Alumne: Jaume Asensio Bosch
Tutor: Àlex Mumbrú Mora

(Sempre) En línia. L'addicció a l'*smartphone*

Sempre m'ha fascinat tot allò relatiu a les noves tecnologies (informàtica, internet, robòtica...), de manera que quan vaig haver d'escollir un tema per al meu treball de recerca tenia clar que havia d'estar relacionat amb aquest aspecte. Tot i així, no volia donar al meu treball un enfocament purament tècnic, sinó que preferia elaborar-lo des d'un punt de vista social o psicològic, centrant-me en com els avenços tecnològics havien afectat el nostre dia a dia.

Aquest tema englobava molts aspectes i permetia molts enfocaments (quins nous hàbits o tendències eren fruit de l'actual revolució tecnològica, com aquesta ens havia fet evolucionar com a societat...), de manera que vaig decidir centrar el meu treball de recerca en l'aparell que més utilitzem cada dia i que ha tingut una major influència en el nostre estil de vida: el telèfon mòbil. L'*smartphone*, o telèfon intel·ligent, és un element amb tants usos que ha esdevingut una revolució del nostre dia a dia, motiu pel qual he considerat important fer una anàlisi de com ens afecta.

Quines conseqüències comporta el seu ús? Existeix una dependència global del telèfon mòbil? Què fa que ens hi puguem tornar addictes? Aquestes són algunes de les preguntes que he intentat respondre al llarg del meu treball de recerca. M'he centrat sobretot en el col·lectiu adolescent, ja que he considerat que és el que té un major

risc de patir una addicció, no només per ser més vulnerable en la majoria de casos, sinó també pel fet d'haver-se adaptat molt més ràpidament a l'ús de l'*smartphone* en comparació amb els no nadius digitals.
Per dur a terme aquest treball, he investigat sobre la història dels *smartphones* i he consultat diversos llibres de psicologia, així com també guies per a pares i educadors. He intentat contactar amb psicòlegs que tractessin aquest tema amb la intenció de complementar la informació obtinguda i així tenir un altre punt de vista. Tot i que m'he trobat amb diverses negatives o amb alguns missatges no contestats, vaig poder concertar una entrevista amb Marc Masip, director i fundador de l'Institut Desconnect@, centre dedicat exclusivament a tractar els trastorns derivats d'un mal ús de les noves tecnologies. Finalment, vaig realitzar una enquesta amb la finalitat d'esbrinar si la informació obtinguda era representativa de la població. Aquesta enquesta va ser resposta, a través d'internet, per un total de 339 persones, essent la majoria en edat adolescent a causa dels interessos del treball. Per tal d'obtenir el màxim d'informació possible, l'enquestat havia de respondre un total de 30 preguntes. No se n'hi va voler afegir més per tal d'evitar que l'enquesta tingués una llargada excessiva, la qual cosa hauria fet disminuir el nombre total de participants. A partir de l'anàlisi dels resultats de l'enquesta, he pogut determinar els efectes principals derivats d'un mal ús del telèfon mòbil, diferenciant entre ús inadequat i abús.
En aquest treball es recullen dues conseqüències directes d'un ús inadequat del telèfon mòbil. S'entén per ús inadequat la mala acció en un moment puntual, independentment de si l'usuari pateix algun tipus de conducta addictiva envers el telèfon mòbil. Convé diferenciar-lo de l'ús abusiu que, com veurem més endavant, és la reiteració d'una mala pràctica. El primer efecte d'un ús inadequat dels nostres telèfons és la pèrdua d'intimitat, ja que, com sabem, no podem esborrar mai el contingut que pengem a les xarxes socials. Per aquest motiu, convé pensar en les fotografies o vídeos que es comparteixen ja que, un cop penjades a internet, no se sap mai a qui poden arribar i no se sap si podem acabar lamentant el fet d'haver penjat un determinat contingut.
No s'ha preguntat a l'enquestat si havia patit algun problema per penjar una fotografia i després penedir-se'n, ja que s'ha considerat una qüestió massa personal i possiblement incòmoda. Per contra, s'ha valorat el risc en què es troba l'enquestat. S'ha establert que un 35 % del total de la mostra està en una clara posició de risc, en passar més de dues hores diàries a les xarxes socials i, per tant, veure's més atret a compartir fotografies o vídeos.
L'altra conseqüència d'un ús inadequat són les distraccions. La majoria dels enquestats (78 %) admet interrompre una activitat com l'estudi, la lectura o el visionat d'una pel·lícula o una sèrie quan sent diverses notificacions provinents del seu telèfon. En el cas dels estudis, redueix la rendibilitat, i pot ser que per culpa d'una distracció

