



Infants i pantalles: 5 reptes i 9 oportunitats per al benestar digital

Informe

L'Institut Infància i Adolescència de Barcelona realitza l'informe ***Infants i pantalles: 5 reptes i 9 oportunitats per al benestar digital*** en el marc de l'Observatori 0-17 BCN: vides i drets de la infància i l'adolescència a la ciutat, per encàrrec de l'Àrea de Drets Socials de l'Ajuntament de Barcelona.



Edita:

Institut Infància i Adolescència de Barcelona – Institut Metròpoli



Equip de treball:

Laia Pineda (directora, anàlisi i redacció)

Claudia Vallvé (anàlisi i redactora principal)

Laia Curcoll (publicació i comunicació)

Barcelona, juny de 2024

La manera de citar el present informe serà: Institut Infància i Adolescència de Barcelona (2024). *Infants i pantalles: 5 reptes i 9 oportunitats per al benestar digital*. IIAB-Institut Metròpoli i Ajuntament de Barcelona.



Els continguts d'aquesta publicació estan subjectes a una llicència de Reconeixement – No comercial – Compartir igual (by-nc-sa) amb finalitat no comercial i amb obra derivada. Es permet copiar i redistribuir el material en qualsevol mitjà i format, sempre que no tingui finalitats comercials; així com remesclar, transformar i crear a partir del material, sempre que es difonguin les creacions amb la mateixa llicència de l'obra original.

Índex

PRESENTACIÓ	5
1. JUSTIFICACIÓ: PER QUÈ CAL VETLLAR PEL BENESTAR DIGITAL EN LA INFÀNCIA I L'ADOLESCÈNCIA?	6
1.1 Vetllar tant pels drets digitals com pels drets digitalitzats	7
1.2 Superar la fal·làcia dels “nadius digitals” i comprendre la necessitat d’educar i acompanyar en l’ús de les tecnologies	8
1.3 Fer efectiva la normativa nacional i internacional	9
2. MARCS LEGALS PER A L'ACTUACIÓ	10
2.1 Regulació internacional.....	11
2.2 Regulació estatal	12
3. MARC CONCEPTUAL: DES D'ON ENS HI APROXIMEM?	14
3.1 Defugir l’alarmisme i la por i partir de la perspectiva de drets	15
3.2 Garantir la salut integral, no només l’atenció davant els usos problemàtics	16
3.3 L’ enfocament interseccional per comprendre les desigualtats en l’entorn digital	17
3.4 Una aproximació complexa que incorpori el diàleg i l’intercanvi entre tots els agents.....	18
3.5 Mirada i participació activa dels infants i els adolescents	19
3.6 Mesures d’actuació basades en l’evidència	21
4. QUÈ EN SABEM DELS USOS DIGITALS DELS INFANTS I ADOLESCENTS A BARCELONA?	22
4.1 El usos digitals en la infància i l’adolescència.....	23
4.2 Informes existents sobre infància, adolescència, TRIC i drets digitals	24
4.3 Fonts periòdiques de dades a nivell de ciutat per conèixer accés, usos i coneixement de les TRIC	26
4.4 Espais deliberatius, manifestos, campanyes i propostes realitzades per administracions i entitats de protecció dels drets dels infants.....	28
5. CINCO REPTES EN RELACIÓ A LA INFÀNCIA I LES PANTALLES	31
5.1 Pantallisme: causa o símptoma del malestar?	32
5.2 Pantallisme i petita infància	34
5.3 Benestar digital i escola.....	35
5.4 Desigualtats i discriminacions en l’entorn digital.....	37
5.5 Usos problemàtics de les TRIC	39
5.6 A mode de síntesi: algunes idees força	42

6. NOU OPORTUNITAT CAP A LA GARANTIA DE DRETS DIGITALS I DELS DRETS DIGITALITZATS: PREVENCIÓ, PROVENCIÓ I ATENCIÓ-RESTAURACIÓ 43

6.1	Mesures preventives	44
6.2	Mesures proventives	45
6.3	Mesures reactives-restauratives	46

7. INFORMACIÓ DE REFERÈNCIA 48

7.2	Marc normatiu	49
	Àmbit internacional	49
	Àmbit europeu	49
	Àmbit nacional	49
	Àmbit català	50
7.3	Informes	50
7.4	Manifestos	50
7.5	Articles i notícies destacades	51

Presentació

Des de l'any 2016, l'Institut Infància i Adolescència de Barcelona té l'encàrrec del **Consell Municipal de Benestar Social de Barcelona** (CMBS en endavant) de dinamitzar un dels seus grups de treball: el grup [Igualtat d'Oportunitats en la Infància](#).

Aquest grup té per missió aportar recomanacions de millora a les polítiques d'infància del govern municipal. El grup de treball està conformat per representants de l'Ajuntament de Barcelona, pels grups polítics municipals, per entitats socials, col·legis professionals, sindicats i altres institucions com la Sindicatura de Greuges de Barcelona.

Després d'un debat aprofundit sobre **salut mental de la infància i l'adolescència** (curs 2022-2023), enguany el grup de treball ha apostat per fer un focus en el **benestar digital** (curs 2023-2024), un àmbit de la vida dels infants que està estretament relacionat amb la salut mental, però que mereix una reflexió pròpia.

Els diàlegs i debats del grup s'han incorporat també en altres espais deliberatius, com el **Grup Promotor pel Benestar Digital promogut per la Taula de Salut Mental de Barcelona**, les aportacions del qual han estat la base per a l'aprovació de la [mesura de govern sobre Benestar digital](#), que recull les actuacions a dur a terme entre 2024 i 2027 pel govern municipal per tal d'educar i promoure

un ús saludable de les pantalles en la infància i l'adolescència.

Avui sabem que el *pantallisme* i els usos problemàtics de les tecnologies generen malestar als infants, alhora que el *pantallisme* sovint actua com a refugi de molts malestars. També sabem que la salut mental i la salut digital poden reforçar-se en una dinàmica positiva o, al contrari, una mala salut mental junt amb usos problemàtics de les tecnologies poden desembocar en dinàmiques molt negatives per a la salut i el benestar dels infants.

El present informe recull i sistematitza la informació que hem estimat més rellevant per a la dinamització del grup. Entre altres hem pogut donar resposta a qüestions tant cabdals com **perquè és tan important vetllar pel benestar digital dels infants i adolescents** en el context actual, quins són els **marcs legals** que els emparen, des de quins **marcs conceptuals cal orientar les actuacions i què en sabem de la realitat de la infància i l'adolescència en l'entorn digital**. A més, a l'informe es recullen les principals conclusions dels **debats que s'han produït en el sí del grup de treball** d'Igualtat d'Oportunitats en la Infància del CMBS.

L'objectiu d'aquest informe és proporcionar context i comprensió entorn del benestar digital en la infància i l'adolescència, enriquir altres debats que ben segur que es produiran i donar orientacions a les actuacions de la política pública que s'implementaran en els propers anys.

1. Justificació: Per què cal vetllar pel benestar digital en la infància i l'adolescència?

En les darreres dècades, hem estat testimonis d'una autèntica revolució digital on la creixent incorporació de les tecnologies ha transformat radicalment les nostres vides. Des de la manera com ens relacionem fins a com aprenem, treballem o gaudim del nostre temps lliure, les tecnologies han impactat en, pràcticament, totes les nostres activitats quotidianes.

Aquest fenomen ha afectat especialment els infants i adolescents, repercutint no només en el seu dia a dia sinó també el seu desenvolupament emocional, social i cognitiu.

Fruit de tots aquests canvis, les tres motivacions que ens exigeixen actuar són:

- 1) vetllar pels drets d'infants i adolescents en l'entorn digital
 - 2) guiar i acompanyar en l'ús saludable de les tecnologies
 - 3) complir amb les normatives nacionals i internacionals de promoció i protecció de la infància
-

1.1 Vetllar tant pels drets digitals com pels drets digitalitzats

En un món cada cop més digitalitzat **no té sentit establir una frontera entre l'offline i l'online**. El que succeeix en un espai no està dissociat del que succeeix en l'altre i la realitat dels infants i els adolescents està imbricada entre el món digital i l'analogic de forma indestruïble.

El dret a la salut dels infants i els adolescents s'ha de garantir tant en l'àmbit analògic-presencial, com quan estan connectats a la xarxa. I el mateix succeeix amb el dret a l'educació, a la protecció contra les violències o a la participació en la presa de decisions que els afecten.

Hem de garantir tant els drets digitals com els drets preexistents que ara s'exerceixen de manera digital (drets digitalitzats).



Quan parlem de drets a l'entorn digital, cal destacar que aquests no són diferents de qualsevol altre dret que es doni a la resta d'esferes de la vida. Es tracta dels mateixos drets de sempre, però ara aplicats en un nou context, el digital, amb les seves particularitats.

[Manifest dels drets digitals de la infància i adolescència de Catalunya](#)

1.2 Superar la fal·làcia dels “nadius digitals” i comprendre la necessitat d’educar i acompanyar en l’ús de les tecnologies

Durant molt temps **hem viscut amb la creença errònia que els infants nascuts en l’era tecnològica i globalitzada ja estaven preparats** per al que significa viure en un món tecnològic, sense necessitat d’acompanyament.

Aquesta concepció, també coneguda com “**la fal·làcia dels nadius digitals**”, ha derivat en riscos i problemàtiques associades a usos de les tecnologies com ara les conductes addictives, les estafes, la sobreexposició o l’accés a continguts inapropiats durant la infància.



S’ha assumit la competència [dels infants i adolescents] com a “nadius digitals”, ja que han crescut tenint accés a les tecnologies i han tingut oportunitat

d’aprendre a usar dispositius digitals de forma intuïtiva, a través de l’observació i l’experimentació.

[Manifest dels drets digitals de la infància i adolescència de Catalunya](#)

Considerar que aquests “nadius digitals” incorporaven les competències necessàries per a l’ús i aprofitament de les tecnologies ha pogut conduir a una **manca d’atenció a les seves necessitats educatives**, especialment pel que fa al desenvolupament de competències crítiques i substantives en els usos de les tecnologies. D’aquí que, contràriament a “nadius digitals” algunes persones expertes suggereixen redefinir-los com a “**orfes digitals**”, ressaltant la manca d’acompanyament i de referents que pateixen els infants en aquest procés d’aprenentatge digital.

Superar la fal·làcia dels nadius digitals implica reconèixer la necessitat d’acompanyament i formació en l’ús crític de les tecnologies, especialment per als infants i adolescents.

D’aquesta manca d’acompanyament i educació en l’ús de les tecnologies se n’han derivat usos problemàtics d’índole molt diversa, que fan evident la necessitat d’acompanyar i educar als infants i adolescents en l’entorn digital.

1.3 Fer efectiva la normativa nacional i internacional

Per donar cobertura als drets digitals i digitalitzats i per respondre a les problemàtiques derivades dels usos de les tecnologies de relació, informació i comunicació (TRIC, en endavant) existeixen **lleis i estratègies que obliguen les administracions públiques a actuar**.

Tot i això, el desenvolupament normatiu es dona sobretot a nivell referencial. És a dir, es tracta de recomanacions que no impliquen un poder sancionador real, la qual cosa deriva en que moltes vegades no s'estigui produint una aplicació d'aquests preceptes legals i normatius.



El informe de la Comisión [europea] sobre la aplicación en los Estados miembros de las recomendaciones existentes acerca de la protección de los menores muestra

que, en líneas generales, aunque dichos Estados están redoblando los esfuerzos para responder a los desafíos digitales, las medidas adoptadas son insuficientes.

