



DESCONNExió digital SALUDABLE

Antoni Baena PhD

Director

Máster Universitario en Salud Digital (eHealth)

Barcelona, 13 de juliol de 2026



Amb el suport de:



**Generalitat
de Catalunya**

Foment
del Treball Nacional

ANTECEDENTS TECNOLÒGICS

- **1950- Turing** publica el seu test “Computer machine and intelligence
- **1954 IBM** desenvolupa “IBM-650”, primer ordinador produït per vendre's en grans quantitats
- **1956- Sorgeix el terme Intel·ligència Artificial (Conferència de Darmouth)**
- **1972 Ray Tomlinson** envia el primer correu electrònic
- **1979** es presenten els **primers telèfons mòbils**
- **1984** Apple anuncia “Macintosh 128k” **primer ordinador controlat per ratolí**



1966

1966. L'enginyer Joseph Weixenbaum dissenya el primer chatbot de la història: simula una conversa amb una psicòloga

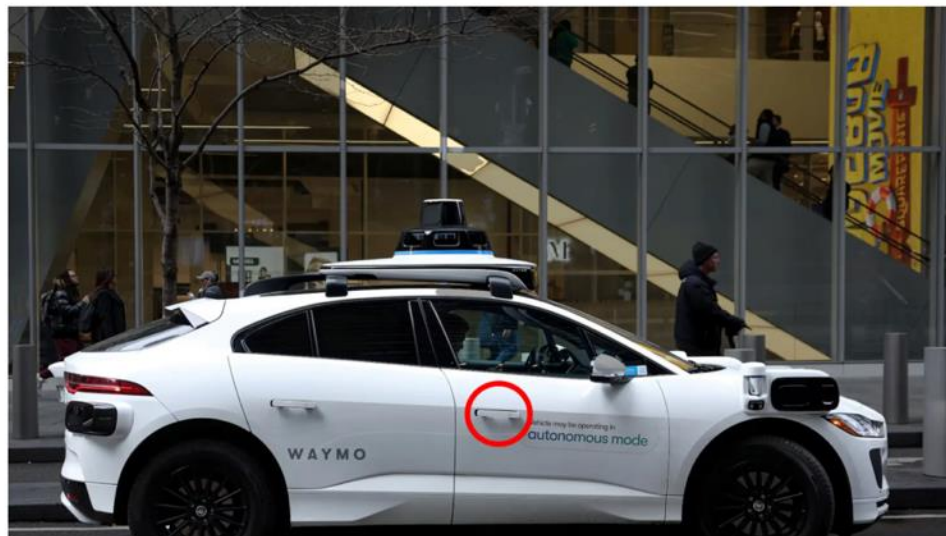


Los taxis autónomos tienen un problema que nadie ha calculado: es tan ridículo que parece mentira

Las cosas del futuro son tan avanzadas que nadie ha tenido en cuenta los problemas del presente.

por **Queliam Sanz**

13 de febrero de 2026 - 11:34



Actualizado: 29 may 2024



Page 10A The Daily Item -- Bumm, S.C. Saturday, April 5, 1986



AP photo

Elementary school teachers picket against use of calculators in grade school
The teachers feel if students use calculators too early, they won't learn math concepts

Math teachers protest against calculator use

By JILL LAWRENCE

"My older kids don't pay any attention to an answer being shared," he said. "Teachers are shy."

