



EL MÒBIL A LES NOSTRES VIDES: PREJUDICI O PERJUDICI?



Paula Rodríguez Vaquera

Tutora: Aurora Sánchez

Treball de Recerca 2016/2017

Institut Lluís de Requesens, 2n de Batxillerat A

En primer lloc, cal dir que aquest treball no hagués estat possible sense el suport de la meva família i la meva parella, uns pilars fonamentals en la meva vida i en la presa de les meves decisions.

Així doncs, agraeixo fortament a la meva tutora, Aurora Sánchez, pels seus consells i la seva dedicació a saber guiar-me pel millor camí. Finalment, no s'ha d'oblidar la col·laboració dels experts en addiccions, el Pedro, la Marisa i l'Ariadna que tenen un paper de gran importància en el desenvolupament del treball en qüestió.

Índex

Introducció	1
1. Breu història del telèfon mòbil	4
1.1. Tesla i Marconi	4
1.2. Etapa de la Primera Generació	4
1.3. Etapa de la Segona Generació	5
1.4. Etapa de la Tercera Generació	5
1.5. L'smartphone	6
2. Atracció del mòbil per part dels adolescents	7
3. Breu introducció de l'abús al mòbil	9
4. La nomofòbia	10
5. L'addicció al telèfon mòbil	11
5.1. Possibles símptomes de l'addicció al mòbil	11
6. Propietats atractives del mòbil per a l'adolescent	13
7. Anàlisi del vídeo "No puc viure sense tu" TV3	16
8. Anàlisi "El hombre y la tecnología" revista el País Semanal Nº 2.064/ Domingo 17 de Abril de 2016	19
9. Anàlisi de l'article "Un mundo distraído". Entrevista a Nicholas Carr	21
10. Breu anàlisi del llibre <i>Alabanza de la Lentitud</i> de Lamberto Maffei	24
11. Entrevista psicòleg Pedro Ramos Miguel	26
11.1. Comentari de l'entrevista: psicòleg Pedro Ramos Miguel	31
12. Entrevista doctora Marisa Serra Alacid	33
12.1. Comentari de l'entrevista: doctora Marisa Serra Alacid	38
13. Entrevista Estudiant Ariadna de màster en addiccions comportamentals i manipulació psicològica	40
13.1. Comentari de l'entrevista: alumna de màster en addiccions comportamentals i manipulació psicològica	45
14. Gràfics de l'enquesta	48
15. Comentaris de l'enquesta	56
16. Qüestionari de l'enquesta	59
17. Conclusió	62
18. Bibliografia	67

18.1. Documents electrònics	67
18.2. Llibres	68
18.3. Programes de ràdio o televisió	68
18.4. Articles d'una publicació periòdica	68

Introducció

Actualment, la societat es troba sotmesa en un procés de globalització caracteritzat per canvis constants en tots els àmbits, especialment en el camp tecnològic, una àrea que s'ha convertit, amb el pas del temps, en una eina indispensable per a tots nosaltres en qualsevol moment de la nostra vida diària.

A més a més, es pot afirmar que la comunicació ha esdevingut un canvi important en la societat d'avui dia, i ha experimentat un canvi radical amb la creació del telèfon mòbil i concretament en l'ús de les xarxes socials, unes plataformes virtuals que han envaït els nostres dies i sobretot han sigut capaces d'intervenir en els nostres propis afers, i provocar canvis en la relació amb les persones que ens envolten i noves formes de realitzar les diferents tasques personals.

Així doncs, aquesta transformació ha originat certes preocupacions en tot allò relacionat amb la tecnologia, han aparegut algunes teories sobre les possibles addiccions que pot provocar el fet d'utilitzar de manera desmesurada aquestes modernes, útils i funcionals eines que es tenen a l'abast avui dia. No obstant això, l'ús d'aquesta tecnologia facilita certs beneficis a aquesta nova generació com per exemple; la recerca de coneixements i l'adquisició de tot tipus d'informació de qualsevol camp que es desitgi. Tot i això, han aparegut diferents campanyes que culpabilitzen les noves tecnologies de les diverses dificultats que pateixen avui dia la majoria d'adolescents a causa de fer-ne un ús excessiu o de la falta de control per part d'un adult. Per això, se n'han apreciat diversos problemes en aquests joves com una manca de relació amb els pares, accés a continguts no dignes, dificultats d'adaptació en un entorn determinat, manca de concentració, etc.

Com a conseqüència de l'impacte tan gran que ha causat l'ús del mòbil en la societat actual, s'ha obert un debat amb diverses posicions; en primer lloc, l'existència de psicòlegs que determinen l'addicció al mòbil com una fòbia i en segon lloc, hi ha d'altres que especifiquen l'addicció com una autèntica dependència, ja que incapacita els usuaris per realitzar activitats diàries que anteriorment les duïen a terme sense cap tipus de dificultat.

A més a més, malgrat aquesta epidèmia mundial de l'ús del mòbil, s'exposen futurs canvis en els usuaris de la nostra societat. Anteriorment, no es considerava que un aparell tan petit com el telèfon mòbil pogués posar en contacte un món sencer i avui dia, gràcies al mòbil es pot fer bàsicament tot, des de comprar una entrada per un musical fins a mantenir llaços d'amistat amb un amic d'un país llunyà. Però, cada vegada més, en el nostre dia a dia, es pot observar com el mòbil ens distreu d'estudiar, de llegir, de fer les feines de casa o, fins i tot, d'interactuar amb la nostra família mentre sopem. Com a mostra d'això, aquest treball s'ha dut a terme amb la finalitat d'afirmar o refutar si l'ús actual del telèfon mòbil afecta negativament l'aprenentatge dels adolescents i saber si realment patirem repercussions negatives com a conseqüència de l'ús, tan útil, però a la vegada, tan absurd, del telèfon mòbil.

Per tant, és imprescindible saber els usos desiguals dels usuaris que formen tota una xarxa social, és a dir, cal analitzar tenint en compte, gènere, edat i els usos que es fan del telèfon mòbil i per descomptat, quin paper duen a terme en la vida dels usuaris com ara dels adolescents.

Aquest treball està destinat a donar respostes a les preocupacions a què s'enfronten pares i mestres, i sobretot a tota la societat en general, ja que tots som víctimes d'una febre tecnològica, i saber fins on la col·lectivitat està disposada a arribar per tal de tenir l'última tecnologia a les seves mans.

El treball s'ha centrat a respondre la qüestió clau, tot i que, durant el llarg procés de formació, hi ha aparegut un ventall de preguntes que no es podia ignorar i per tant, el projecte ha servit per respondre altres qüestions que realment són de gran interès per la societat actual.

En referència a la metodologia utilitzada, s'ha tret profit de recursos com *Word*, *Excel* i per suposat per tal de buscar informació, s'ha utilitzat pàgines web, llibres i un programa de televisió.

El treball, que s'ha realitzat, consta de dues parts ben diferenciades; la primera, que es classifica com a part teòrica, consta d'una recollida d'informació respecte a una denominada fòbia i aspectes relacionats com els símptomes envers la possible patologia i l'evolució del telèfon mòbil fins els nostres dies, i la segona, consta de la

part pràctica, és a dir, els mètodes utilitzats amb l'objectiu d'extreure informació i coneixements d'una manera més detallada per aconseguir la resposta definitiva a la hipòtesi plantejada. Més concretament, en aquest apartat s'observen anàlisis de la lectura de dos llibres anomenats: *Alabanza de la lentitud* de Lamberto Maffei i *Qué está haciendo internet con nuestras vidas? Superficiales* de Nicholas Carr. A més a més, es pot apreciar l'anàlisi de l'article periodístic *El hombre y la tecnología* publicat per J.M.Mulet i del vídeo emès pel programa de televisió TV3 amb el títol de *No puc viure sense tu*.

En la segona part del treball de camp, s'utilitzen diversos mètodes sociològics empíric analítics, d'una banda hi predomina el mètode empíric qualitatiu, amb l'ús i l'anàlisi d'un total de tres entrevistes a persones de diferent sexe, edat i professió. D'altra banda, hi consta el mètode empíric quantitatiu amb l'entrega d'una enquesta a 156 alumnes entre els 13 i els 17 anys d'edat, amb la finalitat d'afirmar o refutar si realment existeix un ús excessiu del telèfon mòbil i, en cas afirmatiu, declarar si realment afecta aquest ús en l'aprenentatge dels adolescents.

1. Breu història del telèfon mòbil

1.1. Tesla i Marconi

Per començar, cal dir que l'aparició del telèfon mòbil no hagués estat possible sense el naixement de la ràdio, aquest fet es deu que els aparells mòbils utilitzaven les ones de la ràdio per realitzar les seves tasques més bàsiques ja sigui trucar o enviar missatges de text.

Per tant, l'any 1896, Nikola Tesla i Guglielmo Marconi van ser els creadors de la ràdio. Més endavant, concretament durant la Segona Guerra Mundial, gràcies als anys d'investigació i nombroses investigacions, va esdevenir el primer aparell capaç d'establir la comunicació a distància, l'aparell anomenat Handie Talkie H12-16 creat per la famosa companyia Motorola. Després d'aquest, en els anys 50 i 60, immediatament van aparèixer els Walkie-Talkies, uns aparells similars als anteriors.

Una dècada més tard, Martin Cooper va crear als Estats Units el primer ràdio telèfon i va aconseguir així un enorme avenç en el món de la tecnologia.

A continuació, es presenta l'evolució del telèfon mòbil en tres etapes:

1.2. Etapa de la Primera Generació

En aquesta etapa, els primers aparells bàsics, és a dir, aquells que no estaven a l'abast de la comercialització, funcionaven amb sistemes de ràdio analògics i de modulació de freqüència. Aquests aparells proporcionaven grans dimensions, eren utilitzats en l'àmbit del transport i només tenien disposició per realitzar trucades. A més a més, el seu principal inconvenient eren les trucades públiques, ja que es podien escoltar sintonitzant la seva ona amb una ràdio.

A partir de l'any 1981, després que l'empresa anomenada Ericsson llancés al mercat el primer sistema de telefonia mòbil anomenat NMT 450, altres empreses van començar a crear nous sistemes més evolucionats.

1.3. Etapa de la Segona Generació

En aquesta etapa s'aprecia el gran canvi dels sistemes analògics als sistemes digitals. Gràcies a aquest pas, tant les empreses com la població surten beneficiades; les empreses redueixen els costos de producció i per tant, ofereixen un preu de venda més assequible perquè fan servir les estructures que utilitzaven amb el senyal analògic mentre que la població pot gaudir d'una millor qualitat de les trucades i d'uns aparells de menor pes i dimensió.

Seguidament, apareix el servei de missatges curts (SMS), un servei que va permetre a la població comunicar-se sense la necessitat de realitzar una trucada, encara que poc temps després, va aparèixer el Sistema de Missatgeria Multimèdia (MMS), una possible millora dels SMS amb l'afegit de proporcionar imatges, so i vídeos als missatges de text.

Per tant, amb la quantitat d'avenços que es van dur a terme durant aquesta etapa, es va aconseguir la popularització dels telèfons mòbils però aquesta també va ser possible gràcies al Global System for Mobile Communications (GSM), un estàndard europeu amb l'objectiu que les empreses poguessin seguir unes pautes per tal de continuar amb aquesta evolució telefònica.

1.4. Etapa de la Tercera Generació

En aquesta etapa, en l'inici de la dècada del 2.000 es produeix i s'inicia l'èxit d'un nou sistema digital anomenat UMTS (Universal Mobile Telecommunications System) com una possible evolució del GSM.

Els avantatges que va proporcionar aquest avenç tecnològic van ser els següents:

- ❖ L'augment de la velocitat de funcionament de les xarxes mòbils.
- ❖ L'aparició de les pantalles LCD a color.
- ❖ La incorporació de càmeres de fotografia digital, l'evolució dels sistemes de missatgeria.
- ❖ La incorporació final a Internet (fet que va proporcionar la incorporació del correu electrònic i la descàrrega d'arxius).

- ❖ La creació de jocs i aplicacions.

1.5. L'smartphone

Després de molts anys d'investigacions i d'avenços dins del procés evolutiu de la tecnologia, va néixer l'smartphone. Avui dia, existeixen diverses maneres per definir-lo, però es pot considerar com un telèfon mòbil capaç de dur a terme funcions tan complexes com un ordinador.

Primerament, entre els anys 1.994 i 1.995, va aparèixer en el mercat el primer smartphone anomenat "IBM Simon" (encara que el primer aparell considerat smartphone va ser l'Ericsson GS88) comercialitzat als Estats Units amb un preu de 900\$. Aquest, va incloure una gamma d'aplicacions innovadores com aquelles que podem observar en el nostre ordinador ja sigui un calendari, un bloc de notes, una calculadora, un rellotge, etc.

Durant els anys s'han fabricat diferents models de smartphones però tots aquests tenen unes característiques comunes; aquests aparells duen integrat un software base junt amb el hardware del telèfon, és a dir, allò que permet tenir tots els serveis a més dels bàsics del telèfon mòbil.

A més a més, gràcies al ventall d'aplicacions que poden proporcionar els telèfons mòbils, s'han creat empreses que es dediquen a la creació d'aquestes aplicacions, les quals cada vegada són més innovadores i sobretot amb més qualitat. Aquest fet pot ser la causa per la qual les empreses cada cop més intenten fabricar aparells amb unes majors dimensions per tal d'aprofitar totes les opcions de què disposa l'usuari.

2. Atracció del mòbil per part dels adolescents

En primer lloc, segons Oskman i Rautiainen¹ cal dir que el telèfon mòbil té diverses funcions entorn la vida de l'adolescent. Per una banda, els adolescents tendeixen a utilitzar aquest aparell per tal d'organitzar la seva vida diària i per tal de crear el seu espai amb l'objectiu de relacionar-se socialment. Per l'altra banda, s'afirma que el mòbil intervé en la societat per definir la identitat de l'individu a través de la personalització de l'aparell mitjançant els colors, els tons de les notificacions o de les trucades, els fons de pantalla, etc, i a més, la creació d'un llenguatge de grup mitjançant missatges de text.

En segon lloc, segons Sánchez-Carbonell², algunes de les raons que fan que un aparell tan simple com el telèfon mòbil sigui tan atractiu per als adolescents són les següents:

- ❖ Tipus de comunicació. Permet que l'adolescent mantingui un contacte continu, directe i immediat amb la xarxa de les relacions socials.
- ❖ Privacitat. L'adolescent amb el seu mòbil té la capacitat per connectar-se amb rapidesa a qualsevol hora del dia o de la nit i a més, l'aparell permet una disminució del control parental que s'hauria d'exercir.
- ❖ Identitat personal. Com s'ha comentat anteriorment, a causa de la possibilitat de personificar el mòbil, facilita el procés d'adquisició d'identitat personal. Amb això es vol dir que aquest aparell s'ha convertit en un objecte que subministra informació com a un possible accessori de moda o un objecte que marqui la pròpia personalitat de l'usuari o, inclús, el seu estat d'ànim.

¹ Virpi Oksman i Pirjo Rautiainen són dos autors destacats, els quals han publicat un estudi realitzat a Finlàndia. L'article presenta el canvi constant que presenta el telèfon mòbil en la societat actual però determinant aquest i segons es tracti d'adolescents o d'adults. Pels primers aquest aparell suposa una eina important pel dia a dia i un element vital per la construcció de les relacions socials d'aquest. En contraposició, pels segons, el mòbil és un aparell per l'ús en l'àmbit econòmic i sobretot, per romandre informats dels fets de la globalitat.

² Xavier Sánchez-Carbonell, doctor en Psicologia en la Universitat de Ramon Llull, elabora un article titulat *La adicció a Internet y al móvil: ¿Moda o trastorno?*, en el qual afirma entre d'altres aspectes, els símptomes davant d'una possible situació del mòbil com a trastorn.

