

# Acompanyament digital i educació digital: 12-18 anys

**Evaristo González Prieto**

*Professor, periodista i investigador en educació, comunicació i tecnologies*

## Introducció

Vivim immersos en un món digital on, els darrers anys, ens hem anant ficant de forma ràpida i sense instruccions ni educació prèvies. Internet i tots els dispositius al nostre abast han estat les vies físiques i digitals per on transitin contínues propostes, continguts i tot allò imaginable o inimaginable. El conjunt és al núvol (és a dir, en altres màquines físiques), a l'abast de qui lliurement ho vulgui consultar. Pràcticament no n'hi ha filtres ni regulacions, i poques avaluacions d'efectes en prémer el clic de torn. I menys una mínima formació prèvia en la responsabilitat que impliquen les nostres actuacions, amb repercussions posteriors en les altres persones i en nosaltres mateixos. Som peces d'un gran puzzle digital amb minses escapatòries.

Adolescents i adults hem anant descarregant aplicacions facilitades com a gratuïtes, acceptant galetes i el que calgui, oferint les nostres dades a no se sap qui, penjant i compartint imatges i vídeos de tot tipus, sent víctimes de la captació contínua i imparable de la nostra atenció, amb la reducció de les hores de son i descans. Aquí ens focalitzem en l'adolescència, però hi podríem encabir la població adulta i ja certa infantesa precoç, que accedeix a tot pel mateix sistema: via telèfons mòbils comprats per les famílies, les quals se suposa que els donen permís per des-

carregar aplicacions que no els tocarien per edat. Darrerament, en vista dels efectes, algunes famílies demanen a l'escola que en reguli els usos o prohibeixi els dispositius dins (no es difícil esbrinar què passarà en sortir del recinte escolar, al carrer o als domicilis amb l'ús dels aparells), quan un recurs imprescindible és una veritable educació digital, predicar amb el bon exemple de tothom i fomentar la responsabilitat col·lectiva. En tot cas, la realitat és diversa i des dels sectors educatius a poc a poc hi ha polítiques, compromisos, programacions i experiències per avançar en la formació digital. Siguem «tecnooptimistes», per sobre de tot.

## Contextos digitals i presencials en vides adolescents

L'actual adolescència va néixer en entorns digitals, immersa en dispositius plens de possibilitats que els poden captivar durant tot el dia. El despertar a la vida adulta es veu acompanyat per l'accessibilitat a mons de tot tipus que els poden ajudar a aprendre, orientar-los, estimular en positiu i obrir els ulls a fonts d'informació diverses. Mai havíem disposat de tants recursos per aprendre, accessibles a tothom i en gran part gratuïts. Tampoc mai la llibertat de penjar i consultar anava acompanyada de mons perversos i de maldats humanes a disposició de tothom.

Enmig, l'adolescència se sent en la companyia digital de xarxes socials, missatgeria i productes audiovisuals de tota mena, que sovint signifiquen soledat en grup, narcisisme exposat a la xarxa i venda de la pròpia personalitat com si fos un producte més que cal monetitzar. Pot quedar atrapada per la captació contínua de la seva atenció entre alertes, notificaciones i scrolls infinits facilitats per algorismes captivadors que volen que ningú es perdi res. O seguir creadors de continguts i influenciadors enlluernadors que poden informar de tot a vegades sense saber gaire de què parlen, com si els seus consells tinguessin sempre fiabilitat científica: sobre salut, cosmètica, alimentació, autolesions, estètica, temptacions suïcides, relacions, sexualitat, ansietat i el que calgui.

---

*Aquest treball recull un dels temes presentats en la XIII Jornada Multidisciplinària de la Societat Catalana de Pediatria, que sota el títol «Salut digital en pediatria» va tenir lloc a Barcelona, a l'Acadèmia de Ciències Mèdiques i de la Salut de Catalunya i Balears, el 25 de novembre de 2023.*

### Correspondència

Evaristo González Prieto  
C/ Sometent Castella, 122, 5è 1a. 08225 Terrassa (Barcelona)  
evaristogonzal@gmail.com

Treball rebut: 12.05.2024 - Treball acceptat: 26.06.2024

González-Prieto E.  
**Acompanyament digital i educació digital: 12-18 anys.**  
Pediatria Catalana. 2024;84(2):86-8.

Justament, tot passa en moments vitals de canvis físics i psicològics, en què es forma la personalitat, i conviu amb models com els de les vides d'Instagram i TikTok.

