions control parental:** Les noves generacions estan creixent amb tot el contingut al seu abast i sense el control parental pot ser contra productiu per a les seus vides i aprenentatge vital. Per això, existeixen tota mena de aplicacions per controlar per part dels pares l'ús dels xiquets en tabletes, mòbils e inclús ordinadors (Window implementa un control parental propi).
- **Informació a la xarxa:** No es pot considerar una solució, ja que a la xarxa podem trobar informació molt poc filtrada on com a mínim podem posar la seua veracitat en l'aire. Però, si que es veritat que si alguna persona es dona compte de que està sofrint conseqüències per l'ús de la tecnologia pot trobar informació útil orientada a la cerca de solucions efectives.

Solucions proposades

Es proposa una intervenció híbrida entre la conscienciació de la existència de problemes relacionats amb l'ús de la tecnologia i la dotació de ferramentes tecnològiques i humanes per a tractar d'arrel tant la limitació d'us com les conseqüències socials, físiques i psicològiques que aquesta pot provocar.

Per tant per un costat tindre la conscienciació que es dividirà en:

- **Campanyes de visualització:** Anuncis de televisió, cartells a les vies públiques, notícies de radio i anuncis a la xarxa.
- **Xarrades als centres educatius:** D'aquesta forma tallem d'arrel la problemàtica conscienciant a les noves generacions del perill real que suposa.
- **Xarrades informatives en ajuntaments:** Per tal d'arribar a la resta de la població podem fer xarrades voluntàries a diferents poblacions, d'aquesta manera podem tindre un feedback de les opinions.

Ludopatia esportiva

Creació d'una aplicació de reconeixent lligada amb les cases d'apostes. Crearem una aplicació on estiguin les nostres dades, tant personals com bancàries, per tal d'apostar en qualsevol casa d'apostes. Necessitarem un recolzament legal per tal d'obligar a les empreses d'apostes esportives d'implementar un sistema que obligui als clients abans de jugar a inserir en el seu compte dins del sistema d'apostes per reconèixer la persona. D'alguna forma seria com a registrar-se dins de la casa amb el compte de l'app, tal com fem en moltes ocasions amb el nostre compte de *Facebook* o *Gmail*. L'aplicació tindrà el nom de **MyBetProfile**.

Mitjançant l'App, ja que aquesta també es necessita per ingressar diners podem limitar els diners diaris i mensuals per tal d'evitar les addiccions.

Com a punt fort tindríem que des de un punt d'accés podríem tindre una gran base de dades. Com a debilitat necessitaríem el recolzament del govern. Però, el mateix passava amb el tabac i han sorgit lleis de limitació i visualització.

Cibercondria

Aquesta problemàtica la tractarem amb la creació d'un xat intern dins de la web de sanitat on podrem posar-se en contacte amb professionals mèdics que podran orientar si les nostres dolències han de ser tractades en les urgències d'un hospital o podem esperar al centre de salut.

A més, per a un tractament més personificat es crearà una línia telefònica que s'ocupi de la mateixa temàtica. Aquesta línia la podrem trobar dins de la web de Sanitat també.

Punts forts: Es beneficiós tant en la creació de llocs de treball, com en evitar una sobresaturació dels hospitals. A més, d'aquesta manera aconseguim tranquil·litzar als pacients d'una forma més ràpida i eficient.

Punts dèbils: Diners per a la creació de la xarxa interna.

Ludopatia videojocs

La problemàtica es basa en dedicar més hores als jocs de les que son sanes, per tant, en aquest cas, crec que la conscienciació des de la infància, les limitacions d'ús per part dels pares... deurien ser prou per disminuir la incidència. A més, la majoria de plataformes com *PlayStation* o *Steam*, permeten saber les hores dedicades a cada joc, posant la mitja de les persones per tal de comparar-se.

Punts forts: Fàcil implantació, ajuda per part de les companyies més desenvolupades, no dependència de entitats externes.

Punts dèbils: Educació per part dels pares i del centre educatiu (s'ha de conscienciar).

Dependència Xarxes

En aquest cas es podria crear una aplicació que permeti limitar el ús diari que cada persona dedica a entrar en xarxes socials i internet, per tal de evitar la dependència i que la gent es centri en desenvolupar la seua vida fora d'aquestes. D'aquesta forma cada persona limitaria mensualment l'ús que donaria al seu dispositiu. Aquestes limitacions es podrien modificar mensualment. La dependència aleshores estaria en mans de les mateixes persones. Però crec que amb això i la conscienciació seria suficient per tractar el problema. A més, la prohibició de l'ús del dispositiu en actes públics o educatius.

Punts fort: Fàcil implantació, solució immediata.

Punts dèbils: Hem de ser conscients de la nostra dependència, hem de confiar en l'honestedat de les persones.

Bibliografía

Nomofobia: el miedo irracional a no tener el móvil. (s.f.). Obtenido de Iberdrola: <https://www.iberdrola.com/compromiso-social/nomofobia#:~:text=La%20nomofobia%20representa%20el%20miedo,%2Dphone%2Dphobia%E2%80%9D>).

Ovalle-Quiñones, M. (Diciembre de 2020). *Cibercondría: Un nuevo ente clínico en el contexto de la pandemia por COVID-19.* Obtenido de http://www.scielo.org.pe/scielo.php?pid=S2227-47312020000400418&script=sci_arttext

Pedrero-Pérez, E. J. (s.f.). *Tecnologías de la Información y la Comunicación (TIC): uso.* Obtenido de <https://www.pressdigital.es/file/download/2710.pdf>

Xunta, L. (s.f.). https://www.edu.xunta.gal/espazoAbalar/sites/espazoAbalar/files/datos/1464945204/contido/12_la_historia_de_la_tecnologa.html. Obtenido de https://www.edu.xunta.gal/espazoAbalar/sites/espazoAbalar/files/datos/1464945204/contido/12_la_historia_de_la_tecnologa.html

higuera, A. (s.f.). *Cibercondría: la obsesión de buscar información y abordar problemas de la salud por Internet.* Obtenido de 20bits: <https://www.20minutos.es/tecnologia/actualidad/cibercondria-la-obsesion-de-buscar-informacion-y-abordar-problemas-de-la-salud-por-internet-5034285/>