

Smartphones i adolescència: emancipació o subjugació?

N. 277. Setembre del 2025. Suplement del Quadern CJ n. 242
Cristianisme i Justícia. Roger de Llúria, 13. 08010 Barcelona
93 317 23 38 • info@fespinal.com • www.cristianismeijusticia.net

De la fascinació a la preocupació

Fa deu anys, amb la popularització de tauletes digitals, moltes famílies observàvem fascinats la interacció que els nostres petits de dos anys tenien amb aquests dispositius. Movien els dits amb gran facilitat per la pantalla reaccionant a estímuls visuals i auditius, interaccionant amb la màquina de manera simbiòtica. Van aparèixer una gran quantitat d'aplicacions dirigides a aquestes edats. Avui en dia, però, tenim evidències concloents que les pantalles digitals abans dels sis anys generen problemes de neurodesenvolupament. Les societats pediàtriques han advertit reiteradament del seu impacte negatiu, i els grups educatius reporten que s'està produint, en les aules d'infantil, un retard en l'adquisició de la parla o greus dificultats en la tolerància a la frustració.

Alguna cosa similar podríem dir que ha passat amb els telèfons intel·ligents i l'etapa adolescent. L'edat d'arribada del primer telèfon ha anat baixant progressivament: avui el 70 % dels nens i nenes de dotze anys a Espanya disposen d'un dispositiu propi que utilitzen, en la majoria dels casos, sense cap mena de límit. Els i les adolescents passen de mitjana cinc hores diàries entre jocs i xarxes socials. Això no és innocu. La literatura científica adverteix de la relació existent entre l'ús del telèfon intel·ligent i la reducció general del benestar, trastorns del son, problemes de comportament, major solitud, afebliment de relacions socials presencials i rendiment acadèmic baix. Les estimacions suggereixen que el 27 % de les persones presenten símptomes d'addicció al telèfon, amb taxes més altes entre les poblacions joves,¹ i que un 37 % de la població mundial presenta símptomes

d'ús problemàtic d'aquests dispositius.² L'impacte del *bullying* augmenta del 5% al 25% quan s'introdueix l'element digital. L'edat d'accés a la pornografia ha baixat fins als onze anys i l'addicció al joc en línia no deixa d'augmentar. L'Associació Espanyola de Pediatria ja ha recomanat a les famílies, recentment, que fins als setze anys no entreguin un telèfon intel·ligent amb connexió a Internet als seus fills i filles.

Malgrat això, fins fa ben poc, gairebé ningú havia posat sobre la taula aquesta realitat. Com a societat tecnodeterminista que som, acceptem acríticament qual-sevol novetat tecnològica com un nou pas positiu i inevitable cap al futur. La tecnologia digital marca i prescriu el nostre destí. Qüestionar-ne el desenvolupament és mirat amb sospita. Però, a quins interessos respon aquest desenvolupament i l'omnipresència d'allò digital? Qui està dissenyant aquesta tecnologia i per a què? Per què és tan difícil exigir un accés restringit als continguts nocius? O més democràcia en les decisions sobre qui la proveeix i la gestiona? I, si observem conseqüències no desitjades tan esteses, per què ens fa tanta por assumir que, potser, cal limitar-ne usos en funció de l'edat?

El que avui veiem ens obliga a preguntar-nos a fons sobre la nostra relació amb les tecnologies digitals i, en concret, amb la tecnologia *smartphone*. I, sobre-tot, a valorar què podem fer per a protegir-ne la població més vulnerable, que ara mateix és la població adolescent.

És possible un bon ús del telèfon intel·ligent avui?

