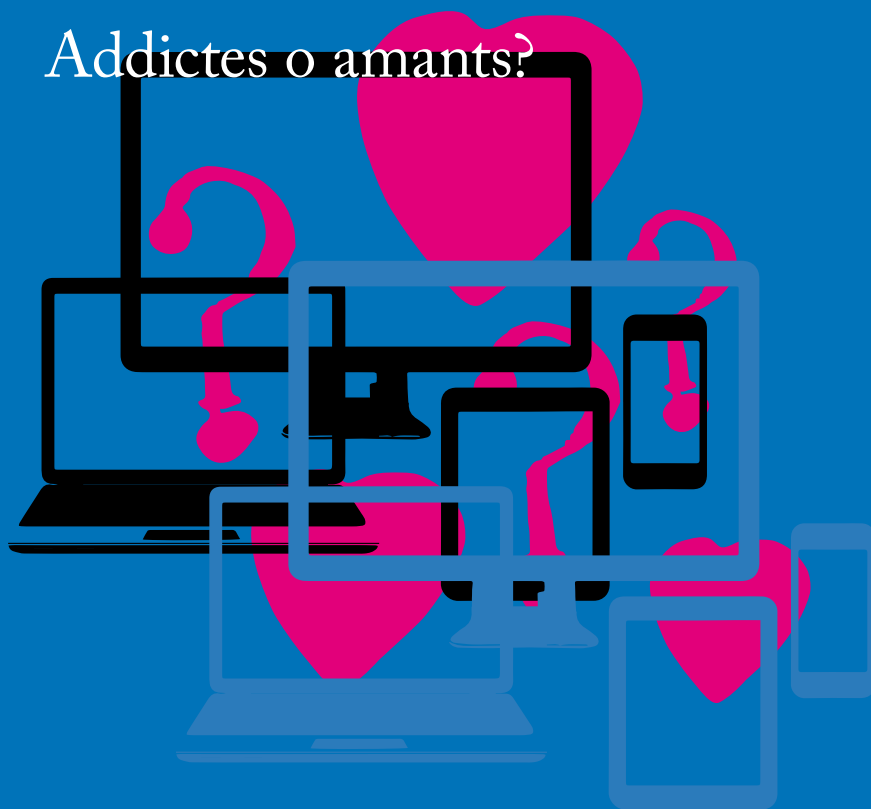


*José R. Ubieta*

# Mòbils i pantalles a les infàncies i adolescències

Addictes o amants?





**José R. Ubieta.** Psicòleg clínic. Membre de l'Associació Mundial de Psicoanàlisi i de l'Escola Lacaniana de Psicoanàlisi. Col·laborador docent de la UOC i la UB.

Columnista habitual de *La Vanguardia*, *El Periódico* i *The Conversation*, ha publicat en diverses revistes nacionals i internacionals. Autor d'*El trabajo en red* (2009), *La construcción del caso en el trabajo en red* (2012), *TDAH. Hablar con el cuerpo* (2014) i *El mundo post-COVID. Entre la presencia y lo virtual* (2021). Coautor de *Niñ@s hiper. Infancias hiperactivas, hipersexualizadas, hiperconectadas* (2018) i *¿Bienvenido Metaverso? Presencia, cuerpo y avatares en la era digital* (2022). Ha coordinat *Bullying. Una falsa salida para los adolescentes* (2016) i *Del Padre al iPad. Familias y redes en la era digital* (2019).

**Mòbils i pantalles  
a les infàncies i adolescències**

Addictes o amants?



**José R. Ubieta**

**Mòbils i pantalles  
a les infàncies i adolescències  
Addictes o amants?**

Col·lecció Octaedro Educació

Títol: *Mòbils i pantalles a les infàncies i adolescències. Addictes o amants?*

Títol original: *¿Adictos o amantes? Claves para la salud mental digital en infancias y adolescencias* (Octaedro, 2023)

Traducció i adaptació: Xavier Torras

Primera edició: març de 2024

© José R. Ubieto

© D'aquesta edició:

Ediciones OCTAEDRO, S.L.

Bailèn, 5 - 08010 Barcelona

Tel.: 93 246 40 02

octaedro@octaedro.com

www.octaedro.com

Qualsevol forma de reproducció, distribució, comunicació pública o transformació d'aquesta obra només es pot fer amb l'autorització dels seus titulars, llevat de les excepcions previstes a la llei. Adreueu-vos a CEDRO (Centro Español de Derechos Reprográficos, [cedro.org](http://cedro.org)) si necessiteu cap fragment d'aquesta obra.