- ❖ Sociabilitat. Aquest aparell permet a l'adolescent la possibilitat d'estar en contacte amb la societat a qualsevol moment del dia i per tant, en l'àmbit familiar, facilita el procés d'emancipació dels pares mentre que entre els adolescents s'associa com un mètode per identificar l'estatus social.
- ❖ Funcions que proporciona el telèfon mòbil. Per a l'adolescent no és només un aparell per mantenir contacte amb la societat sinó que s'utilitza per les diverses tasques que aquest proporciona com per exemple, com a despertador, rellotge de butxaca, gravadora, agenda, ràdio, etc.

3. Breu introducció de l'abús al mòbil

Actualment, es donen més casos en què el telèfon mòbil és el protagonista de les vides de nombroses persones que arriben al punt de patir veritables problemes físics i psicològics com ansietat, palpitations i, inclús, taquicàrdies pel simple, però a la vegada, important fet, de deixar-se el mòbil a casa, de no tenir bateria, de no disposar d'internet o fins i tot quedar-se sense cobertura.

Tanmateix, s'afirma que el mòbil ha esdevingut un canvi de gran importància en la societat d'avui dia, ja que un alt percentatge de persones necessiten aquest mateix com a eina de treball, per poder comunicar-se amb les famílies, a causa de la manca de treball, per poder concretar una cita ja sigui en l'àmbit de treball o en l'àmbit familiar, etc.

A més, els experts afirmen que els usuaris haurien de començar a plantejar-se si veritablement aquesta eina de treball ha arribat a posseir el poder de conduir el nostre dia a dia a causa de la conducta que es mostra, una conducta irreprímible i incontrolable que fa que canviem les nostres tasques i deixem de realitzar altres activitats com poden ser una lectura, una conversa amb els familiars més propers, fer una volta amb els nostres amics, deixar de costat l'estudi, etc.

Així doncs, s'observa que l'abús al mòbil està bastant qüestionat, encara que no es disposen de dades fiables que puguin demostrar si realment es pot considerar una addicció o fins i tot el naixement de la primera fòbia en l'àmbit de les noves tecnologies.

4. La nomofòbia

Primerament, es considera que la Nomofòbia és una de les afeccions tecnològiques més modernes i apareguda recentment, la qual determina la por a quedar-se sense mòbil ja sigui per un període curt de temps o per sempre. És per aquesta mateixa raó, per la qual aquesta patologia és anomenada “Nomofòbia”, ja que prové de l’expressió anglesa “no-mobile-phone phobia”, el significat del qual és “sense mòbil i fòbia”.

Tal i com s’ha comentat anteriorment, els usuaris que utilitzen el mòbil en gran proporció, d’acord amb investigadors espanyols, pateixen aquesta denominada “Nomofòbia”, una malaltia causada pel terrible pànic de no poder utilitzar el mòbil i per tant, sentir-se desconnectats sense poder establir comunicacions amb altres usuaris.

A més a més, s’ha demostrat que un 38% dels adolescents reconeixen sentir-se malament i impacients alhora de deixar el seu telèfon mòbil. També, nombrosos estudis destaquen que el 53% de la població pateix addicció al telèfon mòbil i fins i tot el 40% dels joves entre 18 i 30 anys afirmen no poder ser capaços de viure sense tenir el seu propi *smartphone*.

Per tant, es pot pensar, de certa manera, que són dades impactants, però s’ha de tenir en compte que el 46% dels nens i nenes comencen a tenir el seu propi mòbil a l’edat d’entre 11 i 14 anys, una xifra més avançada potser que fa 5 o 6 anys aproximadament.

Així doncs, gràcies a l’augment de la ciència i de la medicina, es va considerar que a partir de l’any 2000 no existirien més malalties, però avui dia la realitat és molt diferent, precisament els responsables de les quals són aquests mateixos avenços i sobretot el camp de les noves tecnologies.

5. L'addicció al telèfon mòbil

L'addicció al mòbil s'ha convertit en un tema protagonista de l'actualitat perquè cada cop està sent més qüestionat. S'afirma que no es disposa de material científic amb dades fiables sobre la seva verificabilitat o casos comprovables. De fet, la gran quantitat d'informació científica sobre qualsevol tipus d'altres addiccions no és comparable amb la poca informació científica de l'addicció al telèfon mòbil. Es pot dir que el mòbil no està acceptat com un aparell amb una capacitat tan forta com per arribar a causar una addicció com d'altres existents. No obstant, s'insisteix en el seu poder additiu i es proporcionen centres pel seu tractament.

5.1. Possibles símptomes de l'addicció al mòbil

Com totes les eines de comunicació, ja sigui internet, vídeo jocs, xarxes socials, el telèfon mòbil pot produir alteracions en l'usuari on és imprescindible l'atenció d'un professional pel seu tractament. A continuació, es proposen un ventall de símptomes segons l'article publicat per Xavier Sánchez Carbonell³, els quals poden portar a detectar un possible cas d'addicció al mòbil:

- ❖ Aparició de tolerància. Aquest símptoma fa referència als estímuls que es reben de l'aparell. Normalment, a mesura que passa el temps, aquests estímuls que en un principi eren gaudits, perden el seu efecte. En un possible cas d'addicció al mòbil és justament el contrari. L'usuari perd l'estat de gratificació instantàniament i necessita una repetició continuada d'aquests estímuls.
- ❖ Aparició d'abstinència. Aquest és un símptoma que apareix quan l'usuari no té el seu telèfon mòbil, ja sigui per curt o llarg termini, mostra símptomes d'ansietat, inquietud i malestar general.
- ❖ Utilització amb accés del seu aparell. El telèfon mòbil ha de ser una eina que faciliti la comunicació entre diferents usuaris. Els addictes el consideren com un aparell indispensable en les seves vides.

³ Article publicat per Xavier Sánchez Carbonell. L'article anomenat *El adolescente ante las tecnologías de la información y la comunicación: Internet, mòbil y videojuegos* redactat per professors de la Universitat de Ramon Llull de Barcelona al Setembre de l'any 2007.

- ❖ Aparició de desig de controlar el seu ús. Normalment, els addictes intenten controlar els seus mòbils com per exemple desconnectant el so o apagant-lo però, la majoria de les vegades, immediatament després tenen el desig de tornar a controlar el mòbil però en aquest cas amb la finalitat de contestar els missatges o les trucades.
- ❖ Disminució d'activitats socials. L'excés en la contínua utilització del telèfon mòbil pot ocasionar l'aïllament de l'usuari o la substitució de diferents activitats socials, ja sigui amb amics o amb la família, per tal d'invertir més hores amb el mòbil.
- ❖ Utilització de l'aparell tot i les conseqüències negatives. L'usuari utilitza el mòbil encara que és perfectament conscient de les conseqüències negatives que aquest ús comporta.
- ❖ Infraccions per part de l'adolescent. L'adolescent és capaç d'enganyar, mentir o robar als pares per tal de recarregar el saldo o tenir una major tarifa en el seu telèfon mòbil. Aquest símptoma és el més evident i el que produeix una major alerta en els pares. A més, també poden ocórrer diferents infraccions per l'ús del mòbil en llocs on és totalment prohibit com per exemple contestar un missatge a l'escola.
- ❖ Efectes secundaris en la salut. Entre altres efectes secundaris com l'ansietat, es destaca efectes sobretot en la son a causa de les xarxes nocturnes i alteracions en l'àmbit social de l'individu.

6. Propietats atractives del mòbil per a l'adolescent

Anteriorment, s'ha parlat d'una possible addicció al telèfon mòbil però existeixen uns elements concrets que fan que desgraciadament aquesta addicció es faci possible. Seguidament, es concretaran les raons que fan que els adolescents tinguin una gran atracció al seu mòbil personal:

- ❖ Trucades i missatges. El mòbil proporciona dues maneres diferents perquè l'usuari es pugui comunicar. Primerament, la trucada pertany a la comunicació sincrònica i immediata en el temps, a diferència dels missatges de text que pertanyen a la comunicació asincrònica. Es pot dir que gràcies a la comunicació instantània que ofereix el mòbil, els adolescents poden estar connectats a la xarxa d'una manera continua i estar disponibles amb les seves relacions socials amb un temps immediat.
- ❖ Característiques físiques. La personalització de les trucades i les notificacions que es reben quan estem connectats a la xarxa és un element molt gratificant per als adolescents. Fa uns anys, només es podia personalitzar els sons de les trucades mitjançant diferents tons musicals que crida l'atenció dels adolescents, ja que poden posar-hi qualsevol to del mòbil, per defecte o una cançó qualsevol en la franja de temps que ells desitgin. Actualment, la personalització dels llums i dels diferents tipus de vibració fa que sigui fàcil saber qui t'ha enviat el missatge i sobretot és gratificant rebre notificacions.
- ❖ Absoluta immediatesa. El mòbil proporciona a l'adolescent connectar-se amb absoluta immediatesa des de qualsevol lloc i a qualsevol hora del dia. A més, ofereix certa privacitat ja que aquests poden connectar-se amb les seves relacions socials sense tenir un "permís" dels seus pares o tutors, és a dir, hi ha una certa atracció a causa de la facilitat d'accedir a la xarxa i a qualsevol hora que ells desitgin.
- ❖ Popularitat. L'adolescent que posseeix un mòbil personal se sent bé amb si mateix, no només pel fet d'utilitzar l'aparell sinó pel mòbil en si, és a dir, senten en certa manera una atracció pel hardware. La majoria dels adolescents demanen als pares un mòbil de gama alta quan aquests proporcionen serveis

que un adolescent veritablement no els fa servir. Molts d'aquests adolescents desitgen tenir el millor mòbil del mercat per qüestions de moda, estatus, relacions socials, etc. Així doncs, tindre a l'abast el telèfon mòbil que desitgen afavoreix la independència de l'individu i en el contacte dels amics del mateix estatus, grup social, edat, sexe, etc.

- ❖ Diverses activitats mitjançant la xarxa. Una altra raó la qual és atractiva pels adolescents és poder realitzar altres tasques com jugar mitjançant aplicacions, comprar en diferents pàgines web, seguir amb detall a *celebrities*, etc. En conseqüència, aquestes diferents activitats a més de poder-se comunicar, poden causar certa addicció als adolescents.
- ❖ Cap despesa prèvia però conseqüències negatives. Una gran part dels adolescents no estan al corrent de les seves tarifes ja que aquestes les proporcionen els pares, és a dir, aquests només són consumidors. Així doncs, les conseqüències negatives en la utilització del telèfon mòbil apareixen un període de temps més tard quan la factura arriba al comprador després de passar-se de la seva tarifa o de realitzar més trucades del compte. En conseqüència, es pot apreciar una dificultat de controlar l'ús del mòbil ja que no es fa cap pagament previ abans d'utilitzar la tarifa desitjada.
- ❖ Identitat personal. Com s'ha mencionat anteriorment, el cos, és a dir, el hardware, i l'estètica del mòbil són de gran importància per l'adolescent. El mòbil ha passat de ser un aparell el qual ens permet comunicar-nos a ser una eina a través del qual podem donar informació sobre la personalitat, l'estil en l'àmbit de la moda, els gustos musicals, l'actitud que s'adopta en relació a la societat, etc. Així, una part dels adolescents no senten tanta atracció pel software, és a dir, les aplicacions que ofereix el propi mòbil, i en canvi, senten una immensa atracció pel hardware i per altres factors externs com la moda, els gustos dels seus famosos...
- ❖ Relacions socials. El mòbil és una eina indispensable per a la socialització i per mantenir les relacions socials. A més, els adolescents utilitzen aquest aparell per tal d'estar actius en les seves xarxes socials i així mantenir el seu prestigi dins de la societat, així com penjar fotografies cada un cert temps, comentar

fotografies dels seus amics més propers o escriure missatges informant sobre la teva persona.

- ❖ Gran ventall d'aplicacions. El mòbil no s'utilitza exclusivament per realitzar trucades o escriure missatges de text sinó que el propi aparell ofereix per defecte tot un ventall d'aplicacions les quals són realment atractives, ja que concedeix una gran varietat d'aparells dins d'un únic aparell, és a dir, del mòbil. Els adolescents tenen tendència a utilitzar el mòbil com a despertador, rellotge, gravadora, càmera, aplicacions de jocs, agenda, ràdio, al mateix temps.

7. Anàlisi del vídeo “No puc viure sense tu” TV3

Avui dia, els mòbils s’han convertit en una eina indispensable en les nostres vides a causa del seu ús, no només per poder-nos comunicar sinó per dur a terme tasques que antigament no es feien amb el mòbil i que actualment, fan que el necessitem al nostre abast, si més no, les 24 hores al dia.

Per començar, s’afirma que fem servir el mòbil una mitjana de 2 hores i 32 minuts al dia i el consultem aproximadament unes 150 vegades. La meitat d’adolescents que són usuaris d’un *smartphone*, el primer que fan en llevar-se és mirar el mòbil i un 80% de la població fan servir el mòbil com a despertador amb menys d’un metre de distància mentre dormen. Com a mostra d’aquest fet, s’entrevista a l’adolescent Marc Montaner, el qual afirma que utilitza el mòbil com a despertador, ja que no li suposa tanta molèstia posar cada matí el despertador al mòbil en comptes d’un despertador i el mira cada matí fins que es lleva poc a poc.

Així doncs, es pot apreciar una possible addicció al mòbil, ja que és un aparell que ens cap perfectament a la butxaca i perquè en un sol aparell portem una llanterna, un rellotge, una ràdio, una calculadora, un despertador, una gravadora de veu, un reproductor de música, una càmera, un GPS, i disponibilitat per cercar informació i per comunicar-nos, és a dir, una possible addicció per la comoditat que aquest ens comporta.

A continuació, s’entrevista tres nenes que comencen 1er d’ESO i, a diferència d’anys enrere, ja es coneixen tots abans de començar el curs mitjançant el grup de Whatsapp. Laia Prat, una de les nenes entrevistades, afirma que “tothom vol anar en aquest grup ja que tothom vol saber què passa”, és a dir, possiblement tothom vol estar dins d’aquest grup per por de quedar exclòs de la resta de la classe.

Els mòbils s’han convertit en una eina bàsica de socialització per als adolescents i els especialistes asseguren que tots els nens han d’estar en aquest grup, com s’ha dit anteriorment, perquè així el nen no quedi exclòs dels seus companys, a diferència d’aquest fet, Josep Matalí, coordinador unitat conductes additives de l’hospital Sant Joan de Déu, afirma que “ les relacions tenen dimensions” ja que en el cas que “un

adolescent tingui 400 m'agrades en una foto, no vol dir que a l'endemà aquestes 400 persones vulguin quedar amb tu per anar al cine”.

A continuació, Alexander Markowitz, autor de “Burnout Digital”, universitat de Bonn, dóna resposta a una pregunta molt qüestionada per la gran majoria de pares i mares dels adolescents d'avui dia, Markowitz afirma que “no se li pot dir a una adolescent que a les 8 del vespre apagui el mòbil mentre que els altres 24 nens de la classe estan fent una festa al *Whatsapp* fins a les 2 de la matinada.” Segons l'autor, per posar solució a aquest problema que afecta al rendiment dels alumnes, els pares dels nens s'han de comprometre a treure el mòbil a una determinada hora a tots els nens ja que així no podran mantenir una conversació amb cap dels seus companys, una solució que personalment considera difícil, ja que sempre hi haurà amics d'altres escoles que estiguin connectats.

Actualment, hi ha diferents factors externs que fan possible una addicció per part de l'usuari. El vídeo fa referència a una possible addició a causa de les aplicacions per trobar parella com afirma Ana Tirado, “després de tenir sempre una vida normal i monòtona, esta bé sortir d'aquesta normalitat coneixent una persona nova i tenint una cita a cegues”. A més, s'afirma que aquestes aplicacions són útils ja que és més fàcil “fer el pas” i hi ha més facilitats també alhora de quedar amb la persona, ja que has tingut contacte amb aquesta a través de l'aplicació, això és a causa tal i, com afirma Francesc Núñez, professor expert en sociologia de les emocions, a la facilitat d'expressar-nos i de ser més valents darrere d'una pantalla, ja que no es té el cara a cara i diem coses que de vegades en persona no es diríem.