La tecnologia no és només una eina, sinó també un mediador que reconfigura l'ex-

periència que tenim del món. El seu impacte antropològic és enorme. En el cas del telèfon intel·ligent, la miniaturització i portabilitat, sumades a una infraestructura de connectivitat gairebé omnipresent, el converteixen en una tecnologia ubiqua que s'integra a la vida quotidiana i opera de forma incrustada com un apèndix del nostre cos i n'impossibilita la desconexió. Així mateix, el seu ús individualitzat el separa d'altres tecnologies més comunitàries i promou dinàmiques d'aïllament i desconexió de l'entorn. Finalment, les seves funcionalitats comunicatives –particularment xarxes socials, missatgeria instantània– modifiquen l'estructura de la comunicació interpersonal, generen una necessitat contínua de reconeixement i interfereixen en les relacions cara a cara.

El telèfon intel·ligent no només connecta, sinó que interromp, exigeix atenció constant i redefineix la privadesa. A diferència de l'ordinador, que sol ser apagat després del seu ús, el telèfon intel·ligent roman actiu, enviant notificacions que demanen una resposta immediata i sostinguda. L'economia de les aplicacions mòbils centrada en la captació de l'atenció i alimentada per algorismes dissenyats específicament per fer-ho, tendeix a replicar patrons de comportament propers a allò addictiu. Per això, no és exagerat afirmar que el telèfon intel·ligent altera la nostra cognició, influeix en els nostres estats emocionals i determina una única manera de relacionar-nos. Les conseqüències negatives descrites i observades, sobretot, en infants i adolescents no s'han de llegir com a resultat d'un mal ús, sinó que són la conseqüència directa de les característiques pròpies d'aquesta tecnologia. Característiques que ja estaven inscrites en el seu disseny,

estructura i finalitats, i que s'han anat perfeccionant a mesura que el nínxol capitalista de l'economia digital s'ha anat fent gran.

Avui, tal com està dissenyada i plantejada aquesta tecnologia, es fa impossible un ús adequat i limitat en el temps sense un esforç ingent d'autocontrol i autolimitació. Característiques que no podem demanar a infants i joves que no han desenvolupat encara aquest tipus de maduresa cognitiva. No és aquesta prou raó per a repensar-la totalment i regular-ne l'ús?

Les famílies diuen prou

El novembre de 2023, un grup de famílies del Poblenou de Barcelona vam voler respondre al malestar que ens generava un consens social enquistat: la idea que el pas a secundària era el moment establert per a donar el telèfon mòbil als fills i filles. El moviment va tenir més impacte de l'esperat i milers de famílies arreu de l'Estat s'hi van sumar. Les reaccions socials i polítiques van començar a arribar, i un any i mig després ja s'han aprovat normatives que prohibeixen de manera total l'ús del mòbil en l'àmbit educatiu, així com propostes de regulació a nivell estatal, com la nova *Llei per a la protecció de les persones menors d'edat en els entorns digitals*, actualment en debat.

Alliberar els espais educatius de mòbils és una necessitat: allà on s'ha fet, s'ha observat una millora de resultats educatius i una disminució de la conflictivitat.³ L'educació digital, necessària i imprescindible avui, no hauria de donar per fet que els nostres fills i filles disposen d'un telèfon intel·ligent a la butxaca. Haurà de trobar camins per a construir capacitat crítica i competències compu-

tacionals més enllà de la tinença de l'aparell en sí.

La clau de volta, però, la tenen les famílies. Està en marxa una signatura de pactes entre aquelles que es comprometen a no entregar el mòbil al seu fill o filla abans dels setze anys.⁴ L'objectiu és donar visibilitat a una opció legítima, evidenciar que moltes famílies desitjarien una arribada més tardana d'aquesta tecnologia –un 62 % de les famílies catalanes, segons una enquesta d'ALM–, i evitar la temuda pressió social. En un mes, més de 10.000 famílies s'hi han adscrit voluntàriament.

La cerca de noves regulacions i d'un nou contracte social referent a l'ús dels telèfons mòbils i l'adolescència ha de tenir una clara voluntat de protegir la societat sencera, amb especial atenció als col·lectius més vulnerables. El canvi que estem buscant és molt ampli, és cultural i de llarg abast, i haurà d'implicar tots els agents socials. No s'arreglarà ni amb una llei ni amb limitacions esporàdiques o temporals. I, sobretot, hauria de servir per acabar amb l'abús d'empreses digitals que fan negoci amb l'atenció i la vulnerabilitat de tots i totes nosaltres.