acra

Associació Catalana de
Recursos Assistencials

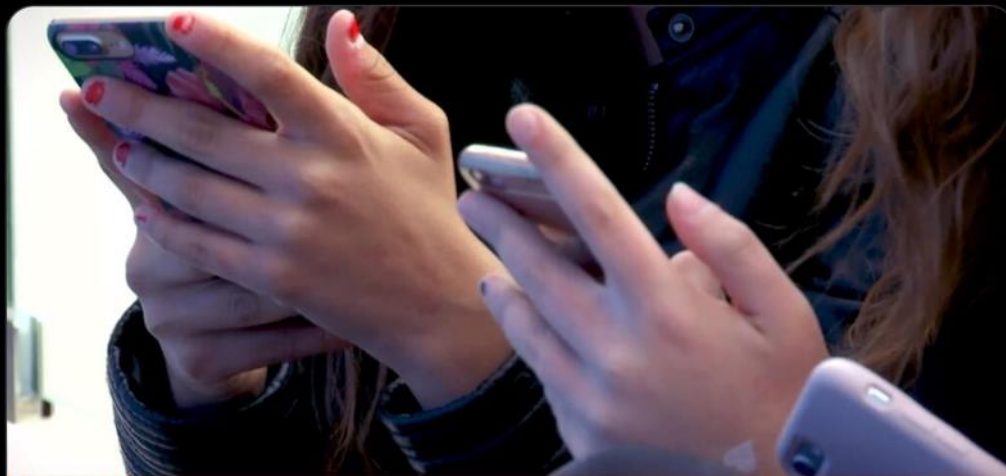


324.cat

@324cat

Un grup de pares del Poblenou de Barcelona, a través d'un grup de WhatsApp on ja hi ha 800 persones, intenten impulsar que els nens no tinguin telèfon fins als 16 anys

[Traducir post](#)



ccma.cat

324

acra

Associació Catalana de
Recursos Assistencials



Vau veure LA
PEL·LÍCULA
D'AHIR?

acra

Associació Catalana de
Recursos Assistencials

Gráfico 47 - **Conectividad a Internet en el hogar (por nivel de bienestar)**

Pregunta: ¿Qué tipo de conexión a Internet tienes en tu hogar?

