



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

→ *Resum executiu*

#DretsDigitals | #DretsDigitalitzats | #BenestarDigital

institut
infància i
adolescència



Ajuntament de
Barcelona

Aquest document forma part del laboratori de recerca Infàncies i benestar digital dut a terme en el marc de l'Observatori 0-17 BCN, per encàrrec de l'Ajuntament de Barcelona.



Edita:

Institut Infància i Adolescència de Barcelona – Institut Metròpoli

Equip de treball:

Laia Pineda (direcció, anàlisi i redacció)

Clàudia Vallvé (anàlisi i redacció principal)



Barcelona, gener de 2025



Els continguts d'aquesta publicació estan subjectes a una llicència de Reconeixement – No comercial – Compartir igual (by-nc-sa) amb finalitat no comercial i sense obra derivada. Es permet copiar i redistribuir el material en qualsevol mitjà i format, sempre que no es modifiquin, se'n reconegui l'autoria, no tinguin finalitats comercials i es comparteixin amb la mateixa llicència.



Juny, 2024

L'Institut Infància i Adolescència de Barcelona som una unitat especialitzada dins l'Institut Metròpoli promoguda per l'Ajuntament de Barcelona.

Programa municipal:



Informe **sistematitza l'evidència disponible** i es fa ressò dels **debats més rellevants** entorn el benestar digital de la infància i l'adolescència, a partir del **treball del grup Igualtat d'Oportunitats en la infància del CMBS del curs 2023-2024**.

L'informe es planteja:

- ✓ 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
- ✓ **evidència disponible** de la realitat de la infància i l'adolescència en l'entorn digital (ciutat de Barcelona).
- ✓ **5 reptes per al millor enfoc de les mesures per al benestar digital**
- ✓ **9 oportunitats (mesures) per al benestar digital**

Per què cal vetllar pel benestar digital de la infància i l'adolescència?

1.1 Els drets preexistents avui també s'exerceixen en l'entorn digital: drets digitals i drets digitalitzats

1.2 Nadius digitals no vol dir competents digitals. Cal educar acompanyar en l'ús de les tecnologies

1.3 Drets no seran efectius si no es fa efectiva la normativa nacional i internacional existent

“

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

“

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

“

El informe de la Comisión [europea] sobre la aplicación en los Estados de las recomendaciones acerca de la protección de los menores muestra que, en líneas generales, aunque se están redoblando los esfuerzos para responder a los desafíos digitales, las medidas adoptadas son insuficientes.

Comunicación de la comisión al parlamento europeo. Estrategia europea en favor de una Internet más adecuada para los niños

Per què cal vetllar pel benestar digital de la infància i l'adolescència?



*“Per escriure avui sobre els drets digitals de la infància i l'adolescència hauria de començar per **reivindicar el dret a estar envoltats de persones adultes sensates, que aparquen l'alarma**, que no busquen protegir-los sinó fer possible que tinguin infància i adolescència i esdevinguin persones i ciutadans amb **capacitat de viure i conviure en el complex univers digital** en què viuran sempre”*

(...)

*Es reclamen protocols per detectar les “malalties digitals” en la infància i no s'escriu ni una línia per **reclamar hores de pares i mares que puguin estar al seu costat** per imaginar vides junts (en paper i en pantalla), per reclamar hores de tutoria per acompanyar els descobriments digitals, per aprendre a navegar i així poder saber*

(...)

*Enlloc està escrit que el paradís de la infància hagi de ser analògic. Sí que està escrit que **per tenir infància és necessari poder imaginar paradisos, propis i compartits, poder descobrir-los sense que els adults ens imposin els seus, no haver de fer el descobriment en soledat**”.*

Jaume Funes, Orfes digitals

L'obligació: marcs legals els emparen

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.



D'es d'on?

