

REpte:
SENSE MÒBIL
per a famílies

GUIA PER A ACONSEGUIR
UNA RELACIÓ MÉS SANA AMB EL MÒBIL
I LES PANTALLES

Índex

1. Per què aquesta guia?
2. El context: l'adolescència
3. Què ens passa amb el mòbil?
4. A la conquesta del REPTE: SENSE MÒBIL
(i sense oci digital)
5. Mira on hem arribat

03
04
06
14
21



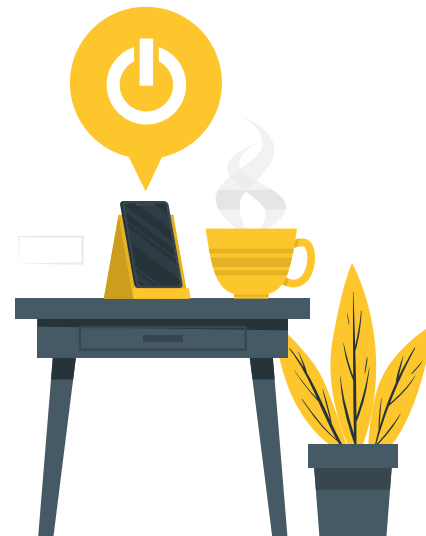
Autora:
Mercè Botella

Coautora:
Alba Crespo

Correcció:
Guillem Quílez

Maquetació i disseny:
Imma Franch

Col·laboració i assessorament:
Telmo Lazkano
Cafè i Social Media



Us hi atreviu...?

1. Per què aquesta guia?

Inspiració

El 2021, el professor d'institut **Telmo Lazkano** va dur a terme, amb el seu alumnat d'anglès de 4t d'ESO, el repte *No Phone Challenge*. La part final del repte va consistir a deixar d'utilitzar els mòbils durant una setmana. Van participar en el repte 19 estudiants, després del qual van reduir a la meitat l'ús que feien del mòbil.

A més, l'activitat es va estendre a altres instituts del País Basc, on va ser considerada la millor pràctica en matèria d'addiccions, i el docent va rebre el premi Elkar Eginez 2022-2024.

A Som Connexió ens va encantar la proposta i, amb la col·laboració de Telmo Lazkano, autor de *Las voces del silencio*, l'hem adaptat per a poder-la fer en família.

Aquesta guia n'és el resultat!

Per a què i per a qui és?

Tens fills o filles adolescents i penses que fan servir massa l'*smartphone* i les pantalles? Creus que «ja és tard» per a educar i acompanyar en l'ús del mòbil?

Comences a notar que allunyar-te del mòbil t'irrita i que consultar les xarxes socials t'ocupa cada vegada més temps lliure? Sents que a casa soleu passar molt de temps enganxats a les pantalles i parleu molt menys que abans?

Si t'agradaria fer un ús més saludable del mòbil, aquesta guia pot ser útil per a tu i per a tota la teva família, ja que motivarà adults i menors a reflexionar, actuar i donar-se suport mutu per a aconseguir l'objectiu proposat.

Com està pensada?

EL REPTE: SENSE MÒBIL és una proposta pràctica, que et convida a posar-te en marxa i, a partir de l'experiència mateixa, trobar el camí que més t'ajudi.

El contingut de la guia està pensat perquè les persones que hagin detectat que a casa cal canviar la relació amb les pantalles trobin la manera de compartir la seva preocupació amb la resta de la família per passar junts a l'acció.

A la conquesta
del REPTE!

2. El context: l'adolescència

Sabem que tens moltes ganes d'abordar la qüestió de les pantalles a casa. Aquesta guia serà la teva millor aliada, però ves amb compte, perquè:

- Abans de fer un judici o que sorgeixi una exigència cap als teus fills o filles adolescents perquè penses que estan «enganxats al mòbil», potser hauries de tenir en compte que, ho vulguem o no, el mòbil exercirà un paper important en la seva vida. No es tracta de censurar sinó d'aprendre a fer-lo servir quan arribi l'hora.
- Ets el seu primer exemple i, per tant, és fonamental que, abans de jutjar l'ús que fan els teus fills del mòbil, consideris també com l'utilitzes tu.
- És probable que la proposta no sigui ben rebuda: «Què vols dir que hem d'apagar els mòbils durant deu dies? Quina mena de tortura és aquesta?».

