



General | Nació | Actualitzat el 18/03/2024 a les 07:00

# «Les mestres han de tornar a cantar a classe, no ho poden fer les pantalles»

*Parlem amb el neurocientífic David Bueno sobre adolescència i pantalles*

[inicicentrareport]Passem prop de **quatre hores i mitja al dia** entre **pantalles**, i la mitjana encara és més alta en el cas dels **adolescents**. Connectats a un cibermón on el consum és molt ràpid, i còmode, on la comunicació no requereix especials habilitats o convencions socials, on tenim a l'abast controlar la vida dels altres, on podem experimentar amb la nostra imatge o amb una identitat diferent a la física...

Vivim en un **món híbrid** sense saber molt bé com fer-ho. Hi ha qui l'anomena l'**era de l'addicció** perquè ens veiem arrossegats per un patró de consumisme amplificat pels algoritmes.

Podem educar el nostre cervell i el dels nostres fills per aquest nou món que ens ha tocat viure? Li ho preguntem al neurocientífic **David Bueno**:

**[GotaVerdaPle] Hem sentit molt a dir en els últims mesos que el cervell adolescent no està preparat per fer ús del mòbil. Quina explicació té des de la neurociència?**

Al cervell adolescent li costa molt gestionar la seva vida, i això inclou l'ús del mòbil. Va madurant progressivament amb l'edat, però la capacitat de dominar els temps i els estats emocionals, triga. No madura ni als 14, ni als 15, ni als 16 anys. Probablement fins als 18 o 20 anys no ho acaba de fer del tot.

Per això davant d'una situació en la qual estan obtenint una recompensa immediata, com passa amb la tecnologia digital, dir "prou" o "ho deixo i em dedico a fer una altra cosa" requereix una maduresa mental que, fins i tot, als adults ens costa.

**[GotaVerdaPle] Com està impactant l'ús de la tecnologia al neurodesenvolupament? Perquè vivim en un món modern, però tu recordes als teus llibres que el nostre cervell es va forjar al paleolític...**

Hi està influint, això segur, però no sabem com acabarà afectant a llarg termini perquè l'ús (i abús) de la tecnologia digital encara és recent. En el cas dels adolescents, el seu cervell busca constantment socialitzar-se amb els seus iguals, perquè és amb qui ha d'establir les noves relacions que formaran part de la seva vida com a adult. I la tecnologia digital els dona una falsa sensació de sociabilitat.

El que s'ha vist és que la sensació de satisfacció que dona estar connectat a través de les xarxes és molt inferior a la que proporciona el contacte real. Estar dues hores xatejant no els genera la mateixa sensació de satisfacció, de recompensa, que estar simplement mitja hora parlant, xerrant, jugant, fent les activitats analògiques prèvies de l'era digital. És clar, com que en dues hores no en tenen prou, en busquen tres, i després són quatre, i després són cinc. I hi ha casos de molt més, fins i tot.

El que hauríem de fer és justament regular aquest ús, perquè es redescobreixin el plaer d'estar



---

xerrant amb una altra persona, d'estar jugant, d'estar fent broma, o d'estar avorrit al costat d'una altra persona.

**[GotaVerdaPle] S'estan anomenant ja les noves generacions natives digitals...**

Més que nadius digitals són, sobretot, orfes digitals. Perquè els adults no els hem sabut educar en el món digital. Possiblement les properes generacions ho faran millor, perquè ja hauran tingut uns pares que saben que és això de la digitalització des de bon inici.

Com els podem ensenyar a gestionar els *tempos* si nosaltres no ho fem bé? Si moltes vegades estem sopant i preferim mirar què ens han enviat, un mail, un missatge o un àudio, en lloc d'estar amb la família compartint l'estona física.

**[GotaVerdaPle] No som un bon model els adults?**

No, no ho som. Ho intentem, tampoc es tracta de castigar-nos, però n'hem après massa tard per les generacions d'adolescents actuals.

**[GotaVerdaPle] Vivim en un món híbrid cada vegada més immersiu. Fa poc sortien al mercat les ulleres de realitat virtual d'Apple capaces de recrear situacions i objectes amb un realisme vertiginós. L'escenari és virtual, però l'impacte és real. Com processa això el nostre cervell?**

Fins ara, i si no hi ha cap trastorn patològic previ, amb una tauleta, per exemple, el cervell distingeix molt bé què és realitat de què és ficció. Aquests jocs de violència, que se n'ha parlat molt per si poden arribar a causar algun tipus de dany cerebral, sabem del cert que si l'adolescent que hi juga no té cap trastorn previ, distingeix perfectament realitat de ficció.