- 3.1 **Defugir l'alarmisme i la por** i focus en la garantia de drets (educació, salut digitals)
- 3.2 **No només l'atenció a usos problemàtics, també benestar i capacitat** d'afrontar els canvis tecnològics
- 3.3 L' enfocament interseccional per comprendre les **desigualtats en l'entorn digital**, acompanyar i protegir millor els infants més desemparats
- 3.4 **Aproximació complexa** des de tots els agents polítics i socials (*wicked problem* desborda AAPP)
- 3.5 **Mesures basades en l'evidència** (dades/pràctica professional)



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.

Jordi Nomen (professor de filosofia i ciències socials)



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)

D'es d'on?

3.6 Participació activa infants i adolescents

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

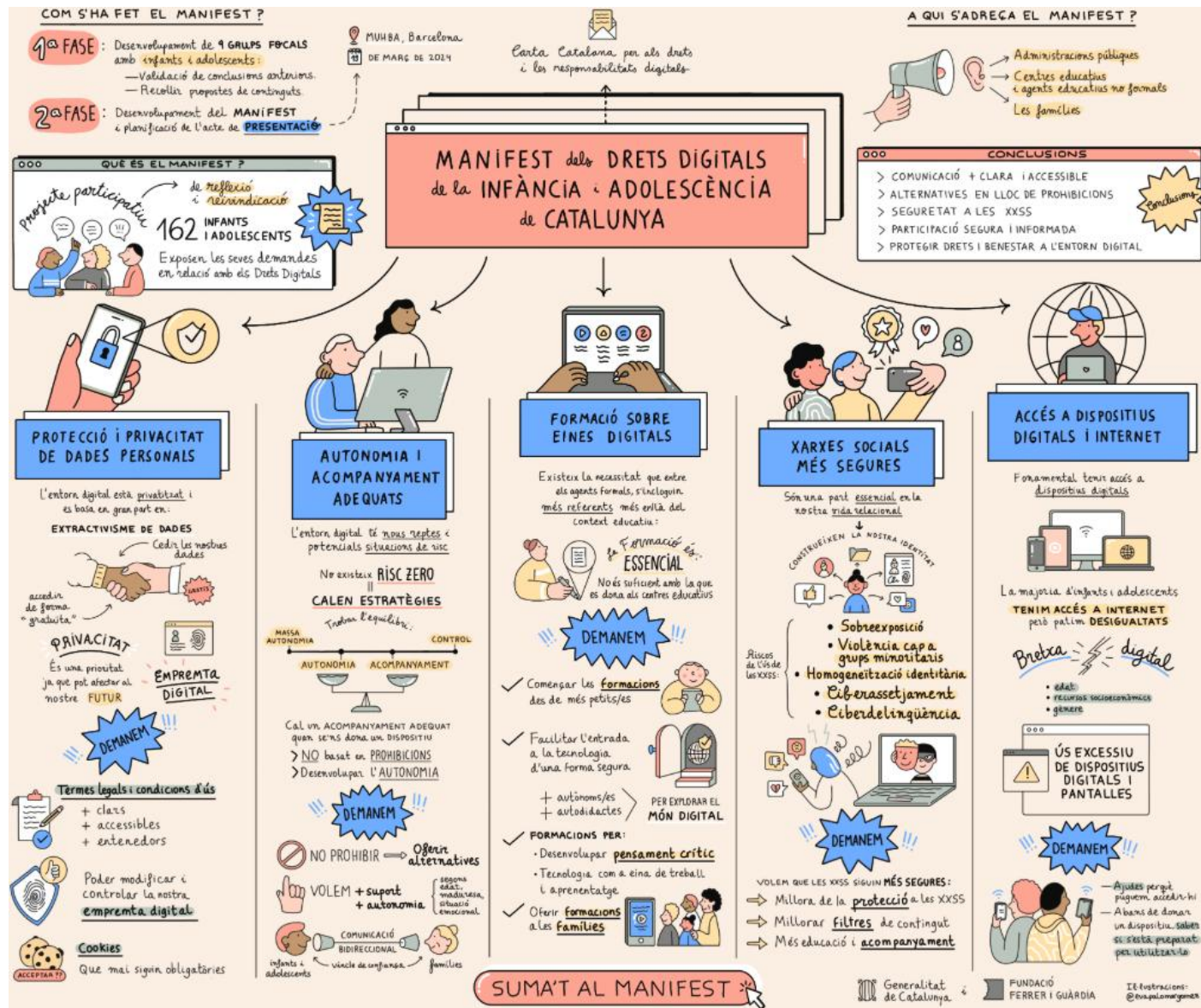


**AJUDAR-NOS A FER UN BON ÚS DE LES PANTALLES
I A CONTROLAR EL TEMPS QUE HI PASSEM**

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

TENIR ALTERNATIVES DIVERTIDES, TAMBÉ FORA DE LES PANTALLES

Font: Institut Infància i Adolescència de Barcelona (2023)
[L'Agenda dels infants](#). Programa municipal Parlen els
nens i nenes. Ajuntament de Barcelona.



Font: Visual Thinking de la presentació del Manifest dels Drets Digitals de la Infància i l'Adolescència de Catalunya (març 2024)

Què en sabem?

- ✓ Enquestes
- ✓ Registres
- ✓ Informes
- ✓ Pràctica professional

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

A Barcelona,
gairebé **la meitat dels infants de 10 i 11 anys tenen telèfon mòbil propi (47,5 %)**. 4 de cada 10 no tenen cap límit a casa seva sobre quanta estona al dia el poden fer servir (41,5 %)

EBSIB, 2021