[Comunicación de la comisión al parlamento europeo, al consejo, al comité económico y social europeo y al comité de las regiones. Estrategia europea en favor de una Internet más adecuada para los niños](#)

Malgrat els avenços normatius, **continua sent un repte traduir aquest desenvolupament normatiu en canvis substancials amb impacte directe en la vida quotidiana dels infants i en la seva experiència en els espais digitals.**

2. Marcs legals per a l'actuació

En l'àmbit internacional, la protecció dels drets digitals dels infants es regeix per la Convenció sobre els drets de l'infant, complementada per l'Observació General número 25. Les regulacions europees, com els Objectius de Desenvolupament Sostenible i l'Estratègia Europea per a una Internet més segura per als infants, també aborden aquests drets.

A escala estatal, l'article 39 de la Constitució espanyola consagra els deures dels poders públics en aquest àmbit i està desenvolupat per diverses normatives que regulen els drets digitals.

A Catalunya, la Llei dels Drets i Oportunitats en la infància i l'adolescència (LDOIA) i la Carta Catalana dels Drets Digitals del 2019 ofereixen un marc de protecció específic per a la infància i l'adolescència.

2.1 Regulació internacional

La [Convenció sobre els drets de l'infant](#) constitueix el principal **marc legal de referència per a la protecció dels drets dels infants** a nivell internacional.

Aquest document s'actualitza periòdicament amb la publicació d'**Observacions Generals** que emet el Comitè dels Drets de l'Infant (CDI) a través de processos a on es consulta, també, als infants. En el cas dels drets digitals, es disposa d'una [Observació General](#) específica, la número 25, dedicada als drets de la infància en l'entorn digital. En aquesta Observació General es desenvolupen els quatre principis generals de la Convenció (el principi de no discriminació, l'interès superior de l'infant, el dret a la vida, la supervivència i el desenvolupament i el respecte a les opinions dels infants en tots els assumptes que els afecten), que han de guiar les mesures necessàries per garantir l'efectivitat dels drets dels infants en l'entorn digital.

A més, també hi ha altres marcs normatius internacionals que fan referència als drets digitals i digitalitzats en la infància i l'adolescència.

Entre les **regulacions europees** destaca l'[Estratègia Europea en favor de una internet més adequada para los niños](#). Amb aquesta estratègia, la Comissió Europea assenyalava les necessitats particulars i les vulnerabilitats a què estan exposats les persones menors d'edat, i insisteix que requereixen un tractament específic per garantir que

l'espai digital sigui un espai on els infants puguin accedir al coneixement, comunicar-se i desenvolupar-se de forma segura.



Child-friendly version of European strategy for a better Internet for kids (BIK+)

També els Objectius de Desenvolupament Sostenible (ODS) i l'Agenda 2030, són aplicables a l'entorn digital. Els ODS, concebuts com un marc global per abordar els reptes socials, econòmics i ambientals, no es limiten únicament al món físic o analògic, sinó que també tenen importants implicacions per al món digital.

- Dret a la no discriminació digital (ODS 5, ODS 10)
- Dret a la protecció de dades i a la ciberseguretat (ODS

9 i 16)

- Dret a l'educació digital (ODS 4)
- Dret a un entorn digital sostenible (ODS 7, 5, 13)
- Dret a la participació [en tots els entorns] (ODS 16)

Finalment, existeixen diverses regulacions en l'àmbit europeu que impacten directament en els drets digitals, com són el Conveni de Budapest, la Declaració Europea sobre els Drets i Principis Digitals per la Dècada Digital, la Llei de Serveis Digitals, la Llei del Mercat Digital i el Reglament de la UE sobre intel·ligència artificial.

2.2 Regulació estatal

En l'àmbit estatal s'ha produït un desenvolupament per adaptar el marc normatiu als reptes de l'entorn digital.

El marc de referència constitueix l'article 39 de la Constitució espanyola, que estableix el deure dels poders públics d'assegurar la protecció social, econòmica i jurídica de la família i dels infants.



Els infants gaudiran de la protecció prevista en els acords internacionals que vetllen pels seus drets.

Art. 39.4 de la Constitució espanyola

Al llarg dels anys s'han anat aprovat lleis que regulen, directament o indirecta, els drets digitals. Les més destacades són les següents:

- [Llei Orgànica 1/1982, de 5 de maig, de protecció civil del dret a l'honor, a la intimitat personal i familiar i a la pròpia imatge.](#)
- [Llei Orgànica 2/1984, de 26 de març, reguladora del dret de rectificació.](#)
- [Llei 9/2014, de 9 de maig, General de Telecomunicacions.](#)
- [Llei 26/2015, de 28 de juliol, de protecció a la infància i l'adolescència.](#)
- [Llei Orgànica 8/2015, de 28 de juliol, de modificació del sistema de protecció a la infància i l'adolescència.](#)
- [Llei Orgànica 3/2018, de 5 de desembre, de Protecció de Dades Personals i Garantia dels Drets Digitals.](#)
- [Llei Orgànica 5/2000, de 12 de gener, Reguladora de la responsabilitat penal dels menors.](#)
- [Llei Orgànica 8/2021, de 4 de juny, de protecció integral a la infància i l'adolescència front a la violència.](#)
- [Llei 34/2022, d'11 de juliol, de serveis de la societat de la informació i de comerç electrònic.](#)

A Catalunya, cal fer referència a la [Llei 14/2010, dels drets i les oportunitats en la infància i l'adolescència](#) (LDOIA), que, per l'any que es va aprovar encara no esmentava explícitament l'àmbit tecnològic, però la garantia del

benestar dels infants i els adolescents passa per assegurar també els seus drets en l'entorn digital.

Més recentment, la [Carta Catalana per als drets i les responsabilitats digitals](#) elaborada pel Govern de la Generalitat de Catalunya el 2019, constitueix el **marc de protecció i garantia dels drets de les persones en l'àmbit digital a Catalunya**. Aquesta carta aborda diverses qüestions clau relacionades amb els drets digitals com l'accés universal a internet; la llibertat d'expressió i d'informació en línia; la protecció de dades i privacitat de la informació; el dret a l'educació digital i la inclusió digital; i la participació ciutadana en els processos de presa de decisions en l'entorn digital, entre altres.

A més, en el marc de la Carta es desenvolupen propostes per abordar àmbits de manera específica. Un d'aquests àmbits és el de la infància i l'adolescència, en el qual la carta ha establert diverses disposicions per garantir la protecció, el benestar i un entorn digital segur i inclusiu per als infants i els adolescents a Catalunya.

Aquest desenvolupament ha estat fruit de diversos processos participatius amb infants i adolescents impulsats entre 2021 i 2023 per la Direcció General de Societat Digital del Govern de Catalunya, que han resultat en el [Manifest dels drets digitals de la infància i l'adolescència de Catalunya](#), que recull les **demandes d'infants i adolescents en relació amb els seus drets en l'entorn digital**.

3. Marc conceptual: des d'on ens hi aproximem?

Per abordar la relació dels infants i adolescents amb les TRIC hem d'assegurar, en primer lloc, la perspectiva de drets, defugint l'alarmisme i la por i focalitzar-se en els drets de la infància en àmbits com l'educació i la salut.

En segon lloc, cal que considerem la salut des d'una visió integral, que no només es preocupa pels efectes negatius de les TRIC sinó que aspira al benestar digital i a la capacitat de fer front als canvis tecnològics.

En tercer lloc, hem d'aplicar un enfocament interseccional, reconeixent els entorns de desigualtat que caracteritzen i diversifiquen les infàncies en la seva relació amb l'entorn digital.

Finalment, cal assumir que estem davant un problema complex (*wicked problem*) que només podem resoldre des d'una aproximació compartida entre tots els agents socials involucrats, amb participació activa dels infants, adolescents i sobre la base de les evidències científiques existents, el valuós coneixement professional i la deliberació conjunta sobre quines han de ser les mesures de política pública a desplegar.

3.1 Defugir l'alarmisme i la por i partir de la perspectiva de drets

Parlar de pantalles i tecnologies és parlar de drets. Per això, quan es tracta aquest tema, és especialment important evitar els estereotips i la demonització, ja que **els drets dels infants i dels adolescents han de ser salvaguardats també en l'àmbit virtual.**



Vivim en un món que mai més tornarà a ser [només] analògic (...) Per això no podem negar el dret dels infants a ser educats en l'entorn digital.

Jaume Funes (psicòleg i periodista)

És cert que un ús inadequat de les tecnologies comporta riscos, i les conseqüències en la salut i benestar dels infants i adolescents poden arribar a ser molt greus. Però és igualment cert que **el món online forma part de la seva vida i identitat tant com el món offline.** Caure en aproximacions fatalistes comporta el perill de negar els drets dels infants a l'entorn digital i deixar-los sols en el seu descobriment.

En aquest context, és indispensable adoptar, en tot moment, **una visió en pro dels drets dels infants que fomenti l'ús adequat de les tecnologies com a eina de socialització i d'aprenentatge.**



El problema de la infància i l'adolescència actuals no és la tecnologia sinó un món adult que no vol resoldre la complicada qüestió de com s'educa en una vida plena de tecnologia.

Jaume Funes (psicòleg i periodista)

Una resposta des de la perspectiva de drets comporta el repte de conciliar els diferents drets en tensió. Això implica:

- **Garantir drets digitalitzats:** tots els àmbits de la vida dels infants tenen la seva dimensió en digital.
- **Garantir igualtat d'oportunitats en accés, usos i coneixement:** educar en les competències digitals abordant la bretxa digital tant pel que fa a l'accés a les tecnologies com a un suport adequat per a la seva utilització i aprofitament.
- **Garantir la salut en àmbit digital:** educar en els riscos dels usos problemàtics (salut mental, violències...).
- **Garantir l'oci i el descans:** també en digital (però no només).
- **Garantir la participació i el dret a la informació** en els entorns digitals.
- **Garantir el dret a l'interès superior de l'infant** en l'àmbit del consum (regulació, privacitat, protecció...).



Els drets humans són indivisibles i interdependents i estan interrelacionats. Això significa que no poden analitzar-se, entendre's ni garantir-se de forma aïllada, ja que la vulneració d'uns drets pot impossibilitar la garantia d'uns altres.

Plataformes digitals BigTech del sistema educatiu català i drets de la infància: amenaces i reptes

3.2 Garantir la salut integral, no només l'atenció davant els usos problemàtics

L' OMS considera – des de 2014- que la salut “és un estat de complet benestar físic, psíquic (mental) i social, i no solament l'absència d'afeccions o malalties”.

Posteriorment, va afegir que la salut també implicava “la capacitat de les persones per a fer front a desafiaments i canvis”. Amb aquest complement a la definició inicial l'OMS incorporava l'aspecte funcional de la salut (l'estat complet de benestar) i destacava la importància de les habilitats per a la vida o competències psicosocials per poder abordar els reptes quotidians, mantenir relacions positives i adaptar-se als canvis.

Aplicat a l'entorn digital, implica superar la visió restrictiva d'absència de “malalties o afeccions digitals” i aspirar al

benestar digital així com a disposar de les habilitats per fer front a un món tant canviant com és el digital. Així, garantir la **salut integral d'infants i adolescents en l'entorn digital vol dir, a banda de donar una resposta eficaç davant dels usos problemàtics de les TRICS, promoure el benestar digital, i el desenvolupament de les habilitats crítiques i la capacitat d'adaptació a un entorn digital canviant.**

Aquest compromís per a la salut integral va més enllà de gestionar els riscos de les TRIC. Suposa també vetllar pel seu benestar físic, emocional i social, tot fomentant el pensament crític per ajudar-los a desenvolupar-se i relacionar-se en un entorn digital en constant evolució.

3.3 L' enfocament interseccional per comprendre les desigualtats en l'entorn digital

Els usos de la tecnologia estan condicionats pels diferents contextos de desigualtat en els que creixen i viuen els infants i adolescents. En els entorns empobrits i de majors dificultats socials, els infants estan molt més deseparats per fer front als riscos de les TRIC i necessiten d'un suport específic.