No sents curiositat per saber com són els seus referents?

Pregunta'ls sobre els seus interessos! I digue'ls quins són els teus!



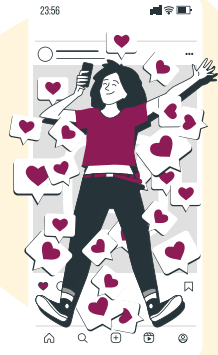
L'adolescència és una etapa d'**exploració i descobriment**, en la qual ens definim i **afermem la nostra personalitat i identitat**. Això comporta que els adolescents presentin diversos trets comuns:

- És un moment de «plasticitat» en què la persona és molt receptiva i adquireix noves formes de veure el món i ser en el món, factors que poden afegir vulnerabilitat i inseguretat a la seva vida. Si els preguntes constantment «Què fas?» i «Per què?» se sentiran qüestionats o atacats.
- En aquesta etapa, la **impulsivitat i la curiositat** per noves sensacions marquen molt les accions, de vegades sense tenir en compte les conseqüències. L'exposició a xarxes socials activa o inhibeix circuits cerebrals que proporcionen més emoció, cosa que pot arribar a fer que es depengui de les pantalles per a sentir aquesta «eufòria».
- El que més importa és el grup d'amistats i la seva **aprovació**. Possiblement, tinguin por a ser vistos com a diferents i ho evitin costi el que costi, de vegades posant-se per sobre de la resta o mimetitzant acríticament les actituds d'altres membres del grup.
- Una cosa molt normal (i desitjable!) és que tinguin referents més enllà de l'àmbit familiar, com ara amistats, professors, monitors i també líders mediàtics (esportistes, músics, *influencers*, *youtubers*...) que els proposin maneres de ser i viure diferents de les que presenten les persones adultes que ja coneixen i de les que potser busquen desmarcar-se per a construir la seva pròpia identitat.
- També necessiten tenir **el seu espai, el seu refugi**, estar «al seu rotllo» i tenir cada vegada més autonomia. Si intentes controlar tot el que fan sense un motiu clar, és possible que reaccionin amb rebuig. És que tu, a la seva edat, no ho feies?

Com proposo aquest repte, llavors?

Parla des de l'experiència pròpia, en primera persona. Comparteix la teva inquietud amb la família i exploreu conjuntament si hi ha raons per a preocupar-se. T'ho expliquem a continuació!

3. Què ens passa amb el mòbil?



Parlem sense por: quina relació tenim amb l'smartphone?

T'imagines passar un dia sense mòbil? Aquests dispositius ens ajuden a fer tantes tasques que és difícil pensar a separar-nos-en: ens acompanyen des de l'alarma del despertador fins al darrer *scroll* abans d'anar a dormir.

Podem arribar a passar 6 hores al dia mirant i prement les pantalles dels nostres mòbils. Les xarxes socials modifiquen els nostres hàbits i la nostra autoestima, i les aplicacions de missatgeria, jocs i oci en línia estan substituint el nostre temps lliure i les nostres relacions. A més, segur que has notat que el mòbil i, sobretot, les xarxes socials generen dependència.

Es pot arribar a tenir una relació més sana amb el mòbil i les pantalles, però no és fàcil aconseguir-ho de manera individual. Fer-ho conjuntament ens dona la força per a assolir aquest objectiu. Som-hi?

Notes que hi ha un problema? Valoració de la situació en família

Et proposem el següent:

- 1 Convoca una trobada amb tota la família. Busca un espai en què us pugueu mirar a la cara.
- 2 Comparteix la teva inquietud sobre l'ús dels *smartphones* amb la família.
- 3 Fes la proposta d'emplenar junts la taula següent. Hi trobareu afirmacions que us poden ajudar a reflexionar.

Com podeu fer servir la taula? És molt fàcil! Llegiu les frases i trobeu per consens la resposta que reculli com se sent la família.