A Barcelona
8 de cada 10 noies diuen no tenir cap limitació en l'ús de les pantalles (82,2%) i gairebé 7 de cada 10 nois (67,6%). 4 de cada 10 noies fan un ús problemàtic d'internet (45,1%) i 3 de cada 10 nois (33,4%).

FRESC, 2021

Informes

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

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

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

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

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

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

Espais deliberatius, manifestos, campanyes..

[Manifest dels Drets Digitals de la Infància i l'Adol de Catalunya](#) (2024, Secret Polítiques Digitals Gencat i F.Ferrer i Guàrdia).

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

["Salut digital en pediatria"](#) (2023, XIII Jornada Societat Catalana de Pediatria)

[Proposta de Pacte d'Estat per protegir els menors d'edat a Internet i les xarxes socials](#) (2023, Assoc Europea Transició Digital + SavetheChildren, Fund. ANAR, iCMedia, Dale Una Vuelta, Unicef i l'Agència Estatal de Protecció de Dades (AEPD)).

[Campanya 'Canvia el Pla'](#) (2023, AEPD i Associació Espanyola de Pediatria)

[Manifest infància i pantalles 0-6](#) (2022, Grup interdisciplinari de professionals salut, benestar i desenvolupament infantil)

5 reptes per al millor enfoc de les mesures

5.1 Pantallisme: causa o símptoma del malestar?



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'afrontament 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)

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.

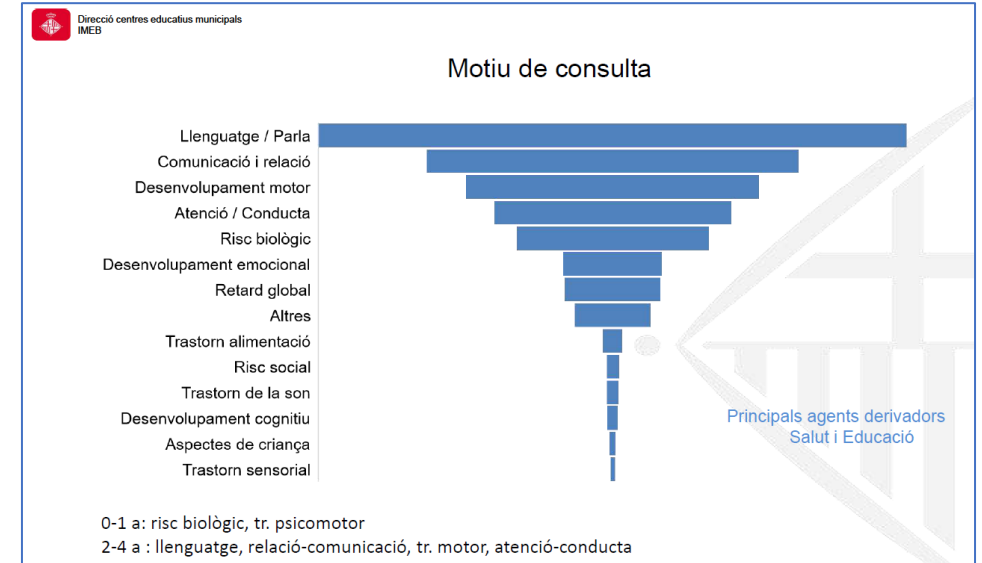
5 reptes per al millor enfoc de les mesures

