

*DOCUMENT DE SÍNTESI DE LA JORNADA*

**“MÉS ENLLÀ DEL CEL O L’INFERN DE LES PANTALLES:  
UNA MIRADA A LA COMPLEXITAT”**

Barcelona, 22 de novembre de 2019

***Jornada prèvia al 7è Congrés Català de Salut Mental  
de la Infància i l’Adolescència***

Barcelona, desembre 2019

## 1. PRESENTACIÓ

El passat 22 de novembre es va celebrar, al Col·legi Oficial de Metges de Barcelona, la jornada titulada “Més enllà del cel o l’infern de les pantalles: una mirada a la complexitat”, organitzada per la Fundació Congrés Català de Salut Mental, com a Jornada prèvia al 7è Congrés Català de Salut Mental de la Infància i l’Adolescència que portarà per títol “Transicions, exclusions i soledats: desafiaments i respostes”, previst per l’octubre de 2020.

L’ús generalitzat i intensiu de les TIC (Internet, xarxes socials, videojocs, jocs en línia ...) per part dels infants i adolescents, està sent motiu de preocupació per a moltes famílies i professionals, atès els riscos que comporta en termes de dependència i en conseqüència de pèrdua de salut i autonomia. Per altra part, tot aquest entorn digital, obre unes oportunitats infinites que no podem desestimar i que ben al contrari, cal conèixer i per tant, fer-ne un bon ús. Com fer per promoure un ús responsable i beneficiós de les TIC entre els nostres infants i adolescents? Quines són les oportunitats que ens obre tot aquest entorn digital? Com ajudar a les famílies i els educadors a gestionar aquest nou fenomen? Quins són els riscos que comporten i que cal conèixer? Com identificar i poder ajudar aquells adolescents, joves que ja estan tenint problemes relacionats amb aquest fenomen? Com distingir un ús problemàtic o abús d’una situació que podríem definir com a trastorn addictiu? Quines són les repercussions en la clínica? Aquests són alguns dels interrogants que ens hem plantejat i que hem volgut tractar i donar resposta a partir de la Jornada.

La jornada es va estructurar a partir de dues taules de debat, una més centrada en l’etapa infantil i la segona en l’adolescència i finalment una tercera taula més de caràcter informatiu sobre el diagnòstic de situació i perspectives des de l’administració.

La primera taula, “La pantalla: cap a una nova quotidianitat en la clínica infantil”, va comptar amb la participació de dues convidades. La primera, Núria Tomàs, va fer una revisió de l’evolució de les TIC, de com estan afectant en l’etapa de la infància i com afrontar diferents reptes tant des de la vessant preventiva, com assistencial. En segon lloc, Lara Vaimberg, va analitzar la irrupció de les pantalles, concretament dels videojocs, en la seva vessant clínica, lúdica, d’aprenentatge i com a eina de socialització en el dia a dia dels infants. De fet, infants i joves, a través de l’ús dels videojocs posen en qüestió la separació entre món virtual i físic, i mostren la pluralitat diversa d’activitats lúdiques que s’agrupen sota el terme genèric de “videojoc”, destacant el valor de conèixer i entendre els diferents tipus de jocs i diferents gestions dels jocs que fan els infants.

A la segona taula, “Més enllà de l’impacte de l’entorn digital: propostes d’actuació”, Jordi Bernabeu va fer una àmplia revisió del tema en l’etapa de l’adolescència i de com ha evolucionat el fenomen al llarg dels anys, de l’impacte que està tenint i va oferir algunes pautes i elements de reflexió per l’acompanyament i intervenció amb els adolescents. Per la seva part, Manuel Armayones, va fer una revisió de com ha

evolució de l'entorn digital i les competències necessàries per donar-hi resposta, així com de l'ús de les aplicacions en l'àmbit de la salut.

Finalment, a la tercera taula, va intervenir Susanna Puigcorbé, en substitució de Mireia Ambrós i en representació de la Subdirecció General de Drogodependències del Dept. de Salut. Va presentar el resultat preliminar del diagnòstic de situació de la xarxa assistencial obtingut mitjançant l'anàlisi de diferents grups focals realitzats amb representants de CAS, CSMIJ, CSMA i Unitats de Joc Patològic. Per a concloure es van presentar els punts a treballar a partir de les necessitats i el diagnòstic realitzat. Punts provisionals en els quals encara s'hi està treballant.

La Jornada va tenir molt bon nivell de convocatòria, va comptar amb més de 200 participants, el debat va ser molt participatiu i va ser valorat de forma molt positiva. Des de la Fundació CCSM i el Comitè Organitzador del 7è Congrés Català de Salut Mental de la Infància i l'Adolescència, vam assumir el compromís de seguir treballant en l'anàlisi i desenvolupament dels diferents temes tractats.

## 2. RESUM DE LES TAULES

### SESSIÓ INAUGURAL DE LA JORNADA

A més de les intervencions de caràcter institucional dels organitzadors i institucions col·laboradores, en Francesc Vilà, en nom de la organització, va fer una breu presentació de la jornada a partir de cinc flaixos o cops de pantalla. Adjuntem un resum de la seva intervenció.