ESTEU D'ACORD AMB LES AFIRMACIONS SEGÜENTS?	Gens	Una mica	Força	Molt
De mitjana, fem servir el mòbil més de 2 h/dia.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
En general, consultem el mòbil sense un objectiu concret.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Interrompem àpats o activitats compartides per a consultar o fer servir el mòbil. O combinem aquestes activitats amb l'ús del mòbil.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Quan no tenim el mòbil sentim nervis, agressivitat, inquietud...	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Emprem més el mòbil per a consultar les xarxes socials, jugar, etc., que per a comunicar-nos.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Quan obrim el mòbil perdem la noció del temps.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Hem deixat de fer coses junts perquè les fem separats.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Sense el mòbil sentiríem més alegria i tranquil·litat, i tindríem més ganes de socialitzar.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Preferiríem dedicar el temps que passem amb el mòbil a altres coses o persones, però ens costa molt reduir-ne l'ús.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Pensem que som capaços de reduir les hores d'ús del mòbil i les pantalles.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Volem prendre mesures!	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>



Escolta, recorda als adults que els adolescents també podem opinar i que ells també tenen hàbits nocius.

Quins resultats heu obtingut? El diagnòstic

GENS = 0 / UNA MICA = 1 / FORÇA = 2 / MOLT = 3

Un cop emplenada la taula:

Sumeu el total de les afirmacions en groc. **A**

Sumeu el total de les afirmacions en blau. **B**

Resteu el total de les afirmacions en groc del total de les afirmacions en blau. **B-A**

Si el resultat és:

<-10

Un nombre inferior a -10: hi ha indicis clars que us vindria molt bé prendre mesures per avançar cap a una relació més saludable amb el mòbil. Us recomanem que tireu endavant el repte!

1 -10

Un nombre entre 1 i -10: hi ha senyals que sabeu posar algun límit a l'ús del mòbil o teniu certa consciència dels seus efectes. El repte us motivarà a progressar per a tenir-hi una relació més saludable!

>1

Un nombre superior a 1: podríem afirmar que teniu una relació saludable amb el mòbil. Us serà fàcil superar el repte i us aportarà uns dies de regeneració familiar!

Si heu descobert que a la vostra família la dependència del mòbil és baixa, enhorabona! Pengeu la taula en algun lloc visible de casa perquè us animi a seguir així.

Si arribeu a la conclusió que la situació ha de millorar, és el moment d'establir nous acords per a prendre mesures.

Si has fet la proposta però **no has aconseguit que la resta s'animi a participar en el repte, no perdis l'esperança**. Potser encara no és el moment. Hi ha altres maneres d'abordar la situació:

- Espera tres mesos, o el temps que acordeu. Aprofita per a seguir indagant, recopilant dades i observant conductes. Si veus que el context és més propici, organitza de nou una trobada familiar per a tornar a plantejar la proposta.
- Potser a la teva família li sembla més adequada una solució menys «dràstica». A la [Guia per a famílies cruels i malvades](#) trobaràs un pacte d'ús per a establir límits en l'ús del mòbil a casa.



Per a aprofundir en el diagnòstic i arribar al repte ben preparats, us caldrà:

- Saber més sobre l'efecte dels mòbils a les nostres vides. Per a això, feu les activitats proposades a les pàgines següents.
- Una segona reunió per a planificar-ho bé. Poseu una data, deixant temps suficient per a completar les activitats proposades que decidiu fer.



Investiga una mica més a fons

Si el diagnòstic compartit és que potser podeu tenir una relació més sana amb el mòbil, us proposem algunes activitats que us ajudaran a saber més coses sobre els efectes de l'ús de les pantalles.

Cadascuna aprofundeix en aspectes diferents i interessants, però no cal que les feu totes:

Activitat 1: Què es diu sobre el tema?

Cerca informació sobre l'ús i els efectes de les xarxes i el mòbil. La trobaràs en molts formats: documentals, estudis, notícies, articles d'opinió...