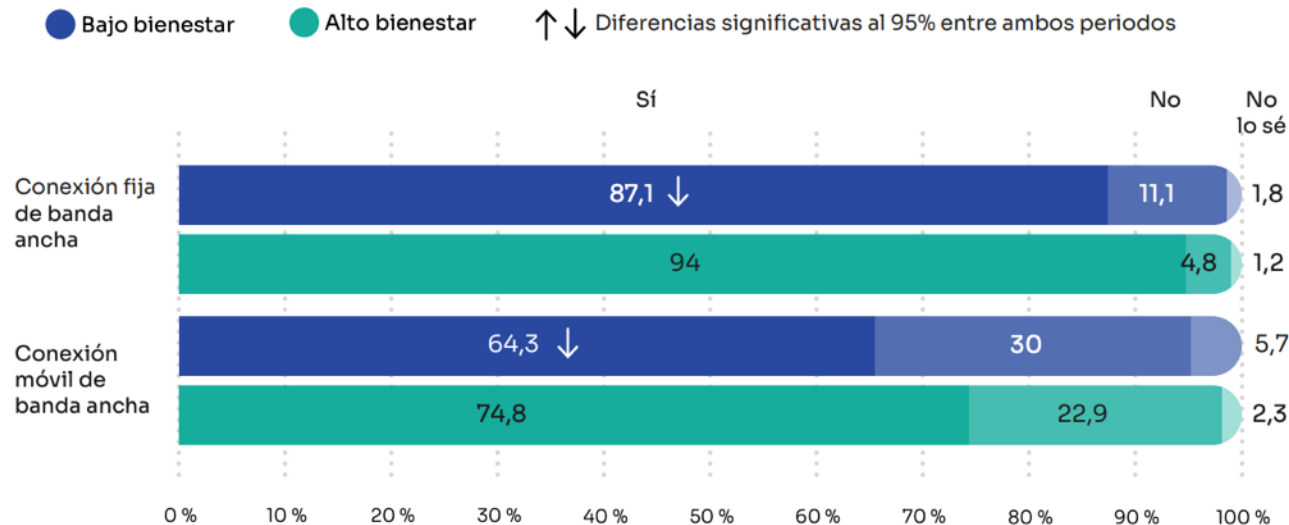


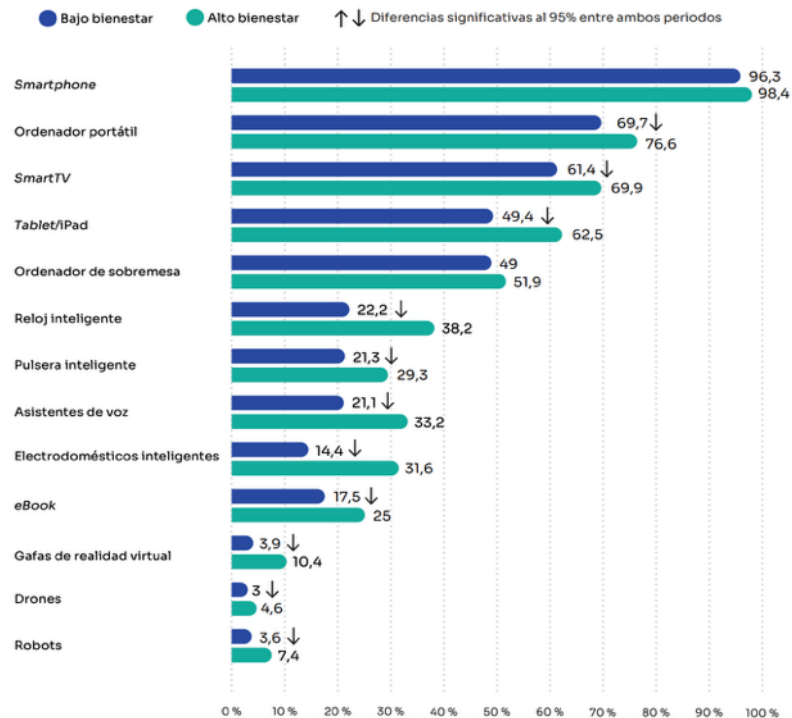
Tabla 48. Prevalencia de uso lúdico de internet en la población de 15-64 años, según edad y sexo (%). España, 2022-2024.

	2022								2024							
	Total	Sexo		Edad					Total	Sexo		Edad				
		H	M	15-24	25-34	35-44	45-54	55-64		H	M	15-24	25-34	35-44	45-54	55-64
Alguna vez en la vida	96,9	96,6	97,2	99,3	98,9	98,6	97,4	91,2	98,1	97,8	98,3	99,3	99,4	99,2	98,2	95,0
Últimos 12 meses	96,6	96,1	97,0	99,3	98,9	98,3	97,0	90,4	97,9	97,7	98,2	99,2	99,3	99,1	98,0	94,8
Últimos 30 días	96,3	95,9	96,7	99,1	98,8	98,0	96,7	89,8	97,6	97,3	97,9	99,0	99,0	98,9	97,7	94,1

FUENTE: OEDA Encuesta sobre Alcohol y Drogas en España (EDADES).

Gráfico 46 - Tenencia de dispositivos tecnológicos (por nivel de bienestar)

Pregunta: Indica qué productos o servicios tecnológicos tienes en tu hogar y/o para ti.
 Marca todas las respuestas necesarias.