Un altre factor que pot estar relacionat amb una possible addicció són les infidelitats. Mati Segura, psicòloga i terapeuta sexual de parella, assegura que hi ha més facilitat de descobrir les infidelitats a través del mòbil i per aquesta mateixa raó l'usuari enganyat té tendència a estar enganxat a l'aparell per tal de descobrir la veritat. A més a més, segons Mati Segura, el sentiment de dolor de ser enganyat impacta més visualment que no pas si ho diu la teva parella.

Anteriorment, s'ha parlat de diferents motius pels quals existeixen usuaris que possiblement pateixin addicció al mòbil però no només són aquests els culpables

d'aquesta addicció sinó que també entren en joc les xarxes socials, els jocs o fins i tot els propis dissenyadors dels sons que elegeixen pels telèfons mòbils. Segons Manuel Armayones, professor de psicologia i ciències de l'educació, tot tipus de xarxes socials tenen l'objectiu que els usuaris estiguin el major temps possible connectats en les aplicacions mitjançant experts que s'encarreguen de persuadir els usuaris utilitzant estratègies com els diferents tons per cada aplicació, diferents tipus de vibració, etc, tal i com afirma "és com una espècie de cant de sirena" que resulta atractiu per aconseguir que l'usuari faci cas immediatament de l'aparell.

Cada vegada més, es diu que els adolescents d'avui dia, és a dir, la nova generació, destaquen per la seva rapidesa i la seva facilitat en l'àmbit de la tecnologia. Mara Diersen, neurobiòloga del centre de regulació genòmica de Barcelona, afirma que els adolescents de la generació digital, " són gent molt bona en utilitzar els cercadors però en canvi, després no tenen un bon nivell de crítica sobre el que llegeixen".

En contraposició, segons Modesta Pousada, professora de psicologia i ciències de l'educació, no tot són desavantatges sinó que gràcies als avenços de la tecnologia els adolescents són més creatius i això fa que tinguin més oportunitats.

8. Anàlisi “El hombre y la tecnología” revista el País Semanal Nº 2.064/ Domingo 17 de Abril de 2016

L'article “El hombre y la tecnología” de la revista “El País setmanal” es planteja si realment l'ésser humà és esclau dels gran avenços de la humanitat.

Més endavant, l'autor de l'article anomenat J.M. Mulet⁴ afirma que sempre ha hagut una por constant en la nostra societat i per a mostrar-ho introdueix exemples com el mite de Prometeu o el d'Adán i Eva, que es mostren totalment oposats a la ciència.

A més, l'autor continua exposant exemples on s'afirma que a causa d'aquesta por, la societat ha tingut la tendència a mitificar la realitat o simplement a basar-se en la religió mentre que finalment, tota la informació és transmesa mitjançant la ciència, així com mostra l'autor: “ja que molta gent llegeix filosofia en un *e-book* i pot veure la versió cinematogràfica de la novel·la de Mary W. Shelley en un telèfon mòbil”.

A continuació, l'autor refuta la hipòtesi plantejada anteriorment i expressa clarament al lector que és la tecnologia qui fa la vida més fàcil a l'ésser humà. En aquest paràgraf, s'afirma que la societat no és esclava de la tecnologia, ja que l'home ha sigut el seu creador i qui ha proporcionat una eina d'acord a les nostres necessitats i a les nostres comoditats.

Per acabar de verificar la teoria que proposa el mateix autor, s'afirma que des de l'antiguitat, quan s'ha vist que alguns conceptes no eren correctes, s'ha recorregut a l'ús de la tecnologia en funció de l'error. Seguidament, s'aprecia l'exemple de la fixació de l'úter, en què antigament es creia que era un òrgan mòbil i gràcies al desenvolupament d'un ventall d'instruments i aparells d'ús mèdic es va poder afirmar

⁴ José Miguel Mulet, autor de l'article *El hombre y la tecnología*, és professor de biotecnologia en la Universitat Politècnica de València i director del Màster de Biotecnologia Molecular i cel·lular de plantes (CSIC-UPV). A més a més, treballa com a investigador en el Institut de Biologia Molecular i cel·lular de plantes (IBMCP) i és un gran divulgador de qüestions relacionades amb l'alimentació i la biotecnologia, la seva pròpia especialitat. L'autor ha publicat diversos articles, d'entre aquests trobem els anomenats *Comer sin Miedo*, *Medicina sin Engaños* i finalment, *Los productos naturales ¡vaya timo!*

que l'úter és un òrgan fixe i sobretot, es va poder descatalogar com una malaltia mental la denominada histèria.

Finalment, s'afirma que originalment els telèfons mòbils només tenien la simple funció de comunicar però, gràcies a l'evolució de la tecnologia, són cada cop més complexos i amb una infinitat de funcions, de la mateixa manera que molts aparells de l'antiguitat han evolucionat mitjançant els mateixos avanços de la tecnologia.

9. Anàlisi de l'article "Un mundo distraído". Entrevista a Nicholas Carr

L'article "Un mundo distraído" escrit per la periodista Bàrbara Celis en el diari "El país" mostra l'entrevista al famós escriptor estatunidenc Nicholas George Carr⁵, després d'haver publicat el seu tercer llibre anomenat "Superficiales".

L'escriptor es qüestiona en el seu llibre *Que está haciendo Internet con nuestras mentes?* i alerta en la mateixa entrevista que " se está erosionando la capacidad de controlar nuestros pensamientos y de pensar de forma autónoma".

En primer lloc, l'expert assegura que Internet ofereix accedir a un gran ventall de pàgines web amb una absoluta immediatesa, és a dir, incentiva a cercar la informació en un període de temps curt en comptes de fomentar la concentració en una única font d'informació. L'autor posa com a exemple la comparació entre el llibre, on no hi ha cap fonament de distracció, i l'ordinador, com menciona el propi escriptor " es una máquina d'interrupcions constants". Seguidament, l'entrevistadora considera que utilitzar Internet és una elecció personal però, l'escriptor considera que la tecnologia indueix als usuaris a actuar d'una manera determinada, ja que és capaç d'influir en les nostres pròpies decisions.

En contraposició, segons Nicholas Carr la xarxa ofereix una gran quantitat d'activitats diferents com per exemple; exhibir fotografies, compartir amb altres usuaris una actitud davant la societat, comunicar-se amb les relacions socials, comprar en diferents pàgines web, etc. A més, considera que Internet té efecte ens els usuaris gràcies a les seves característiques tan atractives com són la seva utilitat i la seva diversió.

A continuació, Carr parla sobre la relació entre la llibertat i la tecnologia. L'escriptor considera que aquesta determina les nostres decisions, ja que Internet té el suficient poder per controlar als seus diferents usuaris. Així doncs, l'autor es qüestiona si

⁵ Nicholas George Carr, escriptor nord-americà conegut per les seves publicacions sobre tecnologia, negocis i cultura, va publicar el llibre anomenat *The shallows: What the Internet Is Doing to Our Brains* l'any 2010 per l'editorial W.W. Norton & Company. El llibre posa en relació l'ús excessiu que la societat realitza del mòbil amb la intel·ligència i la cultura pròpia de l'esser humà. Nicholas Carr, mitjançant diversos estudis neurobiològics i psicològics, afirma que l'ús d'aquest aparell perjudica en la capacitat de concentració i a més, aquest fet afecta en la capacitat de memòria dels essers humans.

realment es dóna importància a la privacitat de cadascú dels usuaris que interactuen a la xarxa amb les seves dades cada vegada més personals. Es considera que aquests estan disposats a donar la seva privacitat al món a canvi d'una comoditat sobretot en realitzar alguna compra en qualsevol pàgina web o per tal de comunicar-se amb la societat mitjançant les diferents xarxes socials.

En segon lloc, com a primera conseqüència de la nostra possible addicció, Nicholas Carr afirma que els usuaris renunciaran a la seva pròpia privacitat per així gaudir de una societat de consum i sobretot, posa gran atenció en què cada vegada més, els governs i les corporacions tindran més control sobre els usuaris i intenten influir en les decisions d'aquests.

En tercer lloc, una altra conseqüència d'una possible addicció és la pèrdua de llibres i l'aparició total dels llibres electrònics. Carr assegura que pot causar efectes greus, ja que els llibres electrònics deixen de ser llibres i es converteixen directament en una web qualsevol alhora que es comencen a apreciar links i icones per tal d'accedir a altres pàgines web, és a dir, un dels primers objectius que *Google* desitja, ja que no li interessa que els usuaris naveguin hores en una mateixa pàgina web per tal de no perdre la informació que aquests li donen quan naveguen per la xarxa.

En quart lloc, l'escriptor afirma que a causa de la immensa informació que els usuaris poden cercar en la xarxa, però que al mateix temps estan desinformatats, s'observa que el món del software ha afectat la distribució de la riquesa i per tant la classe mitjana s'està veient afectada.

En cinquè lloc, Carr assegura que, cada vegada més, existeixen usuaris que es converteixen en un autèntic personatge públic mitjançant la seva actuació en les xarxes socials com per exemple, a través de fotografies o missatges on comparteixen els seus estats d'ànim i la seva personalitat. Així doncs, com a conseqüència d'aquest fet, en un futur és possible que cada cop els usuaris siguin més uniformes i es perdin les qualitats significatives de cadascun d'aquests.

En conclusió, es qüestiona Nicholas Carr si realment els usuaris tenen alguna possibilitat de "salvar-se" d'aquest món on cada vegada més tot s'està digitalitzant, i a això, Carr respon dient que avui dia es dóna més importància al pensament ràpid i

eficient que al pensament contemplatiu i obert que necessita un període de temps determinat. A més, segons la ciència la concentració és totalment necessària per a la memòria a llarg termini i així aconseguir un pensament crític i creatiu.

Finalment, el famós escriptor defensa que és probable com a usuari “salvar-se” d’aquesta digitalització encara que és massa tard per “salvar” la societat.

10. Breu anàlisi del llibre *Alabanza de la Lentitud* de Lamberto Maffei

Actualment, s'han publicat diversos llibres amb l'objectiu d'alertar sobre el poder que les noves tecnologies exerceixen sobre els usuaris i les seves rutines del dia a dia. Autors com Nicholas Carr i Lamberto Maffei intenten mostrar al lector que cada vegada més, el món del Software està allunyant de nosaltres la nostra capacitat de concentració i està donant a conèixer una capacitat del pensament immediat i breu.

El llibre anomenat "Alabanza de la lentitud" escrit pel neurobiòleg italià, Lamberto Maffei, antic director del Institut de Neurociències del CNR fins el 2008, i que ha exercit com a president en l'acadèmia Linceana (Accademia Nazionale dei Lincei) situada en el Trastévere romà, mostra al lector mitjançant estudis sobre el cervell, l'absència del pensament llarg i profund i la concentració en tan sols una cosa.

A més, Maffei critica l'existència d'una societat digitalitzada i recorda al lector que actes tan senzills com expressar la felicitat o actes més complexos com l'aprenentatge requereixen un temps per ser processats i per tant, refuta l'opció de la multitasca, una activitat totalment contradictòria a l'acte de la concentració.

D'una banda, l'escriptor mostra la diferència entre el món immediat fruit de la revolució digital i la "lenta maduración del sistema nervioso" que transcorre al llarg del nostre creixement en etapes com la infància i l'adolescència. Així doncs, Maffei considera totalment contradictori estar a favor de l'aprenentatge ràpid mentre que el cervell humà necessita el seu temps per processar tota la informació.

D'altra banda, la revolució digital no només té el poder d'influir en les pròpies decisions dels usuaris i de controlar els pensaments d'aquests sinó que també, és capaç d'afavorir el consumisme mitjançant el pensament ràpid, és a dir, s'incrementa en l'usuari el desig de comprar a causa d'una absència de la capacitat de reflexió. A més, s'afirma que les noves tecnologies refuten el pensament lent i reflectiu, ja que ni els governs ni el mercat requereixen residents amb un pensament crític i personal sinó que compten amb habitants consumidors.

Davant d'una societat dominada per la rapidesa, Lamberto Maffei defensa la lentitud i el pensament reflexiu i alerta el lector sobre l'autoritat que exerceix la xarxa sobre la

vida de tots els usuaris i el risc que es corre si no es decideix fer alguna cosa al respecte.

11. Entrevista psicòleg Pedro Ramos Miguel⁶

PREGUNTA. Quan es considera que existeix una possible addicció al mòbil?

RESPOSTA. Jo diria que l'addicció, en general, sigui el mòbil o sigui a qualsevol altra conducta o objecte, es podria denominar addicció quan genera un nivell d'angoixa en una persona que li fa impossible no només estar sense aquest objecte sinó que ha de fer moltes coses per tornar-lo a tenir, és a dir, és la impossibilitat de pensar, si un s'ha oblidat el mòbil a casa, doncs és igual, quan arribi ja miraré els missatges i és la necessitat de tenir aquest objecte. S'hauria de mirar el valor que té l'objecte per a cada persona, és a dir, és possible que l'indicador sigui aquest, el fet que a la persona se li faci insuportable la falta d'alguna cosa.

P. Si existeix un tractament, aquest seria el mateix que el d'altres addiccions?

R. Des de la meva formació teòrica, és a dir, des de la psicoanalítica, entenem que l'addicció a alguna cosa ve a "taponar" una altra cosa, a veure si ho sé explicar senzillament... Nosaltres tenim un equilibri emocional, i aquest equilibri emocional, se'ns trenca per algunes situacions i això mateix ens genera una angoixa o un mal estar, llavors, un pot intentar construir solucions per resoldre aquesta angoixa que és el que a vegades ens mostren a nivell de símptomes; un pot desenvolupar una fòbia, una obsessió, un trastorn psicossomàtic, una crisi d'angoixa... Llavors, a vegades, la persona davant aquestes solucions, que intenta evitar i que aquesta solució li produeix més angoixa, pot recórrer a una addicció ja sigui un mitjà tecnològic, una substància tòxica com l'alcohol i les drogues o una conducta com una addicció als videojocs, al sexe.

Una altra addicció podria ser l'esport, com hem dit abans, ja que és el punt en què allò que no tens es converteix tan insuportable que t'angoixa. A vegades, l'addicció el que fa és intentar "taponar" l'angoixa com aquella persona que està obsessionada amb l'esport, i no pot deixar de fer esport, potser l'esport li serveix per no pensar. Llavors, la funció de l'addicció és "taponar" aquella angoixa no pensant, com quan una persona

⁶ Pedro Ramos Miguel, psicòleg clínic en el centre de salut mental infant juvenil de Molins de Rei, Barcelona, va ser entrevistat amb l'objectiu de realitzar la segona part del treball de recerca, és a dir, la part pràctica del projecte en qüestió. L'entrevista va ser duta a terme el dia 8 de Juliol de 2016 al centre de salut de Molins de Rei.

que pren un tòxic i es queda d'allò "més content i feliç i llavors no pensa en els seus problemes".

L'addicció al mòbil també respon una mica a això, a no pensar, estar fent coses, etc. Encara que jo penso d'altra banda, no sóc especialista en aquest tema, però el que si em fa pensar en relació als adolescents, és que jo veig aquí, més addicció en el tema dels videojocs i videoconsoles i també darrere d'això ens podem trobar trastorns mentals molt greus.

Avui dia, penso que el mòbil és com un ordinador de butxaca, també té una mica aquesta funció; hi ha nois amb trastorns de tipus autista pels quals la relació amb els altres és molt difícil i llavors a través d'un mitjà tecnològic, els hi és molt més fàcil relacionar-se com per exemple, connectar-se al *Whatsapp*, navegar a la xarxa...perquè és alguna cosa que ells mateixos poden controlar, és a dir, a través de la màquina un pot dir: Bé me'n vaig , ja no contesto al *Whatsapp* o ara no li obro a aquest; i llavors en aquest cas, penso que, apart de l'addicció, aquest és un element que li serveix en alguns casos, igual no seria una addicció sinó que una eina per relacionar-se, és a dir, són persones que no quedaran amb elles per donar una volta o per menjar-se un gelat però que a través del mòbil, de l'ordinador o de la *tablet* mantenen un cert llaç social, és a dir, es relacionen amb els iguals perquè el que els angoixa és la relació interpersonal, ja que a nivell tecnològic és molt més fàcil, poden parlar d'un joc que els hi agradi als dos i almenys hi ha un cert contacte amb el món exterior i no quedar-se tancats en les seves pròpies fantasies o en les seves inquietuds personals.

