

Jornada

PROPOSTES PER MILLORAR EL BENESTAR EMOCIONAL DELS JOVES ADULTS EN LA SOCIETAT DIGITAL: REPTES DE FUTUR, FACTORS DE RISC I DE PROTECCIÓ

Aula Magna - Facultat de Medicina i Ciències de la Salut

Barcelona, 29 de novembre de 2024

RESUM DE COMUNICACIONS

La Jornada va estar dividida en tres blocs.

CONFERÈNCIA

Jordi Mas es va presentar com algú que no és expert en el tema de salut mental i digitalització. Des del seu ampli coneixement en recerca i gestió científica va aportar la cerca de la informació que havia realitzat per fer la conferència, desgranant dades molt interessants i un seguit de conceptes fonamentals. Va posar de relleu que en un moment tan incert com l'actual on circulen moltes falsedats, cal el rigor en l'aportació de dades. Ara bé, cal defugir les certeses absolutes i admetre que la ciència accepta el dubte i es basa en el pensament crític.

La seva presentació, que està disponible ([Ppoint](#)), està dividida en els següents apartats:

El cervell, l'òrgan encara desconegut. La irrupció de la tecnologia digital a les nostres vides. L'impacte de la tecnologia a la salut mental: tenim totes les certeses? Causalitat i correlació. Joventut i salut mental. Riscos i Oportunitats. La intel·ligència artificial i la salut mental i està disponible. Com a resum final proposa:

1. Davant un món complex calen enfocaments multidisciplinaris.
2. La tecnologia digital depèn de les dades amb que l'alimentem, que poden ser de major o menor qualitat. Cal evitar deduir correlacions espúries i cal fer ciència amb rigor.
3. El pacient ha d'estar al centre del sistema de salut i estimular la seva participació i cocreació de respostes.

TAULA 1, LA VISIÓ DELS JOVES

En aquesta taula van haver-hi tres comunicacions fetes des d'experiències i visions diverses i complementàries el que va permetre tenir una panoràmica àmplia.

Nacho Roura es presenta com a divulgador en les xarxes de temes de neurociència i salut mental no lligat a cap institució. La diferència amb un influencer és que no busca guany econòmic de les seves entrades. Intenta desemmascarar tòpics falsos i banals, i vol suscitar interès perquè la gent vulgui dirigir-se a les fonts de informació rigorosa. Es proposa no banalitzar els problemes, evitar els autodiagnòstics, la

patologització i l'atribució individual dels malestars amb el biaix biomèdic. No és fàcil exercir de divulgador amb els joves atesa la immediatesa que predomina en les xarxes, però ell creu que és possible fer-ho amb rigor i tractant d'ajudar a les persones.

Judit Solans ofereix la seva experiència vital lligada en part a les xarxes i al seu rol de creadora de continguts. No té embuts per dir que ha passat per èpoques difícils i que les xarxes poden ser tòxiques i perniciosos sobre tot per qui es compara de forma negativa amb els que presumeixen. A ella li va passar però amb ajuda en va prendre consciència i va aconseguir canviar la perspectiva. Ha creat un espai digital on parla de forma natural i sincera de vivències personals. Ofereix un espai de trobada i suport mutu obert i no institucional, que resulti sanador.

Lucía Aliagas com a membre de Joves de CCOO defensa que sovint els problemes psicològics tenen una arrel en els malestars relacionats amb les carències de tot tipus i especialment en la precarietat laboral i habitacional. La realitat laboral en els joves és sovint adversa pel que fa a salaris, temporalitat, demanda de disponibilitat completa i relacions inadequades. La visió sindical posa en evidència aquestes situacions i tracta de lluitar per millorar. La manera d'arribar als joves és en gran mesura a través de les xarxes socials i de internet. És important fer divulgació dels drets socials a les xarxes i oferir suport psicològic col·lectiu.

TAULA 2 APORTACIONS DES DE L'ESTUDI I LA RECERCA

José Ramón Ubieto parteix de la constatació que vivim en una època de emergència social en que s'ofereixen respostes parcials i de forma accelerada sense aturar-se a pensar quines són les preguntes que hem de contestar. Constantment es busquen protocols i etiquetes per taponar els enigmes i complexitats de la vida. Les persones joves tenen sovint sentiments d'identitat evanescents. Falta esperit crític real. El problema afegit és que la incertesa respecte el present i el futur dura ja molt i creix la por junt amb reaccions violentes i xenòfobes. El 25 % de joves sobre tot homes estan dins la bombolla de l'extremisme i són rabiosament antifeministes i això es propaga per les xarxes. Estem en la època de l'excés, del frenesí, d'allò "híper". Per altra banda, l'abús de mòbil te molt a veure en els nens i adolescents amb les condicions socioeconòmiques. Si els menors no tenen accés a fer extraescolars resten a cas sols amb el mòbil connectat.

Rosa Calvo va presentar diverses dades sobre l'ús i abús dels dispositius digitals posant l'accent en que cal delimitar la utilització per franges d'edat. Els adults no són prou conscients de la utilització excessiva que en fan i com això influeix en els fills. Les estratègies per controlar l'ús compulsiu haurien de pensar-se i pactar-se en el si de la família. Cal tenir en compte el potencial nociu pel que fa a l'augment de patologies i fins i tot de suïcidis en persones que tenen connexions molt llargues. Des del Col·legi de Metges s'ha publicat una guia sobre Protecció digital d'infants i adolescents amb recomanacions cap a administracions, desenvolupadors i famílies.

Gemma Mestre parteix de la seva experiència com a investigadora en addiccions comportamentals per parlar sobre el fenomen de la pornografia, que no està clarament definit i delimitat. En els adolescents aspectes com la curiositat, la pressió del grup, la cerca de plaer, la cerca de preferències sexuals i la gestió emocional en són determinants. En nens sol partir de troballes casuals i cal que sigui controlat per l'autoritat legal en les plataformes. La pornografia té un potencial addictiu en determinades persones amb trets en part similars a d'altres addiccions. Pot resultar distorsionador de la activitat normal de la persona, convertir-se en obsessiu i provocar sentiments depressius importants. No té una entitat específica i s'engloba dins la addicció al sexe. La pornografia està molt a l'abast a internet i podria contribuir a l'establiment de pautes agressives en les relacions sexuals.

Cal afegir que les aportacions per part dels inscrits i el debat després de les comunicacions i va ser molt viu i enriquidor.