Going digital for noncommunicable diseases

The case for action



HEALTH BENEFITS



Telemedicine



Mobile messaging



Chatbots

LIVES SAVED

612,000



423,000



1,100,000

LIFE YEARS GAINED

1,400,000



931,000



2,600,000



MORE THAN

7.4

MILLION ACUTE EVENTS
and/or hospitalizations
avoided for people with
CVD or COPD



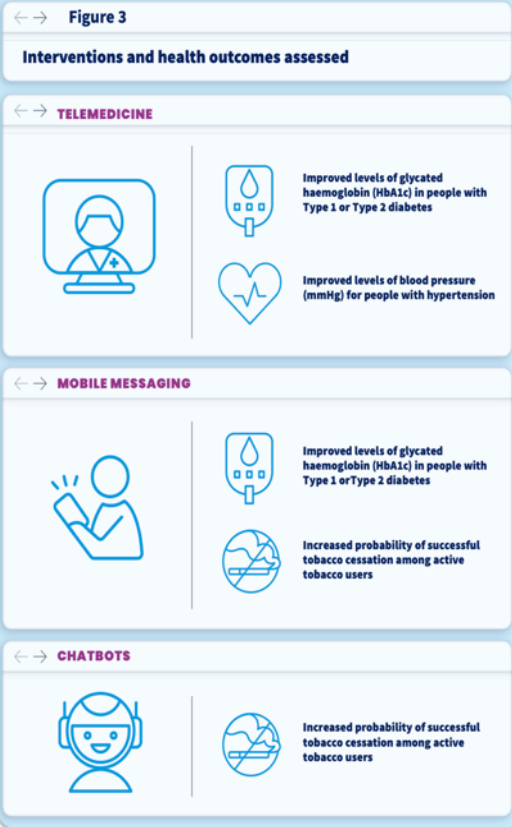
MORE THAN

5.2

MILLION LIFE YEARS
without secondary
complications preserved
for people with type 1
and type 2 diabetes

acra

Associació Catalana de
Recursos Assistencials





SALUT FÍSICA I PANTALLES

SOCIETAT HIPERCONNECTADA

La **desconnexió digital** està estretament relacionada a la millora del **benestar emocional**, **reducció de l'estrés** i **augment de la satisfacció laboral**

INCONVENIENTS: SALUT SOCIAL I ESTRÉS

- **Cultura de la immediatesa:** disolució espai i temps, mantenint tot obert
- **Tecnoestrès i presentisme:** la hiperconnectivitat i el treballador reactiu
- **Tecnofatiga:** intensificació i ritme de treball (excés de notificacions), insomni, *burnout*, manca de concentració, insatisfacció del temps lliure, ansietat, taquicàrdia, problemes digestius, improductivitat, errades, fatiga visual, etc.
- **Reunionitis:** zoom vs email
- **Aïllament i deteriorament de relacions** interpersonals: la comunicació digital poden portar a hàbits de treball més solitaris, dificultant la col·laboració
- **Síndrome de l'impostor**
- **Desmotivació**

Doble Rol laboral

Per als professionals, el telèfon personal és tant la seva eina de treball com el seu mitjà de descans, cosa que esborra les fronteres entre l'àmbit laboral i el personal i afecta el descans.

Oftalmología

Hasta el 70% de los adolescentes serán miopes en cinco años: "Los dispositivos están provocando una epidemia"

- Los oftalmólogos han advertido a la Conselleria de Salut del aumento de la prevalencia
- "¡Los árboles tienen hojas!": Sant Joan de Déu salva de la ceguera a una niña que no podía parpadear
- Giro en la escoliosis infantil: usar el corsé ortopédico solo por la noche es igual de eficaz que llevarlo todo el día



La miopía, una epidemia entre adolescentes. / EPE

PUBLICIDAD





Minors' health and social media: an interdisciplinary scientific perspective

EFFECTE SOBRE LA VISTA

There is currently no strong evidence that links the amount of screen time and the development of myopia (near-sightedness) (Bozzola et al., 2024; Morgan et al., 2021; National Academies of Sciences, Engineering, and Medicine, 2024). However, there is considerable evidence that outdoor time may contribute to delaying the onset of myopia, and the prevailing consensus is that it is advantageous to promote increased outdoor time for children (Kido et al., 2024; Zhang & Deng, 2020).