P. Com podria perjudicar aquesta addicció en el futur de les persones?

R. En el moment que diem que existeix una addicció vol dir que t'invalida alhora de dur a terme diferents coses, si posem el cas que et deixes el mòbil a casa i resulta que aquest fet ja et marca tot el que tu has de fer en el dia, perquè has de tornar deu quilòmetres enrere a buscar-lo perquè sinó no podràs estar tranquil al treball, és a dir, en la mesura en què t'afecta el dia a dia i et limita en la teva vida interpersonal, laboral, acadèmica, doncs, clar, és un problema greu.

P. Quines són les raons que fan atractiu el mòbil per a les persones?

Crec que en certa manera, com que vivim en una societat en què ho veiem en els eslògans esportius com Nike o diferents eslògans com: “Si vols, fes-ho!”, “Aconsegueix-ho!”, tot ha de ser immediat i tot ha de ser ràpid i online, doncs, això fa que el mòbil ens mantingui al dia i acabem tots sent víctimes que tot ha de ser al moment i el mòbil ens ho ofereix com per exemple, les notícies de l’Eurocopa, dels fraus dels alcaldes dels ajuntaments, tot és quasi a temps real, no?

També pot ser atractiu com he dit abans per a aquelles persones que tenen molta dificultat en el tracte directe amb les persones i per a la resta de persones, és a dir, les que ja hi són sociables, jo crec que a qui realment li agrada més relacionar-se per la xarxa, ja busca aquests espais.

Com tot a la vida, res és bo ni res és dolent, per exemple el vi és bo si et prens una copa, el problema apareix quan se’n pren més d’una, no? En la vida tot és una mica l’equilibri com deia Aristòtil, el terme mitjà, les noves tecnologies poden conviure amb la persona, el que passa és que quan alguna cosa ja t’arriba a dominar com per exemple el tema del vi, una persona pot ser tastadora de vi i pot gaudir però quan ja no és una qüestió de gaudir-ne, de compartir-ho com una reunió social, ja es converteix en una altra cosa, com ja deia abans, es converteix en una actitud de fer i de viure que “taponar” angoixes i que limita personalment la persona, tant en l’aspecte laboral, social i com en allò personal, llavors aquí és on el tema canvia.

Encara que, personalment jo entenc que la majoria dels adolescents això ho podeu anant sobre portant. Aquesta és una manera, evidentment, per a l’adolescent que té aquestes dificultats de ser protagonista, no? Jo tinc aquí pacients de tipus psicòtic que, doncs, no són acceptats en l’escola i després et venen aquí a la consulta i et diuen que tenen 500 amics en el *Facebook* i clar després et preguntes i de què et serveix?

P. Actualment s'està estudiant a nivell de psicologia o de psiquiatria patologies d'aquest tipus?

R. Personalment, això en concret no t'ho sabria contestar, la veritat. Aquí en el nostre centre de Molins de Rei no rebem moltes peticions en aquest sentit i hi ha algun altre tipus de dispositiu molt especialitzat en la franja d'addiccions d'adolescents i potser us ho podria contestar millor que jo.

P. Hi ha alguna altra tendència respecte al sexe o l'edat on es generi més aquest fenomen d'addicció?

R. Tampoc puc contestar, ja que tampoc he tingut una estadística de pacients en aquest sentit però, sí que és veritat que per edat és més freqüent en l'adolescència encara que cada vegada és més precoç, aquí en la consulta et trobes nens d'entre 8 i 9 anys que volen baixar aplicacions pel mòbil i aquí en la sala d'espera li treuen els mòbils als seu pares, si els pares els hi deixen clar, per estar jugant amb els jocs del mòbil i a més, sí que és veritat que el que sí que veiem és que el mòbil potser és una mica més estàndard i l'utilitzen més les noies i els nois són més de videojocs, de consoles, d'ordinadors, etc...

P. Existeix un nombre elevat de persones que assisteixen a la consulta per solucionar una possible addicció al mòbil?

R. Sincerament, no. De totes maneres també s'ha de tenir en compte que en la nostra franja d'edat normalment no veniu vosaltres, us porten, és a dir, és el pare, la mare, el director de l'escola o el tutor de l'escola que li ha dit als pares, etc... I també és el típic comentari que feu de: "No jo no tinc cap problema, jo controlo!", perquè el típic de l'addicció és això!

A veure, jo parlo per altres addiccions, però com que entenc que una mica el funcionament mental de la persona que té tendència a poder ser addicte és una mica el mateix, és la sensació que la persona ho controla però algú acaba estant controlat. Per exemple, en altres coses que aquí veiem a vegades és el consum, li preguntes: però a veure quants et fumes?, i veus que perden una mica el criteri de la realitat del que és molt i del que és poc.

Llavors, jo entenc que en aquest sentit, doncs clar, aquí ens consulten poc i el que ens trobem també en aquesta franja d'edat és que, normalment l'adolescent és portat per un adult i el nostre treball passa per convertir en aquesta petició d'ajuda, que ve de l'adult que està amb l'adolescent, que l'adolescent s'adoni que potser si que necessita ajuda.

I com que el mòbil és un objecte que el pot adquirir tothom, doncs és més difícil que vinguin a la consulta preocupats perquè realment pot tenir una possible addicció, oi? i també perquè hi ha moltíssims adults enganxats al mòbil, no ens enganyem... També diem que hi ha com una base de personalitat addicta, per dir-ho d'alguna manera, no? No és addicte qui vol sinó qui pot, és a dir, hi ha com una base de trets de personalitat; de la forma de ser, del funcionament de la persona que et fa més vulnerable a allò, llavors, moltes vegades és perquè tenen pocs recursos a nivell simbòlic per poder elaborar l'afrodinàmica que ells tenen o hi ha un buit subjectiu; també en el sentit d'interessos, de coses a fer, i llavors, la persona troba en la pantalla, en el joc, en el *Whatsapp* i en estar navegant per Internet la seva sortida, llavors jo crec que aquí hi ha una personalitat de base que fa que faciliti això.

11.1. Comentari de l'entrevista: psicòleg Pedro Ramos Miguel

Pedro Ramos Miguel, psicòleg clínic en el centre de salut mental infant juvenil de Molins de Rei, defensa la seva visió enfront una possible addicció al telèfon mòbil, una probable psicopatologia problemàtica en el futur de la globalitat.

Per començar, el psicòleg afirma que pot parlar d'addicció quan es genera en l'individu un nivell d'angoixa que li fa realment impossible viure amb la falta d'aquell objecte o determinada situació i necessita obtenir-lo l'abans possible. Per una banda, segons Pedro Ramos Miguel, els individus posseeixen un equilibri emocional, que de vegades es trenca a causa de certes situacions, i aquest fet genera una angoixa. Així doncs, els usuaris cerquen solucions per aquestes preocupacions que, de vegades, acaben desembocant en fòbies, obsessions, trastorns psicossomàtics, etc. És per aquest motiu, que el psicòleg afirma que una possible addicció al mòbil tingui com a objectiu "taponar" l'angoixa mitjançant activitats del mòbil, com comunicar-se a les xarxes socials, navegar per la xarxa o estar entretingut penjant fotografies a les xarxes socials.

D'altra banda, el psicòleg defensa que s'ha de considerar al mòbil com una eina per relacionar-se, ja que existeixen nois amb trastorns psicòtics com l'autisme i que l'ús del mòbil és realment un mitjà de salvament per a ells, ja que a nivell tecnològic existeix certa facilitat en el manteniment de llaços socials i "hi ha cert contacte amb el món exterior, allunyats de les seves fantasies o les seves inquietuds personals".

Seguidament, el psicòleg al·lega la seva posició davant els problemes que pot comportar una possible addicció en el futur de les persones. Segons Pedro Ramos Miguel, una addicció és aquella que invalida l'individu a l'hora de dur a terme determinades tasques del seu dia a dia. Així doncs, és una addicció que en un futur pot carregar certs inconvenients, ja que pot limitar l'usuari en la seva vida interpersonal i laboral o acadèmica.

A més a més, el psicòleg reitera que és possible l'existència d'una addicció al telèfon mòbil, ja que hi persisteixen criteris atractius per als adolescents. Segons Pedro Ramos Miguel, el fet que tota la informació es proporcionï immediatament és un acte que fa del mòbil un aparell especialment atractiu encara que, existeix un determinat perfil

d'adolescent que busca aquest tipus de xarxes socials, "No és addicte qui vol sinó qui pot" afirma el psicòleg, és a dir, és possible que, segons els trets de personalitat i la forma de ser de l'individu, aquests siguin més vulnerables i trobin en les xarxes socials les sortides dels seus problemes.

Seguidament, el psicòleg defensa que en el centre de salut de Molins de Rei, no proporcionen una estadística de pacients, que determini alguna tendència respecte sexe o edat, on es generi més aquest fenomen d'addicció, ja que en el centre esmentat anteriorment, no es reben peticions d'estudis de patologies a nivell de psicologia o psiquiatria. En contraposició, Pedro Ramos Miguel afirma que l'ús del mòbil en l'adolescència és estàndard encara que, és més freqüent veure noies amb telèfon mòbil, ja que els nois acostumen a utilitzar amb més regularitat els videojocs, les videoconsoles o els ordinadors.

Finalment, Pedro Ramos Miguel afirma que, en el centre mèdic de Molins de Rei, no assisteixen a la consulta un nombre elevat de persones amb la finalitat de solucionar una possible addicció al mòbil, per dos motius ben diferenciats; el primer, es deu que s'ha de tenir en compte que a l'adolescència normalment, són els pares o tutors d'aquests qui els porten al metge i segon, el mòbil és un aparell el qual tothom el pot adquirir, així doncs, és més difícil de pensar que es pot tractar d'una addicció. A més, tots els adolescents esmenten la mateixa frase: "Jo no tinc cap problema, jo controlo!" i és el típic comentari d'un individu amb trastorns d'addicció, és a dir, és la sensació de què l'usuari ho controla però, finalment, és aquest qui acaba sent controlat per l'objecte.

12. Entrevista doctora Marisa Serra Alacid⁷

PREGUNTA. Com es pot definir l'addicció al mòbil? Una dependència o una fòbia?

RESPOSTA. La resposta és evident, és una dependència perquè la fòbia per exemple, es produeix si algú no pot entrar en un ascensor perquè té fòbia a l'espai, és a dir, es mor de por. Les fòbies fan por com les serps, tots tenim certa por, uns més que altres, però hi ha gent que només per la idea d'anar a la muntanya ja es mor en pensar que pot haver-hi una serp. Són gent que no surt de casa perquè té fòbia a trobar-se gent, viuen normalment tancats a casa seva perquè tenen fòbia a alguna cosa que els impedeix fer moltes coses. No sortir de casa sense el mòbil, no és perquè no surto perquè potser no em trobo un mòbil, sinó que depenc del mòbil encara que quan arribi a casa l'hagi de buscar, encara que hagi de fer 30 quilòmetres, perquè penses: "M'he l'he deixat i faré el que calgui per tal de tenir el mòbil".

P. Quan es considera que existeix una possible addicció al mòbil?

R. Bé, hi ha alguns tests per valorar-ho, però quan realment comences a ser incapaç de fer coses que feies fa un temps i que en aquest moment no fas si no portes el mòbil, en aquest moment t'estàs tornant dependent del mòbil i això seria una dependència important no justificada per una necessitat no justificada.

P. Si existeix un tractament, aquest seria el mateix que el d'altres addiccions?

R. Per exemple, per a l'addicció a l'heroïna, hi ha pastilles de metadona. En una possible addicció al mòbil, no hi ha pastilles que et supleixin l'estrès del mòbil perquè no et donen alternativa, no és el mateix tractament però el de deshabitació seria semblant.

P. Com podria perjudicar aquesta addicció en el futur de les persones?

R. No tenir el mòbil et pot acabar sent absolutament una persona incapaç de fer alguna cosa sola, és a dir, t'incapacita. Dependre del mòbil t'incapacita de fer moltes coses. No és una fòbia, però t'incapacita. Per exemple, si jo no sóc capaç d'anar a prendre una Coca Cola amb els meus amics perquè no tinc el mòbil, sóc incapaç de fer-

⁷ Maria Serra Alacid, doctora i cap d'atenció al client en l'Hospital Sant Joan de Déu de Barcelona, va ser entrevistada per a la realització de la segona part del treball, és a dir, per a dur a terme la part pràctica del projecte en qüestió. L'entrevista va tenir lloc el dia 1 de Setembre de 2016 a l'Hospital Sant Joan de Déu de Barcelona.

ho, és a dir, sí perds llibertats en el fons. El mòbil ens dóna molta llibertat per moltes coses però ens la pren en el moment que en som dependents, vull dir, una persona que és alcohòlica té molta llibertat però està “marmada”, perquè necessita beure amb la qual cosa perd llibertat. Doncs, l’addicció al mòbil és igual, perds la llibertat de poder fer moltes coses perquè no tens el mòbil.

I perd més coses, això només seria una! Una altra molt important és que perd relacions socials, ja que perdem la facultat de parlar i comunicar-nos mínimament correctament. El llenguatge escrit i curt, sobretot quan parlem amb el mòbil que cada vegada té més funcions, amb el qual cada vegada ens dóna moltes més possibilitats de fer moltes coses, i de tenir molta informació, però també ens ofereix la possibilitat de tenir-ho tot tan de pressa, que nosaltres no ens eduquem amb la paciència, ni amb el quan arribi a casa, ja ho buscaré o ja ho miraré amb un llibre que tinc molt bonic, és a dir, anem perdent recursos, tot és immediat i estem acostumats a resoldre-ho tan de pressa que quan no tenim el mòbil o estem en un lloc que no tenim cobertura i ho he de fer pel mètode convencional hi ha gent per a la qual això és una frustració molt important, llavors en el moment que et generi una frustració, és una dependència que, a més a més, et pot crear una frustració important en el moment que no tens el mòbil.

A més, t’incapacita per tenir una conversa tranquil·la, relaxada com es podia tenir abans sense interrupcions, sense missatges curts, amb un lèxic correcte i un vocabulari, i no com escrivim tots. El dia que siguem capaços de fer coses sense el mòbil, doncs, jo crec que no hi haurà dependència.

P. Quines són les raons que fan atractives el mòbil per a les persones?

R. Tot, puc saber-ho tot en el moment que vull o quasi tot, o si més no, tindrè una pinzellada d’idea, com a mínim, em faré una idea ràpida del que és, no? O sigui és que és un món absurd, per mi absurd, i un gran avantatge alhora, no vol dir que tot sigui absurd, però la immediatesa i la facilitat de fer una cosa; com per exemple, jo ara decideixo comprar una entrada per anar a Granada al cine i jo sé que si estic a Granada tal dia, tindrè la millor entrada de cine i estic a Barcelona sense haver estat a Granada, i puc comprar les entrades d’un musical a Madrid, els bitllets del tren mentre prenc una Coca Cola a la terrassa de casa meva.

Això el mòbil, que és l'ordinador, però a l'ordinador no som addictes perquè són grans, en canvi, el mòbil és una cosa petitona, que ens obre el món i ens el posa a la nostra disposició i, a més, posa a disposició tota la informació que hi ha, la bona i la dolenta com les notícies, els amics, tenim "control" de qui volem controlar, ens controla qui volem que ens controli o no, però pots estar en Austràlia i estar comunicant-te cada dos per tres, i gratuïtament pràcticament, amb els amics que estan a Canadà, el que està a Sud Amèrica... I només amb un aparell que fa menys d'un pam, és que és brutal, les possibilitats que et dóna i a més, pots parlar per telèfon, pots trucar als teus pares per dir que no vinc a sopar o que estiguin tranquils si ha passat tal cosa... La tranquil·litat que et dóna poder-te comunicar amb la gent és fantàstica.

