

Índex

Restringir oportunitats o protegir els nostres fills?	13
---	-----------

ENTENDRE LES XARXES SOCIALS: QUÈ SÓN

I D'ON VENEN?.....	23
---------------------------	-----------

1. Les xarxes socials, una breu història de la dominació sofisticada	29
---	-----------

L'arribada de les xarxes socials (i de la seva catapulta).....	32
--	----

Les crisis com a oportunitat per a les xarxes socials: allò que no ens mata ens fa més forts.....	36
---	----

Tot va començar amb una gran explosió.....	44
--	----

El primer internet cau (o el <i>liquidien</i>)	46
---	----

Descobrir la mina d'or i explotar-la: Amazon i Google, els supervivents.....	49
--	----

Coda. Imatge distòpica	55
------------------------------	----

2. Més del que sembla. Les terribles xifres de l'atenció juvenil concentrada a les xarxes socials.....	57
---	-----------

Més que una jornada laboral a temps complet!.....	61
---	----

Ús imaginat vs. ús real: minimitzar el problema de les xarxes socials.....	71
--	----

La dieta de xarxes augmenta amb els anys en calories (buides)	75
---	----

Ara diu blat, ara diu ordi. Dades vs. realitat: el que fan els joves a les xarxes socials.....	78
--	----

Els joves justifiquen la seva explotació	82
--	----

Coda. Imatge profètica	88
------------------------------	----

3. Concentrar la distracció: com funciona la capacitat d'atenció i per què va a parar a les xarxes socials? ...	89
L'atenció humana: què és i com funciona.....	91
Els principis i les lleis de l'atenció: claus per entendre l'economia de les dades.....	97
L'economia de l'atenció, una aproximació al concepte.....	104
Com ens intenten enganyar: el mecanisme i els instruments de poder sobre la nostra atenció ...	110
Coda. Imatge metafòrica	117

VINT ANYS AMB FACEBOOK, INSTAGRAM

I ELS SEUS AMICS. FEM BALANÇ?	119
4. L'individu transformat: connectat i atrofiat	123
No: les pantalles i les xarxes socials no són una bona eina d'aprenentatge.....	126
Sí: les xarxes socials i les pantalles afecten la qualitat del son.....	131
Sí: les xarxes socials generen problemes de salut mental (segons Meta)	134
La ciència que parla (i no és escoltada, encara).....	142
Sí: les xarxes socials afecten l'estructura fisiològica dels usuaris.....	154
Però, aleshores, què és un ús excessiu de les xarxes socials?.....	158
Una acció legal des de la ciutadania i la política basada en la ciència.....	160
Coda. Imatge científica	165
5. La societat transformada: aïllada i controlada	167
La identitat individual: aïllada, orientada i predictable	170
La identitat social: projecció de la fama a la pantalla ...	177
La pèrdua de la consciència social: els extrems són l'únic possible a les xarxes socials	183

El #trendingtopic com a moviment social	188
Primers auxilis informatius a la pandèmia de la desinformació	200
Coda. El Metavers. Imatge futura	207
Epíleg. La desconnexió com un nou dret humà.....	209
Referències.....	219

Restringir oportunitats o protegir els nostres fills?

Mentre s'escrivia aquest llibre, es feia palès un malestar en el qual de segur que els pares ja feia força temps que rumiaven. L'experiència els deia que tantes hores amb els mòbils no eren bones per a la salut dels seus fills i filles. En l'últim trimestre del 2023, desenes de milers de progenitors es posaven d'acord per demanar al Departament d'Educació català la prohibició de l'ús dels telèfons mòbils als menors de setze anys en els centres educatius. El debat i les iniciatives de pares i mares que es posaven d'acord per no donar el mòbil als fills com a regal en passar a secundària s'estenien fora de Catalunya. Els mitjans de comunicació entrevistaven pares i mares i experts en la matèria, i tot i que sovint la conversa era curta i superficial, es posava de manifest el clamor de mares i professores: constaten cada dia que l'ús del mòbil a les aules és un factor de distracció, que propicia la manca d'atenció, la pèrdua de sociabilitat i l'augment dels assetjaments. A més, els progenitors i els menors han de conviure amb la pressió que suposa que tothom tingui mòbil a una edat massa primerenca.