Todos creen que hemos perdido nuestra concentración menos los investigadores que lo estudian

En los últimos años se han publicado numerosos libros sobre cómo internet afecta a nuestro cerebro, hasta el punto de que "podredumbre cerebral" fue la palabra del año 2024 según Oxford, pero las evidencias de que exista una "crisis de la atención" realmente son escasas

— El mito del 'detox' digital: cómo mejorar el uso que hacemos de las pantallas con pequeñas desconexiones



Foco | SALUD PÚBLICA



Las pantallas como enemigo de la atención. Ron Lach / Pexels

Sergio Ferrer

SEGUIR AL AUTOR/A





SALUT MENTAL I PANTALLES

Dues de cada tres llars infantils detecta retards en el desenvolupament per les pantalles

Problemes de llenguatge, alteracions en el menjar i aïllament social, algunes de les afectacions segons una enquesta

13 d'octubre de 2023 a les 11:28h



EFFECTE SOBRE EL CERVELL

Impact of digital screen media activity on functional brain organization in late childhood: Evidence from the ABCD study



Jack Miller ^{a,*}, Kathryn L. Mills ^b, Matti Vuorre ^{a,d}, Amy Orben ^c and Andrew K. Przybylski ^{a,**}

^a Oxford Internet Institute, University of Oxford, UK

^b University of Oregon, USA

^c MRC Cognition and Brain Sciences Unit, University of Cambridge, UK

^d Tilburg School of Social and Behavioral Sciences, Tilburg University, The Netherlands

Further, exploratory analyses predicting how screen media activity impacted neural trajectories showed no significant impact of SMA on neural maturation over a two-year period.



Francisco Villar

Psicólogo clínico

«Las pantallas son la causa del incremento del suicidio»

El experto en prevención de la conducta suicida en menores asegura que la mejor intervención para prevenirlo es limitar el acceso a los móviles y las redes sociales



El psicólogo y experto en prevención de la conducta suicida, Francisco Villar.

EVOLUCIÓ DEL SUÏCIDI A ESPANYA

	2020	2021	2022	2023	2024 provisional	Variación 2024/2023
Suicidio	3.941	4.003	4.227	4.116	3.846	-6,6%

Tabla 1. Defunciones por suicidio registradas desde 2020-2024



ADDICCIÓ A INTERNET

Dr. Ivan Goldberg (1995) **ES VA INVENTAR** satíricament una nota per burlar-se dels criteris del DSM-IV es va inventar l'addicció a Internet