I a més, tot això es fa de manera immediata, en penses com a molt ho veurà quan es desperti si està en canvi d'horaris però no t'has de preocupar, tu ja has donat una informació que saps que és vital per a la teva persona i ho has fet en un no res. Però clar, així és com ens estem acostumant a fer les coses.

P. Actualment, s'està estudiant a nivell de psiquiatria o psicologia patologies d'aquest tipus?

R. Es comença, clar, perquè cada vegada més es comença abans. Per exemple, jo recordo que al meu fill gran, jo li vaig regalar el gran regal de la seva vida, el seu primer mòbil als divuit anys. El segon fill, el va tenir als setze i l'altre als catorze, i ara segurament als deu anys porten un mòbil perquè els pares els compren. Per exemple, abans hi havia maquetes de jocs, encara existeixen i encara es poden comprar però per un estrany motiu sembla que hagi de regalar el mòbil i a més, s'ha tornat un element competitiu entre els nanos, que jo el tinc i tu no el tens i el meu és millor que el teu... Llavors, arriba un moment que ens tornem idiotes, i els tornem dependents perquè, a més, els pares ho fan per poder "controlar" els fills per dir-los que "sobretot avisa'm", i els hi estem inculcant que "sobretot porta't el mòbil" i llavors és molt perillós.

P. Hi ha alguna tendència respecte al sexe o l'edat, on es generi més aquest fenomen d'addicció?

R. Jo crec que en aquest moment, les utilitats poden ser diferents però les addiccions són iguals. Inclús et diria, que amb les noies més perquè són més comunicatives i més resolutives. Potser, en el futur això anirà canviant o s'igualarà però són més comunicatives i tenen més necessitat d'explicar-se coses les noies que els nois.

El que si és diferent és l'ús que fan per sexes del mòbil els nois o les noies però la capacitat d'enganxar al mòbil és per igual. També és veritat que les noies el deixen abans perquè arriba un moment que volen més llibertat.

P. Existeix un nombre elevat de persones que assisteixen a la consulta per solucionar aquesta possible addicció al mòbil?

R. Encara no, és a dir, els pares es queixen molt però una cosa és que jo consideri que el meu fill sigui addicte al mòbil i l'altra és que realment tingui una patologia que el converteixi en addicte. El que passa és que com que els pares no ho saben, és a dir, a vegades és difícil quan has obert una porta, saber tancar-la. Segurament, abans d'obrir la porta, has d'anar obrint unes portes petites, com que els pares això no ho saben, o no volen o no poden saber-ho, doncs en el moment que és gran, i realment hi ha una addicció, no hi ha cap addicte en el món que reconegui ell mateix que és addicte. Perquè reconeguin l'addicció, ha de passar molt de temps i la cosa ja està fatal.

Arribarà el dia que serem addictes i preguntarem què hem de fer, però igual que, per exemple, l'alcohol en el teu cos genera un canvi en el metabolisme i una simptomatologia que has de calmar amb el mateix alcohol i les drogues igual també, en el cas del mòbil, l'organisme continua funcionant igual, pot estar més estressat o no però, no et canvia el metabolisme, és a dir, no et crea una malaltia física com l'alcohol o les drogues, amb el qual és més difícil que un mateix reconegui que és addicte al mòbil, perquè no fa mal la panxa, ni necessites un mòbil pel dolor físic que impliqui que si no tinc un mòbil a la mà no se'm cura.

Es pot dir que és un problema de dependència psíquica que et comença a generar ja no dependència sinó que t'incapaciti tant que tu mateix t'adonis que no pot ser, he de fer alguna cosa! Llavors la gent dràsticament decideix no agafar el mòbil, hi ha gent

que ho aconseguix i n'hi ha d'altra que necessita que algú els ajudi perquè sols no són capaços de sortint-se'n.

P. Afecta aquesta possible addicció al mòbil l'aprenentatge dels adolescents?

R. Jo crec que sí. No sóc mestra però a veure qui és el mestre o escola, que ho posen com a norma i que els pares ho accepten que no entra ningú amb un mòbil a classe o que tots els alumnes deixen el seu mòbil en un lloc concret des que arriben fins que se'n van. A més a més, els nens el tenen a sobre, juguen amb ell al pati, o sigui, tot això no ajuda perquè al pati un nano de dotze o tretze anys hauria d'estar jugant a futbol, jugant a bàsquet, xerrant... i ara estan amb el mòbil tot el temps.

Jo crec que canviarà fins i tot, la patologia de l'articulació del polze perquè com seguim així, tots ens farem mal bé els dits, clar és que, segurament, els mòbils canviaran d'aquí a deu anys, però si seguim així, la nostra musculatura i la nostra articulació dels dits canviarà en uns anys.

Segon, els auriculars em semblen genials, però els nanos no es comuniquen, perquè estan escoltant el que volen i es tanquen, no fan tants amics i els amics que fan són de tafaneria, una cosa és tenir una amistat vertadera i l'altra és de tafaneria.

Tercer, l'esport i el sedentarisme, és que, clar que afecta a l'aprenentatge. Per exemple, abans havíem de fer un treball, havíem d'agafar diferents llibres i compararlos amb els altres... la forma d'estudiar amb llibres ara ens assembla rara perquè la metodologia va molt enfocada a saber buscar eines dintre d'internet que t'ajudin a solucionar problemes però et capacita d'una manera diferent i amb un temps diferent. Ara, tenim quaranta pestanyes obertes i mirem d'una web i després d'una altra, els nostres ulls pateixen moltíssim i ens sembla que com tenim tota la informació, ho sabem fer millor però, en realitat, no ho sabem fer millor. Llavors, ens canvia la forma d'aprendre segur.

12.1. Comentari de l'entrevista: doctora Marisa Serra Alacid

Avui dia, cada vegada més, les noves tecnologies evolucionen amb més rapidesa i tenen més facilitat en la incorporació de la vida dels ciutadans.

Maria Serra Alacid, doctora i encarregada d'atenció al client en l'hospital Sant Joan de Déu de Barcelona, mostra la seva opinió respecte el desenvolupament i els possibles efectes que pot causar l'ús del telèfon mòbil als usuaris de la societat en què vivim.

En primer lloc, respecte el dubte que l'addicció al mòbil sigui una addicció o una fòbia, la doctora afirma que l'addicció al mòbil és evidentment una dependència. Una fòbia és una psicopatologia caracteritzada per una por immensa davant objectes o certes situacions i que, a més a més, impedeix dur a terme tasques habituals en el nostre dia a dia. És per aquesta mateixa raó, que l'addicció al mòbil es considera una dependència, ja que es necessita l'aparell, però no es té una por colossal a no tenir-lo. Seguidament, s'estima que existeix una possible addicció al mòbil quan l'individu comença a ser incapaç de realitzar activitats que anteriorment es feien sense cap dificultat, és a dir, és en aquest moment quan l'usuari s'està tornant dependent de l'aparell.

En segon lloc, existeix una diferència fonamental entre l'addicció al mòbil i la resta d'addiccions existents. Maria Serra defensa que el tractament d'aquestes addiccions és totalment diferenciat. Per una banda, no hi ha pastilles que supleixin l'addicció, ja que no apareix cap símptoma físic que determini una possible psicopatologia com és l'addicció, en canvi, per una altra banda, la resta si tenen un tractament concret per tal d'acabar amb l'addicció i amb les malalties físiques conseqüents. En contraposició, si que es pot afirmar que el tractament de deshabituació és exactament idèntic al d'altres addiccions.

En tercer lloc, segons la doctora una possible addicció al mòbil podria comportar greus dificultats en el futur de les persones. La primera que cal esmentar, és la pèrdua de llibertat, ja que dependre de l'aparell t'incapacita d'acomplir determinades accions tal i com diu la doctora: "El mòbil ens dóna llibertat per moltes coses però ens la pren en el

moment que som dependents” ja que necessitem aquest objecte per poder fer les nostres activitats.

A més a més, una altra dificultat que ens podríem trobar en un futur és la pèrdua de relacions socials a causa de la deficiència en la facultat de comunicar-nos, ja que cada cop es potencia més la redacció de missatges curts, amb un lèxic incorrecte i un mínim vocabulari.

Seguidament, es considera que aquesta possible addicció afecta en certa mesura a l'aprenentatge. La doctora afirma que, actualment, internet ofereix la informació que es desitja d'una manera immediata i és per això que anem perdent recursos, ja que quan no disposem d'aquests dispositius, que proporcionen tot el que es vol saber en qüestions de segons, s'entra en un estat de frustració i no se sap obtenir aquesta informació pels mètodes convencionals. Així doncs, la societat d'avui dia, a diferència d'anteriorment és excel·lent en la recerca d'informació, però té més inhabilitats en el processament d'aquesta informació.

A continuació, es considera que el mòbil també presenta qualitats bastant agradables i que per aquesta mateixa raó, se sent una atracció per aquests aparells. El telèfon mòbil permet comprar online còmodament des de casa, comunicar-nos amb familiars propers i llunyans pràcticament de manera gratuïta, ofereix les notícies actuals de forma immediata i a més, és un aparell de dimensions petites, fàcil de portar i t'ofereix tranquil·litat de saber que estàs informat de tot en qualsevol hora del dia.

Finalment, segons la doctora Maria Serra, les utilitats del mòbil respecta a sexe i edat poden ser diferents però les possibles addiccions són iguals. En canvi, la doctora considera que les noies tendeixen a utilitzar més freqüentment el telèfon mòbil a causa de ser més comunicatives i tenir la necessitat d'explicar els seus assumptes personals a les amigues o qualsevol persona. En contraposició, les noies tenen més facilitat per deixar d'utilitzar el mòbil que els nois, ja que arriba un moment que elles mateixes “volen gaudir de més llibertat”.

13. Entrevista Estudiant Ariadna de màster en addiccions comportamentals i manipulació psicològica

PREGUNTA. Com es pot definir l'addicció al mòbil? Una dependència o una fòbia?

RESPOSTA. Jo considero que una addicció al mòbil no existeix. Sí pot ser una dependència, en el sentit que és una necessitat que hem començat a crear amb els nous temps, és a dir, ens hem hagut d'adaptar a una sèrie de circumstàncies, que han anat canviant, llavors, es podria dir que seria una dependència o una necessitat, més que una addicció.

A més, estem parlant d'un objecte inert, no és produeix una addicció al mòbil sinó a les prestacions que aquest ens ofereix i que ens podem generar una dependència o una necessitat, però com a addicció, jo no ho considero.

Respecte que pot ser una fòbia està clar que no, és a dir, una fòbia és alguna cosa que t'impedeix fer la teva vida normal i que et provoca una ansietat excessiva que no et permet fer el que hagis de fer, llavors, el fet de deixar-te el mòbil a casa i haver de córrer a buscar-lo, seria més fruit d'una dependència perquè tens la necessitat de comunicar-te amb alguna persona o fer-ne ús de les prestacions que aquest aparell ofereix.

P. Quan es considera que existeix una possible addicció al mòbil?

R. Actualment, la literatura científica està investigant bastant respecte addiccions de les noves tecnologies, al mòbil específicament no, però a les noves tecnologies sí. Llavors de moment no es considera una addicció, per exemple, si mires al DSM-5 (Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorders), el manual que utilitzem els psicòlegs i psiquiatres per consultar tot tipus de patologies de trastorns on es poden trobar addiccions a substàncies i addiccions a no substàncies; les primeres serien les drogues i en el segon apartat s'hi trobarien les conductuals, en aquestes, la patologia que està reconeguda com a addicció és l'addicció al joc, perquè hi ha una pèrdua o un guany de diners, però l'addicció en si al mòbil no apareix, llavors segons el DSM no seria una addicció.

Una addicció es considera quan es compleixen dos requisits: una dependència psicològica i unes conseqüències greus. Així doncs, dintre de la dependència psicològica s'han de complir un ventall de requisits que són els següents: quan es presenta una supeditació total en el tema, quan hi ha una pèrdua de control, quan existeix un desig incontrolable cap a la substància, objecte o situació i quan hi ha un canvi en l'estat d'ànim. I la segona condició, com he dit abans, és que apareguin unes conseqüències greus, ja siguin físiques com per exemple una depressió, una ansietat, i canvis a nivell més emocional o a nivell psicològic, és a dir, que hi tingui conseqüències greus en l'aspecte laboral, personal o acadèmica, etc.

Així doncs, si s'observa el cas del mòbil, no es compleixen la majoria d'aquestes condicions i per tant, no es pot considerar una addicció.

P. Si existeix un tractament, aquest seria el mateix que el d'altres addiccions?

R. No. A veure, les substàncies estan dividides en unes determinades famílies. Es poden diferenciar les drogues excitants, les depressores i les psicodèliques. En el grup de les drogues excitants hi trobaríem per exemple la cocaïna i l'amfetamina, entre d'altres, dintre de les drogues depressores trobaríem l'alcohol, l'heroïna, les substàncies volàtils... i dintre de les drogues psicodèliques hi tindríem les al·lucinògenes com el cànnabis. Llavors per a aquest tipus de substàncies hi ha una sèrie de tractaments que, segons les característiques de la persona s'utilitzen uns o d'altres, és a dir, segons el tipus de dependència i el moment en què es troben. Per exemple, amb el cas de l'alcohol, es necessita la desintoxicació abans de començar amb el tractament, o per exemple, amb l'heroïna s'utilitzaria la metadona per substituir l'altra droga o per fer l'efecte contrari.

Després, hi ha diferents programes d'intervenció per gent que no ho pot deixar i el que s'intenta és que, estigui de la millor manera possible dins la gravetat, i també existeixen els programes lliurant drogues com per exemple els centres terapèutics, tot això en el cas de les drogues.

En canvi, també hi ha teràpies per a les addiccions conductuals, que utilitzen una sèrie de tècniques que faciliten que la persona pugui afrontar aquesta addicció.

En el cas d'una possible addicció al mòbil, potser el que es faria com a tractament serien les teràpies dirigides a les addiccions conductuals. Per tant, aquelles persones que es passen 24 hores amb el telèfon a la mà doncs, possiblement si que s'hauria d'aplicar algun tipus de tècnica perquè l'addicció no sigui tan accentuada, però és clar, una teràpia especialitzada en aquest tema jo no ho veuria del tot necessari.

P. Com podria perjudicar aquesta addicció en el futur de les persones?

És que clar, estem parlant des del punt de vista d'una addicció, jo crec que estem fent front a unes necessitats, és a dir, la societat ens ha portat una sèrie de canvis i ara el mòbil, doncs, s'ha convertit en una necessitat perquè és que, ho tenim tot en aquest aparell. Estem com "en el aquí y en el ahora" per exemple, volem mirar la hora, tenim el mòbil o volem mirar el correu també tenim el mòbil, és a dir, ho tenim tot en aquest, és una eina que ens proporciona facilitats a tots nivells.

Jo personalment considero que ens aporta més avantatges que desavantatges, ho considero com una inversió i que més que veure-ho com un problema, ens hauríem d'adaptar perquè no sigui un problema sinó un utensili per arribar a certes finalitats.

P. Quines són les raons que fan atractives el mòbil per a les persones?

R. Doncs el que acabo de dir, que ho tenim tot en aquest aparell, aquesta seria la raó més gran pel qual el mòbil és atractiu per a tothom. És la facilitat que tenim per a poder-nos comunicar, per a tot, és una reestructuració completa del que és la comunicació. Hem d'assumir que la comunicació ha canviat i que, no és que ara només sigui amb el mòbil sinó que aquest, és un complement que ens ajuda a facilitar les coses.