No et deixis portar pels titulars i busca en el text les respostes a les preguntes següents:

- Quantes hores de mitjana passem davant del mòbil?
- A què dediquem aquest temps? (jocs, xatejar, xarxes socials, llegir notícies...)
- Aquestes dades canvien en funció de l'edat o del gènere?
- Quantes hores recomanen els experts fer servir el mòbil?
- Quins efectes té en les relacions personals l'ús del mòbil?
- I en el desenvolupament (aprenentatge, socialització, etc.)?
- Quines conseqüències pot tenir en la nostra salut mental?
- Quins efectes té l'*scroll* infinit en el nostre ús de les xarxes?
- Quin mecanisme fan servir les xarxes socials per a retenir-nos?

Adult, recorda... No és culpa meva... Les xarxes estan dissenyades per a generar-nos dependència. I els més joves som més vulnerables a caure en el parany!



Activitat 2: Vegem una pel·li

Mireu en família el documental *The Social Dilemma* (traduït en castellà com *El dilema de las redes*), de Jeff Orlowski, o qualsevol altre que permeti reflexionar sobre el tema.

Reserveu una estona per a després tenir un debat. Les preguntes següents us ajudaran a centrar la discussió.

Quin missatge o missatges es desprenen del documental? Amb quin et quedés? Com pot ser que plataformes que ofereixen tants continguts gratuïts siguin les empreses més riques del món? Quines conseqüències té això? Quines tècniques psicològiques o tecnològiques fan servir per a captar la nostra atenció? Som nosaltres els que fem servir el mòbil... o potser és el mòbil el que ens fa servir a nosaltres?

Activitat 3: Entrevistes a l'entorn

Vivim en relació amb els altres. Molts costums i hàbits són influenciats per les persones que tenim al voltant, i aquest entorn és una bona font d'informació. Busca persones properes per a parlar sobre el tema a través d'una entrevista centrada en el seu ús del mòbil, en la qual també expressin els seus moments memorables, aficions i opinions.

- Prepara bé l'entrevista! Elabora un guió amb preguntes.
- Inclou, per exemple: Què és el que més t'agrada fer? Què és el que més feliç t'ha fet la darrera setmana, l'últim mes, l'any o estiu passats...? Quin paper va tenir el mòbil en aquests moments especials? Sents que el mòbil de vegades et desconnecta del que succeeix en aquests moments? A vegades et resulta difícil allunyar-te del telèfon?
- Proposa a persones del teu entorn més proper (familiars, grup d'amistats, companys de classe...) que les responguin, en una conversa.
- També pots respondre-les tu. Compara les respostes.

Activitat 4: Fem números...

Agafa paper i llapis: és hora de calcular! Fes-te les preguntes següents i troba les operacions matemàtiques que t'ajudin a resoldre-les:

- Quantes hores faig servir el mòbil en un dia? I en una setmana?
- Si segueixo així, quantes hores de la meua vida passaré utilitzant el mòbil?
- Si redueixo una hora el meu ús diari del mòbil, quant de temps guanyaré en la meua vida?
- Quines altres preguntes se t'ocorren?

Activitat 5: Parlem de les xarxes socials

Responen, individualment o en conjunt, les preguntes següents:

- Per a què fem servir els filtres estètics? Quin sentit tenen?
- Què passaria si els *likes* no existissin? Actuaríem de la mateixa manera a les xarxes socials?
- Com em sento si comparo la meua vida amb el que mostren els comptes amb més seguidors en xarxes socials?
- Hi ha comptes de xarxes socials que promoguin contingut sobre temes d'actualitat, que ens facin pensar i qüestionar la realitat, que ens mostrin amb naturalitat cossos no normatius o que parlin de salut mental?

Trobareu més informació [aquí](#).

Ja estem a punt per a anar més enllà?

En fer les activitats segurament us haureu qüestionat els vostres hàbits. Aproveiteu-ho per a pensar cap a on ens conviden a seguir totes aquestes emocions: seguireu fent servir el mòbil igual que abans o voleu canviar la relació que hi teniu?

Reuniu-vos de nou per a:

- Posar en comú la informació recopilada mitjançant les activitats i les reflexions corresponents.
- Decidir si voleu iniciar el REPTE: SENSE MÒBIL.
 - Si la resposta és que no, deixeu passar un temps abans de preguntar-vos-ho de nou.
 - Si decidiu llançar-vos al repte, ara és el moment de pensar junts com fer-ho! Seguiu llegint aquesta guia.