ISBN: 978-84-10054-79-0

Dipòsit legal: B 5597-2024

Realització i producció: Editorial Octaedro

Impressió: Ulzama

Imprès a la UE - *Printed in UE*

*Per a l'Eva, el Gabriel i el Víctor,  
per la presència, atenció i afecte que compartim.*





# Sumari

|  |     |
|--|-----|
| Pròleg ( <i>Coral Regi</i> )                                   | 11  |
| Prefaci  | 15  |
| I. Introducció   | 21  |
| II. Un món híbrid: entre la presència i allò<br>que és virtual | 41  |
| III. Estratègies d'intervenció: escola, família,<br>comunitat  | 105 |
| IV. Per continuar...   | 155 |
| V. Bibliografia  | 165 |
| Agraïments   | 171 |



# Pròleg

M'arriba a les mans aquest llibre de José Ramon Ubieta, en ple debat mediàtic i social sobre la prohibició dels mòbils a les escoles i els moviments de famílies per retardar l'edat de donar el mòbil als seus fills. Malauradament, la majoria d'aquests debats se situen en un entorn sorollós, poc reflexiu. Molts cops, i de manera no conscient, amb tots els elements que, precisament, critiquem als nostres adolescents.

Aquest llibre parteix d'una anàlisi objectiva, crítica, molt seriosa i sense dramatismes de totes les conseqüències que ens ocupen i preocupen dels entorns digitals, de l'accés als *gadgets* i, concretament, de l'ús i de l'abús de les xarxes socials. Sense tremendisme..., però exposant amb claredat els riscos que impliquen la pornografia, els rols de sexe, els trastorns alimentaris, la depressió, els reptes, les apostes, etc. Es fa un esment especial del segrest de l'atenció, per plantejar-nos com s'han d'afrontar aquests temes assumint la importància de l'educació i del nostre rol com a adults per generar espais de reflexió i de diàleg, partint de valorar la nostra pròpia dependència de les xarxes i del nostre exemple.

Davant els canvis, de les novetats vinculades, en particular, a l'entorn digital i que han provocat canvis significatius, reaccionem amb por perquè tot plegat trastoca la nostra escala de valors i els nostres rols, alhora que ens porta a pensar que negar la realitat, obviar-la o prohibir-la és una solució. Això s'ha viscut, sobretot, en l'entorn educatiu de manera molt significativa, ja que s'han modificat els papers dels mestres i educadors i s'ha diversificat l'accés a la informació, al coneixement i al treball en espais que van més enllà de l'aula, tot qüestionant, de retop, alguns rols d'autoritat.

Això és encara més preocupant quan els canvis en el context mediàtic se sumen als canvis propis de l'adolescència, l'actitud d'angoixa i bloqueig per part dels adults, de valoració de l'adolescència com una època problemàtica que moltes famílies i mestres viuen amb temor, sense tenir present que és un procés que tots hem passat i que és imprescindible per arribar a la vida adulta.

Siguin quins siguin els canvis en l'entorn (xarxes socials) o en els mateixos adolescents, la nostra tasca com a educadors és estar al seu costat per escoltar-los, per dialogar-hi. En aquest llibre, l'autor ho exposa amb exemples i consells que ens ajuden, des de l'estimació i l'afecte, a mantenir i recuperar allò que és essencial: la conversa serena, l'escolta activa sobre la base de l'atenció, la concentració que tant ens falta en la nostra vida quotidiana i, també, tenint molt clar que hem de ser conscients de la nostra funció de model i exemple.

No és la por, ni la negació o la prohibició el que ajudarà els nostres joves a viure en aquests nous entorns, sinó que cal que hi apliquem el sentit comú i, per damunt de tot,

que recuperem l'essencial en l'educació: treballar braç a braç, fer valer la força de l'afecte, de la presencialitat, de la vida fora de l'entorn digital, i sense abandonar mai la nostra tasca d'educadors. I quedeu-vos amb el missatge final.

Moltes gràcies, José.