La tecnologia irromp en tots els contextos socials, també en el de moltes famílies en situació de desemparament social (pobresa, violències, dificultats de conciliació,..) que es converteix en terreny fèrtil per al desemparament digital (...) Si arribes a dos quarts de nou del vespre a casa teva, cansada després d'una jornada extenuant, i has de fer el sopar i posar a dormir els teus fills... És complicat demanar a aquestes famílies que substitueixin la pantalla per l'atenció.

J.R. Ubieto (psicòleg clínic)

En l'informe del Síndic de Greuges de Catalunya "[La protecció dels drets dels infants i els adolescents en l'entorn digital](#)", es reflexiona sobre la importància de la perspectiva de gènere, la necessitat de tenir en compte els infants amb algun tipus de discapacitat així com l'impacte de l'entorn digital en el racisme i la xenofòbia, tres perills de les xarxes als quals, segons l'informe, cal estar molt alerta i que no sempre tenim prou presents.

En aquest informe, elaborat el 2022, arran de la publicació de l'Observació General 25 del Comitè de Drets de l'Infant, es destaca que **el món digital reflecteix i amplifica les discriminacions i estereotips presents en la societat.** L'estudi destaca les diferències de gènere en l'ús de la tecnologia, incloent-hi la freqüència i el tipus de contingut. També fa esment als impactes específics en els infants amb discapacitat, subratllant les barreres a les

TRIC i a la manca d'adaptació d'aquestes a les persones amb discapacitat. A més, posa de manifest la normalització de les discriminacions racials a l'entorn digital i la necessitat de combatre els discursos d'odi a les xarxes.

És imprescindible conèixer com actuen aquestes múltiples interseccions en les vides de molts infants i adolescents, ja que condicionen enormement la seva relació amb les TRIC i, per tant, les formes com els hem d'acompanyar. No podem desenvolupar respostes úniques d'educació i acompanyament davant de situacions tan diverses.

3.4 Una aproximació complexa que incorpori el diàleg i l'intercanvi entre tots els agents

La garantia dels drets digitals en la infància i l'adolescència és un **problema social complex que requereix una aproximació integral**: és el que es coneix com a "*wicked problem*".



Els wicked problems expressen aquelles situacions que semblen desbordar les capacitats de l'administració i de les polítiques públiques.

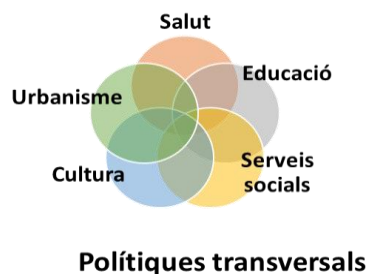
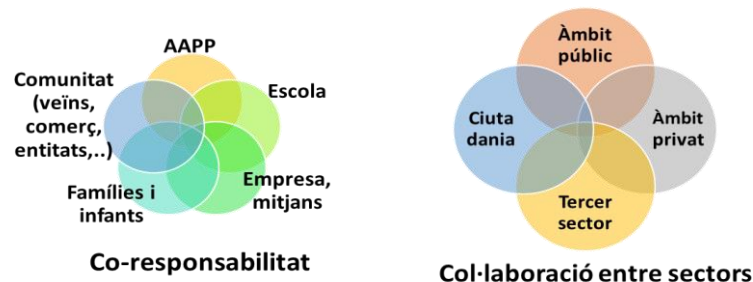
[Brugué, Canal i Payá. ¿Inteligencia administrativa para abordar "problemas malditos"? El caso de las comisiones interdepartamentales](#)

Els *wicked problems* no es poden resoldre amb els formats de l'administració clàssica, tendent a tractar els problemes des d'un sol àmbit especialitzat. El seu abordatge requereix intel·ligència, que només sorgeix a partir del diàleg i l'intercanvi entre la diversitat d'agents, departaments i sectors existents.

Això implica:

- Abandonar els models d'administració tradicionals i adoptar una **perspectiva transversal** que fomenti la cooperació entre diferents àmbits i disciplines.
- Plantejar el debat **des de la complexitat** del problema i destriar bé el qui fa què.

- Abordar aquests desafiaments des del **diàleg** i la **interacció** entre tots els agents involucrats, gestionant les relacions per resoldre problemes multidimensionals.



Font: elaboració pròpia de l'Institut Infància i Adolescència de Barcelona

3.5 Mirada i participació activa dels infants i els adolescents

Els infants i els adolescents ens han fet arribar la seva veu per diferents vies, i **ens han dit molt clarament que volen**

un major acompanyament per desenvolupar-se amb autonomia, criteri i seguretat en l'entorn digital.

La majoria d'usos de la tecnologia no són problemàtics i, en canvi, per als nois i noies adolescents el món digital suposa "una aportació transcendental i innegociable tan a nivell social com emocional (els ajuden a fer amistats, a no sentir-se sols/es) i un espai on troben alegria, diversió, plaer, recolzament, comprensió, benestar emocional i un seguit d'experiències en les que primen les emocions positives" ([Unicef, 2021](#)).

Per això, a l'hora de donar resposta a aquesta demanda, cal defugir respostes adultocèntriques. No podem caure en respostes basades en la por i el desconeixement adults. **Hem de construir les solucions amb la participació activa d'infants i adolescents**, escoltant les seves veus i incorporant-los en el debat sobre l'ús responsable de les tecnologies.



La tecnologia ha passat a formar part de la seva identitat. És una cosa que els adults no acabem d'entendre. Pensem que la tecnologia és un mitjà, però per a ells és un vas comunicant amb la identitat real.

La tecnologia està en les seves relacions socials, en existir, en participar, en la seva forma de relacionar-se amb els altres, de reconèixer-se a un mateix i de reconèixer a l'altre...

Si tu li preguntes a algú si tot això és important sense esmentar el terme tecnologia, et dirà que és fonamental perquè tot això és part del procés de creació de la identitat. Doncs bé, avui la seva identitat passa per aquí, així que cal comprendre'ls.

Jordi Nomen (professor de filosofia i ciències socials)

És essencial que aquesta participació abraci la diversitat de veus dels infants i adolescents, incorporant perfils, orígens i entorns variats. Només així es podrà assegurar el desenvolupament de polítiques més inclusives i efectives, que veritablement atenguin les necessitats i interessos d'un col·lectiu ampli i divers com és la infància i l'adolescència.

I QUÈ EN DIUEN ELS NENS I NENES?

Als infants els agrada fer servir les pantalles, però també són conscients d'alguns dels riscos. Per això, 1 de les 11 demandes de l'Agenda dels Infants (2a edició) per millorar el seu benestar és:

MÉS AJUDA PER UTILITZAR LES PANTALLES AMB SEGURETAT I PER NO ENGANXAR-NOS-HI



**AJUDAR-NOS A FER UN BON ÚS DE LES PANTALLES
I A CONTROLAR EL TEMPS QUE HI PASSEM**

**VIGILAR ELS CONTINGUTS I ELS MISSATGES QUE ENS
ARRIBEN PERQUÈ SIGUIN ADEQUATS A LA NOSTRA EDAT**

TENIR ALTERNATIVES DIVERTIDES, TAMBÉ FORA DE LES PANTALLES



EN EL DEBAT SOBRE ELS USOS DELS MÒBILS I LA TECNOLOGIA PER PART DELS NENS I NENES, NO POT FALTAR LA VEU DELS INFANTS. TINGUEM EN COMPTE LA SEVA PERSPECTIVA PER NO CAURE EN RESPOSTES ADULTOCÈNTRQUES!

Font: Infografia mòbils i infància (dades i veus dels infants) (2023), Programa municipal Parlen els nens i nenes. Institut Infància i Adolescència de Barcelona – Institut Metròpoli i Ajuntament de Barcelona

3.6 Mesures d'actuació basades en l'evidència

Per una gestió pública efectiva i responsable és fonamental comptar amb evidències que ajudin a orientar les decisions i polítiques a aplicar. Quan ens referim a mesures basades en evidència, no només fem referència a les dades i/o l'evidència de la literatura científica, sinó també a la valuós coneixement professional.



Basat en l'evidència *significa que les pràctiques, intervencions i campanyes es duen a terme i redacten a partir d'informació derivada d'evidències*

objectives. Igualment, la pràctica basada en l'evidència implica combinar experiència professional amb evidències de la literatura (científica).

[Cambridge Dictionary](#); [Jensen & Gerber](#); [Slavin](#)

Per això, la recopilació i anàlisi de dades, la comprensió compartida i l'intercanvi d'experiències han de ser també la base per abordar els drets dels infants en l'entorn digital.

Això implica **dissenyar polítiques públiques que parteixin de tota l'evidència disponible**, incloent-hi informes, fonts periòdiques, dades administratives, coneixement expert i

aprenentatges sorgits de la pràctica professional. I per complementar tota aquesta informació, cal discutir les dades en espais deliberatius, ja que és a través del debat i la deliberació que es podran interpretar i contextualitzar les dades i les veus de les persones expertes coneixedores dels contextos concrets a on es voldran desplegar les mesures de política pública.

4. Què en sabem dels usos digitals dels infants i adolescents a Barcelona?

A Catalunya s'ha generat força evidència al voltant de la realitat de la infància i l'adolescència en l'entorn digitalitzat.

Aquesta evidència prové de diverses fonts. Les enquestes periòdiques a infants i adolescents de la ciutat recullen aspectes rellevants a tenir en compte en relació amb el seu ús, problemàtiques i necessitats en l'àmbit digital. Igualment, disposem de registres administratius que ofereixen una visió detallada dels usos de la tecnologia en la infància, i de les problemàtiques que se'n deriven.

Aquesta informació es complementa amb diversos informes elaborats per institucions i organitzacions involucrades en aquest àmbit que aporten una comprensió més profunda dels reptes i oportunitats en aquest àmbit.

A continuació, exposem breument les dades disponibles a nivell de ciutat i proposem una selecció de les informacions que hem anat identificant, que ens ha d'ajudar a disposar d'una visió més completa i precisa dels reptes i les oportunitats actuals en l'àmbit dels drets digitals en la infància i l'adolescència a Catalunya i, en particular, a la ciutat de Barcelona

4.1 El usos digitals en la infància i l'adolescència

Abans d'entrar en els usos digitals en la infància i l'adolescència, és important tenir en compte quant a la bretxa digital que un 8,4% de llars amb infants i adolescents no disposen d'ordinador i/o connexió a internet (concretament un 1,3% cap de les dues coses i un 7,1% tenen una cosa però no l'altra) (ESDB, 2020).

Pel que fa a l'accés al mòbil, gairebé la meitat dels infants 10-11 anys ja tenen telèfon mòbil (47,5%), xifra que augmenta pràcticament al 100% a l'adolescència (13-17 anys). A més, el 41,5% dels infants no tenen cap límit a casa sobre l'estona que poden fer servir el mòbil, xifra que també augmenta al 82,2% durant l'adolescència. Tant tenir mòbil com límits està condicionat pel context social de la família (EBSIB, 2021 i FRESC, 2021).

Pel que fa als usos problemàtics, és especialment destacable que el 35,3% dels infants diu que li resulta difícil deixar d'utilitzar internet, xifra que disminueix al 24,8% a l'adolescència. Tanmateix, tant els infants com els adolescents pensen que haurien d'utilitzar-lo menys (34,2% infants i 30,1% adolescents). A més, reconeixen que es connecten a internet quan estan tristos o se senten sols (32,9% infants i 32,5% adolescents) o que acaben els deures o l'estudi ràpidament per poder-se connectar (més els infants -28,3%- que els adolescents -11,9%-) (EBSIB, 2021 i FRESC, 2021).

