



DOCUMENTALS SOBRE L'ÚS PROBLEMÀTIC DE PANTALLES (2026)

Les pantalles ocupen avui una part central de la nostra vida quotidiana, tant en la infància i l'adolescència com en l'edat adulta. Sobreexposició a les xarxes socials, dificultat per desconnectar, exposició a la pornografia o riscos com l'assetjament digital són algunes de les problemàtiques que afecten persones de totes les edats. Per ajudar famílies, joves i adults a entendre millor aquesta realitat, TV3 ha produït al llarg dels darrers anys una sèrie de documentals i reportatges que aborden, des de diferents angles, l'impacte de les pantalles en la nostra vida.

Us presentem una selecció d'aquests continguts, disponibles a 3Cat, que poden ser un bon punt de partida per obrir el debat, en família, a l'aula o entre persones adultes, sobre un ús més conscient i saludable de la tecnologia.



Infants a les xarxes: sobreexposats en el nom del like.

Programa 60 minuts.

Als 13 anys, un infant es pot trobar amb almenys 1.300 fotos i vídeos seus a les xarxes socials.

<https://www.3cat.cat/3cat/infants-a-les-xarxes-sobreexposats-en-nom-del-like/video/6331447/>



Atrapats per la pantalla. Programa Sense ficció.

Especial divulgatiu on s'analitza la situació i l'afectació de l'ús de les pantalles i les noves tecnologies.

<https://www.3cat.cat/3cat/atrapats-per-la-pantalla/video/6287423/>



Atrapats per la pantalla. El repte.

Amb l'objectiu de conèixer els canvis psicològics, de relació i els guanys que suposa als més joves el fet d'estar desconnectats, 10 nois i noies d'entre 12 i 19 anys viuen una setmana sense dispositius electrònics ni connectivitat.

<https://www.3cat.cat/3cat/atrapats-per-la-pantalla-el-repte/video/6287421/>



Pantalles: que no t'enganxin. Programa infoK (programa informatiu pensat per infants).

En aquest InfoK especial parlen de si estem enganxats a les pantalles. Passem massa temps a les xarxes socials? Fem un bon ús de la tecnologia? Podríeu viure desconnectats?

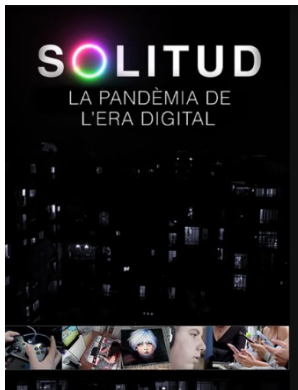
<https://www.3cat.cat/3cat/11062024/video/6287377/>



La gran distracció. Programa 30 minuts (2023).

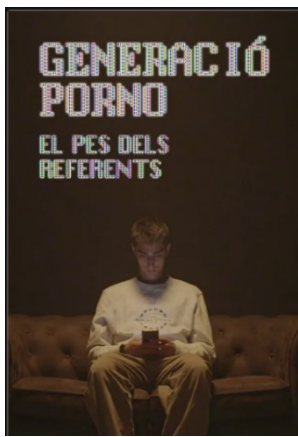
Retrat d'una preocupació: el temps fora de control que els adolescents dediquen al mòbil i a les pantalles recreatives.

<https://www.3cat.cat/3cat/la-gran-distraccio/video/6212396/>



Solitud: la pandèmia de l'era digital. Programa Sense ficció (2022)

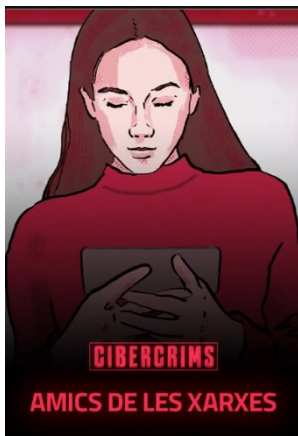
Centenars d'adolescents es tanquen a la seva habitació durant anys, enganxats a les xarxes. Estan sols i no poden afrontar l'entorn social. Un 40% dels joves catalans diuen que se senten sols.



Generació porno: el pes dels referents. Sèrie de 3 capítols (2023).

En el primer capítol es confirma la sospita: efectivament, existeix una generació porno. Els adolescents relataran com i per què van consumir porno per primera vegada, a quina edat, què és el que van veure i com els va marcar.

<https://www.3cat.cat/3cat/generacio-porno/>



Cibercrims: amics de les xarxes. Sèrie de 6 capítols (2024).

La Jana rep un vídeo amenaçador d'un noi que vol que li enviï fotografies íntimes. La Mireia i el Sergi, dos companys de l'institut, també són víctimes d'assetjament pel mateix motiu.

<https://www.3cat.cat/3cat/cibercrims/>



Diputació
Barcelona

Àrea de Sostenibilitat Social,
Cicle de Vida i Comunitat