Una oportunitat per a construir un futur diferent

No estem parlant d'una tornada enrere a un passat predigital, sinó d'entendre que cal col·locar la tecnologia al lloc que li pertoca i no deixar que sigui aquesta la que ens determini el camí. La modernitat ha tingut com a pilar fonamental la voluntat de progrés de les societats, però ha oblidat sovint que no sempre hi ha correlació entre *progrés tecnològic* i *progrés social* o *humà*. Com més complexes són

les tecnologies, més difícil resulta jutjar-les críticament, cosa que, paradoxalment, pot derivar en una actitud d'acceptació passiva. Aquest és el punt on ens trobem i caldria revertir-lo augmentant la nostra capacitat de discerniment i afinant el sentit ètic.

Les conseqüències aquí descrites no van ser ni anticipades ni avaluades abans de la massificació dels telèfons intel·ligents. La seva ràpida expansió fa quinze anys no va venir acompanyada d'estudis ètics, ni d'avaluacions sobre el possible impacte, ni de debats públics. En termes pràctics, nosaltres i els nostres fills i filles hem estat sotmesos a un experiment social a gran escala. Davant d'aquesta situació i en la dinàmica d'acceleració en què estem instal·lats, el principi de precaució es presenta com un recurs fonamental. Res no és tan urgent en el camp del desenvolupament digital com perquè no pugui esperar una avaluació prèvia ni una introducció progressiva. No se'ns escapa la dificultat d'aplicar aquest principi de precaució; és impossible saber les conseqüències exactes de l'ús de *gadgets*

tecnològics o aplicacions mòbils fins que no els utilitzi un nombre molt elevat de persones. Per això ens caldrà, més que mai, explorar les possibilitats d'aplicar la reflexió ètica en el disseny mateix de la tecnologia, en l'arrel de la seva intencionalitat, anticipant no només conseqüències, sinó preguntant-nos amb criteri per a què ha estat creada. I si cal, exigint una moratòria en la seva aplicació a l'espera d'una regulació que pugui evitar-ne qualsevol impacte negatiu.

Es tracta de situar la tecnologia al seu lloc, embridar-la —si es deixa— i, si no, descartar-la. Perquè, a diferència de la naturalesa —que podem o no controlar, però que hem d'acceptar com a condició de possibilitat de la nostra existència—, la tecnologia l'hem creada nosaltres, i si volem i no ens fa bé, sempre podem abandonar-la. A no ser que haguem renunciat a perseguir aquella majoria d'edat de l'ésser humà que proclamava la millor versió d'una Il·lustració humanitzadora.

Xavier Casanovas Combalia⁵

-
- 1 Meng, S.-Q. et al. (2022). «Global prevalence of digital addiction in general population: A systematic review and meta-analysis». *Clinical Psychology Review*, 92, 102-128. <https://doi.org/https://doi.org/10.1016/j.cpr.2022.102128>
 - 2 Lu, X., An, X., & Chen, S. (2024). «Trends and Influencing Factors in Problematic Smartphone Use Prevalence (2012–2022): A Systematic Review and Meta-Analysis». *Cyberpsychology, Behaviour, and Social Networking*, 27(9), 616-634. <https://doi.org/10.1089/cyber.2023.0548>
 - 3 Beneito, Pilar and Vicente-Chirivella, Óscar, (2022), «Banning mobile phones in schools: evidence from regional-level policies in Spain». *Applied Economic Analysis*, 30, issue 90, p. 153-175. <https://doi.org/10.1108/AEA-05-2021-0112>
 - 4 <https://adolescencialliuredemobils.cat/pacte/>
 - 5 Director de Cristianisme i Justícia (2014-2021). Professor d'ètica a IQS (Universitat Ramon Llull). Vicepresident d'Adolescència Lliure de Mòbils Catalunya.