s'hagi de córrer per acabar una feina (com admeten que els passa sovint el 55 % dels enquestats). Aquest fet té dues solucions força senzilles: silenciar les notificacions quan es faci alguna tasca que requereixi concentració i no tenir el telèfon a la mateixa taula on es treballa, ja que així es pot controlar més l'impuls inicial de consultar-lo.
A més de les conseqüències d'un ús inadequat, en aquest treball també s'ha tractat l'addicció al telèfon i els efectes derivats d'un ús abusiu de l'*smartphone*. Entenem per addicció la dependència a una substància o pràctica, més enllà del control voluntari de l'individu i, tal com hem vist, l'ús abusiu se'n considera una fase prèvia, en què els efectes del consum no han afectat la vida quotidiana de l'individu.
El primer efecte derivat d'un abús de l'*smartphone* es coneix com a FoMO, provinent de l'anglès *Fear of Missing Out* («por de perdre's alguna cosa»). S'entén per FoMO la creença que no s'està vivint una vida plenament feliç. No és un fenomen que aparegui amb l'arribada del telèfon, però s'ha vist fortament accentuat a causa de les xarxes socials. Entre les característiques d'una persona que pateix FoMO cal destacar un nivell baix de satisfacció i la consulta constant de les xarxes socials, indicador que s'ha tingut en compte a l'enquesta, a partir de la qual s'ha pogut determinar que prop d'una quarta part (23 %) dels enquestats podrien estar patint FoMO.
El següent efecte és el que es podria considerar pròpiament com a addicció a l'*smartphone*: la nomofòbia (terme provinent de l'anglès *no-mobile phobia*). La nomofòbia consisteix en l'ansietat produïda per no poder utilitzar el telèfon, ja sigui per manca de bateria, per estar sense connexió o per no portar el telèfon mòbil a sobre. Les dades obtingudes a l'enquesta reflecteixen que, com a mínim, un 30 % de la mostra pateix nomofòbia, tot i que s'estima que les xifres reals siguin encara més elevades.
De la mateixa manera que moltes altres coses, l'*smartphone* pot ser una font d'estrès, donant-nos la sensació d'estar perdent temps i causant-nos la necessitat d'anar amb més pressa. D'aquesta manera pensa un 21 % dels enquestats, els quals utilitzen el seu telèfon més de dues hores diàries i en fan ús en situacions inadequades (estudiant, pel carrer, durant els àpats...), defensant-se en la sensació de no tenir temps suficient per utilitzar-lo.
Un altre àmbit on el telèfon té un impacte important és en la son. Gairebé dos terços dels enquestats (65 %) realitzen la seva última consulta del mòbil menys de mitja hora abans d'anar a dormir (de fet, un 46 % de la mostra el mira durant els últims cinc minuts abans d'anar a dormir). Mirar el telèfon tan tard a la nit té tres efectes no desitjats. En primer lloc, per mirar el telèfon endarrerim l'hora d'anar a dormir. En segon lloc, per culpa de mirar el telèfon ens n'anem a dormir més atents, fent que ens consti més conciliar el son i, per tant, no sigui tan profitós. Finalment, en fer ús del nostre *smartphone* sacrifiquem altres hàbits més recomanables per aquestes hores, com seria el cas de la lectura.

Finalment, l'última conseqüència d'un ús abusiu tractada en aquest treball és la pèrdua de comunicació cara a cara, en disposar d'una eina com el telèfon que ens permet substituir-la per la comunicació digital. D'aquest apartat cal destacar que un 27 % dels enquestats es troben més còmodes expressant-se digitalment, així com el fet que el 51 % de la mostra afirma que sovint s'assabenta de les novetats dels seus companys per les xarxes socials, i no perquè n'hagin parlat cara a cara.

Després d'analitzar els efectes no desitjats d'un mal ús de l'*smartphone*, he elaborat un seguit de recomanacions basant-me també en els resultats de l'enquesta. La primera proposta per tal de fer un millor ús del telèfon consisteix a apagar-lo a les nits (pot semblar sorprenent, però només una tercera part dels enquestats ho fa). Apagant el telèfon aconseguim fixar un límit horari a partir del qual deixaríem de mirar-lo.

Si apagant el telèfon és com aconseguim no mirar-lo just abans d'anar a dormir, no utilitzar-lo com a despertador ens facilitaria no mirar-lo just quan ens llevem. Un 45 % dels enquestats consulta el telèfon durant els primers cinc minuts després de llevar-se, dels quals dues terceres parts el tenen com a despertador (no s'ha comptat com a primera consulta si l'únic que s'ha fet és apagar l'alarma del mòbil).

