

L'impacte de la hiperconnexió

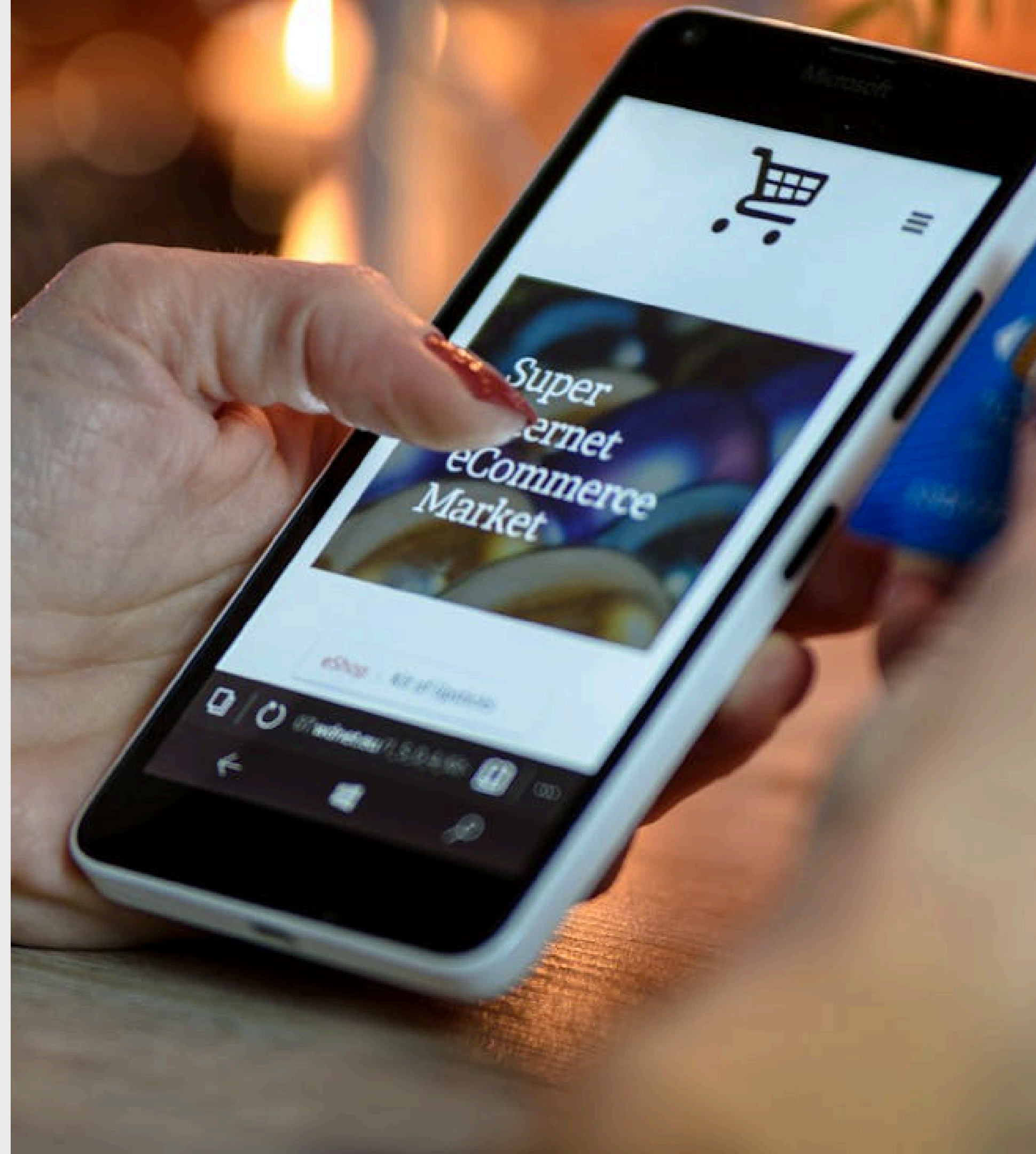
Prevenció de l'addicció a pantalles i xarxes socials



Per què parlem d'hiperconnexió?