CORAL REGÍ



# Prefaci

A finals del 2023, en menys d'un mes, un grup de famílies del barri del Poblenou (Barcelona) van aconseguir adherir a la causa (endarrerir l'edat de lliurament dels mòbils als fills) més de 10.000 famílies, repartides en 154 grups per tot l'Estat espanyol. Alguns es pregunten per què hem trigat tant a reaccionar. És un fet que tota tecnologia disruptiva (i la digital ho és) enlluerna quan irromp, produint una mena d'hipnosi col·lectiva que paralitza qualsevol acció que no sigui l'admiració del nou. Fa falta un temps per anar comprenent totes les conseqüències, inclòs el costat fosc d'aquesta novetat. Passat aquest temps, s'inicia la protesta organitzada a través de moviments socials que busquen corregir els biaixos negatius.

Primer van ser els «penedits digitals», executius i dissenyadors de la indústria que van renunciar als seus llocs de feina pel que consideraven una falta de criteris ètics de les companyies. Posteriorment, algunes escoles i pares van iniciar projectes locals de desconexió i, després, van ser els governs els que, tímidament i davant l'amenaça de la intel·ligència artificial, han començat a arribar a acords reguladors en el marc de la Unió Europea.

Saludem totes aquestes iniciatives que ens plantegen una pregunta: què és el que cal regular, l'ús d'un *gadget* (mòbil) o les regles de convivència en un nou món *figital* (físic + digital) que s'obre camí a passos de gegant? Fa setze anys, quan es va presentar el primer iPhone, el digital encara era un complement de les nostres vides analògiques. Allò que era físic constituïa l'eix central i a estones (nens i adolescents una mica més) contestàvem un correu electrònic, consultàvem una informació o penjàvem una foto familiar al naixent Facebook. Avui, aquests *gadgets* i els seus algorismes han creat un nou món on tots habitem i que ja és indistingible del físic, perquè estan hibridats: adolescents asseguts en un parc mirant els seus mòbils i comentant entre ells el que hi veuen; gent gran xerrant amb els robots que els serveis assistencials els han posat per fer-los companyia i vigilar el seu estat; pares i mares que xategen amb els seus fills morts a través dels *griefbots* (bots de dol) que els «ressusciten» o artistes casats amb un holograma o conversant amb el xat GPT o DALL-E2 per dissenyar les seves obres.

Els *gadgets* ja no són simples objectes electrònics, són les interfícies que ens serveixen de passarel·la connectiva en aquest món nou. L'*smartphone* és, sens dubte, el *gadget* estrella per la seva portabilitat i la seva personalització, que fan d'ell una mena de pròtesi subjectiva, fins al punt que molts nens i adolescents senten que llevar-los-hi és com una mutilació. Però no és l'únic, hi ha altres passarel·les digitals (*smartwatches*, tauletes, consoles de joc, PC) i més que n'hi haurà.

Tots habitem aquest món de manera voluntària, al qual hem delegat qüestions tan cabdals com són el saber i la satis-



facció. Cada cop confiem més en la seva intel·ligència i cada cop estimem més les màquines. El seu poder de seducció es justifica per les facilitats que ofereix: sembla de franc, és intuïtiu i té poques regles. Però aquesta amistositat enganyosa ja ens ha revelat les seves servituds, la més important de les quals és el segrest de la nostra atenció. Un segrest que ja mostra els seus efectes: pèrdua d'hores de son, problemes de salut, baix rendiment acadèmic (com palesen cada any els informes PISA), reducció d'habilitats socials i activitats creatives (lectura, aficions) i esportives, sense comptar totes les violències digitals que analitzarem en aquest llibre.

És hora de deixar de ser ostatges de nosaltres mateixos i d'aquesta seducció digital recuperant l'atenció. Per a això, cal regular-ne l'ús, una tasca que ens competeix a tots: governs, indústria, mitjans de comunicació, famílies, escoles i cadascú de nosaltres individualment. L'elecció que se'ns planteja és clara: o bé assumim aquesta responsabilitat compartida (cadascú la seva), o bé continuem confiant en la culpabilitat dels més febles (professors, famílies i adolescents), als quals, ingènuament o cínicament, els exigim que regulin el que el govern més poderós del planeta no ha aconseguit fer, en la seva confrontació amb les companyies tecnològiques.