#### ***Primer cop de pantalla. Mireu, venim d'un llarg silenci.***

*Això del púbers i dels adolescents, què fan i què no fan rere les pantalles és com els silencis de la memòria.*

*El Conseller Comín, el conseller filòsof, va donar impuls a la salut mental comunitària on ells, els joves, són protagonistes del seu benestar emocional...*

*Ara, per fi, la salut mental trenca amb el llarg silenci que arrastren els adolescents i joves...*

#### ***Segon cop de pantalla. Mireu, la irrupció del discurs de la ciència a la salut emocional dels nostres joves no és sense conseqüències.***

*Fins els anys 80 amb el Manual de psiquiatria infantil de Ajuriaguerra i el Tractat de psiquiatria del nen i de l'adolescent de Levobici, Diatkine i Soulé n'hi havia prou per discernir patologies preedípiques, edípiques i miscel·lànies orgàniques.*

*El desenvolupament de l'infant es regulava per la relació entre els Ideals del jo, el Jo ideal i els adults...*

*Des de els anys 80 la irrupció de la Ciència a la vida mental dels ciutadans configura tres nous debats en relació als infants i la parentalitat: la procreació, la filiació i la elecció de sexe.*

*La translació de la clínica del món d'ahir a les noves realitats domèstiques, escolars, d'iniciació al món laboral... no sols passa per nous namings com tdah, espectre autista, trastorn de conducta, bipolaritat...*

*Es tracte de promoure nous diàlegs sobre el malestar a la civilització i això no té lloc sense els gadgets de la mirada com són las pantalles. A traves del món cibernètic el cos i la ment fabriquen noves ficcions...*

#### ***Tercer cop de pantalla. Mireu, hem perdut la noció de pubertat.***

*Per a Freud la pubertat suposava dos aspectes importants. El primer era l'estranyesa davant les transformacions corporals pròpies i dels altres. El cos a la*

*pubertat es sexualitza, pren noves formes. L'altre era la pèrdua de la llengua materna per interpretar el món i la seva col·lisió amb d'altres llengües.*

*Tot això, avui dia no té lloc sense l'iPad.*

#### **Quart cop de pantalla. Mireu, anem del pare al iPad.**

*Acceptem-ho de manera cordial, l'educació sentimental dels púbers es suporta en una nova pròtesi, la pantalla.*

*Els púbers són mirats per la realitat que surt de les pantalles, la seva nova finestra al món, i actuen amb els smartphones, els nous instruments d'acció. Tant nous que van aparèixer al mercat del consum l'any 2007. Encara no tenim grans idees sobre com les mentalitats joves han mutat gràcies a aquest invent posterior a la màquina de vapor, el telèfon, la televisió...*

*La pregunta. Qui està present per ajudar-los a comprendre que està passant?*

*La nostàlgia. Què lluny queda la faula de Dafne i Cloe de Longo de Lesbos o La metamorfosi de la pubertat i el despertar de la primavera de Wedekind...*

*La nostra feina avui, la de la salut mental comunitària, està en col·laborar a la mentalització, a la subjectivització, de la intrusió de la Ciència i la tecnologia a la vida dels joves i no tant joves. La realitat virtual i el seu fantasma participen a la construcció de la seva realitat personal.*

#### **Cinquè cop de pantalla. Mireu, què ens ensenya Jobs i la pulsio escòpica?**

*El biopic de Steve Jobs del 2013, de Joshua Michael Stern exposa bé quelcom extraordinari: com el temprà sentiment d'insuficiència del cos porta a Jobs a treballar compulsivament la necessitat de produir quelcom nou que el connecti amb la bellesa. Que li doni la serenitat que no té.*

*Qualsevol pot entendre, quan veu la pel·lícula que Jobs és un perfecte candidat a ser nombrat, en el món dels trastorns mentals, com Asperguer.*

*La connectivitat és la passió de Jobs per combatre el seu síndrome hipercinètic o la seva angoixa vital.*

*I, ves per on, el seu gran projecte, aquell amb el que vol deixar empremta a l'univers, es diu Lisa. El nom de la seva primera filla, aquella que no va voler reconèixer.*

*El 2001, quan presenta l'iPad, diu: "Quan pots tocar el cor d'algú això no té límits".*

*I per fi arriba més enllà del cor, amb el gran mecanisme del Touchpad. El panel tàctil, creat per George Gerpheide el 1998. I millorat per Apple Computer per aconseguir el somni de la connectivitat. O el somni de la pulsio escòpica lacaniana fet realitat: mirar i tocar són el mateix.*

## **Taula 1: "LA PANTALLA: CAP A UNA NOVA QUOTIDIANITAT EN LA CLÍNICA INFANTIL"**

*"El nen enfront les pantalles. La mirada dels pares i els professionals"*. Núria Tomàs, psicòloga clínica i psicoterapeuta. Membre didacta a l'ACPP. Del 1981 al 2019 va treballar al CSMIJ del Centre de Salut Mental Ferran Salsas i Roig de Rubí, Barcelona.