No sé si ho aconseguiré...
No m'imagino la vida sense
actualitzar les meves
xarxes socials.



Si ho fem junts,
ens podem donar suport
i serà més fàcil.
Us hi atreviu?

4. A la conquesta del REPTE: SENSE MÒBIL


(i sense oci digital)

EL REPTE: SENSE MÒBIL consisteix a deixar d'utilitzar els *smartphones* durant un temps delimitat, tots alhora. Els objectius d'aquesta acció seran:

- Experimentar conjuntament el que comporta viure sense mòbil.
- A partir de l'experiència, reflexionar sobre la vostra manera de fer servir el mòbil i establir uns hàbits nous, més sans.
- Acabar amb la relació de dependència i fer-ho conjuntament perquè sigui més fàcil i motivador.

1 Definim el repte

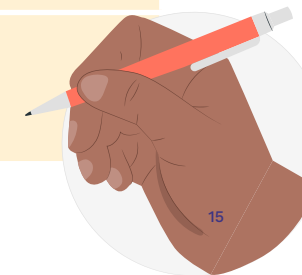
Una bona manera de començar és acordar unes normes comunes, i que tota la família us comprometeu a complir-les. Per a inspirar-vos, aquí us deixem un exemple dels acords de la família Olaizola:

EL NOSTRE REPTE	1. No farem servir el mòbil durant...	<input type="radio"/> un cap de setmana	<input type="radio"/> 7 dies	<input checked="" type="radio"/> 10 dies
	2. Prescindirem d'altres pantalles: tauletes, ordinador, televisor...	<input checked="" type="radio"/> sí, de totes	<input type="radio"/> sí, de _____	<input type="radio"/> no
	3. En cas de mantenir l'ús d'altres dispositius, no hi farem servir els programes i xarxes socials següents:	Instagram, videojocs, YouTube		
	4. On guardarem tots els aparells	En un mateix lloc: una caixa a l'entrada de casa		
	5. Si algú necessita el mòbil per a una emergència...	Ho posarem en comú amb la resta de la família i buscarem una solució alternativa		
	6. Quins canals de comunicació farem servir?	El telèfon fix per a trucar quan siguem a casa, i mòbils antics per a quan sortim. Com a última opció tindrem els números de WhatsApp dels amics o companys de feina dels nostres familiars.		
	7. Altres acords:	Explicarem aquesta decisió al nostre entorn més proper (família extensa i amistats) perquè no contactin amb nosaltres per xarxes socials		
	8. Assumim el compromís:			

EL NOSTRE REPTE

1. No farem servir el mòbil durant...	<input type="radio"/> un cap de setmana	<input type="radio"/> 7 dies	<input type="radio"/> 10 dies
2. Prescindirem d'altres pantalles: tauletes, ordinador, televisor...	<input type="radio"/> sí, sí, de totes	<input type="radio"/> sí, de _____	<input type="radio"/> no
3. En cas de mantenir l'ús d'altres dispositius, no hi farem servir els programes i xarxes socials següents:			
4. On guardarem tots els aparells			
5. Si algú necessita el mòbil per a una emergència...			
6. Quins canals de comunicació farem servir?			
7. Altres acords:			
8. Assumim el compromís:			

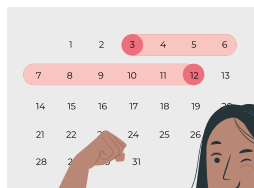
[Descarregueu aquí la taula del vostre repte en família](#)



Ompliu-la tenint en compte les recomanacions següents:

- Que el repte duri els dies que pugueu assumir. Sempre podreu allargar-lo, ampliar-lo o repetir-lo tantes vegades com vulgueu.
- L'aposta més valenta és fer-lo durar 10-11 dies, per tal que inclogui un cap de setmana, que és quan més notareu l'absència del mòbil. Però podeu començar amb opcions menys extremes.
- Incloeu al pacte la disposició a rebre crítiques o consells perquè us sigui fàcil demanar i oferir ajuda.
- Marqueu al calendari les dates importants per a fer seguiment i valoració.
- Planegeu activitats compartides que us facin oblidar el mòbil.
- Busqueu un mòbil dels antics sense accés a internet per a seguir comunicant-vos. Apunteu en una agenda els números importants que necessitareu.
- Recupereu elements analògics que fins ara utilitzàveu al mòbil: rellotge de polsera, despertador, agenda, càmera de fotos...
- Teniu alguna altra idea que us ajudi a afrontar el repte amb seguretat?