5.2 Pantallisme i petita infància

Ús de dispositius electrònics de manera continuada en la petita infància:

- ✓ **Efectes negatius en el desenvolupament cerebral** (menor grau d'aprenentatge, efectes negatius en l'adquisició i expressió del llenguatge i menor capacitat lectora)
- ✓ **Efectes negatius en la salut i el desenvolupament físic** (estil de vida sedentària, problemes de sobrepès i obesitat, trastorns del son o trastorns visuals)
- ✓ **Efectes negatius en la salut emocional** (dificultats en la regulació emocional, problemes de conducta, dificultats d'atenció i increment de l'aïllament social).

Increment visites CDIAP: +30% entre 2016-2022 (8 mesos espera)



“ 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 segrestada 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)

5 reptes per al millor enfoc de les mesures

5.3 Benestar digital i escola



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)

- ✓ L'educació en noves tecnologies i en el benestar digital és imprescindible, però **no pot recaure només en l'escola.**
- ✓ **No és incompatible educar i regular** alhora
- ✓ **Treure el mòbil de l'escola no soluciona la necessitat d'educar en digital** i deixa més desprotegides a algunes famílies que no poden educar en el món digital (temps, competències)
- ✓ **Prohibir és el contrari de d'aprendre** a fer i és caure en la voluntat de control enlloc d'apostar per construir autonomia i confiar en la capacitat dels infants
- ✓ Infants són **nadius digitals no és igual a competents digitals**

5 reptes per al millor enfoc de les mesures

5.4 Desigualtats i discriminacions en l'entorn digital

Bretxa digital



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



“ 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)



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)

5 reptes per al millor enfoc de les mesures

5.5 Usos problemàtics de les TRIC



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](#)



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

Usos problemàtics:

→ normalment es fa referència al **temps de connexió** a les pantalles, però el que determina un **ús problemàtic és la repercussió que aquestes tenen en els comportaments i en la vida personal** de l'adolescent (evasió, problemes de relació, solitud, aïllament...)

→ Situació d'**addicció**: 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.