P. Actualment, s'està estudiant a nivell de psiquiatria o psicologia patologies d'aquest tipus?

R. No. A veure, s'està estudiant l'addicció a les noves tecnologies i l'addicció a internet però al mòbil específicament no. Ha hagut un cas d'addicció al *Facebook* però del mòbil no... el que passa que, la gent no és conscient que té una addicció en aquests casos, llavors si no és conscient, doncs, tampoc no consulta. Si es pogués considerar una addicció, la gent com que el mòbil forma part de les seves vides i és un aparell que

té tothom i que, a més, tothom necessita i qui no ho té sembla una bestiola estranya, que no hauria de ser així, doncs no es considera que ho sigui.

A més, es té tendència a “patologitzar-ho” tot i que realment, en les consultes hi ha trastorns molt greus que necessiten atenció molt més immediata del que seria un cas així, d'addiccions prioritzàriem sobretot els casos crítics, que necessiten realment ajuda perquè et perjudica a tots els nivells, tant físicament com emocionalment, ja que la seva vida està totalment condicionada per allò o inclús aquells que ells mateixos no se n'adonen i són els familiars també qui realment avisen la persona que es controli. És més, una de les característiques fonamentals de les addiccions és la negació d'aquesta, molts cops són els familiars qui empenyen la persona que es visiti perquè no va bé. Per tant, amb el mòbil, personalment, opino que no hi ha molta gent que necessiti tanta ajuda quan és un aparell que el posseeix tothom.

P. Hi ha alguna tendència respecte al sexe o l'edat, on es generi més aquest fenomen d'addicció?

R. Si, hi ha els adolescents sobretot, però els adolescents, perquè responen a unes necessitats socials que impliquen utilitzar el mòbil perquè en l'etapa adolescent s'està constantment pendent dels altres, del que fan i del que deixen de fer, o inclús per escapar de les obligacions que t'imposen, doncs utilitzen el mòbil perquè és la manera de desfogar-se i de sentir-se més lliures, també és cert que això va canviant, quan ets adolescent tens el mòbil com un objecte més d'oci i més lúdic però, a mesura que passa el temps, l'utilitzes com una eina de treball i com una eina més professional i és com un complement a la comunicació, no com una cosa excessiva.

A més, es cert que els homes tenen més tendència a utilitzar Internet i les dones a parlar perquè necessiten expressar les seves emocions constantment. Per tant, jo crec que, les dones l'utilitzen més que els homes.

P. Existeix un nombre elevat de persones que assisteixin a la consulta per solucionar una possible addicció al mòbil?

R. Cap ni una... dels professionals amb qui he pogut parlar, no n'han tingut cap cas, però és que és el que et dic, si hi ha trastorn tampoc hi ha consciència encara que jo no crec que s'hagi de considerar un trastorn perquè hi ha coses molt pitjors i més greus i

un mòbil no t'impedeix fer la teva vida quotidiana, les persones ens portem el mòbil i si estàs amb gent doncs no l'utilitzes però, sí que he vist adolescents asseguts tots en una taula i tots amb el mòbil, llavors això encara es podria discutir, encara que opino que estem parlant més de mals hàbits que d'una possible addicció i de necessitar assistir a consulta per solucionar-ho amb una teràpia específica o determinats fàrmacs.

P. Afecta aquesta possible addicció al mòbil l'aprenentatge dels adolescents?

Jo considero que depèn de l'adolescent i depèn de la quantitat d'hores que passi davant de mòbil. Per tant, es pot dir que redueix les hores de descans, fa perdre temps que es podria estar invertint en altres coses.

També, crec que la gent gran com els pares mostren una preocupació excessiva que si en comptes de començar a restringir, limitar i castigar o inclús mostrar conductes agressives, si en comptes d'això, doncs, es limitessin a posar uns certs límits com uns horaris i a interessar-se pels seus fills, pel que fan o deixen de fer, i que aquests es sentissin més recolzats que no contrariats, doncs, potser això també influiria més en el rendiment acadèmic.

Personalment, considero que és més l'enfocament que es dona i que es fa un drama de tot, en comptes d'enfocar-lo d'una altra manera.

13.1. Comentari de l'entrevista: alumna de màster en addiccions comportamentals i manipulació psicològica

Actualment, els telèfons mòbils són un pilar molt important en el dia a dia de cada habitant de la nostra societat a causa de les facilitats que aquests ens aporten. En contraposició, una gran part de la societat considera que no només és una eina de treball, sinó que l'aparell s'ha convertit en, realment, una autèntica addicció.

L'Ariadna, alumna de màster en addiccions comportamentals i manipulació psicològica, defensa, en la seva opinió sobre una possible addicció al mòbil, una visió allunyada del pensament més habitual de la societat d'avui dia.

En primer lloc, segons l'alumna Ariadna, l'usuari pot establir una dependència al mòbil ja que la societat s'ha hagut d'adaptar a uns canvis com l'ús del mòbil i és possible que es pugui crear una necessitat a determinat objecte. En canvi, nega totalment l'existència d'una possible addicció o d'una possible fòbia, ja que no tenir el mòbil no impedeix a l'individu fer la seva vida amb normalitat sinó que es crea una dependència de l'ús de les prestacions que aquest aparell ofereix.

A més a més, l'Ariadna afirma que una addicció es considera quan es compleixen estrictament dos requisits: una dependència psicològica i unes conseqüències greus. Així doncs, des de la dependència psicològica s'han de complir els següents apartats: s'ha de presentar una supeditació total del tema, una pèrdua de control, un desig incontrolable i el canvi d'estat d'ànim. Per tant, segons l'alumna, una possible addicció al mòbil no compleix la majoria d'aquestes criteris.

En segon lloc, s'al·lega que, en el cas d'una possible existència d'addicció al telèfon mòbil, el tractament seria semblant als de les addiccions conductuals, és a dir, aplicar determinades teràpies per tal de posar solució a un excés de l'ús del telèfon mòbil, encara que des del punt de vista de l'alumna, una teràpia especialitzada no seria necessària.

En tercer lloc, l'Ariadna defensa que a causa del desenvolupament de la societat, s'han establert certs canvis com és el cas del telèfon mòbil que, poc a poc, s'ha convertit en un objecte indispensable per a la vida dels usuaris, a més, opina que el mòbil s'ha de

considerar una petita inversió i els individus haurien d'adaptar-se als canvis de la societat per així no veure el mòbil com un enemic de les nostres relacions socials i veure'l com un complement de la comunicació que ens facilita certes tasques, tant personals com laborals o acadèmiques. A més, l'element que fa al mòbil un aparell d'allò més significatiu per a la col·lectivitat és la multitud de funcions que aquest ens aporta, ja que dins d'un aparell de dimensions tan petites, hi trobem d'altres utilitats ben diferenciades del fet de fer una trucada o enviar un simple missatge.

En quart lloc, l'Ariadna declara que, actualment, no s'estan estudiant patologies relacionades amb una possible addicció al mòbil, encara que si es pot dir que s'està investigant sobre addiccions a internet i en general, a les noves tecnologies. A més a més, hi ha certa complicació per a diagnosticar una addicció al mòbil, ja que és un aparell que tothom el pot tindre al seu abast i s'ha convertit en un objecte tan indispensable que ningú podria saber si realment posseeix una addicció.

En cinquè lloc, segons l'Ariadna, respecte a l'edat, els adolescents són el grup social amb més tendència a establir una possible addicció al telèfon mòbil, ja que en aquesta etapa existeix certa preocupació per sentir-se adaptat dins del cercle social en qüestió, o, inclús, utilitzen aquest aparell per desfogar-se de les seves obligacions, és a dir, utilitzen el mòbil com una eina d'oci. En contraposició, s'afirma que els adults no serien tan propensos a posseir una addicció del mòbil, ja que aquests l'utilitzen més com una eina de treball.

Tot i això, l'Ariadna defensa que normalment, respecte al gènere, les noies tendeixen a fer un ús major d'aquest aparell a causa de la seva necessitat d'expressar les seves emocions i els seus assumptes. En canvi, els nois tendeixen a ser més addictes als jocs com per exemple els jocs de l'ordinador.

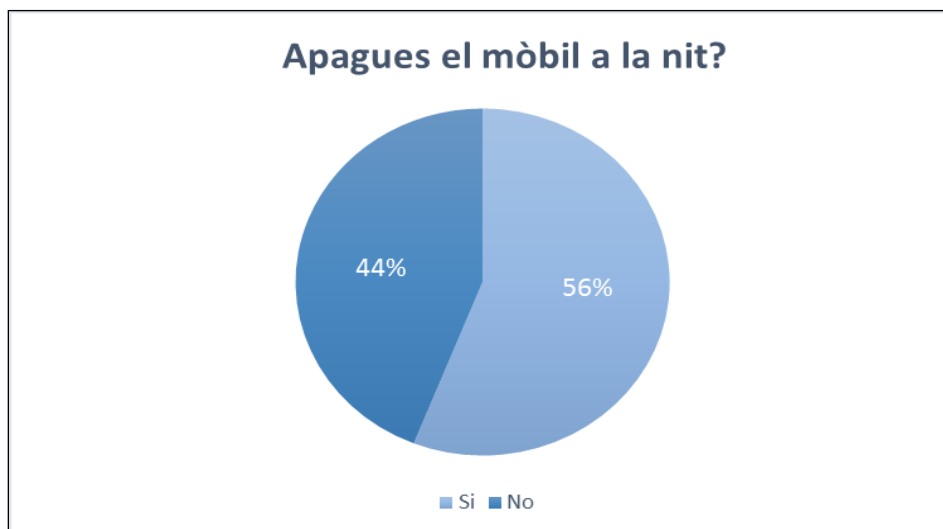
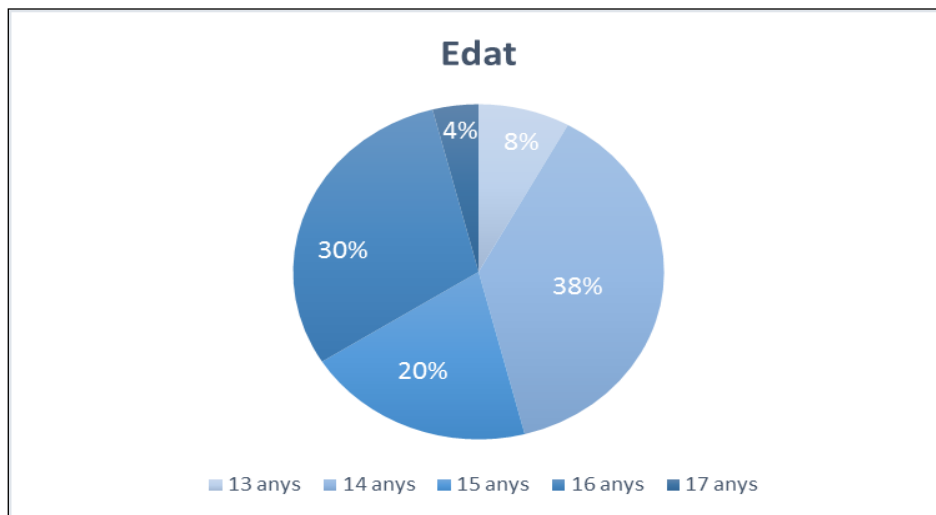
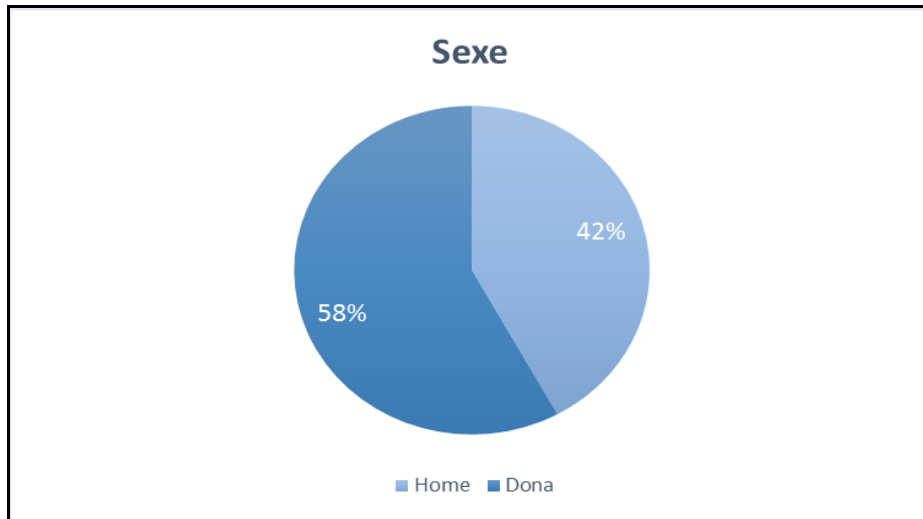
En sisè lloc, l'alumna nega l'assistència de pacients a la consulta per tal de solucionar una possible addicció al mòbil, ja que "no hi ha trastorn sense consciència" tal i com afirma l'Ariadna. A més, l'alumna afirma que no s'hauria de considerar una addicció sinó que únicament serien mals hàbits, que han adquirit per tal d'adaptar-se a aquesta societat digitalitzada.

Finalment, l'Ariadna exposa la seva opinió respecte a una possible relació entre l'addicció del telèfon mòbil i l'aprenentatge dels adolescents. Per una banda, considera que depèn de l'adolescent i també de la quantitat d'hores que dedica al aparell però es pot afirmar que normalment es redueixen les hores de descans i fa perdre temps que es podria invertir en altres tasques com per exemple, dedicar més hores a l'estudi o a l'esport.

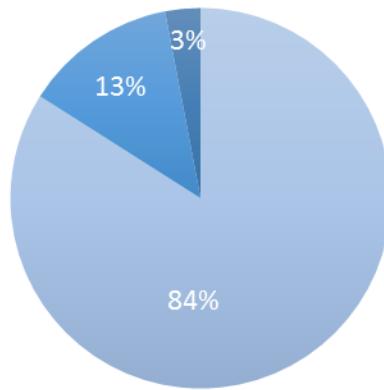
Per l'altra banda, s'afirma que "la gent més gran com els pares mostren una preocupació excessiva" i en comptes de restringir o castigar a l'adolescent sense el mòbil, haurien d'establir certs horaris i "intentar que el jove es senti recolzat pels seus pares".

En conclusió, la jove afirma que la societat enfoca d'una manera errònia l'ús del mòbil i en comptes d'intentar apreciar el ventall de funcions que aquest ens proporciona, enfoquen el mòbil com un objecte destorbador i perjudicial per a la vida quotidiana de la societat actual.

14. Gràfics de l'enquesta

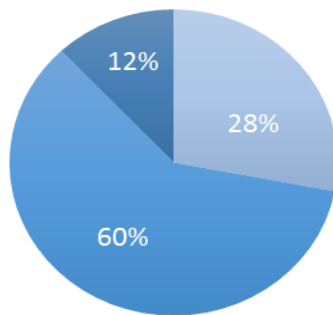


Cada quan carregues la bateria del mòbil?



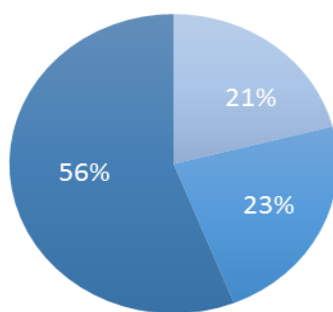
■ Cadia dia ■ Dies intercalats ■ Al tercer dia o més

Quan vas a la piscina o a la platja, t'emportes el mòbil?



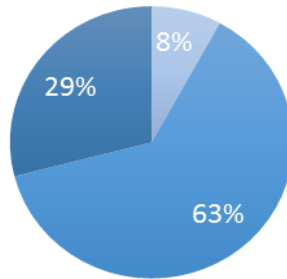
■ Per trucar als pares ■ Cert ■ Fals

La teva mare/pare et renya sovint per estar molt amb el mòbil?



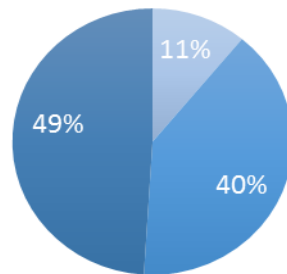
■ Fals ■ Cert ■ Alguna vegada

Et saps molts "estats" del Whatsapp dels teus amics?