La nostra proposta (desenvolupada i argumentada al llarg del llibre) aposta per la regulació dels usos digitals com a mecanisme que engloba diverses accions: normatives legals, prohibició d'espais i usos, alfabetització digital, retard en l'edat de donar mòbils als nens i joves... *Regular* és «ajustar o posar en ordre una cosa» que s'ha desregulat o, com diríem col·loquialment, que ha sortit de mare. Es tracta d'una ex-

pressió adient, perquè indica com l'OPA hostil que la indústria fa a escoles i famílies, en la tasca educativa, ha produït un desplaçament clar de l'autoritat dels referents tradicionals cap als nous *influencers* digitals. Hem passat del pare a l'iPad i ara toca revertir el procés per retornar a famílies i docents la seva genuïna condició de primers *influencers*, sense menysprear altres referències virtuals que també poden ser positives.

Recuperar l'autoritat perduda no es fa només per decret llei (això pot ser un element d'ajuda col·lectiva innegable), sinó que requereix la proactivitat de tots els actors. Educar en l'univers virtual comparteix la premissa vinculada a educar en el que és real: constitueix una tasca complexa, que és impossible reduir a una sola variable i que podem desplegar a través de l'acròstic de la paraula PARE (incloent-hi, aquí, pares i mares):

**Prohibir** quan cal dir «no» per tal de protegir els fills d'un excés, incloent-hi els usos abusius de la tecnologia.

**Acompanyar** les seves vides i preocupacions, estar al seu costat en les dificultats i estar al corrent del que els fa patir, més enllà de les nostres expectatives i exigències. En el món digital ho podem traduir per *alfabetització*, que inclou ensenyar-los un ús més adequat i més divers a partir de principis ètics vàlids per a nosaltres.

**Renunciar** a saber-ho tot, a controlar-ho tot, a donar-los-ho tot, a ser els únics responsables de la seva vida i de les

seves decisions... Això també implica dissimular quan cal deixar-los temps i espai per explorar i equivocar-se, com nosaltres mateixos vam fer. Desconnectar i endarrerir el moment de lliurar-los el mòbil és una bona fórmula per evitar-los certes servituds que no podrien gestionar tots sols.

Estimular en ells el gust per viure, l'alegria de gaudir, donar-los un «sí» a les seves invencions i a les seves propostes (de lleure, creatives, d'amistat, formatives...). Ensenyar-los la vida bona, que no necessita el digital perquè assegura millor la presència i l'atenció. Això ens demana temps i presència i, en el cas de les famílies amb menys possibilitats de conciliació laboral i familiar, polítiques socials públiques compensatòries (espais de socialització organitzats).

Aquesta tasca, pròpia i específica de la família, requereix un marc més ampli que inclogui normes i lleis que prohibeixen, però que, per això mateix, també han de permetre l'aprenentatge de les novetats que comporta cada època. No per idealitzar-les, sinó per acollir-les de forma oberta i crítica. Els tecnomites (que analitzarem en el llibre, com ara els nadius digitals, la tecnologia neutra o l'equivalència connexió-vinCLE) no són destinacions inexorables a les quals ens hàgim de resignar. Encara som a temps d'establir noves regles de joc, però, perquè siguin vàlides, convé que siguin col·lectives, consensuades i graduals. En cas contrari, si persegüim objectius maximalistes (en el context actual), per

més desitjables que siguin, ens arrisquem a generar noves bretxes digitals i a accentuar la polarització entre aquells que els accepten i els que no volen o no poden. Sense oblidar una creixent sensació de culpabilitat en els qui, de bona fe, aspiren a assolir-los i no siguin capaços.

Menys hores, més bon ús i més presència adulta poden ser tres objectius excel·lents per revertir aquest segrest de l'atenció. Aquest llibre pretén aportar algunes reflexions i propostes per fer-ho.

*Barcelona, gener del 2024*

# I. Introducció

Bec un segon glop, que no em diu més que el primer; després un tercer, que ja em diu una mica menys. Ja és hora de parar, sembla que la virtut del beuratge va minvant.

MARCEL PROUST, *Pel camí de Swann*

L'onada tecnològica digital va començar fa temps, concretament als anys seixanta, quan va sorgir ARPANET, una primera internet d'ús militar. Després, a finals del 1990, l'enginyer britànic Tim Berners-Lee va proposar la creació de la World Wide Web. A partir d'aleshores, el vertigen: Google (1998), Facebook (2004), YouTube (2005), Twitter (2006), iPhone (2007), Netflix (2007), Spotify (2008), WhatsApp (2009), Instagram (2010), Snapchat (2011), Tinder (2012) i TikTok (2018), per esmentar les plataformes més rellevants i sense incloure-hi les de serveis (allotjament, transport, menjar i compres...). El 2023, el 64 % dels humans (5.160 milions) usaven les xarxes socials una mitjana de 2,5 hores diàries, i alguns adolescents i joves (36 %) diuen que «hi passen massa temps».