Però amb les ulleres és tot un altre món, perquè sobreposen la ficció a la realitat. I el problema ve sobretot si ho portem al nostre dia a dia. Perquè algunes poden ser útils per fer, per exemple, recreacions històriques. Però si s'apliquen a la vida real és diferent.

Alguns tipus de teràpies, per exemple, per a agressors de violència masculista reconduïxen aquests episodis d'agressivitat amb unes ulleres en les quals es veuen víctimes d'una situació d'agressió. I gràcies a aquestes situacions recreades aconseguïxen empatitzar una mica més amb el patiment de la víctima. Si està comprovat que impacta en aquest nivell, això vol dir que qualsevol altra tipus de recreació tindrà un impacte, segur.

**[GotaVerdaPle] Els adolescents són "addictes" o "amants" de les pantalles? És una pregunta que es fa el psicòleg José Ramon Ubieta. Potser hem de redefinir el concepte d'addicció tenint en compte l'espai que ocupen avui les tecnologies?**

Probablement siguin les dues coses. De fet, el cervell processa l'enamorament com una addicció. Amants o addictes? Potser dins el cervell no hi ha tanta diferència com pensem.

**[GotaVerdaPle] I si li afegim el patró de consumisme que l'acompanya...**

Exacte, darrere hi ha un negoci brutal que ens acaba fent pensar que si no tenim l'últim model de mòbil és que ja hem perdut el tren. I això, el cervell ho processa molt malament. De fet, una de les situacions que causa més estrès social és pensar que t'has quedat fora de la tendència del teu grup.

**[GotaVerdaPle] L'anomenada FOMO, que és la por de quedar-se fora del món tecnològic...**



Sí.

### **[GotaVerdaPle] El nostre cervell ha deixat de tolerar el buit o el no-res?**

Li costa més tolerar-lo perquè vivim en una societat hiperestimulada. Sembla que si no estàs constantment fent coses, estàs perdent el temps. Quan precisament tenir cada dia una estona per no fer res és extremadament sa pel nostre equilibri mental cerebral, per tots els processos bioquímics que passen dins el cervell.

Cada dia hauríem de tenir una estona per no fer res. I, en canvi, ocupem ja els infants totes les seves hores del dia perquè quan arribin a casa sigui sopar i dormir. Anem accelerats des de la primera infantesa, i a l'adolescència exactament igual.

### **[GotaVerdaPle] Com podem entrenar o reeducar el nostre cervell per desconnectar d'aquesta sobreestimulació?**

El primer que hem de fer és ser-ne conscients, i ser conscients de quin és el límit que ens volem posar nosaltres mateixos. Perquè, si no, la inèrcia ens portarà a continuar sempre sobreestimulats i sempre continuant fent coses.

En el cas dels adolescents, deixant-los també que tinguin aquesta estona per no fer res. Des de casa mateix, però també des dels centres educatius. Ens hauríem de permetre dedicar una setmana a fer algun taller transversal o fer algun aprenentatge més en context. Així els estariem educant a tenir temps per fer altres coses que generin un gaudi, sense necessitat que això impliqui un aprenentatge específic.

### **[GotaVerdaPle] Parlem de salut mental digital. El 2019, l'OMS va incloure l'addicció als videojocs a la seva classificació de trastorns mentals, però en cap cas es fa referència a l'ús generalitzat de les pantalles. De fet, hi ha certa discussió, encara, sobre si és abans del trastorn o si és l'ús dels dispositius en si mateix que el causa...**

Sí, és una discussió que està oberta. Està clar que hi ha persones que ja tenen una predisposició que això s'acabi convertint en un trastorn, en una addicció. Però també s'està veient que l'ús continuat de pantalles afavoreix que continuïs fent-ne ús. És una eina potentíssima. Pots estar connectat amb tot el món, pots tenir informacions molt diverses i, a més a més, t'ho pots passar bé i, si una cosa no t'interessa, toques amb el dit i passes a la següent.