Pel que fa a les institucions, malgrat que l'Ajuntament de Barcelona, amb l'única abstenció del Partit Popular, es va pronunciar a favor de la petició dels pares i mares i va demanar a la Generalitat la prohibició de fer servir el mòbil a les escoles, la resposta del Departament d'Educació no va ser tan contundent. En primer lloc, va optar per la no-prohibició generalitzada, sinó per un debat a cadascuna de les escoles, advocant per la consciència crítica sobre l'ús del mòbil en cada cas. Posteriorment, es va anunciar que el Consell Escolar de Catalunya faria un procés

participatiu per pactar una guia de l'ús del telèfon intel·ligent, és a dir, un document general amb recomanacions sobre la regulació de l'ús de mòbils, com va declarar a començaments de novembre la consellera d'Educació, Anna Simó.

Abans d'acabar l'any, però, el Consell Escolar de Catalunya va decidir la prohibició dels mòbils a primària i limitar-los a secundària. Les conclusions serien adaptades en un document d'instruccions generals que el Departament d'Educació estava compromès a emetre el gener de 2024. Poc més tard, el Ministeri d'Educació anunciava que proposaria a les comunitats autònomes restringir l'ús del telèfon mòbil a primària i regular-lo a secundària. La preocupació de les famílies semblava que havia estat escoltada.

Les intuïcions de pares i mares respecte dels perjudicis de l'ús i l'abús del mòbil (especialment centrat en les xarxes socials) estan recolzades per una creixent producció científica. L'objectiu d'aquest llibre és posar fi als dubtes que envolten aquesta discussió.

No hi pot haver titubejos. L'ús del mòbil, sobretot en els menors d'edat, s'ha comprovat com a nociu per a tots els aspectes de la salut: la física, la mental i la social. Així com ningú no pot dubtar científicament que el tabac és perjudicial per a la salut —«fumar mata», diuen els paquets de tabac—, resulta científicament —és el que diuen la majoria dels estudis— i socialment —és el que diuen els professors, els pares i les mares— molt difícil defensar que l'ús del mòbil tingui més beneficis que perills per a la mainada i el jovent. Trenquem-ne d'una vegada el mite. No, no és veritat que el mòbil s'utilitzi per promoure processos d'aprenentatge que puguin ser millors que els mediadors socials tradicionals: els pares, l'escola, el joc i els companys d'aula.

Però aquest llibre va de xarxes socials. Sí, perquè, trenquem un altre mite, la gran majoria del temps que la mainada passa als telèfons mòbils no és per construir una teoria nova sobre la

fissió nuclear o sobre la sociologia de la pobresa. Tampoc no hi són per resoldre un problema de programació en llenguatges avançats com Python o R. Per això no cal el mòbil, perquè el mòbil no és sinònim de tecnologia ni d'aprenentatge. El mòbil és, com volem demostrar, sinònim d'addicció. A què són addictes els adolescents i els joves? A les xarxes socials a través del mòbil. Perquè més del 70 % del temps que dediquen els joves a l'ús del telèfon intel·ligent és per estar submergits principalment a WhatsApp, Instagram, YouTube i TikTok, les seves xarxes d'informació i socialització preferides. Totes són plataformes gens fiables i gens segures per als menors d'edat.

Com que el mòbil és sinònim de xarxes socials, fem-nos una pregunta llarga: pot ser segur un lloc on la canalla i el jovent puguin estar exposats (a un sol clic i sense que ningú ho detecti) a la pornografia (de tota mena), a la violència explícita, al ciberassetjament, als discursos d'odi, al ciberbullying (com a agressors i com a agredits), als missatges en contra de la dona, en contra dels migrants, en contra de les persones amb diferents creences, en contra d'altres opcions sexuals; als extrems ideològics que neguen el diàleg entre els que pensen diferent; a mentides, a informació falsa (mal anomenada *fake news*), a hams informatius (o *clickbaits*), a missatges de grups terroristes, a contingut que promou les autolesions, els pensaments i les pràctiques suïcides; a processos psicològics que poden derivar en ansietat, depressió, trastorns alimentaris, mala qualitat del son o estrès; a ser addictes a la imatge i a perdre's la possibilitat de tenir una identitat pròpia?