- Vivim en una societat permanentment connectada.
- Des de la infància, les pantalles són part del dia a dia.
- El problema no és la tecnologia.
- El problema és quan l'ús es converteix en dependència.

La línia entre ús, abús i addicció és cada vegada més difusa.



Dades clau

Adolescents: quasi 4 hores diàries de pantalles fora de l'horari lectiu.

Augment de conductes de risc digitals.

La hiperconnexió no és neutra des del punt de vista psicològic.

Problemes
de son

Ansietat

Dificultats de
concentració

Conflictes
familiars

MÒDUL 1 - De l'ús a l'abús: com identificar una addicció digital

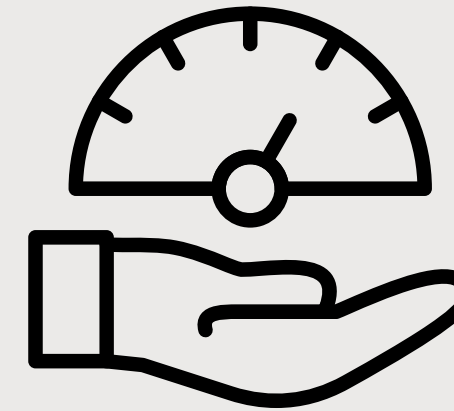
Què és una addicció sense substància?



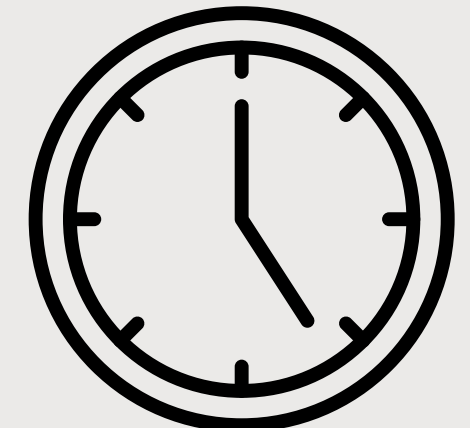
Abstinència (irritabilitat, ansietat si no es pot fer servir)



Interferència en la vida personal, acadèmica o familiar



Pèrdua de control



Tolerància (cada vegada més temps d'ús)

Les bases neurobiològiques són similars a altres addiccions conductuals.

Ús problemàtic vs. addicció

No sempre fer un ús intens de les pantalles és addicció. Cal valorar:

Temps d'ús

Dependència emocional



Impacte funcional

Incapacitat de reduir el consum

La clau és la pèrdua de llibertat.

Factors de risc

Individuals:

- Baixa autoestima
- Impulsivitat
- Dificultat en regulació emocional
- Molta necessitat d'aprovació social

Ambientals:

- Falta de límits
- Modelatge parental
- Accés il·limitat a dispositius
- Pressió social digital



La gamificació i el disseny persuasiu

Les xarxes i els videojocs no són neutres.

Utilitzen:

Recompenses variables

Notificacions constants

Algoritmes personalitzats

**Sistemes de validació social
(likes, seguidors)**

El disseny està pensat per retenir l'usuari.

Senyals d'alerta en consulta o entorns educatius

- Irritabilitat quan no pot utilitzar el dispositiu
- Mentides sobre el temps d'ús
- Aïllament social
- Descens del rendiment acadèmic
- Alteracions del son

La detecció precoç és fonamental.





Taula rodona "Construint un entorn digital segur: reptes i solucions"

Moderador: Francesc Perendreu

- **Ana Paz Cañadas:** criminòloga
- **Carlos Duelo:** director del Programa d'Accreditacions en Joc Responsable
- **Antonio Manuel Kutsochristos:** economista i expert en models financers digitals



Conclusions

- La hiperconnexió no és el problema.
- La pèrdua de control sí.
- La prevenció comença abans del símptoma.
- L'acompanyament és més efectiu que la prohibició.

The
End



Acencas Prevenció Activa