Si voleu anar al nivell extrem, comenceu un dijous. Així els primers dies sense mòbil coincidiran amb el cap de setmana, que és quan més el fem servir, però també quan tindreu més claredat i energia. Us hi atreviu?



2 Suport mutu per a superar el repte

Durant el REPTE: SENSE MÒBIL, compta amb la resta de persones amb les quals comparteixis aquesta experiència: podeu donar-vos i demanar-vos consells o ajuda per a superar les situacions que us resultin més exigents.

Propostes per a comunicar-vos durant el repte:

- Tots podem necessitar ajuda i tots podem ajudar: les nostres experiències poden servir als altres. Els adults també necessiten ajuda!
- Ofereix-te: pregunta «Necessites que t'ajudi?» o «Et puc ajudar?» si veus que algú pot necessitar ajuda, consell o suport. Si et respon que no, pots mantenir-te alerta.
- El que et funciona a tu no ha de ser sempre la solució. Digues, per exemple, «Jo faria...» o «A mi em serveix...» quan facis observacions sobre les accions dels altres, i també quan proposis una possible sortida a una situació difícil.

Ara que no tens el mòbil el que hauries de fer és començar a estudiar per als exàmens...

Ei, saps què estic fent per al repte? M'he enganxat a aquesta novel·la boníssima i me l'enduc a tot arreu!

És clar, com que els seus amics no es comuniquen per xarxes, no es queda fora de les converses...

Ei, papa, com ho portes? Et puc ajudar amb el repte?



Aquí és important saber quin rol teniu cadascun: els adults disposeu de més capacitat i experiència per posar els límits i ajudar els adolescents a autoregular-se. Pel seu moment maduratiu, la vulnerabilitat a l'exposició a les pantalles és més gran en els adolescents. No culpeu ni us feu sentir malament davant de les dificultats: trobeu maneres d'acompanyar en la presa de consciència dels danys. Això generarà una major autonomia en la decisió de deixar el mòbil o canviar-ne l'ús.

3 Diari de bord

Preneu nota cada dia de les vostres sensacions i experiències: aquesta acció donarà més sentit al que esteu fent i us ajudarà a saber com us sentiu i com se sent la resta, així com a ser conscients dels efectes del repte.

	Dia 1	Dia 2	Dia 3	Dia 4	Dia 5	Dia 6	Dia 7	Dia 8	Dia 9	Dia 10	
Decidiu un titular que reculli com ha estat el dia	_____	_____	_____	_____	_____	_____	_____	_____	_____	_____	
Estat emocional de la família	😊 😊 😊 😊 😊 😊 😊	😊 😊 😊 😊 😊 😊 😊	😊 😊 😊 😊 😊 😊 😊	😊 😊 😊 😊 😊 😊 😊	😊 😊 😊 😊 😊 😊 😊	😊 😊 😊 😊 😊 😊 😊	😊 😊 😊 😊 😊 😊 😊	😊 😊 😊 😊 😊 😊 😊	😊 😊 😊 😊 😊 😊 😊	😊 😊 😊 😊 😊 😊 😊	😊 😊 😊 😊 😊 😊 😊
Pitjor moment del dia	_____	_____	_____	_____	_____	_____	_____	_____	_____	_____	
Millor moment del dia	_____	_____	_____	_____	_____	_____	_____	_____	_____	_____	
Què faríeu diferent a partir d'ara?	_____	_____	_____	_____	_____	_____	_____	_____	_____	_____	

[Descarregueu aquí el vostre Diari de bord](#)



Col·loqueu la taula següent en un lloc visible i ompliu-la cada dia en un moment en què us reuniu tota la família (per exemple, a l'hora de sopar).