4.2 Informes existents sobre infància, adolescència, TRIC i drets digitals

Els estudis i informe seleccionats es presenten per ordre cronològic invers:

- [L'ús de les pantalles en la petita infància: visions i experiències des de l'escola bressol](#) (2024, Diputació de Barcelona)

Informe per posar l'alerta sobre els impactes que l'accés prematur a les TRIC té pera la petita infància. En un to amè i directe Carmen Giró, periodista i escriptora especialitzada en temes educatius i socials, fa un repàs de les principals evidències que fan que haguem de posar el focus i l'alerta en els impactes que l'accés prematur a les TRIC té pera la petita infància. Assumint que les pantalles tenen un paper absolutament protagonista a la vida quotidiana en ple segle XXI, Giró planteja la necessitat de posar més èmfasi a intentar trobar l'equilibri, tant pel que fa als adults com, sobretot, pel que fa als infants.

- [Drets digitals d'infants i adolescents a Catalunya](#) (2023, Ferrer i Guàrdia)

Resultats del procés participatiu d'infants i adolescents sobre els seus usos digitals i les seves experiències pel

que fa a la construcció de la pròpia identitat, les relacions personals i l'acompanyament que reben. Realitzat en el marc de la Carta Catalana per als drets i les responsabilitats digitals de la Generalitat de Catalunya durant el curs escolar 2021-2022 amb 747 alumnes de centres educatius públics de Catalunya.

- [Plataformes digitals BigTech del sistema educatiu català i drets de la infància: amenaces i reptes](#). (2023, AFFAC i Esbrina-UB)

Informe sobre els impactes de la presència de les plataformes digitals corporatives als centres educatius de Catalunya, a partir de l'anàlisi de sis dimensions de dret i protecció de la infància en entorns digitals. Liderat per les Associacions Federades de Famílies d'Alumnes de Catalunya (aFFaC) en agrupació amb el Grup de recerca Esbrina de la Universitat de Barcelona i finançat per l'Agència Catalana de Cooperació al Desenvolupament en el marc del projecte edDIT (Corporacions tecnològiques, plataformes educatives digitals i garantia de drets a la infància amb enfocament de gènere).

- [Participa TIC](#) (2023, Fundació Ferrer i Guàrdia).

Recerca sobre l'estat actual de la participació digital de la infància i la joventut espanyola en el context associatiu i participatiu, desenvolupat per la Fundació Ferrer i Guàrdia.

- [La protecció dels infants i els adolescents en l'entorn digital](#) (2022, Sindicatura de Greuges de Catalunya)

Informe a on s'aborden els reptes i les amenaces que internet presenta per als drets d'infants i adolescents elaborat pel Síndic de Greuges de Catalunya. L'informe parteix dels resultats de diferents debats, seminaris i fòrums de discussió amb experts sobre la regulació de drets i la creació de polítiques en l'àmbit digital. D'acord amb aquests debats, el Síndic de Greuges formula recomanacions adreçades a les autoritats competents per millorar la regulació i la protecció dels drets dels infants i adolescents en l'àmbit digital.

- [Estudi sobre la bretxa digital](#) (2022, Generalitat de Catalunya).

Estudi sobre la bretxa digital a Catalunya promogut per la Secretaria de Polítiques Digitals del Departament d'Empresa i Treball de la Generalitat de Catalunya.

L'estudi ofereix una radiografia sobre les desigualtats en l'ús de les tecnologies de la informació i la comunicació a Catalunya. A més, compta amb un capítol específic sobre la comparativa amb la bretxa digital a Barcelona, tant pel que fa a l'accés a les tecnologies com al seu ús i al nivell de coneixement de les tecnologies, les eines i la xarxa.

- [Impacte de la tecnologia a l'adolescència](#) (2021, UNICEF, Espanya)

Estudi de referència sobre l'ús i l'impacte de la tecnologia en l'adolescència realitzat per la Universitat de Santiago de Compostela i el Consell General de Col·legis d'Enginyeria en informàtica. L'estudi analitza, a partir d'una amplíssima mostra, els hàbits d'ús d'internet i les xarxes socials, el consum de videojocs i joc online i diferents pràctiques de risc com el sexting, el contacte amb desconeguts i el ciberassetjament a les xarxes socials. L'estudi incorpora també les motivacions, creences i expectatives dels i les adolescents en relació amb les tecnologies.

- [Drets i responsabilitats digitals des de la perspectiva d'infants i adolescents a Catalunya](#) (2021, Generalitat de Catalunya)

Experiència pilot de participació en el marc de la Carta catalana per als drets i les responsabilitats digitals, impulsada pel Departament de Polítiques Digitals i Administració Pública de la Generalitat de Catalunya. Aquest procés es va dur a terme en el context de pandèmia de la COVID-19 i va comptar amb la participació de més de 100 menors entre 8 i 17 anys.

- [Violència Viral: anàlisi de la violència contra la infància i l'adolescència a l'entorn digital](#) (2019, Save the Children)

Estudi pioner a Espanya en la identificació dels tipus de violència online als quals està exposada la infància alhora de fer ús de les tecnologies i dispositius electrònics. A l'informe s'aborda el problema, els possibles factors de risc i les conseqüències de patir aquestes violències. També es fa una recopilació de recomanacions a joves, famílies i professionals per fer front comú en la lluita contra la violència contra la infància. Aquest 2024 l'organització ha impulsat la campanya [#SenseConnexió](#) per reivindicar que Internet ha de ser un entorn segur per a la infància i que, com en el món físic, els drets dels nens, nenes i adolescents s'han de garantir també quan accedeixen a Internet i a les noves tecnologies.

- [Les tecnologies digitals a la infància, l'adolescència i la joventut.](#) (2017, Generalitat de Catalunya)

Guia pràctica per la de prevenció de patologies relacionades amb l'ús de les TRIC. Desenvolupada per un grup de treball multidisciplinari en el marc de l'objectiu de prevenció de patologies relacionades amb l'ús de les tecnologies de la informació i la comunicació de la línia estratègica d'atenció als infants, adolescents i joves del Pla integral d'atenció a les persones amb trastorn mental i addiccions. La guia està adreçada a orientar tant als professionals de l'educació com a les mateixes famílies en

el bon ús de les tecnologies digitals. La Generalitat preveu actualitzacions de la guia d'acord amb la realitat canviant de l'entorn digital.

4.3 Fonts periòdiques de dades a nivell de ciutat per conèixer accés, usos i coneixement de les TRIC

Les fonts periòdiques de coneixement es presenten d'acord amb la major actualitat de les dades:

- [Enquesta de benestar subjectiu a la infància i l'adolescència,](#) (2021, Institut Infància i Adolescència de Barcelona- Institut Metròpoli i Ajuntament de Barcelona).

L'Enquesta de Benestar Subjectiu de la Infància a Barcelona (EBSIB) és la primera fase del programa de recerca i participació "Parlen els nens i nenes: el benestar de la infància a Barcelona", promogut per l'Ajuntament de Barcelona i desenvolupat per l'Institut Infància i Adolescència de Barcelona, dins l'Institut Metròpoli.

L'enquesta està adreçada a infants escolaritzats a la ciutat de Barcelona, des de 3r fins a 6è de primària, i té com a objectiu generar coneixement sobre el benestar de la infància vinculat a l'agenda pública per contribuir a millorar polítiques locals i enriquir debats socials.

- Enquesta de Factors de Risc a l'Escola Secundària (Fresc), (2021, Agència de Salut Pública de Barcelona i Ajuntament de Barcelona).

Enquesta quinquennal que es realitza periòdicament als centres educatius de Barcelona amb una mostra formada per alumnat d'ensenyament secundari (2n d'ESO, 4t d'ESO, 2n de Batxillerat i 2n de Cicles Formatius de Grau Mig). Les preguntes de l'enquesta estan adreçades a comprendre els hàbits i conductes relacionades amb la salut dels i de les adolescents

- Enquesta sociodemogràfica de Barcelona (2020, Ajuntament de Barcelona)

Enquesta realitzada per l'oficina Municipal de Dades, en col·laboració amb l'Àrea de Drets Socials que descriu les característiques sociodemogràfiques de les barcelonines i els barcelonins, caracteritza els habitatges de la ciutat i descriu amb precisió les condicions materials en què viuen les llars i les persones que hi resideixen.

QUÈ SABEM DE L'ÚS QUE FAN ELS INFANTS DEL MÒBIL I LES PANTALLES?

GAIREBÉ LA MEITAT DELS INFANTS DE 10 I 11 ANYS DE BARCELONA TENEN TELÈFON MÒBIL PROPI (47,5 %)

D'entre aquests, segons ells mateixos ens han dit...

- 3 de cada 10 acaben els deures o estudien ràpidament per poder-se connectar (28,3 %)
- 3 de cada 10 fan un ús condicionat pels estats d'ànim: es connecten quan estan tristos o se senten sols (32,9 %)
- més de la meitat l'utilitzen quan estan al llit abans d'anar a dormir (57,3 %)
- 4 de cada 10 no tenen cap límit a casa seva sobre quanta estona al dia el poden fer servir (41,5 %)

A més...

A GAIREBÉ 4 DE CADA 10 NENS I NENES (35%) HABITUALMENT ELS RESULTA DIFÍCIL DEIXAR D'UTILITZAR INTERNET.



Font: Infografia mòbils i infància (dades i veus dels infants) (2023), Programa municipal Parlen els nens i nenes. Institut Infància i Adolescència de Barcelona – Institut Metropolità i Ajuntament de Barcelona

4.4 Espais deliberatius, manifestos, campanyes i propostes realitzades per administracions i entitats de protecció dels drets dels infants

Els diferents manifestos, espais deliberatius i propostes que es destaquen es presenten per ordre cronològic invers:

- [Manifest dels Drets Digitals de la Infància i l'Adolescència de Catalunya](#) (2024, Secretaria de Polítiques Digitals de la Generalitat de Catalunya, Fundació Ferrer i Guàrdia).

Manifest elaborat per promoure un marc legislatiu i democràtic per garantir els drets humans en l'era digital.

Elaborat en el marc de la Carta catalana per als drets i les responsabilitats digitals, impulsada pel Govern de la Generalitat, a través de la Secretaria de Polítiques Digitals.

El manifest sorgeix d'un projecte participatiu en què s'han consultat 854 infants i adolescents, i recull demandes específiques per a les administracions públiques, centres educatius i famílies. Les principals conclusions inclouen la necessitat de comunicació clara i accessible, alternatives constructives i mesures de seguretat a les xarxes socials.

- [Equitat Digital. Laboratori d'oportunitats educatives](#) (2024, Fundació Jaume Bofill).

Laboratori per explorar i impulsar iniciatives que aposten perquè la digitalització educativa sigui una font d'oportunitats per a tothom. La iniciativa s'adreça a docents, tècnics municipals, personal investigador, alumnat, i altres agents vinculats amb l'educació amb l'objectiu de reivindicar que la tecnologia i la digitalització poden ser més justes i donar a conèixer solucions per garantir l'equitat digital.

- ["Salut digital en pediatria"](#) (2023, XIII Jornada multidisciplinària de la Societat Catalana de Pediatria 25/11/23).

Jornada sobre l'impacte de l'ús de les pantalles en la infància i l'adolescència. Organitzada el novembre del 2023 per la Societat Catalana de Pediatria, va comptar amb la presència de diferents experts/es en els impactes de les pantalles en la salut física i mental, i les eines i estratègies per a l'acompanyament i educació digital en les diferents etapes de la infància i l'adolescència. La jornada, on es despleguen amplis continguts d'evidència científica, es pot resseguir en diferit.

- [Proposta de Pacte d'Estat per protegir els menors d'edat a Internet i les xarxes socials](#) (2023, Associació Europea per a la Transició Digital amb el suport de Save the Children, Fundació ANAR, iCMedia, Dale Una Vuelta, Unicef i l'Agència Estatal de Protecció de Dades (AEPD)).

Proposta per donar resposta als impactes negatius que, en determinades circumstàncies, pot tenir l'ús d'internet i les xarxes socials en els i les persones menors d'edat.