*"Els videojocs com a escenari virtual"*. Lara Vaimberg, psicòloga sanitària. Psicòloga de nens i adolescents a GRUP (Espai de Psicoteràpia, treball corporal, comunicació i creativitat) de Barcelona). Coordinadora del projecte FOCUS (grups terapèutics mediat amb videojocs).

Moderadora: Sunsi Segú, treballadora social i terapeuta familiar. ACAP (Associació Catalana d'Atenció Precoç). Responsable del CDIAP i CSMIJ de Gràcia de la FETB (Fundació Eulàlia Torres de Beà).

---

La comunicació de Núria Tomás (NT) s'inicià amb la reflexió sobre el fet que durant últimes dècades l'expansió ràpida i l'accés massiu a les Noves Tecnologies ha comportat una transformació cultural i ha introduït canvis importants.

Explicà que aquesta irrupció a les nostres vides, malgrat no saber si ens han canviat, sí que és evident que n'ha modificat els seus hàbits.

En la seva presentació i a tall de contextualització, va fer un recull històric a partir del qual es posa de manifest que cada nova adquisició tecnològica ha despertat suspicàcies. Refereix que les innovacions canvien l'ordre establert i ens enfronten a la incertesa, però que si ens quedéssim amb les pors també ens perdríem totes les oportunitats i avenços que comporten les novetats.

També apuntà que actualment, estem en un moment incipient pel que fa a conclusions de com aquesta realitat marcarà les connexions sinàptiques dels cervells del futur.

Emmarcà el fet dinàmic del context, on entrelliga la situació social-familiar canviant amb la complexitat de les noves tecnologies, que topen amb adults, immigrants digitals, que sovint es veuen sobrepassats, movent-se entre ser molt normatius o en actitud de deixar fer.

Va citar a la periodista Carina Farreras per apuntar la idea en relació a que els pares no estan sols davant la criança, que hi ha un nou competidor, el mòbil, que fa trontollar l'educació convencional.

NT, a partir dels autors consultats, explicà que consideren que els nens petits, quant menys contacte tinguin amb les pantalles millor i que, quan s'iniciïn, els adults han d'acompanyar, dosificar i supervisar sempre en funció de l'edat. Que el nen petit, retrobi aquesta veu coneguda, aquests braços afectuosos que l'han ajudat moltes vegades a sentir-se millor, a calmar-se,.. si li oferim pantalles amb moviment, sons i colors, l'infant s'hiperactiva i pot acabar sentint-se emocionalment sol. L'acció guanya sobre la paraula, sobre la reflexió.

Exposà que els pares volen criar bé als seus fills, però pot passar que els hi costi observar en els fills/es, la seva necessitat de creixement, de separació i ajudar-los a tolerar petites dosis de frustració. Moltes vegades projectem en el fill el fill que hauríem desitjat ser, i en el fet de ser pares, els pares que hauríem desitjat tenir.

Els pares solen estar molt preocupats, per les tecnologies però Núria Tomàs aporta les següents reflexions; si les tecnologies s'utilitzen de manera adequada a l'edat, que els pares coneguin aquests jocs, si es diversifiquen les activitats lúdiques, els infants segueixen jugant com han anat fent sempre, i es manté un temps de qualitat pares-fills, les noves tecnologies, amb totes les seves possibilitats, poden enriquir el joc del nen, sense perdre de vista el gran potencial addictiu.

Quan en la consulta d'un infant els pares ens manifesten la seva preocupació per les pantalles, haurem de preguntar-nos i ajudar-los a preguntar-se què busca/troba a les pantalles.

Acabà la seva exposició amb aquestes conclusions:

- Les Tecnologies aporten una gran riquesa als nostres infants, sempre que ensenyem a utilitzar-les bé.
- També tenen els seus riscos, que hem de conèixer i estar atents amb la nostra presència per a reduir-los.
- Els pares són models pels seus fills. Pares i mares hiperconnectats, que estan tot el dia davant les pantalles, no ajuden a assentar les bases perquè els fills des dels inicis limitin la seva connexió i tampoc ajuden a escoltar, potenciar el diàleg, el joc i estones de qualitat.
- Introduir les pantalles de forma dosificada, acompanyada i supervisada regulant la seva utilització des de la infància i en funció de l'edat del nen/a.
- No deixar sols els infants davant les xarxes, acompanyar-los, conèixer el que els hi agrada, comprar jocs adequats a la seva edat, opinar, limitar o prohibir si observem que accedeixen a continguts inadequats.
- Ajudar-los que facin una bona utilització de les xarxes: informació dels perills, cura de la intimitat, no al cyberbulling, al sexting, grooming...
- Potenciar activitats sense pantalles: jugar amb el nen, contes, sortides a l'aire lliure, esports, activitats artístiques (música, pintura...), apuntar-los a un esplai o a un agrupament escolat.
- Hi ha apps de control parental, però la millor app, és la presència, acompanyament i supervisió dels pares (Ubieta, entrevista 12/11/2019, ABC).
- Falta encara distància temporal i estudis per poder valorar tots els immensos canvis que suposen les Noves Tecnologies.