Potser per això mateix sovint sentim, en mitjans de comunicació, al carrer i en anàlisis de sociòlegs, educadors o psicòlegs (nostàlgics d'èpoques passades i distorsionades pels seus records) qualificatius com ara «addictes a les pantalles», «capritxosos», «volubles» i «violents», tots referits a nens<sup>1</sup> i adolescents. És evident que la manera com anomenem el que els passa té les seves conseqüències, en les seves vides i en la nostra possibilitat d'interlocució amb ells. No és el mateix definir la relació amb els *gadgets*<sup>2</sup> (pantalles, mòbils, consoles de joc) en termes d'addicció que al·ludint al vincle amorós (que no exclou la seva dosi de patologia) que mantenen amb aquests objectes. Avui és freqüent designar amb el terme *desintoxicació digital* moltes pràctiques formalitzades o individuals que pretenen reduir les hores d'ús dels *gadgets*. Es dona per descomptat que l'ús és addictiu quan resulta que, després, aquestes estratègies proposades no apunten cap a l'abstinència pròpia dels tractaments de les addiccions a les substàncies, sinó a una regulació de l'ús, disminuint-ne el temps.

Addictes que interactuen tothora amb altres persones perquè no en tenen prou amb l'objecte? Sembla una paradoxa i, com sabem, les paradoxes no es resolen, s'exploten fins a assolir els seus límits. Proposem de suspendre aquests

1. En aquest llibre hem optat, pel que fa al gènere, per seguir les indicacions de la Secció Filològica de l'Institut d'Estudis Catalans (IEC), que indica que «en català, com en les altres llengües romàniques, el masculí és el gènere no marcat». *El llenguatge inclusiu: compatibilitat dels recursos estilístics dels usos no sexistes amb la normativa lingüística*. Document aprovat per la Secció Filològica en la reunió plenària del 20 d'octubre de 2023.

2. Un *gadget* és un dispositiu tecnològic que té un propòsit i una funció específics, generalment de petites proporcions (mòbil, tauleta, *smartwatch*, etc.).

qualificatius i substituir-los per una pregunta: són addictes o amants? Això ens ajudarà a promoure noves significacions, més enllà dels prejudicis, que permetin allotjar la diversitat de situacions que una etiqueta ràpida («addictes») esborra d'un cop de ploma, com si tots els usos i tots els casos fossin iguals. No hem de confondre la voluntat de la indústria tecnològica, que fomenta la connexió permanent i les conductes addictives per tal de garantir-la, amb els usos que cadascú fa d'aquests *gadgets* i que no només són determinats per aquesta indústria, atès que també hi intervenen les fantasies i les lògiques de l'inconscient de cada usuari. La Maria (17 anys) ens explica com ella «va i ve» amb el mòbil, de vegades no se'n pot separar ni a la dutxa, i després, sense que sàpiga per què, l'oblida hores i hores al seu llit. Li recorda la relació amb el seu ex, que passaven *findes* tancats a l'habitació i després no li venia de gust veure'l durant uns dies.

La lectura que fem de la realitat està condicionada pel discurs social que defineix els estils i els modes de vida. El capitalisme actual no només produeix les mercaderies que ofereix per al consum, sinó que alhora fabrica una nova subjectivitat en què aquests objectes cobren valor com a instruments d'una manera de viure i de disfrutar. No és el mateix subjecte aquell que triga vuit hores a travessar l'Atlàntic i a un preu assequible que el que trigava quinze o més dies i havia de desemborsar-hi tot el que tenia. Aquell que coneixia, des del bressol, les seves limitades possibilitats d'èxit social que qui, sense procedir de família rica, ara pot aspirar a fites impensables tenint en compte el seu origen social. El capitalisme consumista, amb la seva administració digital del

món (Sadin, 2017), aspira a programar el desig per mitjà de l'algoritme, deixant-lo reduït a pràctiques consumistes. La proposta és que els *gadgets* calculin, pensin, llegeixin i decideixin, seleccionin gustos i preferències en el nostre lloc, conversin amb nosaltres, ens cuidin i ens acompanyin. En resum, que externalitzem la vida en aquests artefactes.