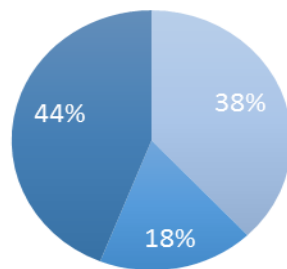
■ Cert ■ Fals ■ Nómes del millor amic

Et passes força estona pensant quina foto penjaràs a Instagram?



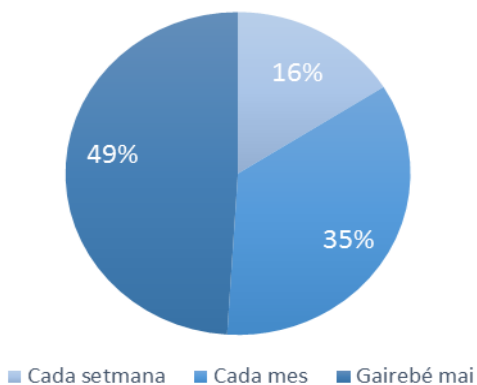
■ No tinc Instagram ■ Cert ■ Fals

El primer que fas en llevar-te és mirar si t'han enviat un Whatsapp?

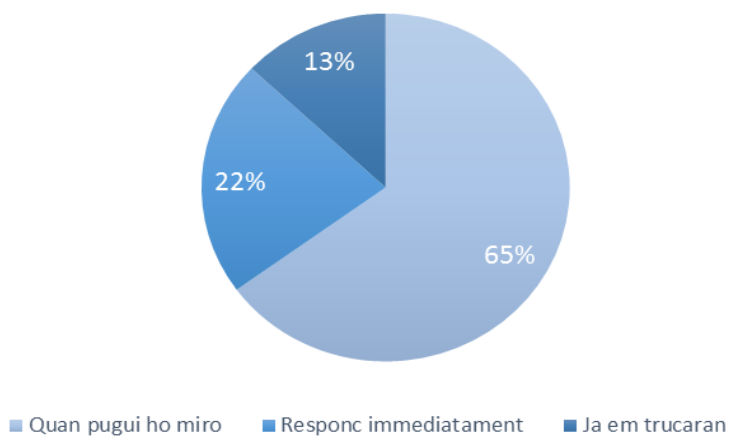


■ Cert ■ Fals ■ Abans d'entrar a l'escola

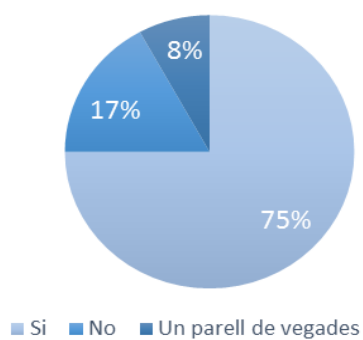
Cada quan canvies la foto de perfil de Whatsapp?



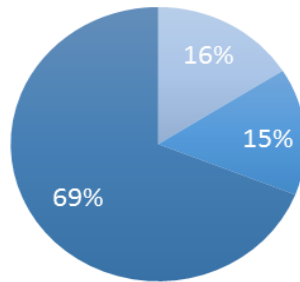
Si escoltes que t'arriba un missatge...



Confessa! Has revisat el Whatsapp, Instagram, Twitter...mentres estaves assegut al vàter?

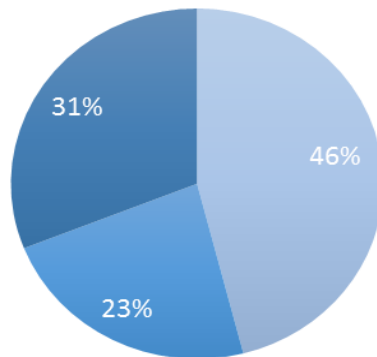


Més d'una vegada m'ha passat que se m'ha quedat el mòbil sense espai de memòria



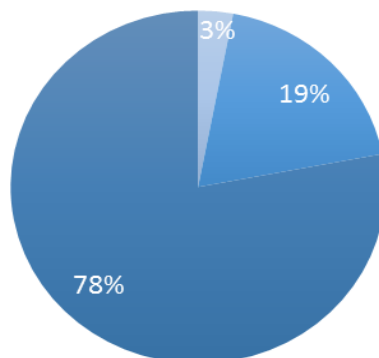
■ Tinc moltes aplicacions però no m'ha passat ■ Cert ■ Fals

Cada quan mires el mòbil?



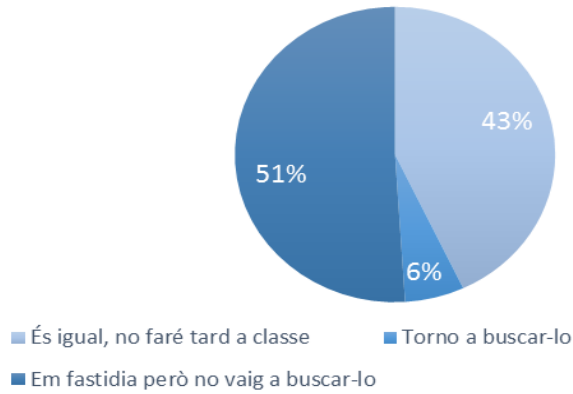
■ Quan vibra o sona ■ Un cop a l'hora ■ Cada 5-10 minuts

Envies Whatsapps a classe?

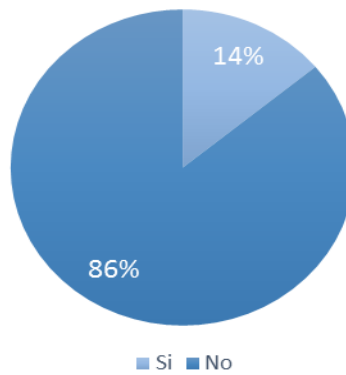


■ Si, habitualment ■ De vegades ■ No

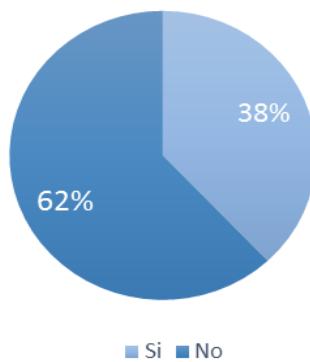
Si a mig camí de l'institut t'has deixat el mòbil, què fas?



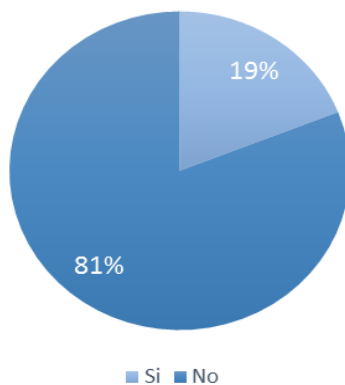
La despesa que realitzes al mes amb el mòbil supera el teu pressupost?



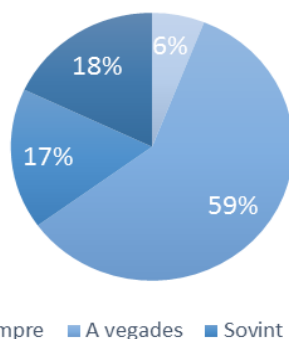
Quan parles pel mòbil et resulta més fàcil expressar-te que si tens la persona al davant?



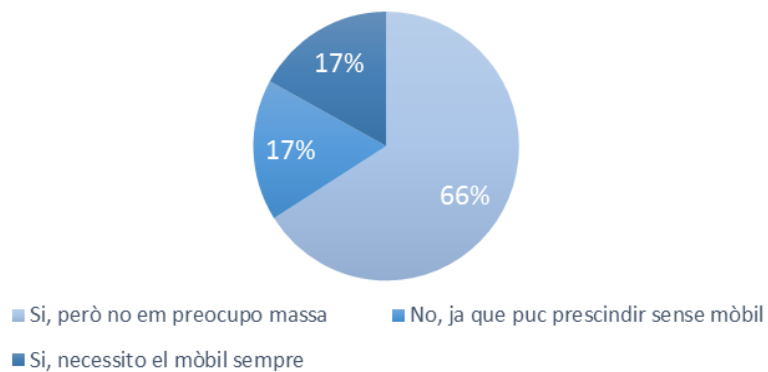
Has intentat reduir el temps i la despesa del mòbil i t'ha resultat impossible?



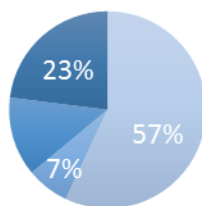
Utilitzes el mòbil tota l'estona, independentment que estiguis fent altres activitats?



Si per algun motiu et descuides el mòbil a casa o se t'espatlla, t'angoixes i et poses nerviós/a?



El teu entorn considera excessiu, i fins i tot problemàtic el temps que dediques a l'ús del mòbil?



- Si, els meus pares m'acostumen a dir que passo massa estona amb el mòbil
- Si, quan surto amb els amics em diuen que deixi el mòbil
- Ambdues
- No, ningú em diu res

15. Comentaris de l'enquesta

La tercera part del treball de camp s'ha realitzat mitjançant l'elaboració d'una enquesta que s'ha entregat a un total de 156 adolescents.

En primer lloc, després d'haver dut a terme les tres entrevistes amb les persones en qüestió i una vegada analitzades cadascuna d'elles detalladament, s'han realitzat les enquestes a adolescents del Institut "Lluís de Requesens" de Molins de Rei, Barcelona. Per a la realització de les enquestes, s'han escollit alumnes amb una franja d'edat d'entre 13 i 17 anys. Dels alumnes enquestats, un 8% correspon a adolescents de 13 anys, un 38% als de 14 anys, un 20% als de 15 anys, 30% als de 16 anys i un 4% a aquells de 17 anys.

A continuació, s'han classificat els adolescents segons el sexe, dels 156 alumnes enquestats, el 58% són dones, mentre que el 42% són homes.

En segon lloc, per una banda, les qüestions analitzades en les enquestes han estat triades amb la finalitat de saber si realment una possible addicció al mòbil pot afectar tant lleugerament com fortament en l'aprenentatge i el rendiment acadèmic dels adolescents. Per l'altra banda, durant el procés d'elaboració de les enquestes, es van trobar aspectes de gran interès que també calia investigar i analitzar.

En tercer lloc, es va creure de gran interès saber si apaguen el mòbil a la nit, en aquest cas un 56% assegura que l'apaga, però el 44% dels enquestats, un percentatge bastant alt, declaren que no apaguen el mòbil, ja que l'utilitzen com a alarma. Aquest fet denota un ús del telèfon mòbil únicament per les aplicacions que l'aparell ofereix i no per una atracció del mòbil com a objecte per enviar missatges i realitzar certes trucades. És per aquest motiu que, existeix un 84% dels enquestats que ha de carregar la bateria del mòbil cada dia o, si més no, dies alterns amb un percentatge del 13% dels alumnes. A més, la majoria dels enquestats, un 57%, coincideixen en què almenys una vegada, els pares els han renyat pel temps que dediquen a l'ús del mòbil o, inclús, els amics els han cridat l'atenció mentre fan una volta pel carrer.

A més a més, es va considerar important per determinar si realment existeix una possible addicció o inclús una fòbia, posar als adolescents la situació de deixar-se el

mòbil a casa per a apreciar que és el que farien ells davant aquesta situació. Així doncs, la majoria dels enquestats, és a dir, un percentatge aproximat d'entre 51% i 66%, han declarat que els suposaria un malestar, però no el suficient per tornar a buscar l'aparell a casa. A més, respecte la tendència que tenen a mirar el mòbil, afirmen que només miren el mòbil quan aquest sona. Aquests aspectes poden determinar que possiblement no hi hagi probabilitats de l'aparició d'una addicció al telèfon mòbil. En contraposició, un 60% dels alumnes enquestats defensen que es porten el mòbil quan van a la platja o a la piscina i, a més, un 75% d'aquests afirmen que s'emporten el mòbil per anar al lavabo i, sobretot, un 65% assegura que, quan arriba un missatge dels seus telèfons mòbils, el mira quan té temps. Aquests fets determinen que possiblement els adolescents facin ús del mòbil en situacions d'avorriments, ja que com s'ha apreciat en l'anàlisi de les enquestes no es considera que el mòbil tingui una importància molt rellevant en les seves vides.

Respecte la qüestió principal plantejada en el treball, és a dir, una possible deficiència en l'aprenentatge dels alumnes, es pot concloure que un 59% dels adolescents, a vegades, utilitzen el mòbil mentre duen a terme altres activitats com menjar, estudiar o inclús, practicant esport. Per tant, es podria dir que existeix la possibilitat que, un ús excessiu del mòbil tingui com a conseqüència una falta de concentració per la distracció que provoquen les funcions que aquest ofereix, com per exemple, determinades xarxes socials com el *Whatsapp* i l'*Instagram*. Així doncs, és possible que l'ús del mòbil pugui perjudicar els alumnes en les seves hores d'estudi.

Seguidament, una de les característiques més destacable del mòbil, que atrau els adolescents, és la facilitat d'expressar-se ells mateixos. En la pregunta número 16 de l'enquesta, es pot apreciar que un 62% dels alumnes consideren que no és més fàcil, ja que aquests s'expressen amb més facilitat mitjançant els gestos, no obstant això, el 38% restant assegura que el fet d'estar rere una pantalla els dona més seguretat.

Finalment, en relació a si existeix una dependència al mòbil o més aviat a les aplicacions que aquest conté, es considera que els alumnes enquestats utilitzen constantment l'aplicació anomenada *Whatsapp*, ja que un 38% assegura que el primer que fan en llevar-se és mirar si tenen missatges en l'aplicació encara que, s'afirma que només consideren atractiva l'aplicació per comunicar-se amb els altres, ja que davant

la qüestió: amb quina freqüència canvien la seva fotografia de perfil, declaren que gaire bé mai, tot i que un 16 % la canvien cada setmana. No obstant això, l'altra xarxa social més important en l'actualitat, l'anomenada *Instagram*, respecte la pregunta de si es passen força estona pensant quina fotografia publicaran en aquesta xarxa, un 40% dels usuaris afirmen que pensen molta estona en quina seria la fotografia idònia per publicar.

Per acabar, cal dir que la majoria dels adolescents, que s'ha proposat reduir el temps i la despesa del mòbil, ha aconseguit realitzar el seu propòsit, ja que un 81% dels alumnes enquestats afirmen que no els hi ha suposat cap inconvenient. Així doncs, es pot considerar que no existeix una addicció però s'afirma que el mòbil és una eina realment necessària en el nostre dia a dia i que podria arribar a considerar-se un aparell depenent pels individus en una generació futura.