Elaborada per entitats de la societat civil amb el suport de l'AEPD, proposa una sèrie de mesures que incideixen en la necessitat d'assumir el problema, formar els i les professionals per afrontar-lo i desenvolupar la legislació vigent perquè tots els actors implicats assumeixin la seva responsabilitat en la necessitat d'un entorn digital que no faci mal a població en situació de desavantatge, com són els infants i adolescents.

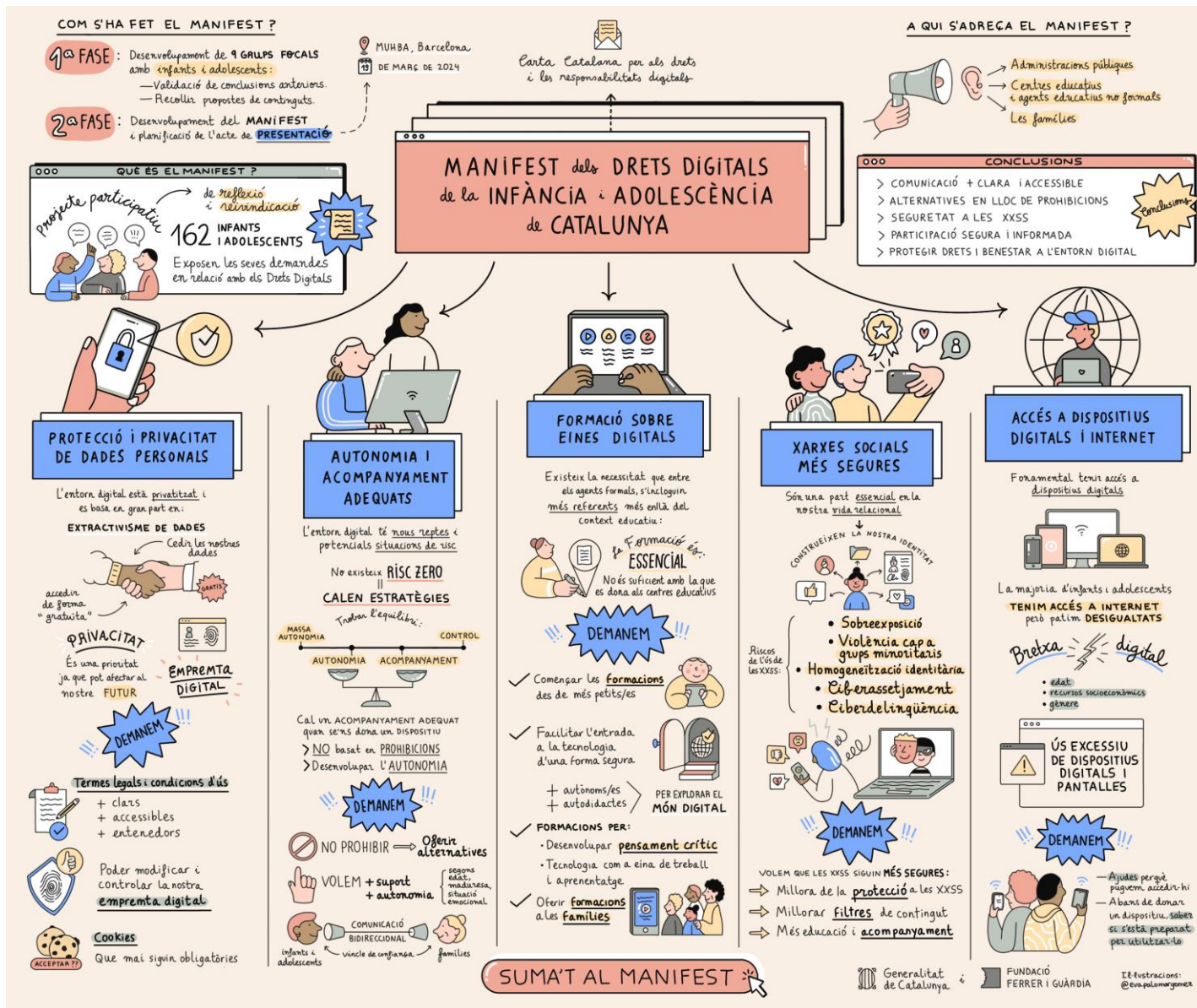
- [Campanya 'Canvia el Pla'](#) (2023, Agència Espanyola de Protecció de Dades i Associació Espanyola de Pediatria)

Campanya adreçada a la protecció dels i les persones menors d'edat a internet. Es proposa als adults que assumeixin la seva responsabilitat en l'ús de les tecnologies i es plantegin quin paper volen donar a la tecnologia, amb base científica i acompanyament dels professionals de pediatria. Per fer-ho, s'ofereix el Pla

Digital Familiar, que ofereix pautes a famílies i pediatres per fer un bon ús dels mitjans digitals i reduir els riscos del mal ús de les pantalles sobre la salut a la infància i l'adolescència.

- [Manifest infància i pantalles. Sobre l'ús de les pantalles per promoure un desenvolupament saludable en la primera infància \(de 0 a 6 anys\)](#) (2022, Grup interdisciplinari de professionals de la salut, benestar i desenvolupament infantil)

Manifest per conscienciar de la necessitat de preservar la primera infància de la sobreexposició continuada als dispositius digitals i pantalles. S'adreça a institucions i entitats vinculades a l'etapa de la primera infància des dels vessants de salut, benestar, educació, lleure, cultura, comunicació i acció política. Parteix d'una bona fonamentació científica i compta amb propostes concretes d'actuació.



Font: Visual Thinking de la presentació del Manifest dels Drets Digitals de la Infància i l'Adolescència de Catalunya

5. Cinc reptes en relació a la infància i les pantalles

El curs 2022-2023 el grup de treball Igualtat d'Oportunitats en la Infància del CMBS va debatre entorn la necessitat d'atendre més i millor la salut mental i emocional en la infància i l'adolescència. Els impactes negatius dels usos problemàtics de les TRIC en la salut mental i emocional d'infants i joves va motivar que al llarg del curs 2023 - 2024 el grup s'hagi focalitzat en conèixer els efectes negatius del pantallisme, però obrint-se també a la necessitat d'avançar en la garantia dels drets digitals i l'acompanyament a infants i adolescents cap a un benestar digital i per la seva capacitació davant un entorn digital canviant.

Entre els debats més significatius destaquem el del pantallisme com a causa o símptoma del malestar; els efectes perjudicials nivell físic, emocional i cognitiu de la introducció prematura de les pantalles; el debat entorn el paper de l'escola i l'ús de les tecnologies en els centres educatius; l'impacte de les desigualtats i els contextos d'especial vulnerabilitat en els entorns digitals; i el debat entorn els usos problemàtics de les tecnologies.

5.1 Pantallisme: causa o símptoma del malestar?

Al llarg del curs 2022-2023 el grup d'Igualtat d'Oportunitats en la Infància va centrar la seva atenció en l'àmbit de la salut mental i emocional en la infància i l'adolescència.

Aquests debats sorgien de la preocupació per l'empitjorament dels indicadors de salut mental. La situació s'havia agreujat arran de la pandèmia, però l'anàlisi de les dades mostraven ja molt clarament un empitjorament sostingut des d'abans de la COVID-19.

Gràfic 30. Infants i adolescents (6-17 anys) atesos als centres de salut mental infantil i juvenil (CSMIJ), total i per sexe (%). Barcelona, tendència 2012-2021



Font: elaboració pròpia de l'IAB a partir del Consorci Sanitari de Barcelona, de la Generalitat de Catalunya i l'Ajuntament de Barcelona.

L'augment dels símptomes d'ansietat i depressió, el creixement dels gestos, amenaces i lesions autolítiques i el fet que després de la pandèmia les temptatives de suïcidi es multipliquessin per 3, posaven clarament de manifest **una nova expressió del malestar psíquic en la infància i l'adolescència**.

Recentment, a aquesta preocupació se li ha afegit el neguit pels efectes de l'exposició d'infants i adolescents a les "pantalles". S'han identificat les pantalles com a generadores d'addiccions, de pèrdua d'espais relacionals, com a font de conflictes a les xarxes socials i actituds violentes, o com a responsables de la baixada de concentració i atenció i la disminució del rendiment acadèmic. Tanmateix, tot i que els efectes negatius dels usos problemàtics de les pantalles són innegables, cal buscar les causes de fons en un deteriorament de la salut emocional que s'estaria expressant a través de la dependència a les pantalles (que actuen com a refugi de malestans relacionats amb sentiments d'aïllament, tristesa, solitud, problemes familiars, situacions de violència, bullying, entre altres).



Darrere les situacions clíniques [usos problemàtics] sempre hi ha un "mar de fons". El sobreús o – ús problemàtic de pantalles- sovint és un una estratègia d'afrentament d'altres problemes subjacents que són els que realment cal atendre. Hem d'estar alertes en no

sobre significar el problema de les pantalles quan els problemes de fons són uns altres.

[Josep Lluís Matalí Costa \(psicòleg clínic de l'HJSD\)](#)

Sabem, amb les dades de l'EBISB i FRESC 2021, que el 32,9% infants i 32,5% adolescents es connecten a internet quan estan tristos o se senten sols.

Per això, els professionals que treballen en l'atenció dels usos problemàtics de les pantalles alerten que **el que cal treballar és allò que ha provocat el consum problemàtic i/o addicció**. A partir d'aquí, diuen, es pot introduir una mirada de comprensió, oferint als adolescents espais on parlar i compartir els seus neguits. L'objectiu és acompanyar-los en prendre consciència del seu malestar perquè siguin capaços de canalitzar la situació que ha provocat aquell ús problemàtic de les TRIC.

Així doncs, a més d'acompanyar i educar en l'ús de les pantalles i de tractar els usos problemàtics, **és indispensable garantir recursos suficients per a l'atenció a la salut mental i emocional en la infància i l'adolescència**.

Al llarg del curs 2022-2023 des del grup Igualtat d'oportunitats en la infància es van identificar els ingredients bàsics que haurien d'estar continguts en els programes d'atenció a la salut mental i emocional.

Aquests ingredients són:

- Un model d'atenció amb un **enfocament comunitari** (que inclogui la família, l'escola i el barri) i **sistèmic** (que atengui l'infant des del lloc que ocupa en el sistema).
- Que parteixi de la **perspectiva de drets**, i garanteixi una atenció més enllà de la voluntat de l'entorn de l'infant.
- Que promogui la **igualtat d'oportunitats**, reforçant els contextos més desfavorits, incorporant la perspectiva de gènere (perquè les afectacions en les noies són diferents i s'expressen de manera diferent) i des d'una mirada intercultural.
- I on els programes i recursos es despleguin de manera **sistemàtica i rigorosa**, amb sistemes d'avaluació i la garantia que les proves pilot que ofereixin resultats positius s'escalin i implantin en tot el sistema, convertint-les en oportunitats per a tots els infants i només per a uns quants.

[Informe d'incidència del consell municipal de benestar social. Curs 2022-2023](#)

5.2 Pantallisme i petita infància

L'exposició a les pantalles en les edats primerenques va ser un dels primers temes que es van posar en relleu en relació amb els efectes contraproductius que tenen els dispositius digitals en la primera infància.

El 2018 es va formar un grup de professionals de diferents disciplines, que va elaborar el [manifest "Infància i Pantalles"](#).

