

Tendències

Els riscos de les noves tecnologies



Abusar de la tecnologia i dels dispositius digitals ens pot fer sentir malament o culpables

ALBERT MOLINS RENTER
Barcelona

L'empremta digital —la freqüència amb què publiquem a les xarxes socials o la regularitat amb què revisem el telèfon a altes hores de la nit— pot contenir pistes sobre la nostra salut física i mental, segons estudis recents sobre el que alguns investigadors anomenen fenotip digital.

De fet, “en un estudi amb una mostra de 1.100 adolescents catalans, vam veure que variables de personalitat com la impulsivitat o la inestabilitat emocional es relacionen amb l'ús problemàtic de les tecnologies de la informació i la comunicació (TIC)”, diu la doctora Sara Malo, professora de psicologia social de la facultat d'Educació i Psicologia (UdG).

Hiperconnectats

“Vivim en una societat hiperconnectada, enganxats tot el dia a dispositius digitals que modifiquen els nostres hàbits i, en el pitjor dels casos, la nostra conducta. La dedicació és cada vegada superior per evitar perdre'ns coses

A la recerca del benestar digital

La hiperconnexió es pot convertir en un problema de salut pública entre els joves

o moments intrascendents, però als quals donem una importància majúscula”, diagnostica amb precisió Jordi Ubach, consultor i formador en ciberseguretat.

I és que estem davant “d'un nou paradigma, i no sabem els efectes que tindrà a llarg termini, perquè encara no hi ha una generació que hagi viscut tota la seva vida en aquesta nova situació”, explica Manuel Bruscas, vicepresident

de producte de Qustodio.

Un nou concepte

És en aquest context que apareix la idea que cal començar a plantejar la necessitat de buscar el benestar digital, que, segons la psicòloga Gemma Tió, és “la manera com podem enriquir els nostres hàbits socials, de formació acadèmica i aficions mitjançant la tecnologia, però sense que arribi

a entorpir aquestes activitats”.

En tot cas, “cada persona ho entén a la seva manera, i hi haurà qui posi més èmfasi en la protecció dels fills i hi haurà qui ho associï al fet que la tecnologia no el faci sentir malament”, diu Manuel Bruscas.

Les tecnològiques, al capdavant

El més paradoxal és que les mateixes tecnològiques, que són res-

ponsables que tots fem un ús excessiu de telèfons intel·ligents i tauletes, siguin les que liderin la preocupació sobre aquest afer. I és que “des del mateix procés de disseny dels llocs web, jocs i aplicacions, un dels objectius és mantenir l'usuari connectat tant de temps com sigui possible”, afegeix Massimiliano Rivero, director executiu de Tetogo.

La causa és “el model de negoci basat en les impressions publicitàries. Com més temps estiguem connectats, més anuncis veiem, fet que significa més ingressos per al desenvolupador”, diu Santiago Sánchez, director de programes eBusiness de La Salle-URL. Però, a parer de Bruscas, “no es tracta d'una preocupació genuïna, sinó d'una resposta a la pressió pública”.

Des del setembre Google obliga els fabricants de productes que funcionin amb Android 9 Pie o Android 10 a incloure una solució de benestar digital, ja sigui a l'aplicació pròpia de Google o desenvolupant-ne una de pròpia.

En opinió de Sánchez, hi ha dos motius per a aquesta estratègia: “D'una banda, volen tenir el control, perquè quan les persones ens