Si voleu aprofundir, una bona idea és portar un **diari en què, individualment, recolliu com avança el vostre repte**. Si decidiu fer-ho, structureu el vostre diari amb preguntes. **Us en proposem algunes:**

- Decidiu un titular per al dia amb el més rellevant.
- Què has hagut de fer diferent per haver prescindit del mòbil?
- En quin moment has trobat a faltar més el mòbil?
- Què has fet per fer front a aquest moment?
- Com t'has sentit? Intenta connectar amb les principals emocions que has experimentat avui.
- Quins han estat els millors moments del dia?
- Quins han estat els pitjors moments del dia?

A la meitat del repte (si dura una setmana o més), incloeu al vostre diari una retrospectiva:

- Quins són els principals canvis que has notat en tu?
- Què ha canviat en les persones que estan fent el repte amb tu?
- Què ha canviat en les teves relacions? (família, amistats...)
- Si imaginessis una vida sense portar el mòbil sempre a sobre, com et sentiries?
- Com estàs per a continuar amb el repte?

El darrer dia, feu una valoració de tot el procés:

- Hi ha alguna cosa en tu que hagi canviat? Si la resposta és sí, què ha canviat?
- Com han canviat les persones que estan fent el repte amb tu?
- Ha canviat la manera com hi convius?
- I la relació amb el mòbil, com ha canviat?
- Sents satisfacció pels teus èxits?
- Creus que canviaràs alguns hàbits després de completar el repte?
- Imagina una vida sense portar el mòbil sempre amb tu: com et sentiries?
- Repetiries l'experiència?
- Recomanaries aquesta experiència a altres famílies? Per què?

5. Mira on hem arribat

Enhorabona! Heu acabat el repte.

Celebreu-ho! Ho heu aconseguit en equip!

Segur que és un moment de moltes emocions contradictòries: l'alegria d'haver superat el repte i els dubtes del que pugui passar a partir d'ara.



Sí, sí... Però ara... què?

Recuperar l'*smartphone* és la fi del repte, però l'inici d'una altra etapa. Esteu en el moment que marca l'abans i el després d'un canvi en la vostra relació amb el mòbil.

La retrobada:

- 1 Trobeu-vos en un espai compartit i col·loqueu al centre la caixa on heu tingut els mòbils durant el repte.
- 2 Recordeu per què heu fet el repte. Expliqueu-vos tot el que heu après i viscut aquests dies. Compartiu, si voleu, els diaris que heu escrit durant el repte.
- 3 Feu una llista dels beneficis que us ha aportat l'experiència. Recolliu per escrit les millors vivències.
- 4 Pacteu com serà a partir d'ara la vostra relació mútua i amb el mòbil, i com el fareu servir quan sigueu en família. Inspireu-vos en els 10 hàbits saludables que trobareu a la pàgina següent. Us recomanem definir un pacte d'ús.
- 5 Enceneu-lo tots alhora, en un mateix espai. Compartiu el que sentiu i experimenteu en aquest moment de retrobada amb les pantalles. Eviteu aïllar-vos!



10 hàbits saludables que podem incorporar a la nostra rutina

Haver superat el repte és un bon punt de partida per a aconseguir l'objectiu: una relació diferent amb els mòbils i les xarxes socials. No es tracta que el repte es converteixi en la teva rutina, però segurament ara penses que podries fer servir menys el mòbil, no? Feu-ho junts!

Per a això, us proposem alguns hàbits que podeu incorporar a la vostra vida. Afegiu-hi els que calgui.

1 Fes servir el mòbil només com a últim recurs

No l'utilitzis per a tot. Per exemple: si has de recordar alguna cosa, anota-ho en una agenda de paper; en comptes de l'alarma del mòbil, empra un despertador; i si has de fer un càlcul matemàtic, intenta resoldre'l abans amb el cervell.

2 Desactiva les notificacions

Tu decideixes quan fer servir el mòbil, no ell. Treu també la connexió de dades quan estiguis amb gent, i respon només les trucades importants.