El punt de partida del manifest són les evidències sobre els efectes nocius de la sobreexposició continuada dels infants menors de 6 anys a les pantalles. Els estudis científics analitzats mostren com **l'ús de dispositius electrònics de manera continuada en la petita infància té efectes en el desenvolupament cerebral**, relacionant-se amb un menor grau d'aprenentatge, efectes negatius en l'adquisició i expressió del llenguatge i menor capacitat lectora. **També afecten la salut i el desenvolupament físic dels infants**, i contribueixen a un estil de vida sedentària, a problemes de sobrepès i obesitat, trastorns del son o trastorns visuals. A més, l'exposició a pantalles en la infància **impacta en la salut emocional dels infants**, associant-se a dificultats en la regulació emocional, problemes de conducta, dificultats d'atenció i increment de l'aïllament social.



Un infant que sembla que està tranquil i que sembla que té focalitzada l'atenció quan està mirant una pantalla, és mentida: té l'atenció segregada i no es belluga. Per tant, li manquen dos drets: l'atenció de l'adult i el moviment. Quan li traiem la pantalla s'enfada i com ha estat mancat d'atenció i moviment (dues necessitats vitals) ens reclamarà les dues coses.

[Anna Ramis \(sessió de treball CMBS, curs 2022-2023\)](#)

A partir d'aquí, el manifest planteja diferents propostes d'actuació per prevenir l'exposició prematura a les pantalles dels infants entre 0 i 6 anys: promoure més investigació dels seus efectes a llarg termini, la conscienciació social i sensibilització, la regulació dels continguts, la promoció d'alternatives saludables a les pantalles, la formació a professionals i l'acompanyament a les famílies.

Les principals conclusions i recomanacions sorgides del debat del grup d'igualtat d'oportunitats en la infància del CMBS en relació amb l'ús de pantalles en la petita infància són:

1. Situar el tema de les **pantalles com un tema de salut pública**, donant a conèixer els efectes contraproductius dels dispositius digitals sobre la infància.
2. **Treballar conjuntament amb les institucions, entitats i món públic** amb responsabilitat en la infància i des de totes les àrees per desenvolupar protocols, formar als professionals i facilitar eines de suport.
3. **Orientar les famílies, des d'una perspectiva en positiu** - donant-los eines i alternatives a l'ús de la pantalla - i capacitadora – que confiïn en les seves capacitats per acompanyar els infants –, amb especial atenció a les famílies d'entorns més desfavorits.
4. **Incidir en l'ús de pantalles en els adults**, que priva als infants i adolescents de l'atenció que necessiten.

5. **Generar dades que permetin conèixer l'efecte de les pantalles** en els infants i els adolescents, i en el seu desenvolupament.

5.3 Benestar digital i escola

Un altre espai on ha irromput amb força el debat sobre les pantalles ha estat l'àmbit escolar.

Amb la introducció dels ordinadors a les aules i la digitalització de les escoles va produir-se una espècie de fascinació dels adults amb les noves tecnologies. Es va **considerar que la innovació educativa passava necessàriament per introduir ordinadors portàtils a les aules**, amb programes com [l'Educa't 1x1](#) impulsat pel Departament d'ensenyament per facilitar ordinadors portàtils a l'alumnat d'ESO i combatre la bretxa digital. Això va portar a instal·lar pantalles digitals a les aules, a substituir els llibres en paper per llibres electrònics, a formar al professorat en noves tecnologies i a utilitzar apps com a eina per a captar l'atenció de l'alumnat.

Tot i la innegable necessitat de capacitar als infants en un entorn digital que cada vegada ocupa més espai a les nostres vides, passats uns anys han començat a sentir-se **veus d'alarma per la baixada del rendiment acadèmic, la pèrdua creixent de la capacitat d'atenció i concentració** - no només entre infants i joves, sinó també entre les persones adultes – així com la creixent **conflictivitat dins i**

fora de l'aula provocats per les interaccions de l'alumnat a les xarxes socials.

El resultat de tot això ha estat el sorgiment d'un debat social intens sobre com gestionar l'ús de les tecnologies a les aules. Una part dels debats han defensat mesures prohibicionistes i als grups de famílies que pactaven no donar mòbils als seus fills, se'ls van afegir escoles que prohibien l'ús del mòbil a les instal·lacions, junt amb altres mesures restrictives. A nivell institucional, aquest moviment d'alarma social ha resultat en la regulació -per part del Departament d'educació- de l'ús dels mòbils a l'aula a partir del curs 2024-2025, que estableix diferents mesures per als centres escolars en funció de l'edat.

Una altra part dels debats protagonitzats per professorat, persones expertes i altres veus han qüestionat les propostes prohibicionistes i han reclamat la necessitat d'educar en les tecnologies, argumentant que **una educació adequada en el seu ús pot ser beneficiosa per al desenvolupament dels infants i adolescents en l'era digital** i la millor protecció contra els usos inadequats.

Una de les escoles de Barcelona capdavantera amb aquests debats contraposats és l'escola Sadako. Aquest centre, que va ser pioner en la introducció de les tecnologies, ha estat també dels primers a retirar-les. Després de diversos intents de regulació de l'ús dels dispositius electrònics i d'aliances entre les famílies per endarrerir la tinença del primer mòbil, s'ha arribat a un consens per no introduir mòbils fins a la secundària,

decisió que ha tingut un impacte positiu en el clima dins l'escola.

Aquest canvi de rumb va acompanyat per una reflexió més profunda sobre el paper de l'escola com a actor clau per educar en l'ús de la tecnologia. L'escola no és un agent aïllat, i el que passa fora de l'escola impacta també a l'aula, per la qual cosa, cal un treball coordinat amb les famílies i els espais d'educació no formal del qual l'escola no es pot desentendre.



El debat sobre mòbils a l'escola arriba tard. És una situació que s'hauria d'haver afrontat fa 15 anys i que impregna tots els àmbits de la vida. L'escola és un actor clau per fer que els infants i adolescents aprenguin a utilitzar la tecnologia, però educar en l'ús de la tecnologia és complex i comporta problemes que l'escola sola no pot resoldre.

Jordi Musons (director de l' Escola Sadako) (sessió de treball CMBS 2023-2024)

A partir d'aquest debat, les principals recomanacions i propostes del grup d'igualtat d'oportunitats en la infància per abordar l'ús de les tecnologies en l'àmbit educatiu són:

- 1. Promoure el rol de l'escola en l'educació per al pensament crític** i en l'adquisició d'habilitats adreçades a millorar l'autoestima i el benestar

emocional.

2. **Implicar l'educació no formal** en la regulació de l'accés als mitjans digitals entre els infants i adolescents, promovent models de comunicació i interrelació que no siguin exclusivament digitals.
3. Desenvolupar iniciatives per **acompanyar les famílies**, oferint eines pràctiques i referents que les ajudin a orientar el desenvolupament digital dels seus fills de manera positiva i segura.
4. Regular **l'ús del mòbil per part dels docents** a l'escola, promovent la consciència sobre el seu rol com a referents adults per a l'alumnat.
5. **Involucrar els mitjans de comunicació**, fomentant el seu paper com a agents clau per a l'educació digital de la ciutadania.
6. Promoure **polítiques públiques adreçades a minimitzar la dependència dels dispositius digitals** (per exemple, explorar acords per garantir carrers segurs i, d'aquesta manera, reduir la necessitat que els infants tinguin mòbils per poder-se desplaçar sols).

5.4 Desigualtats i discriminacions en l'entorn digital

Les tecnologies constitueixen una eina i una oportunitat per millorar les condicions de vida de les persones, però també **són una font de grans desigualtats**.

Segons el [Pacte contra la Segregació Escolar a Catalunya](#),

el consum de tecnologies per part dels infants que pertanyen a entorns desfavorits és superior al de la resta en tots els grups d'edat. També tenen majors dificultats en l'accés, l'ús i l'aprofitament de les tecnologies. Aquestes desigualtats es tradueixen en el que es coneix com a bretxa digital.

La bretxa digital té un impacte directe en la vida quotidiana i en el desenvolupament dels infants i adolescents. Internet és una porta d'accés a la informació, a l'educació, la participació i el joc. Per això, **les dificultats en l'accés a dispositius i connectivitat constitueixen una clara vulneració de drets**.

Ahora, en els entorns empobrits i de majors dificultats socials, els infants estan molt més deseparats per fer front als riscos de les TRIC i necessiten d'un suport específic que les seves famílies no sempre els poden donar.

Malgrat els avanços, encara hi ha mancances en l'accés al món digital, com es va posar de manifest durant la pandèmia de la COVID-19, amb milers d'estudiants sense accés a dispositius ni a internet funcional.



A Barcelona, un 8,4% de llars amb infants i adolescents (gairebé 1 de cada 10 llars) no disposen d'ordinador i/o connexió a internet (un 1,3% cap de les dues coses, un 7,1% tenen una cosa però no l'altra).

[ESDB, 2020](#)

Més enllà de la bretxa digital, **el gran repte és acompanyar a infants i adolescents en l'ús de les tecnologies**, i de garantir l'adquisició d'habilitats, competències, capacitat crítica i comprensió d'un món digital canviant.



Tot i que es diu que la bretxa d'accés l'anem superant, tenim evidències conforme aquest accés no està garantit.

La pobresa és una qüestió que ens segueix acompanyant i que incideix en l'accés a les tecnologies i a les eines digitals. En el cas dels joves, per exemple, poden tenir accés a un dispositiu mòbil o a internet, però si no tenen un accés de qualitat, es poden connectar a xarxes públiques que no siguin segures (xarxes públiques, d'establiments...). Per tant, tot i no haver-hi una problemàtica d'accés, no podem considerar que la bretxa d'accés ja està resolta, perquè hi ha qüestions com la seguretat o la privacitat que no s'estan garantint adequadament.

[Laura Serrano \(membre de Colectic\) \(sessió de treball CMBS 2023-2024\)](#)

Un altre aspecte en el qual els infants i adolescents són especialment vulnerables ve donat per les múltiples formes de **discriminació que es produeixen en l'entorn**

digital.

El món digital és un reflex de la resta del món, i per tant s'alimenta de, reproduceix i amplifica les discriminacions, els estereotips i el sexisme.

Les desigualtats de gènere es reproduïxen en el món digital. Els nois tendeixen a consumir videojocs en línia que reforcen estereotips del gènere masculí i potencien addiccions. Les noies, en canvi, prefereixen les xarxes socials, que poden impactar negativament en la seva autoimatge i provocar trastorns de conducta alimentària (TCA). A més, la tecnologia influeix en les opcions professionals, reforçant la visió d'un món tecnològic masculinitzat i perpetuant la manca de representació femenina en l'àmbit digital. Això, a la vegada, contribueix a la transmissió d'estereotips de gènere que reforcen les desigualtats.

Per altra banda, el món digital ha normalitzat les discriminacions racistes, a causa de la immunitat implícita a l'entorn digital. El discurs d'odi s'ha generalitzat i s'ha assumit com una forma de llibertat d'expressió. En canvi, la diversitat intercultural i ètnica està invisibilitzada a les xarxes, on la diversitat del món de fora de l'entorn digital no hi està ben representada.

Les persones amb discapacitat també pateixen desigualtats en l'ús de les tecnologies. Malgrat el gran potencial que les tecnologies poden tenir per a l'autonomia de les persones amb discapacitat i per superar les barreres de l'entorn físic, molts dispositius no

estan prou adaptats a les necessitats d'accessibilitat i usabilitat d'aquest col·lectiu, tampoc dels infants amb discapacitat.



Més del 15% de les persones amb discapacitats indiquen que els dispositius TIC no s'ajusten a les seves necessitats, i gairebé el 40% no poden accedir a algunes funcionalitats.

[Síndic de Greuges a: La protecció dels infants i els adolescents en l'entorn digital](#)

Les conclusions i suggeriments principals que es deriven del debat del grup d'igualtat d'oportunitats en la infància en relació amb les desigualtats en l'àmbit digital inclouen:

1. **Garantir l'accés** a tots els infants i adolescents a dispositius electrònics i a connexió digital per poder fer efectiva la igualtat d'oportunitats en l'entorn digital.
2. **Facilitar l'alfabetització, capacitació i acompanyament a les famílies** en l'entorn digital, amb especial atenció a les famílies d'entorns més vulnerabilitzats, des d'una perspectiva interseccional i comunitària.
3. Vetllar per **l'eliminació d'estereotips de gènere** que reproduïxin rols sexistes, de **continguts racistes** o que promoguin la **violència** i el **discurs de l'odi**.
4. Facilitar **mecanismes àgils i urgents de denúncia** i de

retirada de continguts per a les víctimes de violències digitals.