Els nens i adolescents (el públic objectiu preferent del digital) són també una aposta del poder, en el sentit de la lluita de sabers i discursos (autoritaris, permissius, trans) que s'exerceix al seu voltant, a propòsit dels seus malestars i sense que la seva veu estigui gaire present. Per això, tenim, com a adults, un imperatiu ètic que és no seguir «llegint» les vides d'aquestes infàncies i adolescències del segle XXI amb les lents del segle XX, perquè correm el risc que els nostres judicis previs ignorin la seva realitat, igual com les generacions anteriors s'equivocaven quan miraven de traslladar, sense més ni més, les seves experiències viscudes a les nostres amb finalitats comparatives.

Les condicions històriques canvien i això modifica les formes de viure, incloses «el mode i la manera com s'organitza la percepció» (Benjamin, 2021). Mirar-los des d'un vessant patològic significa oblidar les seves invencions, les creacions noves que més tard (com ha passat en totes les èpoques) generaran les seves pròpies tradicions. Deia el gran historiador britànic Eric Hobsbawm (2005) que tota tradició va ser un dia una invenció i va sorgir com una sorpresa, una cosa imprevista que va adquirir valor pel que assenyalava de novetat efectiva. Els anglesos no prendrien el te a les cinc si no s'haguessin esdevingut un seguit de contingències: el



robatori a la Xina de la planta del te per cultivar-la a les colònies índies, la il·luminació que va portar la industrialització i va retardar l'hora del sopar, les reivindicacions obreres i la *influencer* duquessa de Bedford, que va marcar estil amb les seves reunions aristocràtiques per prendre el te.

## 1. Pubertat: un túnel amb dues sortides

Freud (1981) va parlar de *metamorfosi de la pubertat* i la va il·lustrar amb una metàfora brillant: subjectes que són a l'interior d'un túnel i necessiten cavar dues sortides alhora. La que els conduirà a assumir els seus deures com a persones adultes (estudis, feina, família, ciutadania) i la que els permetrà d'assumir la seva la condició sexual, que es reconciliarà amb el seu cos. Aquest passatge no és tranquil ni fàcil (Victor Hugo el va batejar com a «delicada transició»), ja que obliga a separar-se de la imatge infantil, la que ens va acompanyar com a nens, per fer-se càrrec de totes les novetats que porta la pubertat. Les més importants succeeixen al cos, que emergeix com un nou cos sexualitzat, i es perceben amb recel i sempre amb un cert patiment pel que tenen d'exili intern. És com si de cop i volta el cos i la sexualitat fossin un territori inhòspit que el seu propietari adolescent ha de (re) descobrir.

El que fins llavors els resultava tan familiar ara es torna estrany i hostil: la veu dels pares, abans afectuosa i esperada, ara sona vociferant, gairebé insultant i que els falta al respecte (com acostumen a denunciar). La mirada del semblant, abans amigable i estimulante, ara inquieta, perquè se sospita enemistada o rival, i el cos, del qual s'ocupaven els pares quan feia «soroll», ara irromp amb estrèpit i no para de generar angoixa amb tots els canvis experimentats, que se succeeixen a un ritme vertiginós. En paral·lel a la seva connexió permanent als mons virtuals, ells viuen amb dolor

l'abisme entre el seu ésser de nen (que ja s'allunya) i l'ésser d'home/dona que encara ha de venir.

Una cosa que els adults solen ignorar, presos d'una forta amnèsia infantil, és el sentiment d'assetjament que els produeix aquesta imatge de si mateixos que no els agrada quan es miren al mirall i que els violenta internament sota diferents formes: com un buit que els neguiteja o com un excés que els desborda. La seva primera solució és alleujar-se amb els objectes que tenen a mà: el consum incessant de *gadgets*, de tòxics diversos (drogues o medicaments) o les diverses formes de passatges a l'acte violents: autolesions, *bullying* i, a l'extrem, el suïcidi com a sortida definitiva d'aquest túnel en què se senten atrapats.

Nosaltres, aclaparats per l'esglai que ens susciten els seus actes i tot el que diuen, preferim titllar-los de «problemàtics» a ells, en comptes de pensar aquest passatge adolescent com una qüestió problemàtica per a tot ésser humà. Val més acompanyar-los amb la nostra presència, sense ànim de registrar cadascun dels seus gestos, però sense indiferència davant el seu patiment (sempre singular i no comparable), i oferint-los el testimoni de la nostra pròpia experiència viscuda. Això els ajuda més que sermonejar-los, com si tinguéssim nosaltres la solució, o psicopatologitzar-los i medicar-los a correuita per apaivagar els seus malestars.