Al costat de les gran oportunitats i dels efectes positius que brinda i produeix la digitalització global en l'adolescència, en un món capitalista, ràpid i amb demandes d'uns estàndards concrets, es donen a conèixer afectacions en la salut mental, depressions, tristesa, ansietats, consums, neofòbies, postures, dependències, masclismes, captacions, jocs, manca de fortalesa personal, etc. Hi ha qui estableix lligams entre internet, pantalles, dispositius i aquests estats personals i socials, com si només hi haguessin culpables digitals. A això s'hi afegeixen llibres oportuns i interessants que, des dels títols o les promocions, utilitzen velles tècniques de captació persuasiva en què les pantalles sempre són les causants principals, amb termes com *generació ansiosa*, *cretins digitals*, *fills imbècils*, *devoren els nostres fills*, etc.

També hi ha professionals que pensen que les manifestacions relacionades amb la salut i els estats d'ànim ja hi eren en la societat. Ara són més visibles, conegudes, exposades, ampliadades i compartides gràcies a internet<sup>1-2</sup>. No són partidaris de mesures prohibicionistes, sí d'analitzar els contextos en conjunt i situar-los en l'actualitat per adoptar mesures posteriors. Mentre, l'adolescència necessita acompanyament, guiatge, contextualitzar el seu entorn perquè l'entenguin, ser escoltada, capacitat empàtica amb ella i oferir-los l'educació per a un món canviant, on el futur es desconeix però cal preparar-lo des del present, i on la digitalització serà indubtable.

Cal tenir en compte també en quines circumstàncies grans sectors de la nostra adolescència viuen cada dia. La pobresa extrema o la riquesa desmesurada, les desestructuracions, les ignoràncies, les violències de tot tipus, el sexisme, el desarrelament, les ideologies i les postures extremistes, la soledat, les propostes per aconseguir diner fàcil, l'arribada des d'altres països o llocs fugint de situacions complicades són condicionants que marquen, i tot forma part del seu món físic i real, amb gran poder per generar problemàtiques concretes. Mentre, a això li afegim les ja imprescindibles interferències digitals. Allò que observem respon a unes causes, es dona en uns contextos i uns entorns complexos, on els judicis fàcils des de posicions adultes tenen la possibilitat d'encertar o no. En tot cas, més que jutjar s'imposa ajudar.

## Acompanyar i educar en digital

A més del compromís efectiu d'educar en digital des de les aules, com dèiem, l'exemple personal i social en l'ús de la tecnologia és una bona font d'aprenentatges per a la infància i l'adolescència. Com a punt de partida, els centres educatius disposen de docu-

mentació oficial elaborada per les autoritats educatives i experts, a més d'altres propostes d'organismes i entitats que defineixen i guien sobre què cal aprendre i com fer-ho<sup>3-4</sup>. Però alguns entorns i certes pressions socials o mediàtiques originen certa por que acaba en restriccions i fins i tot en prohibicions a les aules. A més, hi ha postures negacionistes vers l'ús de la tecnologia, defensades per llibres que, oportunament, ressalten conseqüències i preveuen més problemes si no seguim les seves recomanacions<sup>5-8</sup>.

També hi ha estudis i informes d'organitzacions estatals i internacionals que periòdicament analitzen en profunditat l'impacte tecnològic i aporten directrius per entendre i guiar actuacions de millora, si calen<sup>9-10</sup>. Per tant, hi ha eines per passar de la teoria a la pràctica i a l'inrevés.

La tecnoètica, la ciberconvivència i l'ús saludable de les tecnologies són continguts imprescindibles, al costat d'aprendre mecanismes per centrar l'atenció en allò que és important i no solament en urgències que marquen les xarxes. És el que anomenem el control de l'atracció d'allò que no hauria de ser un estímul en aquell moment, encadenat a d'altres en la mateixa línia. S'ha d'aprendre que el sentit comú digital protegeix i és la millor autoregulació davant les pressions de les plataformes, persones del voltant i fites personals que potser no són tan fonamentals. Però aquest sentit comú s'ha de formar per saber com actuar correctament davant les situacions.

## Propostes des del tecnooptimisme educatiu

Tant el món educatiu com el medicopediàtric es necessiten mútuament perquè l'educació digital arribi a l'adolescent i a la seva família de la forma més efectiva i saludable possible.