Per mi el que és important és regular el temps. Quan va començar el projecte, per exemple, l'1x1 a les escoles, un ordinador, un infant, les escoles que ho gestionaven bé utilitzaven l'ordinador només quan feia falta. I la resta d'hores eren tradicionals, per entendre'ns. Però hi havia alguns centres que arribaven al matí, obrien l'ordinador o connectaven la tauleta i no la tancaven fins que sortien. On és aquí el contacte visual amb el docent, el contacte visual amb els companys? Quan ens passem, és quan entrem en el terreny de l'addicció.

### **[GotaVerdaPle] I no només addicció, hi ha molts altres perills com la incitació a conductes de risc amb els reptes virals, la reproducció de violències, assetjament o l'aïllament social... El cervell adolescent està preparat per ser crític o per poder posar límits a aquests perills?**

Això és el que ens fa més por a tots els pares i mares. Els adolescents estan aprenent. Per tant, el que hem de fer és ajudar-los, estar al seu costat. Més que la paraula prohibir, jo penso que la paraula que hem de servir és regular. La regulació pot incloure moments de prohibició, però va molt més enllà d'una prohibició estricta i sobretot acompanyar-los de manera crítica i reflexiva.

### **[GotaVerdaPle] Un dels temes que més preocupa és la iniciació sexual a través de la pornografia en línia. Un estudi demolidor de l'ONU del 2015 va revelar que els principals**



---

**consumidors de porno en línia eren infants i adolescents d'entre 12 i 17 anys, i que un 12% dels nois havien vist escenes sexuals no consentides. I un altre estudi de la Universitat de les Illes Balears posava de manifest que els infants ja als vuit anys veuen porno a les seves pantalles.**

Això és un problema perquè tant nois com noies acaben aprenent una sèrie de comportaments que no són sans des del punt de vista psicològic, personal i ètic. I en aquest cas sí que ho aprenen, perquè aquí sí que la diferència és molt més subtil respecte a la realitat. La pornografia és perfectament real.

**[GotaVerdaPle] Com a expert en neuroeducació, com ha de ser aquesta educació digital als infants i adolescents?**

Ha de començar a casa, lògicament. I ha de començar per no utilitzar tecnologia digital per distreure els infants. Això és una cosa molt habitual. Que ens ajudin a escombrar, encara que ens doni molta més feina perquè vagin desfent el que fem nosaltres.

I quan estiguem amb ells, hem d'estar amb atenció activa. No estar asseguts al sofà xatejant mentre juguen. Això és la primera educació d'un bon ús de la tecnologia digital.

Quan arriben al centre educatiu, això s'ha de traspasar escalat al nivell d'un centre educatiu. Per exemple, quan es van començar a posar pissarres digitals a totes les aules. És súper útil, però moltes aules s'han convertit en el centre de l'aula.

Amb l'educació infantil, la cançó ha de cantar-la el mestre o la mestra. No ha de cantar la pissarra digital. Fins i tot, jo crec que s'hauria de tapar amb una cortina quan no la fem servir.

I a l'educació primària, se n'ha de fer ús quan calgui i la resta del temps no. I com a docents, mesurar molt bé que hi hagi més hores de no utilitzar-la que no pas de fer-ne ús. El centre de l'aula són els infants i els mestres, no els objectes que hi ha.

**[GotaVerdaPle] Els *influencers* poden educar les criatures?**

Formen part de l'educació, però hem de triar uns bons *influencers*. No només eduquem els pares, no només eduquen els mestres, eduquem la societat en general. Cada vegada que un infant veu pel carrer un noi o una noia que agafa la bossa d'una àvia i l'ajuda a pujar-la per l'escala, això és educació. Cada vegada que com a adults creuem el carrer amb el semàfor en vermell, estem mal educant els infants que ens estan veient.

Doncs amb els *influencers* és exactament igual. Hi ha *influencers* molt bons, que donen uns missatges molt positius, molt optimistes, molt assenyats, i n'hi ha que són terribles.

Si estem al costat dels nostres fills, podem detectar-ho, parlar amb ells i reflexionar sobre el perquè el que diu aquest *influencer* a nosaltres ens agrada i ho trobem necessari i útil. I perquè allò que diu un altre és una cosa que hem de deixar de banda perquè no ens aporta res de bo. Però hi hem de ser.

Mira i escolta el cinquè episodi de l'Elefant, una producció de Nació, a les principals plataformes: Spotify, YouTube, Ivoox, Apple i Google Podcast. Sisè episodi de «l'Elefant», a les principals plataformes: Spotify, YouTube, Ivoox, Apple i Google Podcast.