5. Desplegar els suports necessaris (a empreses i/o entitats) per **l'adaptació de les eines digitals a les necessitats de les persones que tinguin qualsevol mena de discapacitat** per facilitar-los-en l'ús i garantir-ne la inclusió digital, tan pel que fa als dispositius com als continguts.

5.5 Usos problemàtics de les TRIC

El darrer dels debats que ha tingut lloc en el si del grup d'igualtat d'oportunitats en la infància del CMBS ha estat el dels usos problemàtics de les TRIC.

En aquest debat, **és important distingir els usos problemàtics de les tecnologies dels no problemàtics**. És important reconèixer que el fet de fer servir una pantalla no sempre implica un problema o addicció; en realitat, la majoria dels adolescents (6 de cada 10) no en fan un ús problemàtic. Tot i això, cal estar alerta, ja que una gran part de la població, incloent-hi persones adultes, fa un ús que podria considerar-se excessiu de les tecnologies. Aquesta situació comporta riscos, sobretot en un moment vital crucial com la infància i l'adolescència, ja que els usos problemàtics poden tenir conseqüències greus pel desenvolupament del seu cervell i en la configuració de la seva identitat.

Per contextualitzar el debat, tant l'Enquesta sobre

Benestar Subjectiu de la Infància de Barcelona (EBSIB 2021) com l'enquesta FRESC ofereixen dades que informen sobre els usos de les pantalles per part d'infants i adolescents a la ciutat de Barcelona.



A Barcelona, gairebé la meitat dels infants de 10 i 11 anys tenen telèfon mòbil propi. 3 de cada 10 acaben els deures ràpidament per poder-se connectar o es connecten quan estan tristos o avorrits. 6 de cada 10 s'emporten el mòbil a l'habitació i es connecten abans d'anar a dormir.

[EBSIB, 2021](#)



A Barcelona, 8 de cada 10 noies i gairebé 7 de cada 10 nois entre 14 i 18 anys diuen no tenir cap limitació en l'ús de les pantalles. 4 de cada 10 noies i 3 de cada 10 nois fan un ús problemàtic d'internet.

[Enquesta FRESC, 2021](#)

Segons els professionals que atenen adolescents i joves amb problemes d'addiccions a les pantalles, **quan arriben als serveis perquè tenen un problema amb les pantalles és perquè al darrere hi ha una problemàtica de fons.**

L'ús problemàtic de les tecnologies està molt relacionat amb l'ansietat i l'angoixa i sovint actuen com a refugi.

Aquest malestar subjacent, que no se sap expressar, troba

una via d'escapament a través de les pantalles donant lloc a conseqüències negatives com l'evasió, la manca de relació, la passivitat i fins i tot agressivitat. A més, l'abús de les pantalles ha portat a una pèrdua de valor de la comunicació verbal, que ha estat substituïda per la imatge, la rapidesa i la immediatesa, el que repercuteix en la capacitat d'atenció i de concentració, el rendiment acadèmic, i la pèrdua d'espai per a la interacció personal entre nois i noies.



L'aliança entre el capitalisme i la tècnica ha donat als adolescents el que volien. Volien ser mirats, i la conseqüència ha estat instal·lar-los en un estat perpetu d'angoixa. Els hem convertit en consumidors i els hem posat en safata tot el que desitja una adolescent i que durant segles s'havia intentat preservar perquè el trànsit d'infants a adults fos el més tranquil possible.

[Eduard Fernández \(psicòleg del Servei d'Orientació a les Drogodependències. CAS Horta Guinardó\) \(sessió de treball CMBS 2023-2024\)](#)

Quan es parla d'usos problemàtics normalment es fa referència al temps de connexió a les pantalles, però **el que determina un ús problemàtic, més que el temps dedicat a les pantalles, és la repercussió que aquestes tenen en els comportaments i en la vida personal de l'adolescent** (evasió, problemes de relació, solitud, aïllament...). S'identifica una situació d'addicció quan hi

ha dificultat per concentrar-se, menys temps dedicat a l'estudi, manca de socialització, o agressivitat i ansietat quan no es pot disposar d'una pantalla.

Per acompanyar als nois i noies adolescents que utilitzen les pantalles de manera problemàtica, és bàsic proporcionar una resposta ràpida i un seguiment continu per intervenir amb eficàcia. Cal oferir espais d'escolta i reflexió on es treballin els problemes subjacents a l'addicció i promoure alternatives a les pantalles, a través d'activitats de socialització i acció, com l'esport i altres activitats de lleure.

També calen més espais de formació per a les famílies, on explicar als pares i/o mares els riscos associats a les tecnologies, insistir en el seu paper com a referents per als seus fills i filles i en la seva responsabilitat en posar límits i en regular l'ús dels dispositius.

I tot això, reconeixent el potencial de les tecnologies. **El repte rau en com aconseguim maximitzar els beneficis, com acompanyem i eduquem en el bon ús i com abordem l'ús problemàtic, quan es produeix.** No es tracta de prohibir, sinó d'informar sobre els riscos i proporcionar recursos on adreçar-se en cas de malestar o patiment.

Les conclusions i suggeriments principals derivats d'aquest debat en el sí del grup d'igualtat d'oportunitats en la infància inclouen:

1. Promoure els **espais d'escolta i de reflexió** amb els nois i noies adolescents. Potenciar un acompanyament que promogui que reflexionin sobre allò que els passa, puguin compartir la seva angoixa i posar-hi paraules.
2. Garantir que els serveis d'atenció a les situacions d'usos problemàtics de les TRIC ofereixen una **resposta àgil i ràpida, continuïtat en el tractament** i garantir que hi hagi una **distribució equilibrada** per districtes de la ciutat.
3. Promoure els **espais de socialització i trobada**, i la realització d'activitats com l'esport, el teatre o les activitats de lleure, que ofereixin alternatives a les pantalles i que promoguin la reflexió i la relació entre infants i adolescents.
4. Facilitar **espais preventius d'acompanyament a les famílies**, en espais normalitzats (escola, CAP...) on es puguin adreçar per rebre assessorament.
5. Oferir **formació a les famílies** sobre els riscos associats a l'ús abusiu de les tecnologies i facilitar-los eines i estratègies alternatives a les pantalles, amb especial atenció a les famílies d'entorns més desfavorits.
6. Millorar el coneixement i la **relació entre els serveis i recursos de la ciutat**, per facilitar les derivacions i la coordinació entre els diferents agents per potenciar la vinculació dels nois i noies adolescents als recursos del seu territori.

5.6 A mode de síntesi: algunes idees força

A mode de síntesi identifiquem algunes idees força, que poden servir per orientar mesures i estratègies de promoció del benestar digital:

- **La majoria d'usos de la tecnologia no són problemàtics** i, en canvi, a l'adolescència el món digital ofereix oportunitats innegables.



El uso de las pantallas supone un aporte trascendental innegociable para los adolescentes, tanto a nivel social como emocional. Los ayuda a hacer amigos, a no sentirse solos y encuentran a través de la Red alegría, diversión, placer, apoyo, comprensión y bienestar emocional, un surtidor de afectos y experiencias en el que priman las emociones positivas y sin el que hoy parecería difícil vivir.

[Unicef, 2021](#)

- **El sobreús o – ús problemàtic de pantalles- sovint és un una estratègia d'afrontament d'altres problemes subjacents** que són els que realment cal atendre: aïllament, solitud, entorns de violència, problemes familiars, manca de límits, manca d'habilitats socials,..
- **No tots els infants estan igualment exposats** als usos problemàtics i cal combinar polítiques universals amb polítiques focalitzades, des d'una mirada

interseccional que prioritzi els infants d'entorns més vulnerabilitzats: més exposats a la bretxa digital i al desemparament entorn dels usos problemàtics.

- **Cal adaptar les respostes a cada etapa de la infància i l'adolescència**, tenint en compte els moments maduratius i les necessitats de cada moment. Hi ha un acord generalitzat en la protecció davant l'accés prematur a les pantalles (de 0 a 6 anys), però posteriorment cal garantir un accés progressiu i acompanyat.
- **Cal superar les aproximacions estrictament capacitistes a la tecnologia** i entendre l'entorn digital en què es mouen els infants i adolescents, així com els continguts als quals s'exposen, per fomentar un ús crític, ètic i creatiu d'aquest entorn digital.



Habrà que superar el enfoque meramente capacitista, por priorizar la comprensión de qué entorno digital somos usuarios, en qué contexto los niños, niñas y adolescentes se exponen al uso de las pantallas, y cuáles son los contenidos a los que acceden. Más si el fin es permitir a personas de cualquier edad acceder, comprender, analizar, producir y utilizar el entorno digital de forma crítica, ética y creativa.

[Asociación GSIA en la conferencia Alfabetización Digital en la Infancia y Adolescencia, 2024](#)

6. Nou oportunitat cap a la garantia de drets digitals i dels drets digitalitzats: prevenció, provenció i atenció-restauració

Les polítiques per garantir la salut integral dels infants i adolescents en l'entorn digital, han de combinar tres tipus de mesures:

- 1) En primer lloc, mesures preventives per promoure el benestar i la salut emocional en la infància i l'adolescència en l'entorn digital.
- 2) En segon lloc, mesures proventives destinades a reforçar les capacitats dels infants, famílies i professionals per afrontar els canvis i desafiaments de l'entorn digital, estimulant la resiliència i l'agència.
- 3) I, en tercer lloc, mesures reactives o restauratives per atendre adequadament les afeccions, malalties, problemàtiques i addiccions derivades dels usos problemàtics de les tecnologies.

En aquest darrer capítol proposem 9 mesures cap a la garantia de drets digitals i drets digitalitzats d'infants i adolescents

Finalment, recollim 9 mesures de política pública orientades a poder garantir el benestar digital de la infància i l'adolescència. També s'indica – entre claudàtors- els actors des d'on promoure les mesures.

6.1 Mesures preventives

En clau preventiva proposem:

1. Consensuar una **dieta digital que incorpori les pràctiques adultes** tenint en compte les diferents etapes de la vida d'un infant i l'evidència científica disponible, junt amb el coneixement de la pràctica professional acumulada **[A definir per un Grup expert interdisciplinari]**



Primer s'ha de pensar quines coses com a família creiem que són importants que els nostres fills facin cada dia. Hi ha cinc aspectes: descansar bé, és a dir, dormir les hores que toca per a la seva edat; que el menor [d'edat] compleixi amb les seves responsabilitats i obligacions tant en l'àmbit acadèmic com domèstic; que faci una activitat a l'aire lliure; que tingui relacions amb les seves amistats, i, per últim, que hi hagi espais de relació amb la resta de la família durant el dia, encara que siguin les hores dels àpats. Si un nen, nena o adolescent compleix amb aquests cinc passos, la resta del temps, que no és tant, pot gaudir de l'oci com vulgui, perquè ja ens hem

assegurat que la resta d'àrees del seu desenvolupament s'estan fent correctament.