Des de l'optimisme educatiu es fan diverses propostes:

- Educació amb la col·laboració de professorat, famílies i alumnat, amb les idees i reflexions de tot-hom, tretes dels experts i també de la pràctica i experiències viscudes.
- Reglamentacions i normatives de les autoritats reguladores perquè les empreses tecnològiques adoptin criteris ètics i responsables, amb el valor afegit de no pertorbar les persones i sí construir des de la positivitat i l'eficàcia. La realitat mostra com la globalització i determinats interessos busquen formes per aconseguir els seus propòsits: legals, alegals o il·legals.
- Continguts actualment imprescindibles a les aules. Responen a necessitats i a demandes de la societat i de les persones, amb certs nexes digitals i interrelacions conjuntes entre tots:

- Educació digital i en ciberconvivència, incloent-hi els efectes també en la salut pròpia i aliena.
- Educació mediàtica, amb la discriminació de la veracitat, credibilitat de les informacions, notícies falses, mentides i corrents d'opinió.
- Educació sobre el clima i la seva preservació, incloent-hi també tot el que es relaciona amb la despesa energètica que provoquen les tecnologies i l'origen de les matèries primeres per fabricar el maquinari.
- Educació sexoafectiva i relacional des de la infància, incidint també en la imatge personal que es distribueix a internet i les conseqüències, els efectes del masclisme i de la hipersexualització imperants, mecanismes de captació de menors a les xarxes, enganyos, pederàstia, etc.
- L'empatia de saber situar-se en el lloc dels altres, de pensar abans d'actuar a internet i de prevenir els efectes que poden generar continguts i comentaris abans de penjar-los.
- Aprendre a desconnectar de xarxes i de pantalles en determinats moments i a connectar amb nosaltres mateixos. El silenci interior serveix per escoltar-nos.
- El valor del nosaltres respecte al jo. En el món digital la col·lectivitat també hauria d'importar més que la individualitat.

## Conclusions

L'educació digital implica a tothom perquè el món és digital, la tecnologia mou tots els sectors i el món laboral es compon en part per aspectes lligats a un sector que va unit a la globalització. La irrupció de les tecnologies ha provocat canvis continus i adaptacions a un món que no ha inclòs formació prèvia per a la majoria d'usuaris. Els efectes d'aquest procés sense retorn ja es veuen i s'estudien. Cal una educació i una formació en les etapes d'educació obligatòria, però també en el món adult, en un continu autoaprenentatge.

A tots ens afecta la frase que s'atribueix a l'entomòleg i biòleg dels Estats Units Edward Wilson (1929-2021): «El veritable problema de la humanitat és que tenim emocions del paleolític, institucions medievals i tecnologia pròpia d'un déu. I això és terriblement perillós».

Les escoles i les consultes pediàtriques tenen un gran paper i s'esforcen a provocar canvis positius. En els temes educatius, tot i que a vegades passa que allò que l'escola ensenya a les aules, en sortir al carrer, alguns sectors de la societat ho neguen, la força col·lectiva i la creença en els canvis consolidaran les millores. Cal seguir endavant: l'educació és la forma més efectiva de millorar el món. També el digital.

## Bibliografia

1. Candice LO. The great rewiring: is social media really behind an epidemic of teenage mental illness? *Nature*. Accessible a la xarxa [data de consulta: 29-03-2024]. Disponible a: <https://www.nature.com/articles/d41586-024-00902-2>
2. Eiko & Teams. Social media bans don't address youth mental health problems. Eiko Lab. Accessible a la xarxa [data de consulta: 23-04-2024]. Disponible a: <https://eiko-fried.com/social-media-bans-dont-address-youth-mental-health-problems/>
3. Generalitat de Catalunya. Les tecnologies digitals a la infància, l'adolescència i la joventut. Barcelona, 2017. Disponible a: <https://govern.cat/govern/docs/2022/09/28/11/29/4930d590-e484-42eb-a98a-a8444f4563a9.pdf>.
4. Departament d'Educació, Generalitat de Catalunya. Marc de referència de la competència digital docent. Barcelona, 2022. Disponible a: <https://educacio.gencat.cat/web/.content/home/departament/publicacions/colleccions/pla-educacio-digital/marc-referencia-competencia-digital-docent/marc-referencia-cdd.pdf>
5. Hari J. El valor de la atenció. Barcelona: Península/Planeta; 2023.
6. Desmurget M. La fàbrica de cretinos digitals. Barcelona: Península/Planeta; 2020.
7. Villar F. Cómo las pantallas devoran a nuestros hijos/Com les pantalles devoren els nostres fills. Barcelona: Herder; 2023.
8. Haidt J. La generació ansiosa. Barcelona: Deusto/Planeta; 2024.
9. ONTSI. Gobierno de España. Ministerio de Asuntos Económicos y Transformación Digital. Secretaría de Estado de Digitalización e Inteligencia Artificial. Impacto del aumento del uso de Internet y las redes sociales en la salud mental de jóvenes y adolescentes. Madrid, octubre 2023. Disponible a: <https://www.ontsi.es/sites/ontsi/files/2023-10/policybriefredesocialesaludmentaljovenesyadolescentes.pdf>
10. UNICEF. Impacto de la tecnología en la adolescencia. Madrid, 2021. Disponible a: <https://www.unicef.es/publicacion/impacto-de-la-tecnologia-en-la-adolescencia>