Una altra opció que tenim per combatre el mal ús que podem estar fent del mòbil és explotant els recursos que aquest ens ofereix. Hi ha moltes aplicacions dissenyades amb l'objectiu de controlar el teu ús del telèfon. En aquest treball n'hem destacat dues: FaceUp i Forest. La primera, elaborada per l'Institut Desconnect@, et fa respondre un test per tal de conèixer el teu nivell d'addicció i després et proposa reptes a complir i t'ensenya estadístiques relacionades amb els mals hàbits d'ús de l'*smartphone*. La segona està orientada al públic més infantil, ja que intenta que l'usuari jugui a no fer cas del telèfon. Si l'usuari no desbloqueja el telèfon durant un temps establert, una planta creixerà. Si es mira abans d'hora, la planta morirà. Amb aquesta idea es busca que l'usuari planti un bosc a base de no mirar el telèfon.

Finalment, hem de treballar per tal de promoure un ús assenyat, cridant l'atenció, si convé, als nostres coneguts que en facin un ús incorrecte i realitzant activitats que en fomentin el seu bon ús. Una d'aquestes iniciatives és el *phone stack*, que consisteix a agrupar tots els telèfons i competir per no ser el primer d'agafar-lo quan es queda amb amics.

L'elaboració d'aquest treball m'ha permès obtenir un seguit d'informació que desconeixia sobre un tema que, segons la meva opinió, és d'interès general però amb molt desconeixement, com és l'addicció a l'*smartphone*.

Aquest desconeixement s'ha pogut demostrar amb alguna de les preguntes de l'enquesta. Només un 38 % coneixia el significat de nomofòbia i, quan als enquestats se'ls preguntava per l'edat recomanada per tenir el primer *smartphone* (16 anys), la majoria responien una edat inferior, situant-se la majoria entre els 12 i els 13 anys. Per aquest motiu, convé potenciar la formació en aquest tema, no només entre adolescents, sinó també entre pares i educadors.

Finalment, cal remarcar que l'objectiu d'aquest treball de recerca no és el de menysprear el telèfon com a aparell, sinó defensar-ne el seu ús crític i assenyat, ja que les seves prestacions són moltes i molt útils, però és important que siguem conscients de quins són els riscos a què estem exposats i conèixer fins a quins límits podem arribar.

Bibliografia i webgrafia

CANALS, A.; DÍAZ - GUILERA, A.; MOLINA, J. L.; PATRACA, B. *Xarxes socials, fonaments i aplicacions.* Ed. UOC. Barcelona, 2012. — CARBONELL, J. M. *El futur de la comunicació. Xarxes, mitjans i poder.* Ed. UOC. Barcelona, 2011. — ECHEBURÚA, E.; REQUESENS, A. *Adicción a las redes sociales y nuevas tecnologías en niños y adolescentes.* Ed. Pirámide. Madrid, 2012. — FÈRRIZ, M. L. *Vull un mòbil! Com educar els nostres fills en les noves tecnologies*. Ara Llibres. Badalona, 2010. — GINAT, N. *Ciberseguridad para la i-generación. Usos y riesgos de las redes sociales y sus aplicaciones.* Narcea S.A. Madrid, 2016. — MARCELO, J. F.; MARTÍN, E. *Protege a tus hijos de los riesgos de Internet y otras tecnologías.* Ed. Anaya Multimedia. Madrid, 2010. — ASSOCIACIÓ ALBA. Tipus d'addiccions. [Data de consulta: 16/10/2017]. Disponible a: <http://www.aalba.org/publicacions/tipus-addiccions.html> — DESCONECT@. Programa Desconnecta. [Data de consulta: 31/08/2017]. Disponible a: <https://www.programadesconecta.com> — EL PAÍS (03/11/2013). "Miedo a perderse algo". [Data de consulta: 19/02/2017]. Disponible a: <https://elpais.com/elpais/2013/11/01/eps/1383326586_229973.html> — PSICOLOGÍA Y MENTE. Nomofobia. [Data de consulta: 23/09/2017]. Disponible a: <https://psicologiaymente.net/clinica/nomofobia-adiccion-telefono-movil> — THE NEW YORK TIMES (20/09/2013). "Step Away From the Phone". [Data de consulta: 18/09/2017]. Disponible a: <http://www.nytimes.com/2013/09/22/fashion/step-away-from-the-phone.html> — UNIVERSITAT OBERTA DE CATALUNYA (09/05/2016). "Estratègies per a superar les addiccions al mòbil". [Data de consulta: 25/09/2017]. Disponible a: <https://www.uoc.edu/portal/ca/news/actualitat/2016/094-addiccio-mobil.html>