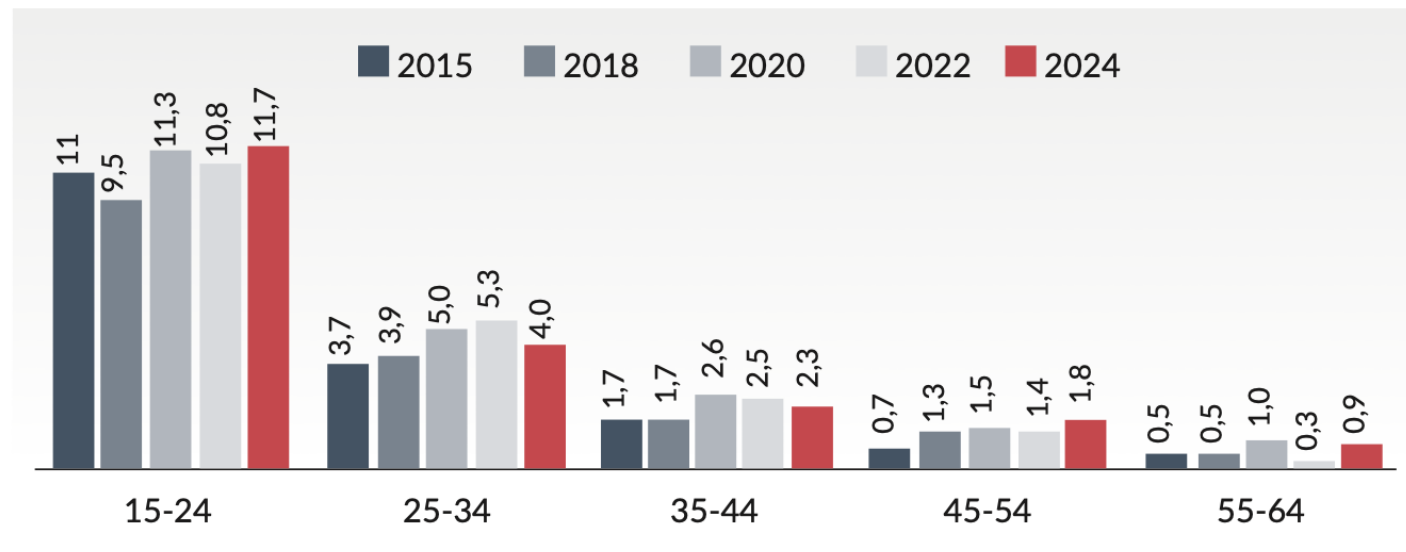


Tabla 50. Prevalencia de un posible uso problemático de internet entre la población de 15 a 64 años, según sexo (%). España, 2015-2024.

	Prevalencia de posible uso problemático de internet (Puntuación CIUS $\geq$ 28)		
	Total	Hombre	Mujer
2015	2,9	2,8	3,1
2018	2,9	3,1	2,8
2020	3,7	3,9	3,5
2022	3,5	3,4	3,6
2024	3,7	3,6	3,7

FUENTE: OEDA Encuesta sobre Alcohol y Drogas en España (EDADES).

Figura 25. Prevalencia de usuarios de internet con un posible uso problemático de internet entre la población de 15 a 64 años, según edad (%). España, 2015-2024.



FUENTE: OEDA Encuesta sobre Alcohol y Drogas en España (EDADES)



Review

Global prevalence of digital addiction in general population: A systematic review and meta-analysis



Shi-Qiu Meng ^{a,1}, Jia-Lu Cheng ^{a,1}, Yang-Yang Li ^{a,1}, Xiao-Qin Yang ^a, Jun-Wei Zheng ^a,
Xiang-Wen Chang ^a, Yu Shi ^b, Yun Chen ^b, Lin Lu ^{a,c}, Yan Sun ^{a,*}, Yan-Ping Bao ^{a,*}, Jie Shi ^{a,b,d,e,*}

^a National Institute on Drug Dependence and Beijing Key Laboratory of Drug Dependence, Peking University, Beijing, China

^b Peking University Shenzhen Hospital, Shenzhen, China

^c Peking University Sixth Hospital, Peking University Institute of Mental Health, NHC Key Laboratory of Mental Health (Peking University), National Clinical Research Center for Mental Disorders (Peking University Sixth Hospital), Beijing, China

^d The State Key Laboratory of Natural and Biomimetic Drugs, Peking University, Beijing, China

^e The Key Laboratory for Neuroscience of the Ministry of Education and Health, Peking University, Beijing, China

- Prevalència oscil·lant entre el 0,5% i el 84,0%
- Més de 40 eines de cribatge (no diagnòstiques)
- Baixa qualitat metodològica i biaixos
- Sense estudis longitudinals
- Sense validesa de constructe per l'addicció a Internet, mòbil, videojocs, etc



ADDICCIÓ ALS SMARTPHONES



Contents lists available at [ScienceDirect](#)

Computers in Human Behavior

journal homepage: www.elsevier.com/locate/comphumbeh



The relationship between smartphone use and smartphone addiction: An examination of logged and self-reported behavior in a pre-registered, two-wave sample

Lucy Hitcham ^{a,1}, Hannah Jackson ^{b,1}, Richard J.E. James ^{a,*}

^a School of Psychology, University of Nottingham, UK

^b Lancaster University Management School, Lancaster University, UK

- L'addicció als telèfons intel·ligents es principalment a l'ús percebut i no al real
- El temps d'ús no explica el comportament problemàtic

Curr Addict Rep (2015) 2:156–162
DOI 10.1007/s40429-015-0054-y

TECHNOLOGY AND ADDICTION (M GRIFFITHS, SECTION EDITOR)

Can Disordered Mobile Phone Use Be Considered a Behavioral Addiction? An Update on Current Evidence and a Comprehensive Model for Future Research