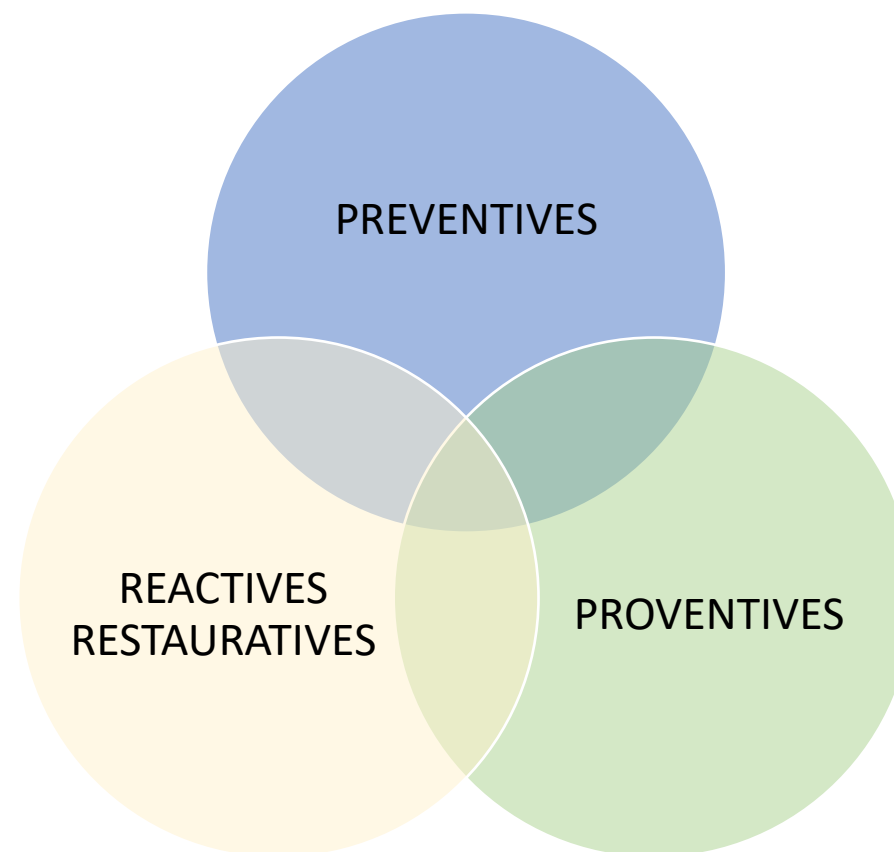
(Josep Lluís Matalí (psicòleg clínic de l'HSJD))

9 oportunitats (mesures)

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



Concepte de salut integral (segons l'OMS):

«Salut és un **estat de complet benestar** físic, psíquic (mental) i social, i no solament l'absència d'afeccions o malalties».

Posteriorment hi va afegir «la **capacitat de les persones per a fer front a desafiaments i canvis**», incloent-hi també doncs l'aspecte funcional de la salut.

9 oportunitats (mesures)

PREVENTIVES:

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 i pràctica acumulada. **[A definir per un Grup expert interdisciplinari]**
2. Afavorir experiències generen benestar i garanteixen infàncies (dins i for de l'entorn digital) és la millor forma de prevenir usos problemàtics i és donar resposta a drets reconeguts de la infància i l'adolescència) . **[AAPP, escola, famílies, fora escola]**

PROVENTIVES:

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. **[Escola, família, espais d'oci i socialització]**
4. Facilitar l'acompanyament als qui han d'acompanyar: garantir les seves competències, l'esperit crític, poder identificar usos problemàtics, conèixer serveis de derivació,...) **[Espais de formació de professionals, educadors, famílies]**

9 oportunitats (mesures)

REACTIVES/RESTAURATIVES:

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]**
6. Activar els serveis d'atenció a la salut **en fase d'ús problemàtic 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]**



¿trastorn o símptoma?

Sobrebús

- Soledat
- Bulling
- Problemes en l'entorn familiar
- Avorriment
- Canvi social: immediatesa
- Dificultat de gestió de la pressió dels iguals
- Manca d'habilitats socials
- Problemes econòmics
- Manca de límits
- Manca d'alternatives de lleure
- Trastorns mentals

#SCPsalutdigital

Catalana de Pediatria

Dr. Josep Lluís Matalí Costa. *Psicòleg clínic. Dr. en psiquiatria i psicologia. Hospital Sant Joan de Déu a "Salut digital en pediatria"* (XIII Jornada multidisciplinària de la Societat Catalana de Pediatria 25/11/23)

9 oportunitats (mesures)

REACTIVES/RESTAURATIVES:

7. Cal activar **urgentment mesures de regulació**: pressionar en tots els espais possibles i nivells de coordinació interadministrativa sobre la necessitat de **regular usos, bloquejar accés a continguts adults i protegir menors d'edat** contra accés a 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]**

Passos cap a la regulació de l'entorn digital:

- ✓ [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 \(DMA\) del 02 i 03 del 2024 \(UE\)](#) fiscalitzarà les tecnològiques i farà auditable els algorismes per poder-los prohibir o regular-ne els usos.



institutinfancia.cat
@InstInfancia (X)
@institutinfancia.cat (BlueSky)