Per la seva part, Lara Vaimberg (LV), va analitzar el lloc de les pantalles, concretament dels videojocs, en la seva vessant clínica, lúdica, d'aprenentatge i com a eina de socialització en el dia a dia dels nens, adolescents i les seves famílies. Ens presentà *Focus*, un taller grupal on el videojoc esdevé l'element central a través del qual es treballen aspectes de caràcter pedagògic i terapèutic. Explicà, i així queda referenciat en la descripció del projecte, com l'escenari virtual es concep, no només com un espai lúdic, sinó com un espai transicional a partir del qual s'estimula la reflexió sobre processos interns que tenen lloc a través de la pantalla, i que després tindran lloc a la realitat personal de cadascun dels membres del grup. Potencia la capacitat de comunicació i de relació, sobretot quan hi ha dificultats, en aquestes àrees.

De fet, nens i joves, a través de l'ús dels videojocs posen en qüestió la diferenciació entre món virtual i físic, ja que el virtual també forma part de la seva realitat, i mostren la diversitat d'activitats lúdiques que s'agrupen sota el terme genèric de "videojoc", destacant el valor de conèixer i entendre els diferents tipus de jocs. Cada joc té uns objectius propis i diferencials, requereix d'habilitats determinades i fomenta capacitats específiques... Cal promoure l'interès de l'adult per conèixer, la qual cosa, a part de mostrar interès pels interessos de l'infant, fomenta la capacitat de prevenció.

És important acompanyar-los en aquest tipus d'activitat que ocupa una gran part del seu temps i diferents espais de la seva quotidianitat.

Un videojoc, és un joc en el qual queden molt sols i que pot generar por i ansietats tant als mateixos nens com a les seves famílies. Finalment, va plantejar el valor i les possibilitats que ens donen els videojocs a nivell tècnic, tant a nivell diagnòstic com en la intervenció. A tall d'exemple, no és el mateix que un infant jugui a jocs que premien la destrucció que la construcció, com el *Minecraft*, tampoc que es jugui *on-line* o individualment; també és útil valorar si són jocs per cercar plaer de manera impulsiva o requereixen construccions que s'allarguen en el temps. Aquests, entre d'altres són els diferents elements d'anàlisi de tot l'entramat que envolta al videojoc, extremadament útils pels clínics en la seva tasca d'acompanyament i intervenció.

Objectius pedagògics i terapèutics del treball amb Videojocs: *Minecraft*

- Fomentar la construcció de vincles i la cohesió grupal.
- Ampliar el ventall d'aspectes relacionals que els permetin crear vincles d'intimitat i de confiança entre els membres del grup a partir de l'interès comú dels videojocs.
- Ús del videojoc com a mitjà de reflexió sobre els processos emocionals propis i de relació.
- Fomentar la possibilitat de mentalitzar les emocions a través de l'experiència virtual.



- Augmentar la capacitat de diferenciació entre la representació i la realitat; i la possibilitat de transitar entre el món real i la realitat virtual.
- Estimular l'espontaneïtat i el potencial creatiu individual i col·lectiu. Fomentar hàbits de treball a través del joc amb rutines i tècniques d'organització explícites.
- Relacionar-se amb el grup de manera col·laborativa per aconseguir objectius comuns.
- Facilitar eines per a fomentar un ús raonat i saludable del joc que fan a casa.
- Comprensió i anàlisi sobre el tipus d'accions creatives o construccions que realitzen en el joc. Reflexió per tal que s'esdevinguin com accions terapèutiques en si o accions que ens puguin aportar elements diagnòstics útils.

## **Taula 2: “MÉS ENLLÀ DE L'IMPACTE DE L'ENTORN DIGITAL: PROPOSTES D'ACTUACIÓ”**

*“L'impacte de l'entorn digital en infants i adolescents: quins reptes per a quin acompanyament?”.* Jordi Bernabeu, psicòleg. Fundació Althaia. Xarxa Universitària Assistencial de Manresa. Universitat de Vic.

*“La enginyeria inversa de l'ús abusiu de les TIC: pot ser la persuasió tecnològica una eina de prevenció?”.* Manuel Armayones, doctor en psicologia. Director de Desenvolupament del Health Center de la UOC. Professor dels Estudis de Psicologia i CE de la UOC.

Moderador: Albert Montaner, psicòleg clínic i psicoterapeuta. Responsable dels CSMIJ de Sant Andreu i Montcada. FETB (Fundació Eulàlia Torres de Beà).

---

Albert Montaner, va comentar que el títol de la jornada fa que calgui anar més enllà d'allò bo-dolent i va avançar la intenció de la taula de donar propostes d'actuació des de la clínica (Jordi Bernabeu) i des de la recerca (Manuel Armayones).

Jordi Bernabeu (JB), va iniciar la seva intervenció emmarcant el seu treball previ a Granollers en l'àmbit de la prevenció de l'ús de substàncies en joves i les seves famílies. Va entrar en matèria amb un article del diari La Vanguardia (2008) on es parla de la “generació del búnker”. Deu anys després (2018) la preocupació segueix viva en un article al mateix diari. Des de la seva experiència i la del seu equip fa la proposta de classificar els problemes d'ús de pantalles en 4 grups:

- El primer, nois més “conductuals”, que fan ús de videojocs d'acció, i que presenten problemes en intentar retirar la pantalla. La intervenció amb aquests nois es pot basar en la reducció de danys.

