

LLIBRES PER PENSAR · Grup de reflexió sobre sociologia contemporànea ·

És hora de deixar de ser hostatges de nosaltres mateixos!

D'entrada

PAQUITA
SANVICÉN-TORNÉ

Reflexió de José R. Ubieto, psicòleg i docent expert, que ens sacseja des del prefaci de 'Mòbils i pantalles a les infàncies i adolescències. Addictes o amants?' un excel·lent llibre per pensar. Pares/mares, padrins/padrines, mestres, profes d'universitat etc. etc. haurien de llegir-lo sí o sí. Imprescindible en aquest inici de curs marcat pel debat sobre la prohibició de l'ús dels mòbils als centres educatius. Com diu la dita, no es poden posar portes al camp, però sí que hem de saber si hi ha brassals o clotades i on són per anar alerta, buscar rutes segures i no prendre mal quan el travessem. Semblantment passa amb el món virtual. No podem posar-nos d'esquena als avenços, però sí que els hem de conèixer per ser crítics, no seguidors compulsius, saber avançar quan convé i parar quan toca. Amb cinc capítols, un centenar de pàgi-



nes de reflexions, Ubieto tracta sobre les regles que convé acordar perquè ningú -especialment infants/ joves- prengui mal; de les oportunitats; dels tecnomites que cal desmuntar...Hi desplega arguments, dades, recursos, evidències, recomanacions i estratègies útils per a les persones de totes les edats preocupades/in-

teressades en els espais ja encavallats que transitem 24/7/365. En definitiva, tracta de la necessària educació en aquest món híbrid que l'autor anomena lúcidament figital (físic/presencial+ digital/virtual). Com a tastet, copio parts d'un dels fragments inicials. Clar i impactant. Com tot el llibre. "Educar en l'univers virtual com-

parteix la premissa vinculada a educar en el que és real: constitueix una tasca complexa que és impossible reduir a una sola variable i que podem desplegar a través de l'acròstic de la paraula PARE (incloent-hi pares i mares): Prohibir quan cal dir "no" per tal de protegir els fills d'un excés (...) Acompanyar les seves vides i preocupacions, es-

tar al seu costat en les dificultats i estar al corrent del que els fa patir (...); Renunciar a saber-ho tot, a controlar-ho tot, a donar-los-ho tot (...), Estimular en ells el gust per viure, l'alegria de gaudir(...) Ensenyar-los la vida bona, que no necessita el digital perquè assegura millor la presència i l'atenció. (...) (op. cit. p. 18-19). Per pensar.

Publicacions

- Ubieto, J.R. (2024). Mòbils i pantalles a les infàncies i adolescències. Addictes o amants? Octaedro educació
- Ubieto, J.R. (2023). ¿Adictos o amantes? Claves para la salud mental digital en infancias y adolescen-

cias. Octaedro

- Ubieto, J.R. (2022). ¿Bienvenido metaverso? Presencia, cuerpo y avatares en la era digital. Nuevos emprendimientos editoriales
- Ubieto, J.R. (2021). El mundo pos-covid. Entre la presencia y lo

virtual. Ned Ediciones

- Ubieto, J. R. et alter (2021). Del padre al IPAD. Familias y redes en la era digital. Ned Ediciones
- Ubieto, J.R.; Perez-Alvarez, M. (2018). Niñ@s híper. Infancias hiperactivas, hipersexualizadas, hi-

perconectadas. Ned Ediciones

- Ubieto, J.R. (ed.) (2016). Bullying. Una falsa salida para los adolescentes. Ned Ediciones
- Ubieto, J.R. (2012). La construcción del caso de Trabajo en red: teoría y práctica. UOC

Aquestes pàgines estan elaborades per l'equip de professors i estudiants de la Universitat de Lleida adscrit al GESEC, Grup consolidat d'Estudis sobre Societat, Salut, Educació i Cultura. Feu-nos arribar qualsevol suggeriment, comentari o proposta de llibre a: gercs.udl@gmail.com

Group Reflection of Contemporary Society
GRCS

José R. Ubieto



Mòbils i pantalles en la infància i adolescència

Psicòleg clínic i psicoanalista. Col·laborador docent de la UOC i la UB

Pocs dubten avui dia que lo digital ha colonitzat les nostres vides, segrestant una part important de la nostra atenció -focalitzada en les pantalles. I privant-nos d'altres satisfaccions lligades a la presència dels cossos. Pel que fa a l'impacte en infants i adolescents, ha generat nous riscos en aquestes etapes en què cal atenció i pausa.

En aquest món digital deleguem cada cop més en les màquines la cerca del saber i la satisfacció, com si la vida es pogués externalitzar. Per als humans, el món és omnivorer -mirem i ens miren abans que caminem- i aquesta mirada ens atrapa perquè ens satisfà

i envolta. Tenim la il·lusió de decidir què mirem, però en realitat les imatges ens miren. Ara és difícil ser, i gaudir, sense una representació visual i compartida.