16. Qüestionari de l'enquesta

1. Apagues el mòbil a la nit?
 - ❖ No, potser rebo un sms important!
 - ❖ Sí, la nit és per dormir

2. Cada quan carregues la bateria del mòbil?
 - ❖ Cada dia
 - ❖ Un dia si un dia no
 - ❖ Al tercer dia o més

3. Quan vas a la piscina o a la platja t'emportes el mòbil?
 - ❖ Només me l'emporto per si he de trucar als meus pares
 - ❖ Cert
 - ❖ Fals

4. La teva mare/pare et renya sovint per estar molt amb el mòbil
 - ❖ Fals
 - ❖ Cert
 - ❖ M'ho han dit alguna vegada

5. Et saps molts "estats" el *Whatsapp* dels teus amics
 - ❖ Cert
 - ❖ Fals
 - ❖ Només dels meus millor amics

6. Et passes força estona pensant quina foto et faràs per penjar-la a *Instagram*
 - ❖ No tinc *Instagram*
 - ❖ Cert
 - ❖ Fals

7. El primer que fas al llevar-te és mirar si t'han enviat un *Whatsapp*?
 - ❖ Cert
 - ❖ Fals
 - ❖ Al llevar-me no però ho miro abans d'entrar a classe o començar la meva rutina

8. Quan canvies la foto de perfil de *Whatsapp*?
 - ❖ Cada setmana
 - ❖ Cada mes
 - ❖ Gairebé mai

9. Si escoltes que t'arriba un missatge...
- ❖ Quan tingui un moment ho miro
 - ❖ Necessito respondre immediatament
 - ❖ Penses: ara estic molt ocupat fent altres coses, si és urgent ja em trucaran
10. Confessa! Has revisat el *Whatsapp, Instagram, Twitter...* mentre estaves assegut al vàter?
- ❖ Sí
 - ❖ No
 - ❖ Només ho he fet un parell de cops
11. Més d'una vegada m'ha passat que se m'ha quedat el mòbil sense espai de memòria
- ❖ Tinc moltes coses al mòbil però encara no m'ha passat
 - ❖ Cert
 - ❖ Fals
12. Cada quan mires el mòbil?
- ❖ Només quan em vibra o sona
 - ❖ Aproximadament un cop l'hora
 - ❖ Cada 5-10 minuts
13. Envies *Whatsapp's* a classe?
- ❖ Sí, habitualment
 - ❖ Només de vegades
 - ❖ No
14. Si a mig camí de l'insti veus que t'has deixat el mòbil, què fas?
- ❖ És igual, no faré tard a classe pe culpa del mòbil
 - ❖ Ufff... Em moro sense mòbil! Torno a buscar-lo
 - ❖ Em fastidia no tenir mòbil però és igual...
15. La despesa que realitzes al mes amb el mòbil supera el teu pressupost?
- ❖ Si
 - ❖ No
16. Quan parles pel mòbil et resulta més fàcil expressar-te que si tens la persona al davant?
- ❖ Si
 - ❖ No

17. Has intentat reduir el temps i la despesa de mòbil i t'has resultat impossible?
- ❖ Si
 - ❖ No
18. Utilitzes el mòbil tota l'estona, independentment que estiguis fent altres activitats a la vegada com menjar, estudiar o veure la televisió?
- ❖ Sempre
 - ❖ A vegades
 - ❖ Sovint
 - ❖ Mai
19. Si per algun motiu et descuides el mòbil a casa o se t'espatlla t'angoixes i et poses nerviós/a?
- ❖ Si, però no em preocupo massa
 - ❖ No, ja que puc prescindir sense el mòbil
 - ❖ Si, necessito el mòbil sempre
20. El teu entorn considera excessiu i fins i tot problemàtic el temps que dediques a utilitzar el mòbil?
- ❖ Si, els meus pares m'acostumen a dir que passo massa temps amb el mòbil
 - ❖ Si, quan surto amb els meus amics em diuen que deixi el mòbil
 - ❖ Ambdues

17. Conclusió

El treball de recerca des d'un principi ha tingut la finalitat de respondre la hipòtesi plantejada a l'inici de l'elaboració d'aquest projecte. "Pot afectar una possible addicció al mòbil a l'aprenentatge dels adolescents?", una qüestió que sembla evident però amb una resposta diferent a l'opinió prèvia que es plantejava sobre l'ús del telèfon mòbil.

Respecte la qüestió inicial del treball, es considera que és molt aviat per saber amb plena exactitud si realment un ús excessiu del telèfon mòbil té com a conseqüència, entre d'altres, una falta de concentració i de distracció, ja que existeixen opinions diverses i s'està investigant avui dia, per tant, no es pot donar una resposta contundent a la hipòtesi plantejada anteriorment.

En la societat d'avui dia, les noves tecnologies evolucionen i es desenvolupen amb una certa rapidesa i eficiència fins el punt d'envair la vida i la rutina de cada ciutadà. Després d'haver analitzat detalladament cadascuna de les entrevistes anteriors, s'ha pogut observar diferents visions del que seria una única realitat. Així doncs, es pot afirmar amb certa fermesa, que la tecnologia ha portat a la societat a la necessitat de dur a terme certs canvis i d'adaptar-se a una sèrie d'esdeveniments, que per sort o per desgràcia ha portat als individus a viure en una societat dominada per la tecnologia.

Primerament, no es pot definir d'una manera del tot objectiva quin efecte causarà el telèfon mòbil en un proper futur. Com s'ha mencionat anteriorment, existeixen un ventall d'opinions, des que el mòbil és una eina de treball i necessària dins de la societat fins al pensament del mòbil com un objecte que trenca totalment els esquemes de la vida quotidiana de l'usuari i, per tant, és un aparell que possiblement provoqui una propera addicció en la majoria de la societat. A més, s'ha arribat a considerar aquest un aparell que, fruit d'una certa dependència o necessitat, pugui generar una patologia com la fòbia a causa de la por colossal d'oblidar-se el mòbil i, per tant, estar desconnectat un llarg període de temps.

A més a més, dins del que es podria considerar una addicció, es pot apreciar l'existència de més probabilitats d'addicció en el sexe femení, ja que les dones

tendeixen a ser més comunicatives i per tant, necessiten expressar constantment les seves emocions, a diferència del sexe masculí, que té major tendència a ser addictes als videojocs. En canvi, a l'hora de deixar d'utilitzar el mòbil són les noies, el sexe que abans ho deixa, ja que tenen la necessitat de sentir-se lliures.

En contraposició, es nega totalment el fet que arribin pacients a la consulta amb la finalitat de posar solució a un possible problema relacionat amb el mòbil, ja que en el cas d'haver-hi una psicopatologia, tampoc hi ha consciència en la col·lectivitat, és a dir, el mòbil s'ha normalitzat i s'ha adaptat a les nostres vides, per tant en el cas de l'existència d'un trastorn, els usuaris no anirien a la consulta, i a més, perquè es negarien a la possibilitat d'una patologia d'addicció al mòbil, un símptoma propi de les addiccions.

El telèfon mòbil és un aparell aparentment nou i en fa pocs anys que forma part de les nostres vides. És per aquest mateix motiu que, en l'actualitat, no és possible obtenir una resposta concreta sobre si realment pot convertir-se en una psicopatologia i, per tant si pot arribar a afectar a l'aprenentatge dels adolescents. Com s'ha apreciat anteriorment, existeixen diverses visions sobre el mòbil, com una eina dissenyada per la facilitació de les nostres tasques i com un aparell per desenvolupar la societat en la qual avui dia ens trobem. Així doncs, s'afirma que són necessaris més anys d'investigació per tal de poder definir les conseqüències que aquest aparell podria comportar i per determinar amb exactitud, si realment ens està ajudant o està perjudicant la comunicació que havíem aconseguit en un passat.

També existeixen altres conseqüències de caire important per la societat d'avui dia. Entre elles s'especifiquen la repercussió sobre les relacions interpersonals entre els individus i sobretot, l'ús excessiu del telèfon mòbil que porta a la societat com a un conjunt, a ser una societat consumista.

Cada cop més, psicòlegs i psiquiatres consideren que un dels objectius principals de les noves tecnologies és deixar en l'oblit el pensament lent i reflexiu, per així començar a portar, cada vegada més, a l'individu a l'ús d'un pensament ràpid i immediat, però, en contraposició, es posa altament èmfasi al pensament ràpid i immediat. Les noves tecnologies persuadeixen als usuaris amb la finalitat de romandre en un cercle viciós,

és a dir, tot allò que volen i poden posseir al seu abast, desitgen comprar-ho i finalment els seus desitjos es fan realitat. És per això, que les noves tecnologies presenten avantatges i desavantatges extrems, ja que estan destinades a crear usuaris consumistes i no pas usuaris amb una opinió crítica i personal per tal que els governs mantinguin el control de la societat actual.

A més, s'afirma que l'existència d'una possible addicció al mòbil és subjectiva. Després d'haver realitzat les entrevistes a tres psicòlegs o doctors, per una banda, es declara que possiblement en el futur aquest ús excessiu del telèfon mòbil esdevingui un inconvenient per la societat, i es proposa acabar amb l'arrel del problema abans que no sigui massa tard. D'altra banda, també es considera que, a causa dels continus canvis en la societat, el mòbil és tractat com una simple eina per facilitar el dia a dia de la col·lectivitat i, a més, s'afirma que l'individu s'ha d'adaptar a l'evolució de la societat i no pas veure el mòbil com un objecte pertorbador de la nostra concentració o de la realització de les tasques interpersonals de cada individu.

Seguidament, per una banda, els efectes, que es poden reflectir en les persones a causa de destinar llargues hores amb l'aparell, poden resultar realment importants. Així doncs, romandre un període llarg de temps amb el mòbil, pot afectar seriosament a la relació interpersonal entre els individus, a la capacitat de concentració de l'usuari i a la invalidació de dur a terme les tasques diàries de l'individu en qüestió. Per una altra banda, també es considera que en un futur, no apareixerien cap tipus d'efecte en el nostre organisme, ja que es considera una eina complementària de la comunicació per tal de facilitar el dia a dia de la societat.

Com s'ha dit anteriorment, respecte altres qüestions plantejades en el transcurs del treball, s'afirma que els adolescents senten un gran sentiment d'atracció pels mòbil a causa de la disponibilitat d'un ventall d'aplicacions que utilitzen cada dia.

Un aparell de dimensions tan petites és capaç de crear una certa psicopatologia a causa de les característiques que aquest ofereix, uns trets d'un caire bastant important en la societat actual. Així doncs, es defensa que una de les raons per les quals el mòbil és tan atractiu per als adolescents és la immediatesa i la rapidesa amb la qual es pot aconseguir tot allò que l'usuari desitja saber, i en el moment en què aquest ho vol i, a

més, tot el ventall d'aplicacions de què disposa el telèfon mòbil, ja que conté tot allò essencial pel nostre dia a dia en un aparell còmode i fàcil de portar.

En les enquestes realitzades, es pot apreciar que la majoria dels adolescents no pateixen una addicció al mòbil sinó que utilitzen aquest com una eina d'oci, és a dir, aprofiten les aplicacions que l'aparell ofereix, com per exemple el rellotge, l'alarma o inclús l'ús d'aplicacions socials com *Instagram* i *Whatsapp*, ja que un gran percentatge dels alumnes enquestats no ha hagut de pagar més diners per passar-se de la tarifa contractada al mòbil.

Tanmateix, els adolescents utilitzen recentment el mòbil en situacions d'avorriment. En les enquestes s'observa que els alumnes fan un ús excessiu del mòbil quan es troben en situacions feixugues, com per exemple, quan estan en dinars familiars, quan van a la platja amb les seves famílies o inclús quan han d'anar al lavabo.

De manera general, es va determinar si l'ús excessiu actual del telèfon mòbil causaria en el futur una addicció i en referència a aquest fet, es van afirmar diferents opinions.

Per començar, es creu que, en el futur, l'ús d'aquest aparell pot encaminar a l'aparició d'una dependència en relació al mòbil, ja que els usuaris d'avui dia necessiten l'aparell per qualsevol realització de les seves tasques, és a dir, tenen certa impossibilitat a l'hora de dur a terme activitats pel mètode convencional a causa de l'ús permanent de l'aparell. En segon lloc, també es declara que, en un futur proper, s'esdevingui una nova fòbia en la societat, ja que s'aprecia un canvi d'humor evident quan els adolescents s'obliden el mòbil a casa i es preveu que d'aquí uns anys, existeixi la possibilitat de sentir certa por de deixar el mòbil a casa, ja que el mòbil és una eina de treball i una eina que permet estar connectat amb la resta de la col·lectivitat.

A més, en l'àmbit de l'ús del telèfon mòbil s'aprecia una tendència respecte gènere i sexe. Així doncs, es declara que el sexe femení es classifica en primer lloc en l'ús del telèfon mòbil a causa de les seves característiques generals de personalitat. El gènere femení tendeix a comunicar-se contínuament i sent la necessitat d'expressar les seves emocions i consideren que una bona manera de resoldre aquest assumpte és mitjançant l'ús del telèfon mòbil. El gènere masculí destaca habitualment per la seva dedicació constant a l'ús de videojocs ja que en general, són més independents i

mostren més atracció per a aquests, No obstant això, els tres psicòlegs i doctors entrevistats, consideren que el sexe femení deixen d'utilitzar abans l'aparell ja que finalment necessiten tenir llibertat i per aquesta raó no existeix en elles cap dificultat d'abandonar el telèfon mòbil quan aquestes ho desitgen.

En conclusió, es declara que actualment, es pot afirmar l'existència d'una gran varietat de punts de vista diversos i és per aquest motiu que respecte la pregunta: "Pot afectar l'ús del mòbil a l'aprenentatge dels adolescents?" s'ha de donar la resposta adient i és que avui dia no és del tot exacte, encara que, pot ser que si que existeixi una possible falta de desconcentració com a conseqüència de la quantitat d'hores dedicades a l'ús del telèfon mòbil i per la facilitat amb què aquest aparell pot distreure, però la resposta detallada i amb certa exactitud es trobarà d'aquí uns anys mitjançant la investigació pertinent.

18. Bibliografía

18.1. Documents electrònics

TODA MI VIDA EN LA PALMA DE MI MANO, La comunicaci3n m3vil en la vida diaria de ni1os y adolescentes de Finlandia. [en l3nia]

<http://www.injuve.es/sites/default/files/57capitulo2.pdf>

La adicci3n a Internet y al m3vil: Moda o trastorno? [en l3nia]

<http://recerca.blanquerna.edu/conductes-desadaptatives/wp-content/uploads/2013/06/adicciones-Sanchez-Carbonell.pdf>

Addictes sense substància: addiccions a les pantalles. [en l3nia] http://www.ais-info.org/Application/Uploaded/Addicci3n_a_les_pantalles.pdf

PROJECTE D'INVESTIGACI3. Les noves addiccions en l'adolescència: Internet, m3bil i videojocs. [en l3nia]

http://internetsegura.udl.cat/images/4/41/Noves_addiccions_adolescencia.pdf

Qu es la nomofobia? [en l3nia]

<http://www.muyinteresante.es/curiosidades/preguntas-respuestas/que-es-la-nomofobia-151392813381>

Los s3ntomas y consecuencias de la Nomofobia y la adicci3n a Internet. [en l3nia]

<https://achinchillaa.com/2013/03/29/los-sintomas-y-consecuencias-de-la-nomofobia-y-la-adiccion-a-internet/>

Nomofobia: esclavos del movil. [en l3nia]

<http://www.efesalud.com/noticias/nomofobia-esclavos-del-movil/>

Programa de prevenci3n del abuso y la dependència del teléfono m3vil en poblaci3n adolescente. [en l3nia] <http://roderic.uv.es/bitstream/handle/10550/36141/Tesis%20-%20Ver%C3%B3nica%20Villanueva%20Silvestre.pdf?sequence=1>

Anlisis de comportamientos relacionados con el uso/abuso de Internet, teléfono m3vil, compras y juego en estudiantes universitarios. [en l3nia]

<http://www.redalyc.org/pdf/2891/289122896003.pdf>

TEST: Ets addicte al mòbil? Adolescents.cat. [en línia]

<http://www.adolescents.cat/noticia/19903/test/ets/addicte/al/mobil>

TEST: Ets addicte al mòbil? Comprova-ho ara. Adolescents.cat. [en línia]

<http://www.adolescents.cat/noticia/2040/test/ets/addicte/al/mobil/comprova-ho/ara>

18.2. Llibres

CARR, Nicholas. *Superficiales. ¿Qué està haciendo internet con nuestras mentes?*.

Madrid: Santllana Ediciones Generales, S.L., 2011

MAFFEI, Lamberto. *Alabanza de la lentitud*. Madrid: Alianza Editorial, S. A., 2016

18.3. Programes de ràdio o televisió

PERAL, Jaume (dir.). *No puc viure sense tu. Trenta minuts*, TV3, 21 de febrer del 2016.

18.4. Articles d'una publicació periòdica

CELIS, Bárbara. "Un mundo distraído", dins *El País*, 29.1.2011.

J.M. Mulet. "El hombre y la tecnología", dins *El País Semanal*, 2.064, p. 14, 15