Per descomptat que no. Cap de nosaltres no portaria de manera conscient un fill, un estudiant o un ciutadà menor d'edat a algun lloc on es tingués constància que pot estar exposat a aquests perills. Al carrer no hi ha perills similars? Sí, és clar, però sempre (o almenys gairebé sempre) aquests perills es minimitzen perquè la mateixa societat, el seu entorn, els protegeix. Van

agafats de la mà, en grup, acompanyats per professors, pares i mares o tutors. El sistema legal, a més, els cuida i els té com a prioritaris. Però a les xarxes socials, no.

Quins arguments tenen experts, dirigents polítics i alguns pares i mares per dubtar, per no actuar immediatament, per mantenir el mite que prohibir el mòbil és limitar la creativitat, la llibertat o restringir un món d'oportunitats? Quina és la justificació als riscos enumerats perquè no es prohibeixi d'una vegada l'ús dels mòbils abans dels setze anys, actuant, a més, en sintonia amb allò que demanen els pares de manera majoritària? Quin procés d'aprenentatge (tecnològic o no) justifica l'ús del mòbil en els menors sense que hi hagi una alternativa més pedagògica, fàcil de monitoritzar, que ajudi a reforçar els rols del professorat i dels pares i que, a més, no sigui addictiva? Quines són les competències digitals i mediàtiques fonamentals que es deixarien de costat si els nens i nenes deixen de fer ús del mòbil? No saber enviar un WhatsApp? Quin procés de socialització diferent del mediat pel mòbil pot ser més perillós per a l'autoafirmació individual, la construcció identitària o la visió col·lectiva i empàtica de la societat? Hi ha alguna raó oculta (econòmica, política...) que ens obligui, com a societat, a dependre de la indústria del mòbil (i de les seves aplicacions, és clar) fins i tot a costa del futur i de la salut física i mental dels infants, dels adolescents i els joves? Si n'hi ha alguna, ens agradaria conèixer-la.

Per a molts, amb aquestes preguntes n'hi hauria d'haver prou per fixar una posició. Però per a molts altres encara hi ha arguments per dir que sí, que el mòbil i el seu ús principal, les xarxes socials, són favorables o, almenys, inofensives o innocents per a la majoria dels usuaris. Per a aquests últims, sobretot, aquest llibre posa sobre la taula les dades d'una detallada investigació, realitzada a Catalunya, que explica que les xarxes socials són un dels principals problemes de salut pública i un dels principals desafiaments per a la cohesió social que tenim actualment. Per

als primers, aquest llibre serà una caixa d'eines que se suma a l'allau actual d'evidències i demostracions empíriques que diuen: «Ja n'hi ha prou!». És un instrument per ajudar a convèncer, a argumentar, a construir, a dialogar sobre els efectes perversos que les xarxes socials han deixat a les nostres societats, especialment entre els joves, en dues dècades d'existència. És un intent documentat perquè siguem més, i cada vegada estiguem més convençuts, que és possible un món (familiar, educatiu, social, polític i cultural) amb tecnologia, per descomptat, però sense xarxes socials (si més no, en la infantesa i en l'adolescència).

En aquest llibre sumem les nostres aportacions per continuar el camí de desmuntar mites. I diversos mites són, precisament, la raó de ser de l'èxit de les xarxes socials. Durant més de cinc anys hem analitzat milers de dades i ens hem centrat a estudiar comportaments de diferents grups poblacionals, amb aproximacions metodològiques interdisciplinàries. Després d'aquests estudis, aquests són els mites principals que desmuntem sobre les xarxes socials.

Un desafiament als m'agrades: cinc revelacions científiques contra mites de les xarxes socials

El llibre s'estructura en cinc capítols. En cadascun ens ocupem d'un tema central independent, encara que tots mantenen un ordre lògic que aquí presentem en la forma com l'hem ideat. No cal llegir-los en ordre, però l'estructura que proposem ajuda a la comprensió més holística de tot el problema històric, filosòfic i pràctic que implica l'estudi de les xarxes socials.

El primer mite que desmuntem és que les xarxes socials defensen un internet lliure i democràtic i que, com a empreses tecnològiques, protegeixen el mercat lliure i la igualtat d'oportunitats dins d'una economia liberal. Fals. El primer capítol explica la història de com les xarxes socials han arribat a ser allò que són

avui: un imperi econòmic que s'assembla més a un oligopoli tancat i poc transparent que a una gran empresa innovadora i socialment responsable. El capítol explica com les xarxes socials van transformar l'internet inicial, l'utopista i obert, de la dècada dels noranta, en una xarxa de pocs canals concentradors de gairebé tota la informació que circula per la World Wide Web, a inicis del segle XXI. Per això van caldre tres crisis (2000, 2008 i 2020) que han modelat el futur dels joves d'avui. Ells van néixer amb el segle i van ser els primers de regalar de forma massiva les seves dades com a mercaderia fonamental que són, l'or líquid intangible de l'economia digital, de la qual s'alimenta l'absolutisme tecnològic de les xarxes socials.