Roger Ballescà (psicòleg, coordinador de l'àrea de Salut Mental infanto-juvenil de l'Hospital Sagrat Cor de Martorell)

2. Afavorir **experiències que generen benestar durant la infància** (dins i fora de l'entorn digital) com a millor forma de prevenir usos problemàtics i de donar resposta a drets reconeguts de la infància i l'adolescència. **[AAPP, escola, famílies, fora escola]**

Les 8 experiències que sumen al benestar, segons els mateixos infants:

1. Passar-s'ho bé amb la **família**
2. Que les **amistats** els tractin bé
3. Sentir que la família els ha ajudat en les seves **preocupacions** durant la pandèmia
4. Sentir-se **segurs a l'escola**
5. Passar **temps** amb la família
6. Anar a espais a **l'aire lliure** del barri per trobar-se amb les amistats i **fer coses divertides**
7. Que els **veïns i veïnes siguin amables** amb els nens i nenes

8. Anar a **espais naturals de la ciutat**, com les platges, la serra de Collserola o els voltants dels rius Besòs i Llobregat.

Institut Infància i Adolescència de Barcelona (2022).
Primeres dades de l'Enquesta de Benestar Subjectiu de la Infància a Barcelona 2021. IIAB-Institut Metròpoli i Ajuntament de Barcelona.

6.2 Mesures proventives

En clau proventiva¹ proposem:

3. **Educar en la ciutadania digital**, superar la noció d'usuaris (consumidors digitals que accepten regles del joc imposades) i avançar cap a la ciutadania digital (capacitat crítica, participació, llibertat i protecció dades personals). **[Escola, família, espais d'oci i socialització (espais físics + temps)]**
4. **Facilitar l'acompanyament als qui han d'acompanyar:** garantir a educadors i famílies les seves competències, l'esperit crític, poder identificar usos problemàtics, conèixer serveis de derivació... **[Espais de formació de professionals, educadors, famílies]**

¹ Les mesures proventives són aquelles que que afavoreixen la capacitat dels infants (famílies, professionals,) per a fer front a desafiaments i canvis que es produeixen (resiliència, agència, ...)



Cal acompanyar a qüestionar-se els usos del que es fa amb la tecnologia. Les persones han de poder decidir què volen fer amb la tecnologia, no només fer-la servir. S'ha de treballar la idea de ciutadania digital per passar de ser consumidores i acceptar les regles del joc a exercir drets. I això és clau en persones en entorns vulnerables, perquè no tenen temps, o no tenen recursos, energies o coneixements. L'acompanyament a les famílies ha de servir per potenciar el sentit crític i potenciar alternatives, des d'una intervenció que no sigui només assistencialista.

[Laura Serrano \(membre de Colectic\) \(Sessió de treball CMBS 2023-2024\)](#)

6.3 Mesures reactives-restauratives

En clau reactiva-restaurativa proposem:

5. Reforçar els **serveis d'atenció a la salut mental d'infants i adolescents** com a via de reducció dels usos problemàtics de la tecnologia **[AAPP]**



L'exposició a pantalles no només és preocupant a nivell de prevenció sinó també perquè qualsevol infant, tingui l'edat que tingui, té dret a tenir salut. Per tant, és una inversió de futur, però també és un dret del

present de l'infant: qualsevol criatura té dret a un desenvolupament sa.

[Anna Ramis \(sessió de treball CMBS 2022-2023\)](#)

6. Activar els serveis d'atenció a la salut **en fase d'ús problemàtic de les TRIC i atendre els casos d'addicció**. Tenir en compte que els usos problemàtics i les addiccions solen ser una estratègia d'afrontament d'altres **problemes subjacents que són els que realment cal atendre. [AAPP]**
7. Activar urgentment mesures de regulació: -pressionar en tots els espais possibles i nivells de coordinació interadministrativa sobre la necessitat de regular usos, control d'accés a continguts adults i protegir els infants i adolescents de l'accés de les Big Tech a les seves dades personals. **[AAPP: Agencia Española de Protección de Datos –AEPD- i Autoritat Catalana de protecció de Dades –ACPD), Sector empresarial ètic.**
8. Valorar l'aposta cap a la sobirania tecnològica (programaris lliures són alternatives vàlides i funcionals) **[AAPP, Tercer Sector, Sector empresarial ètic]**
9. Reforçar la figura de l'agent digitalitzador a les escoles i instituts **[AAPP, Escoles]**

Afortunadament, s'estan fent passos cap a la regulació de l'entorn digital. Destaquem:

- Proposta de Pacte d'Estat per protegir els menors d'edat a Internet i les xarxes socials (2023, Associació Europea per a la Transició Digital amb Save The Children, Fundació ANAR, iCMedia, Dale Una Vuelta, Unicef i l'Agència estatal de protecció de dades).
- A punt de sortir un sistema de verificació de l'AEPD per regular accés a continguts adults (es pot estendre a usos d'altres apps?)
- La Digital Services Act (DSA) + Digital Market Act (AMC) del 02 i 03 del 2024 (UE) fiscalitzarà les tecnològiques i farà auditable els algorismes per poder-los prohibir o regular-ne els usos.

7. Informació de referència

7.2 Marc normatiu

Àmbit internacional

- ONU [Convenció sobre els drets de l'infant. 1989](#)
- ONU [Objectius de Desenvolupament Sostenible \(ODS\) 2015](#)
- Comitè de Drets de l'infant. [Observació General núm. 25, relativa als drets dels nens en relació amb l'entorn digital 2021](#)

Àmbit europeu

- Consell d'Europa [Conveni de Budapest 2001](#)
- OCDE. [Resolució sobre els drets digitals dels infants. 2021](#)
- Comissió Europea [Reglament de la UE sobre intel·ligència artificial. 2021](#)
- Comissió Europea [Estratègia Europea "Una internet millor per als nens" \(BIK+\) 2022](#)
- Comissió Europea. [Llei de Serveis Digitals. 2022](#)
- Comissió Europea [Llei del Mercat Digital. 2022](#)
- Comissió Europea. [Declaració Europea sobre els Drets i Principis Digitals per la Dècada Digital 2023](#)

Àmbit nacional

- [Constitució Espanyola \(art. 39\)](#)
- Llei Orgànica 1/1982, de 5 de maig, de protecció civil del dret a l'honor, a la intimitat personal i familiar i a la pròpia imatge
- [Llei Orgànica 2/1984, de 26 de març, reguladora del dret de rectificació](#)
- [Llei 7/2010, de 31 de març, general de comunicació audiovisual](#)
- [Llei 13/2011, de 27 de maig, de regulació del joc](#)
- [Llei 9/2014, de 9 maig, General de Telecomunicacions](#)
- [Llei 26/2015, de 28 de juliol, de protecció a la infància i l'adolescència](#)
- [Llei Orgànica 8/2015, de 28 de juliol, de modificació del sistema de protecció a la infància i l'adolescència](#)
- [Llei Orgànica 3/2018, de 5 de desembre, de Protecció de Dades Personals i Garantia dels Drets Digitals](#)
- [Reial decret llei 14/2019, de 31 d'octubre, pel qual s'adopten mesures urgents per raons de seguretat pública en matèria d'administració digital, contractació del sector públic i telecomunicacions](#)
- [Llei Orgànica 5/2000, de 12 de gener, Reguladora de la responsabilitat penal dels menors](#)
- [Llei Orgànica 8/2021, de 4 de juny, de protecció integral a la infància i l'adolescència front a la violència](#)
- [Llei 34/2022, d'11 de juliol, de serveis de la societat de la informació i de comerç electrònic](#)

Àmbit català

- [Llei 14/2010, del 27 de maig, dels drets i les oportunitats en la infància i l'adolescència.](#)
- [Carta Catalana per als drets i les responsabilitats digitals](#)
- [Manifest dels drets digitals de la infància i l'adolescència de Catalunya](#)
- [Mesura de govern sobre Benestar digital de l'Ajuntament de Barcelona](#)

7.3 Informes

- Generalitat de Catalunya. Pla integral d'atenció a les persones amb trastorn mental i addiccions. [Les tecnologies digitals a la infància, l'adolescència i la joventut.](#) 2017.
- UNICEF Espanya. [Impacte de la tecnologia a l'adolescència.](#) 2021
- Generalitat de Catalunya. Departament de la Vicepresidència i de Polítiques Digitals i Territori. [Drets i responsabilitats digitals des de la perspectiva d'infants i adolescents a Catalunya. Experiència pilot de participació d'infants i adolescents en el marc de la Carta catalana per als drets i les responsabilitats digitals.](#) 2021.
- Síndic de greuges de Catalunya. [La protecció dels infants i els adolescents en l'entorn digital.](#) 2022.
- Generalitat de Catalunya. Departament d'Empresa i

Treball. [Estudi sobre la bretxa digital.](#) 2022.

- Fundació Ferrer i Guàrdia. [Participa TIC.](#) 2023.
- Generalitat de Catalunya. Departament d'Empresa i Treball. Fundació Ferrer i Guàrdia. [Drets Digitals d'Infants i Adolescents a Catalunya.](#) 2022.
- Associacions Federades de Famílies d'Alumnes de Catalunya, AFFAC. [Plataformes digitals BigTech del sistema educatiu català i drets de la infància: amenaces i reptes.](#) 2023.

7.4 Manifestos

- [Manifest infància i pantalles. Sobre l'ús de les pantalles per promoure un desenvolupament saludable en la primera infància \(de 0 a 6 anys\).](#) 2022.
- [Proposta de Pacte d'Estat per protegir els menors d'edat a Internet i les xarxes socials.](#) 2023, Associació Europea per a la Transició Digital amb Save the Children, Fundació ANAR, iCMedia, Dale Una Vuelta, i Unicef amb el recolzament institucional de l'Agència estatal de protecció de dades.
- [Manifest dels Drets Digitals de la Infància i l'Adolescència de Catalunya.](#) 2024, Secretaria de Polítiques Digitals de la Generalitat de Catalunya, Fundació Ferrer i Guàrdia.

7.5 Articles i notícies destacades

Els articles o notícies destacades es presenten per ordre cronològic invers:

- José Ramón Ubieta. [Adolescents i pantalles. Per què no ho vam veure venir?](#) El diari de l'educació. 17/04/2024
- Sandra Gómez [Les competències digitals de la joventut: ni natives, ni alienes a les desigualtats](#) 12/02/2024
- Adrián Cordellat (entrevista a Jordi Nomen) [“Para tratar con un adolescente hacen falta cuatro cosas: paciencia, paciencia, paciencia y paciencia”](#) El País – Sección Mamas&Papas 29/01/2024
- Ivanna Vallespín [El debat dels mòbils: els adolescents prenen la paraula](#) Quadren-El País 11/01/2024
- Daniel Sánchez Caballero i Pau Rodríguez. [150 profesoras rechazan el discurso “reaccionario” antipantallas y defienden en un manifiesto su uso educativo.](#) Elidario.es 21/12/2023
- Roger Palà [Adults lliures de mòbil.](#) El crític. 29/11/2023
- Jaume Fundes [Els drets digitals de la infància](#) Diara Ara 22/11/2023
- Eric Roig [Repte, risc o oportunitat? El debat dels mòbils a l'escola i què podem aprendre d'Europa.](#) Fundació Jaume Bofill. 20/11/2023.
- Olga Pereda (entrevista a JR Ubieta) [“En el debat dels mòbils i els nens, la prohibició no és la solució”](#) El Periódico 8/11/2023
- Pau Rodríguez [Familias que se unen y pactan no dar móvil a sus hijos hasta los 16 años: “Así evitamos la presión social”.](#) El Diario.es. 3/11/2023
- Sílvia Rodríguez [Les pantalles han triturat els esforços que havíem fet en salut mental. Entrevista a Francisco Villar Cabeza. Psicòleg clínic expert en suïcidi en la infància i l'adolescència.](#) Social.cat. 6/10/2023
- Jaume Funes [Benvinguts i benvingudes al caos digital](#) El diari de l'educació 13/10/2023
- Elisabet Escriche (entrevista a Roger Ballescà) [“Fins als 12 anys poden estar com a màxim fins a 2 hores amb pantalles a l'estiu”](#) 16/08/2023

institut
infància i
adolescència

 Institut
Metròpoli