- Un segon grup de nois “introvertits”, que juguen a jocs online, on sovint tenen un avatar (*Minecraft*, *WOW*, *LOL*, *Fortnite*). Amb aquests nois plantegen abordar els problemes de base: ansietat, dificultats d’habilitats socials... Les famílies acostumen a estar més claudicades.
- Un tercer grup amb “problemes de relació”. Connectats a dispositius mòbils, xarxes socials, o bé que fan cyberbullying. La majoria de problemes de relació es donen entre ells mateixos. Aquí el predomini de gèneres (nois vs noies) està més equilibrat.
- Per finalitzar un quart grup amb “sobreexposició del jo”. Que es connecten a Instagram, Youtube... Els hi costa separar el self ideal del real. També afecta per igual als dos gèneres.

Altres problemes que detecten que van en augment són: les apostes online, la patologia dual en especial amb trastorns de l’espectre autista, la discapacitat intel·lectual, la visualització de sèries, i l’accés a la pornografia online.

JB presentà dades d’un estudi realitzat a Granollers sobre l’ús de les TIC’s a les aules (N=1219 nens i joves de 6-18 anys, Fundació Telefónica). Algunes de les conclusions són: s’ha avançat l’edat de possessió del mòbil, i ara tenir-ne un és com ritus de pas a l’adolescència. La “generació Z” ha viscut Internet 24/7 i el telèfon és la principal font de connexió (Mobile first). Per aquests adolescents el telèfon serveix per construir relació, per identificar-se, per visibilitzar-se (pendents dels “likes”). I sembla que cada cop més els joves fan ús de xarxes més privades per relacionar-se.

Menciona a Marshal McLuhan, filòleg canadenc, mort als 70’s, que va parlar de la revolució dels mitjans de comunicació. Va ser el creador del concepte “mass media”. Ja advertia que les noves tecnologies suposarien un canvi en la manera de relacionar-se. En aquest sentit, va fer referència al concepte de pròtesi digital/apèndix digital, on el telèfon s’ha convertit en part de la mà. Parla de la necessitat de “disconnectar”, perquè avui en dia si no generes relat digital no existeixes: “depèn la visibilitat del reconeixement”.

Finalment va citar a Prades i Carbonell (2016), que comenten que *Instagram* serveix per: emmagatzemar informació, per interactuar, per expressar-se, per evadir-se, per xafardejar...

Va tancar la seva intervenció deixant oberts una sèrie de temes a treballar: la identitat, l’educació digital cívica, l’educació digital transversal, les competències parentals, la sensibilització comunitària cívica, i legislació/normatives.

Manuel Armayones (MA) ens va parlar de com contribuir a un disseny persuasiu però no invasiu/manipulador. Va comentar com a la Universitat de Wollongong treballen per què la gent aconsegueixi allò que vol aconseguir (*Attitudes & Persuasion Lab*). També a la Universitat de Twente tenen un *Lab persuasive Health Technology*. Estudien com assolir els teus objectius en una societat hiperconnectada, on estar disconnectat té un preu. Va fer referència a que moltes empreses es “barallen” per obtenir la nostra atenció (dades sobre nosaltres mateixos).

Els hackers tecnològics comencen a pensar que ho estant fent “massa bé”, per ex. amb els likes (Justin Rosenstein). Ara Tristan Harris, antic ètic de disseny a Google, ha escrit “10 raons per deixar les xarxes socials”, després de ser-ne un gran impulsor.

Des de l'autocrítica, en el *Center for Human Technology* estant dient “això no és el que volíem, potser hem de parar i endreçar”. Internet és una mena de màquina escurabutxaques: quan fas un tuït estàs esperant resposta que tard o d'hora arribarà (és un programa de reforç continu i interval variable). És quelcom molt bàsic de la psicologia conductual però altament efectiu. Igualment el principi de la facilitat d'ús: si una aplicació és fàcil d'emprar (amb corba d'aprenentatge pràcticament plana) és molt segur que la persona repetirà en el seu ús. Un comportament es repeteix quan la motivació inicial és alta i la facilitat de portar-lo a terme fa que es pugui assolir. És la base també de l'adquisició d'hàbits.

Armayones va deixar pal·les que la tecnologia no és neutral. Que utilitza emocions bàsiques (pertinença social, sorpresa, por...) per crear reaccions i “enganxar”. Que juga amb la tensió entre continuar fent una cosa (per ex. seguir mirant *Netflix* amb el “saltar intro”) o deixar de fer-la (anar a dormir).

Contra això cal estar informat, a modus de “vacunació”, conèixer els mecanismes que estan en la base d'aquestes aplicacions per poder-ne fer un ús adient i no caure en excessos.