Al segon capítol desmuntem el mite del temps. No, no és veritat que els joves puguin controlar l'ús que fan de les xarxes socials en la vida quotidiana. És impossible que ho facin perquè la gran majoria s'autodiagnostica com a addictes a les plataformes. A Instagram i a WhatsApp, sobretot, i perquè, com assenyalen alguns, «sense xarxes socials no hi ha vida». En aquest capítol mesurem el temps de consum de les xarxes i el desgranem de manera detallada. Fa molta por saber que els joves dediquen més de trenta hores a les xarxes socials cada setmana sense rebre'n cap remuneració. I moltes vegades l'única cosa que fan és un *scroll* infinit. Així mateix, aprofitem per desmuntar un altre mite: com que el temps que fem servir les xarxes socials és, en la majoria dels usuaris, molt més alt del que pensem que és, en realitat sí que hi ha un ús problemàtic (addictiu) de les xarxes socials a la societat en general. El problema és que no s'han fet estudis a gran escala que permetin conèixer en detall el consum real dels usuaris i la gravetat del problema. Aquesta dada només la tenen les plataformes i no la faran pública mai. Però les dades que presentem al capítol són molt properes al consum real i projecten una situació summament problemàtica en termes del temps que els joves destinen a les xarxes socials. És un problema de salut pública.

El mite de la socialització el desfem al tercer capítol. En realitat, parlem de com actua el nostre cervell quan para atenció a alguna cosa i de com les xarxes socials s'han apoderat d'aquest mecanisme per segrestar una gran part del nostre temps quotidià. Així, arribem a una conclusió principal. El temps d'atenció que un usuari dedica a la publicació d'algú a qui segueix i, per tant, que genera algun interès (un amic, un *influencer*, un mitjà de comunicació, un desconegut) és en realitat tan poc significatiu (menys de tres segons) que trenca completament el mite que les xarxes socials contribueixin a la construcció de llaços socials forts. Al capítol analitzem detalladament què és l'atenció, quins factors i impulsos neurofisiològics i neuropsicològics actuen al cervell per activar l'atenció i també en descrivim les lleis i propietats. Al final, introduïm el concepte d'economia de l'atenció, que regeix la batalla pel temps d'atenció dels usuaris entre plataformes i productes comunicatius, i expliquem el mecanisme principal que usen les xarxes socials per exercir poder i controlar la nostra atenció (encara que en realitat sigui un poder exercit sobre la nostra distracció).

Al quart capítol parlem de la salut mental i en neguem el mite: no és veritat que les xarxes socials ajudin al benestar emocional dels joves, ben al contrari. El capítol planteja una àmplia evidència de casos i estudis científics que demostren que les xarxes socials afecten de manera clara la salut mental dels adolescents i joves. Causen ansietat, depressió, desordres alimentaris, baixa autoestima, menys satisfacció amb la vida, insomni i estrès. El capítol exposa, a més a més, que diferents associacions de pares i ens governamentals dels Estats Units han presentat querelles en contra de les empreses propietàries de les xarxes socials per afectacions a la salut mental dels infants, adolescents i joves. A les demandes es posa l'accent en la qüestió que les empreses tecnològiques han creat productes addictius de manera conscient, i que han estructurat un

sistema de funcionament orientat al fet que els usuaris creïn una dependència emocional amb la xarxa social. Hi ha casos de canalla que s'ha suïcidat després de rebre un còctel d'informació massiva a Instagram, Twitter i TikTok molt poc saludable per a ells, i a la vegada favorable a les autolesions i pràctiques suïcides. Tot això, a més, és negat públicament pels responsables de les plataformes.