3 Aparta el mòbil del teu camp visual

Si el mantens allunyat durant els àpats, en el temps d'estudi, en socialitzar i en altres situacions, evitaràs la temptació de fer-lo servir. Com a família, podeu tenir un *parking* per a mòbils, on deixar-lo mentre sou a casa.

4 No superis les dues hores de consum (recomanació de l'Organització Mundial de la Salut)

Posar límits a l'ús d'aplicacions concretes (i respectar-los) t'ajudarà molt a aconseguir que els teus hàbits siguin saludables. Configurar el mòbil en mode monocromàtic ajuda a reduir-ne el temps d'ús.

5 No facis servir el mòbil dues hores abans d'anar a dormir ni durant la primera hora després de despertar-te

Això millorarà el descans i el despertar naturals del cervell. Guarda el mòbil abans de sopar i recupera'l l'endemà, després d'esmorzar o de dinar.

6 Treu de la pantalla d'inici les aplicacions que més t'enganxen

Posa-les a la segona o tercera pantalla, dins d'una carpeta. Fins i tot pots esborrar del mòbil les aplicacions de xarxes socials i utilitzar-les a través del navegador. Exposa l'ús diari del mòbil a la pantalla d'inici.

7 Establiu un espai comú de la casa per a l'ús del mòbil

Utilitzar el telèfon mòbil en espais compartits amb altres persones en promou un ús més conscient. Parla amb la família dels teus hàbits de consum i els tipus de continguts que t'agraden, per a valorar-los junts i amb perspectiva crítica.

8 Tria bé les aplicacions que fas servir i els perfils/persones que segueixes

Fes una mica de neteja: trenca el mirall deformat en què et mires quan consumeixes xarxes socials.

9 Desactiva el mode de reproducció automàtica de les aplicacions de vídeo

Evita veure els vídeos recomanats i treu les notificacions. Així impediràs que les aplicacions obtinguin més informació sobre tu i que segueixis veient el que volen que vegis.

10 Surt al carrer sense mòbil!

Una estona i prou, encara que només sigui sortir a comprar el pa. Sembla difícil, però de mica en mica t'hi acostumaràs. Acaba amb la síndrome FOMO (*fear of missing out*) o «por a perdre't alguna cosa», i amb la nomofòbia, que és la por a quedar-se sense mòbil!

Un mes més tard...

Ara que ja fa més d'un mes de la retrobada, és una bona idea valorar si ha canviat la vostra relació amb el mòbil.

Trobeu-vos per a conversar sobre el tema:

- Com recordeu el repte i com ha estat el mes posterior?
- Com ha anat l'experiència del pacte d'ús?
- Quines han estat les principals dificultats per a respectar els hàbits saludables?
- Necessiteu canviar algun acord?

Dins d'un temps potser podeu plantejar-vos fer el repte una altra vegada... A veure què més descobriu!

I si no hem aconseguit superar-lo al 100 %, no passa res! Això no vol dir que no ho estiguem fent bé, sinó que podem millorar.



Sobre aquesta guia

Un dels objectius de **Som Connexió** és **protegir les persones en l'etapa infantil i l'adolescència de l'efecte negatiu de les pantalles en el seu desenvolupament.**

Creem recursos i activitats com aquesta guia: una eina teòrico-pràctica perquè les famílies reflexionin sobre l'ús abusiu de les pantalles i estableixin una relació més sana amb el mòbil a través de la superació d'un repte.

Uneix-te a la telefonia conscient i ajuda'ns a seguir impulsant projectes com aquest!



Sobre Som Connexió, la telefonia conscient

Som una cooperativa de telecomunicacions sense ànim de lucre que ofereix serveis de mòbil, internet i telèfon fix.

Volem un món on el consum conscient de la tecnologia ajudi a cuidar el planeta i a potenciar el benestar de les persones.



CONSUM RESPONSABLE
DE TELECOMUNICACIONS



CURA DE LES
PERSONES



TRANSPARÈNCIA
I PEDAGOGIA

**S som
connexió**

TELEFONIA CONSCIENT

educa@somconnexio.coop
somconnexio.coop
Telèfon: 93 1311728