Ja en el torn obert de paraules, en primer lloc Albert Maríné fa al·lusió a la societat del cansament (Byung Chul Han). Tot l'estrès d'hiperconnexió no ens deixa descansar. Preocupa en nens, i preocupa la manca de temps dels pares per cuidar i acompanyar en l'ús de les tecnologies. Manel Armayones respon que amb la idea d'autorealitzar-nos ens podem arribar a auto explotar i que caldran abordatges psicosocials per fer front a la situació. Jordi Bernabeu es lamenta de la manca d'una lectura ètica. Cal ser autocrític: amb el tema que tot va molt ràpid i “no es poden posar portes als camps” finalment no fem res. Cal posar normes i límits, i cal fer més formació i educar. Cita a Z. Bauman quant a la “por a sentir-se sol”. Els adults també hem de fer un anàlisi de consciència i de l'ús que estem fent de la tecnologia i de la societat en què participem.

En segon lloc, va prendre la paraula Josep Matalí preguntant per la percepció de gènere en relació a les noves addiccions (a JB) i si han fet bé incorporant els clubs dels videojocs en els grups amb adolescents (a MA). JB va respondre que els nois fan un ús més internalitzant/reclusió de les seves dificultats d'afrontament/relació, i en canvi les noies utilitzen les xarxes socials de manera més externalitzant com a mecanisme per expressar el seu malestar. D'altra banda MA va respondre taxativament que és molt bona idea incorporar coses de la tecnologia amb al treball amb adolescents, ja que és una manera de “desmuntar” el tema, permet ser crític. Va posar d'exemple quan es rebel·la el truc de màgia d'un mag i després ja no hi ha misteri. Permet que la gent assumeixi el control. Ens interessa incorporar això a temes de salut. JB va treure el tema de les cases d'aposta i l'e-joc, i MA comenta

que quan més a prop més fàcil doncs la motivació “t’acaba fent caure”. I que davant d’això ens hem de “vacunar”.

Ja per acabar, Àngels Vives lamenta la pèrdua d’espais de conversa amb la irrupció de les TIC’s. Els adolescents cada cop són més concisos en el diàleg, han perdut l’hàbit de conversar verbalment. També s’ha perdut la sensorialitat i la corporalitat de l’altre. MA va respondre afirmativament, i comenta el concepte de “tiny habits” (BJ Fogg), i de com no gaire lluny s’arribaran a portar microxips inserits.

### **3. CONCLUSIONS I RECOMANACIONS**

#### **3.1 Aspectes ètics i legals**

- L’entorn digital ha de ser accessible a tothom. Totes les persones joves haurien de tenir accés a la tecnologia digital, inclosa la connexió Wi-Fi gratuïta. Cal prestar una atenció especial a l’accessibilitat de l’entorn digital per a infants amb necessitats específiques (infants amb discapacitat, infants en moviment, infants en acolliment, infants en situació de pobresa, etc.).
- Des de l’ètica i l’àmbit legislatiu cal un abordatge que tingui en compte les debilitats del fenomen TIC per tal de poder protegir a la població més vulnerable: infants i adolescents.
- Són del tot necessàries normes i regulacions clares. Hi ha buits legals importants. Cal fomentar que els diferents nivells de l’administració proporcionin informació accessible per destacar la informació més important i els termes i condicions de l’entorn digital i conscienciar els joves dels seus drets en l’espai digital (per mitjà d’un lloc web, per exemple).
- Des del punt de vista ètic i legal hem d’estar molt atents a l’ús de les dades que facilitem, els riscos en la privacitat, etc. Hauria de ser obligatori per a les empreses de comunicació social demanar el consentiment de les persones abans que d’altres publiquin contingut privat (imatges, informació...) a la xarxa. A més, les xarxes socials haurien de disposar d’un sistema de denúncia accessible i fiable.

#### **3.2 Prevenció**

- S’hauria d’ajudar els infants i adolescents perquè interactuïn de manera positiva amb els mitjans digitals. Les estratègies prohibicionistes i de caràcter punitiu, d’entrada no són una bona manera d’ensenyar els infants i adolescents a utilitzar-la: els adults han de tenir com a objectiu promoure l’ús positiu dels mitjans digitals entre els infants i adolescents.