Nens i adolescents s'han sentit atrets per aquesta oferta perquè els adults els hem mostrat el camí a seguir, pensant que podríem delegar part de la tasca educativa a la tecnologia. Lo digital, ple d'enganyifes i influencers, ha rellevat pares i professors. Les xarxes socials agreugen algunes dificultats pròpies del trànsit adolescent i en generen de noves, minvant aficions i vincles presencials. Què cal fer per reduir aquest impacte negatiu?

Tres estratègies ens poden ajudar: menys hores de pantalles, mitjançant una desconexió col·lectiva i consensuada entre famílies, escoles i administració (la indústria s'hi haurà de sumar, més aviat o més tard) amb espais lliures de connectivitat. Millorar l'ús a través de l'alfabetització digital i, finalment, promoure alternatives presencials que conjuguin presència, atenció i desig. Acompanyades de polítiques públiques compensatòries perquè aquesta desconexió no sigui el luxe d'uns quants i deixi al marge els desfavorits.

(traducció literal del text original de l'autor en castellà)

Punts de vista

Karla Cabrera Pilamunga



Addictes o amants? aquesta és la qüestió

Vivim immersos en l'era digital. Aquesta realitat ens porta a qüestionar-nos com els joves interactuen amb la tecnologia i quines implicacions té aquesta relació en el seu desenvolupament integral. La preocupació de pares i educadors és comprensible, ja que la connexió entre joves i dispositius és complexa i multifacètica, donant lloc a un nou estil de vida digital que replanteja els hàbits i les relacions socials. Ubieto ens convida a aprofundir en les motivacions que estan darrere de l'ús de la tecnologia per part dels joves.

En comprendre'n les raons, podem establir una relació més sana i equilibrada. La clau, segons l'autor, resideix a establir límits clars i ensenyar-los a utilitzar les eines tecnològiques de forma responsable. Equipant-los amb les habilitats necessàries, fomentem un ús conscient i segur de la tecnologia, que al seu torn contribueix a un desenvolupament integral, tant en l'àmbit personal com social.

El llibre ens ofereix una visió completa de les diferents dimensions de la relació joves- tecnologia, des dels aspectes positius, com l'accés a la informació i la comunicació, fins als reptes que comporta, com l'addicció a les pantalles o el ciberassetjament. A través d'exemples pràctics i estudis de casos, Ubieto ens ajuda a comprendre millor les dinàmiques que s'estableixen en aquest entorn digital i a identificar els factors de risc.

Si ets pare, educador o simplement estàs interessat a entendre millor les noves generacions, aquest llibre et proporcionarà eines necessàries. Aprenderàs a fomentar un ús saludable de la tecnologia, abordant preocupacions com l'impacte en el benestar emocional i el rendiment acadèmic. Ubieto ens convida a reflexionar sobre el nostre propi paper com a models a seguir. Qüestionant la nostra relació amb la tecnologia, podem inspirar els joves cap a un ús més equilibrat i conscient.



Mihaela Curbat



El món digital. Un nou escenari per a la construcció d'identitats

"¿Adictos o Amantes?" és un llibre on se'ns planteja com influeix l'entorn digital en la formació emocional i mental de les noves generacions. Aquesta obra convida a fer una reflexió més profunda sobre la preocupació dels adults respecte el temps que els joves passen davant d'una pantalla. L'autor va més enllà del discurs habitual sobre les addiccions tecnològiques i es centra en el vincle afectiu que es crea entre els adolescents i el món digital.

Al llarg del llibre, es qüestiona si és just reduir aquestes interaccions a una simple dependència, ja que moltes vegades el que està en joc és la cerca d'identitat i pertinença, en un espai on els codis tradicionals ja no són vàlids. Aquesta perspectiva de l'autor obre la porta a una reflexió més profunda: s'està entenent realment què representen les tecnologies per a les noves generacions, o es cau en l'error d'estigmatitzar-les? Ubieto convida a un replantejament en la manera d'acompanyar els joves. Un enfocament en què el control deixa pas a una escolta activa i a una comprensió més empàtica de les seves experiències digitals. A més, cal tenir en compte que aquest món digital no

només influeix en el desenvolupament emocional, sinó també en la construcció de vincles socials que poden marcar profundament les experiències personals. El llibre no només analitza un fenomen actual, sinó que provoca una conversa necessària sobre com adaptar les eines educatives i emocionals a un món que ja no és analògic. "¿Adictos o Amantes?", en la versió en castellà o català més recent, és una lectura clau per qüestionar les nostres pròpies actituds davant l'era digital.