L'últim capítol se centra en la salut social i democràtica de la societat després de conviure vint anys dins de les xarxes (i que no hi hagi vida fora). I no, no és cert que les xarxes socials hagin fomentat la llibertat d'expressió. Tampoc no és veritat que hagin ajudat a la consolidació democràtica de la societat. I encara menys han alimentat la construcció d'una esfera pública dialogant i plural, consensual. És mentida, a més, que hagin articulat la mobilització social i que hagin canalitzat el descontentament de la ciutadania (que no s'ha de confondre amb indignació). El que sí que és veritat és que han desarticulat la construcció identitària i la recerca d'un projecte col·lectiu. En el darrer capítol plantejem com les xarxes socials han destruït la configuració de les identitats (individuals i col·lectives), automatitzant-les i igualant-les (simplificant-les), com han estat l'altaveu de discursos deshumanitzadors i violents (polaritzats) i com han projectat nous cànons comportamentals en els quals la fama, la violència, l'odi i allò pornogràfic s'han establert com els valors que cal reproduir. El capítol es tanca amb una reflexió sobre com les xarxes socials han destruït també el valor de la informació de qualitat, canalitzant-ne la distribució i fent que convisqui amb tota la brossa que circula per les seves plataformes.

A l'epíleg del llibre, plantejem un manifest de drets humans digitals; qüestions molt bàsiques, però fonamentals per entendre que, trencats tots els mites i passada la falsa il·lusió, cal exigir, com a ciutadans, els nostres drets. Si els usuaris comencen

realment a preocupar-se per allò que —aparentment— no té cap valor —les seves dades—, aleshores les plataformes tindran un problema seriós.

La discussió sobre la prohibició dels mòbils per als menors —i amb ells, de les xarxes socials— és crucial per al desenvolupament harmònic dels infants i adolescents. El moment és ara, just quan la pressió social està activa i el tema és a l'agenda pública. Els avenços que s'aconsegueixin en els pròxims dos anys seran els que definiran el camí de construcció individual i col·lectiva de les generacions vinents. Perquè, si no ens agrada el que veiem ara, cal moure's per canviar-ho.

I no n'hi ha prou de fer una piulada, no n'hi ha hagut mai prou.

Agraïments

Aquest llibre ha estat fet en família. Per això agraïm a la família d'Eumo Editorial, per a qui les nostres idees sempre han estat ben rebudes, l'oportunitat de convertir-les en un llibre de divulgació. En van assumir el risc i nosaltres hem intentat ajustar-nos a tots els seus suggeriments per tenir un llibre magnífic, com el que ara teniu a les mans. Agraïm a la Gemma Medina i a la Gemma Redotra l'ofici de primeres lectores, els savis consells i els retocs en els nostres primers intents desafortunats. Que importants que són, les editores!

En aquesta família també hi ha tot el conjunt d'estudiants que han participat en les nostres reflexions. Han fet enquestes, ens n'han cedit les dades i han ajudat, amb les seves discussions, a perfilar les nostres preocupacions per l'ús que fan de les xarxes socials. Esperem que aquest llibre de síntesi dels resultats pugui servir per allunyar-los de les xarxes socials: hi ha experiències més bones per viure!

Agraïm especialment als estudiants de Periodisme Joan Sánchez González, Jara Mejía González, Paula Aviñoa Redondo i

Rafael Eduardo Oviedo Carrillo la seva ajuda fonamental en el processament de les dades que usem per explicar què fan els joves amb els mòbils en el segon capítol d'aquest llibre. Finalment, donem les gràcies al professor Pedro Nicolás Aldana Afanador. La seva tesi doctoral sobre l'economia de l'atenció, en la qual hem treballat conjuntament en els últims cinc anys, ha estat una peça cabdal per construir el tercer capítol de la nostra recerca.

Ens hem explicat aquest llibre a la taula de la cuina, als viatges amb cotxe, a les esperes del tren, i als espais en què la conversa i el diàleg quotidians sempre han ocupat un lloc privilegiat dins d'una llar on hem bandejat les pantalles. El temps és molt valuós perquè s'ocupi amb un *scroll* infinit en una pantalla diminuta, amb informació poc o gens rellevant. Mentre el nostre fill creixia i, sobretot, dormia, omplíem les pàgines d'aquest llibre, que, a pinzellades, ja teníem al cap, fruit de converses prèvies. Us convidem a enraonar, a casa, allunyats de les pantalles. En solen sortir idees molt interessants.

A nosaltres, per exemple, ens pregunten com hem fet un llibre amb un nen de menys de dos anys, sense mainaderes, sense escola bressol i amb la responsabilitat de cadascuna de les nostres feines. Per a nosaltres la resposta és senzilla: no tenim xarxes socials.