- Des de l'àmbit de la prevenció cal consensuar advertiments de l'ús de les TIC en la primera infància. El missatge està clar: mai una pantalla ha de suplir el tu a tu de la relació i en la criança encara menys.
- Des de la família cal promoure que els adults tinguin un major interès/ disponibilitat pel coneixement de les TIC per poder millorar l'acompanyament al fill/a.
- Cal una supervisió parental que reguli el contacte dels nens petits amb les pantalles i n'eviti una sobreexposició tant innecessària com perjudicial. Cal que hi hagi més consciència sobre la sobreexposició a les xarxes entre els joves i els seus pares, mares o tutors, els quals haurien de conèixer els drets de privacitat dels infants: no haurien de publicar fotos seves a la xarxa sense el seu consentiment.
- És important tutelar el temps de dedicació i ajudar a diversificar lleure i aficions. Tenir en compte que l'abús genera restriccions en altres àrees.
- Les escoles, els pares, mares o tutors, els mitjans de comunicació i els companys han d'educar els infants i adolescents i els seus progenitors o tutors en l'ús adequat i els riscos de l'entorn digital:
  - a. Aspectes de privacitat
  - b. Regulació i bon ús de les TIC
  - c. Les xarxes socials i la construcció de la identitat
  - d. Ciberassetjament
  - e. Hipersexualització a les xarxes (qüestions de gènere, sèxting, etc).
  - f. *Fake news* i les seves conseqüències
  - g. Altres
- Caldria proporcionar formació específica al personal docent i educador sobre els principals problemes als quals s'enfronten els infants i adolescents en l'entorn digital. D'aquesta manera es garanteix que tots els infants i adolescents puguin buscar ajuda.
- Cal educar els infants i adolescents des de ben joves sobre les xarxes socials i l'ús tècnic que se'n fa. Aquesta educació podria incloure temes com el discurs d'odi a Internet o la desinformació, i hauria de proporcionar als infants i adolescents capacitat de pensament crític per distingir entre informació real i fiable i informació falsa.
- El control parental en les noves tecnologies és adequat sempre que no substitueixi el temps de cuidar, tolerar, posar límits, promoure propostes de temps compartit..., pròpies de les funcions parentals.

- Caldrà informar dels elements de caire addictiu que hi ha sota la majoria d'aplicacions i que estan dissenyades amb algoritmes que tenen com a objectiu mantenir-nos hiperconnectats.
- Hem de mostrar i informar els adolescents de l'existència d'aquestes estratègies de màrqueting i manipulació dissenyades per a promoure patrons addictius i de consum.
- Algunes recomanacions sobre comunicació en l'entorn digital:
  - Ser respectuós. No escriure missatges ofensius.
  - No enviar continguts sense pensar-los abans.
  - No posar en dubte la credibilitat dels missatges i no fer judicis de valor previs.
  - Evitar alarmes innecessàries: una cosa que afecta algú no ha de perjudicar tothom.
  - Vigilar amb les etiquetes. No crear imatges falses de pares, professors o estudiants.
  - Donar importància al context de producció, recepció i reproducció dels comentaris.
  - No explicar qüestions personals ni enviar missatges brossa, com fotos o mems.
  - Evitar discussions personals
  - Tenir present l'efecte grandària: un comentari irrespectuós en un espai públic pren una dimensió extra.
  - Pensar en la imatge personal i familiar que es transmet.

Font: Ara. 17 d'abril de 2016.

- Algunes eines per l'acompanyament en l'entorn digital:
  - Observar activament (educar la mirada).
  - Compartir perfils amb adolescents i joves. Construir xarxa junts: participar com a forma d'aprenentatge.
  - Desenvolupar normatives d'usos raonables i possibles.
  - Emfatitzar els 'bons' usos.
  - Treballar la identitat digital. I les diferents identitats
  - La convivència, també a la xarxa.
  - Oferir pautes pels bons usos 'segurs'.
  - Treball i detecció de factors de risc de l'addicció.
  - Presentar un discurs crític entorn la nostra privacitat, dades i drets.
  - Transmetre responsabilitat, moderació i prudència.

Font: "Jordi Bernabeu, 22 de novembre de 2019".

### 3.3 Aspectes clínics i assistencials

- Els infants i adolescents han de poder tenir un suport i acompanyament pels problemes relacionats amb la internet i tot l'entorn digital.
- Des de la clínica, hem de poder introduir el món virtual, les TIC com a eina terapèutica, en la mesura que cada procés terapèutic ho permeti. L'anàlisi dels diferents elements que hi intervenen permeten copsar informació en el diagnòstic, fer diagnòstics diferencials i coneixement del funcionament durant el procés psicoterapèutic.
- Cal explorar la utilitat de l'entorn digital (videojocs, treball *on line* ...), com a suport en les tasques de diagnòstic, acompanyament i intervenció terapèutica.
- Cal tenir en compte el risc de reduir a problemes tecnològics, dificultats que depenen d'altres elements.
- Quan hi ha un abús de les TIC cal preguntar-nos a què juguen, com juguen i perquè juguen per ampliar la comprensió i anar més enllà de la conducta.
- A partir del diagnòstic realitzat des del Dept. de Salut, els principals elements detectats i amb els quals s'iniciarà la línia de treball són:
  - Millorar la detecció precoç.
  - Obtenir eines de cribratge validades.
  - Oferir formació específica al col·lectiu professional.
  - Definir els criteris de derivació i protocols d'atenció diferents per infància, adolescència i persones adultes.
  - Redefinir dins la xarxa assistencial la Cartera de Serveis per les Addiccions Comportamentals.
  - Incidir en la prevenció, sobretot des de l'àmbit educatiu.

### 3.4 Recerca

- Cal fomentar investigacions a curt i llarg termini que permetin extreure conclusions útils per conèixer els efectes de l'impacte de l'entorn digital i com necessitem actuar enfront d'aquest canvi aportat per la tecnologia.

## 4. BIBLIOGRAFIA

### Obres citades

Francia prohibirá los teléfonos móviles en la escuela a partir del próximo curso. (8 / junio / 2018). *La Vanguardia*.