# Índex

|  |    |
|--|----|
| Pròleg   | 11 |
| Prefaci  | 15 |
| I. Introducció   | 21 |
| 1. Pubertat: un túnel amb dues sortides                                | 26 |
| 2. Tres transformacions al segle XXI                                   | 28 |
| Frenesí i vertigen   | 30 |
| Adolescències en <i>tràns(it)</i>                                      | 33 |
| La virtualitat   | 34 |
| 3. Nous rituals de baptisme social                                     | 35 |
| Addictes comportamentals?  | 38 |
| II. Un món híbrid: entre la presència i allò que<br>és virtual         | 41 |
| 1. La nova realitat <i>figital</i>                                     | 42 |
| 2. Claus psicològiques de l'ús dels <i>gadgets</i><br>i xarxes socials | 52 |
| Són les humanitats (i la comunitat), estúpid!                          | 55 |
| Narcicisme i idolatria del jo  | 57 |

|  |     |
|--|-----|
| Enveja i mal d'ull   | 61  |
| La satisfacció del <i>touch</i>                            | 64  |
| Inventar i cocrear   | 66  |
| 3. Aspectes psicopatològics del mal ús del digital         | 70  |
| «Et donem suport en el que tu diguis»:                     |     |
| la cambra d'eco i els filtres bombolla                     | 72  |
| Jugar al <i>GTA</i> et converteix en un psicòpata violent? | 74  |
| Com ser una dona: prescripcions i cànons de bellesa        | 76  |
| Porno en línia: la vergonya de mirar                       | 78  |
| Reptes virals: <i>challenges</i> i apostes                 | 83  |
| «M'estic morint i ho retransmeto»                          | 87  |
| Pantalles, autolesions i trastorns alimentaris             | 89  |
| Sols o aïllats, amb la seva joguina                        | 92  |
| Patologies de l'atenció                                    | 97  |
| <br>   |     |
| III. Estratègies d'intervenció: escola, família, comunitat | 105 |
| 1. Fer-se un cos   | 107 |
| 2. Falses versions de l'acompanyament                      | 109 |
| 3. Allotjar el que és estranger                            | 113 |
| 4. Estratègies de la conversa                              | 117 |
| 5. Recuperar l'atenció                                     | 123 |
| 6. Propiciar quefers col·lectius                           | 131 |
| 7. El digital com a oportunitat                            | 136 |
| Algunes recomanacions d'ús de les xarxes socials           | 138 |
| Experiències innovadores                                   | 145 |

|   |     |
|---|-----|
| Experiències innovadores a Catalunya        | 145 |
| Experiències innovadores a Espanya          | 147 |
| Experiències innovadores a Iberoamèrica     | 148 |
| Ajudar-los a posar en forma el seu malestar | 152 |
| <br>  |     |
| IV. Per continuar...                        | 155 |
| <br>  |     |
| V. Bibliografia                             | 165 |
| <br>  |     |
| Agraïments                                  | 171 |

# Mòbils i pantalles a les infàncies i adolescències

## Addictes o amants?

**L**a manera com anomenem el que els passa als infants i els adolescents té unes conseqüències, en les seves vides i en la nostra possibilitat d'interlocució amb ells. No és el mateix definir la seva relació amb els *gadgets* (pantalles, mòbils, consoles) en termes d'addicció que al·ludint al vincle amorós (que no exclou la seva dosi de patologia) que mantenen amb aquests objectes. Addictes que interactuen a tota hora amb altres persones perquè no en tenen prou amb l'objecte? Sembla una paradoxa. Proposem suspendre aquests qualificatius i substituir-los per una pregunta: són addictes o amants? Això ens ajudarà a llegir les seves vides amb claus del segle XXI i acollir la diversitat de situacions que una etiqueta ràpida («addictes») esborra d'un cop de ploma, com si tots els usos i tots els casos fossin iguals. El llibre planteja algunes estratègies per acompanyar-los en els bons usos del digital.

**Si voleu més informació o  
adquirir el llibre adreceu-vos a:**

**[octaedro.com](http://octaedro.com) - [octaedro.cat](http://octaedro.cat)**