Ni médicos, ni policías. Hoy los niños juegan a ser YouTubers? (14 / noviembre / 2018). *La Vanguardia*.

Àrea de Drets d'Infància i Adolescència del Síndic de Greuges. (2019). *El dret a la salut infantil i juvenil: Garanties en l'accés i l'atenció als centres residencials*. Barcelona.

Armayones, M. (2016). *El efecto Smartphone: conectarse con sentido*. Barcelona: UOC.

Boza Osuna, L. (2013). *La familia y sus múltiples pantallas: ¿es posible convivir?* Barcelona: Fundación Maria Teresa Rodó.

Bringué, X., & Sábada, C. (2011). *Menores y redes sociales (Generaciones interactivas)*. Madrid: Fundación Telefónica.

Echeburúa Odriozola, E., & Requesens, A. (2012). *Adicción a las redes sociales y nuevas tecnologías en niños y adolescentes: Guía para educadores* (Vol. Ojos solares. Tratamiento). Madrid: Pirámide.

Faros Sant Joan de Déu. (2015). *Las nuevas tecnologías en niños y adolescentes: guía para educar saludablemente en una sociedad digital*. Esplugues de Llobregat: Cuaderno Faros 9.

Farreras, C. (octubre / 2017). Los nuevos retos de las familias. Móvil: un intruso en la crianza. *La Vanguardia*.

Fiescchi, E. (Gener / 2011). Primeras pinceladas. Los niños caminan hacia el futuro. *Temas de Psicoanálisis*(1).

Fogg, BJ. (Diciembre / 2019) *Tiny Habits. The Small Changes That Change Everything* Hardcover.

García Gomila, C. (julio / 2011). La vida con las pantallas: Los inmigrantes digitales y las tecnologías de la información y la comunicación. *Temas de Psicoanálisis*(2).

Gil Antón, A. (2015). ¿Privacidad del menor en Internet?: "Me gusta" Todas las imágenes de mis amigos a mi alcance con un simple click!!! *Revista de Derecho y Nuevas Tecnologías*, 166.

Guardia, M. (Juliol / 2011). Comunicar-se-Relacionar-se: ¿Noves Formes" ¿Vells continguts". *Temes de Psicoanàlisi*.

Jiménez-Múrcia, S., & Farré Martín, J. M. (2015). *Adicción a las nuevas tecnologías*. Barcelona: Siglanta.



- Labrador Encinas, F., Requesens Moll, A., & Helguera Fuentes, M. (2011). *Guía para padres y educadores sobre el uso seguro de Internet, videojuegos y móviles*. Madrid: Fundación GAUDIUM: Obra Social de Caja Madrid: Oficina del Defensor del Menor.
- Magalhaes, G. (27 / setembre / 2019). L'agonia del professor. *La Vanguardia*.
- Molins, A. (10 / març / 2019). Los jóvenes quieren sexo, no relaciones. *La Vanguardia*.
- Moll, S. (2017). *Empantallados: cómo convivir con hijos digitales*. Barcelona: Larousse.
- Mora, F. (18 / Juliol / 2019). Temes de Psicoanàlisi.
- Palacio Espasa, F. (2012). El lloc de la parentalitat en els processos d'organització i de desorganització psíquica del fill. *Revista Catalana de Psicoanàlisi*, 29(1), 9-22.
- Puig, P. E. (2016). *La gran adicción: cómo sobrevivir sin Internet y no aislarse del mundo*. Barcelona: Arpa.
- Riera, R. (juny / 2013). De la impremta a Internet: tecnologies i evolució de la subjectivitat humana. *Revista Intercanvis*(30).
- Royo, R. (2011). Pantalles: el malestar a la cultura de la imatge . *Reformatear la ment*. Barcelona: IX Debats de la SEP.
- Spitzer, M. (2013). *Demencia digital*. Barcelona: Ediciones B.
- Tolsa, J. (2012). *Los menores y el mercado de las pantallas: una propuesta de conocimiento integrado*. Madrid: Foro Generaciones Interactivas.
- Ubieto, J. R. (12 / noviembre / 2019). (D. ABC, Entrevistador)
- Ubieto, J. R. (2019). *Del padre al Ipad*. Barcelona: Ned.
- Ubieto, J. R., & Pérez Álvarez, M. (2018). *Niñ@s hiper:infancias hiperactivas, hipersexualizadas, hiperconectadas*. Barcelona: NED Ediciones.

## 5. EQUIP DE REDACCIÓ

Maisa Campos. Associació Catalana de Psicoteràpia Psicoanalítica  
 Daniel Cañero. EAIA de L'Hospitalet  
 Jordi Borràs. Fundació Orienta.  
 Myriam Garcia. Hospital Sant Joan de Déu i Fundació CCSM  
 Víctor Martí. Fundació CCSM.  
 Albert Montaner. Fundació Eulàlia Torras i Beà  
 Josep Moya. Centre l'Alba.  
 Sunsi Segú. Associació catalana d'Atenció precoç  
 Anna Robert. Benito Menni. CASM. Àrea d'Adolescents.