Joël Billieux^{1,2} · Pierre Maurage^{1,2} · Olatz Lopez-Fernandez^{1,2} ·
Daria J. Kuss³ · Mark D. Griffiths³

- Es destaca una manca de proves sobre la validesa del model d'addicció conductual aplicat a l'ús problemàtic de smartphones
- Els resultats de consum prohibitiu i addictiu no s'associen necessàriament a un deteriorament funcional significatiu



ADDICIÓ ALS VIDEOJOCS

and sport bets (38%) (Table 1). On average, adolescents gambled on nearly two different genres ($M = 2.28$, $SD = 1.53$). Eighty-nine percent of the gamblers were classified as nonproblem gamblers ($n = 698$), 8% as at-risk gamblers ($n = 61$), and 3% were disordered gamblers ($n = 20$).

and discrimination) were consistent with the aim of efficiently measuring risky LB use. The test information function indicated that the instrument was adequately informative. The RLI appeared to be invariant across gender, with male adolescents more at-risk than female adolescents. LB engagement was also found to explain latent trait of risky LB use over and beyond video gaming and gambling frequency and severity when controlling for gender. **Conclusions:** The RLI is an efficient screening tool that can specifically measure risky LB use among youth. It can profitably be used for research and intervention purposes. The promising usefulness of the IRT score for clinical purposes is also discussed.

Tabla 62. Prevalencia de posible trastorno por uso de videojuegos (DSM-5 ≥ 5) entre la población de estudiantes de 14 a 18 años, según edad y sexo (%). España, 2019-2025.

	Total	Sexo		Edad				
		H	M	14	15	16	17	18
2019	6,1	10,4	1,9	7,5	6,5	5,3	5,5	5,9
2021	7,1	11,3	2,7	8,7	7,6	6,6	6,2	5,7
2023	5,1	7,7	2,5	5,8	5,1	4,9	4,6	5,9
2025	5,2	8,6	1,8	6,0	5,3	5,4	4,7	3,6

FUENTE: OEDA. Encuesta sobre Uso de Drogas en Enseñanzas Secundarias en España (ESTUDES).



ADDICCIÓ A LES XXSS

FAKE NEWS



Juan F Jimeno @jfjimenoserrano · 23 oct.

Los teléfonos móviles y las redes sociales son una
del deterioro de la salud mental de los jóvenes, al menos
cepr.org/voxeu/columns/... a través de [@cepr_org](#)



Despair and anxiety among UK youth

De [cepr.org](#)



SHARE



Why might smartphone technology be a contributor to the decline in young people's mental health? After all, one might imagine that access to the internet is of benefit to people in their lives, providing them with a range of opportunities (entertainment, information, banking services) that they might not otherwise have access to. Indeed, there is research confirming that access to the internet is positively correlated with people's subjective wellbeing (Vuorre and Przybylski 2024).

people were in their late 40s or early 50s. But in recent years the mental health of the young has deteriorated to such an extent that, today, anxiety and despair peak when UK citizens are in their mid-20s. In most international surveys, adolescents in England, Scotland, and Wales are among the least happy in the world. This column focuses on one of the many likely contributory factors to

being outcomes from 2006 to 2021 among 2,414,294 individuals across 168 countries. We first queried the extent to which well-being varied as a function of internet connectivity. Then, we examined these associations' robustness in a multiverse of 33,792 analysis specifications. Of these, 84.9% resulted in positive and statistically significant associations between internet connectivity and well-being. These results indicate that internet access and

6 months ago

negative phenomenon

One of the major limitations of the analysis is the difficulty in providing strong causal evidence on the relationship between social media use and mental health, in the absence of an exogenous variation in social media use. Time varying confounders could affect estimates including individual fixed effects, and PSM and treatment effects rely on selection on observables.

Paul A. A potential concern is that the results are driven by events

^a University of Aberdeen, United Kingdom

^b Univ

^c U

A

Ar

Re

Re

Ac

Av

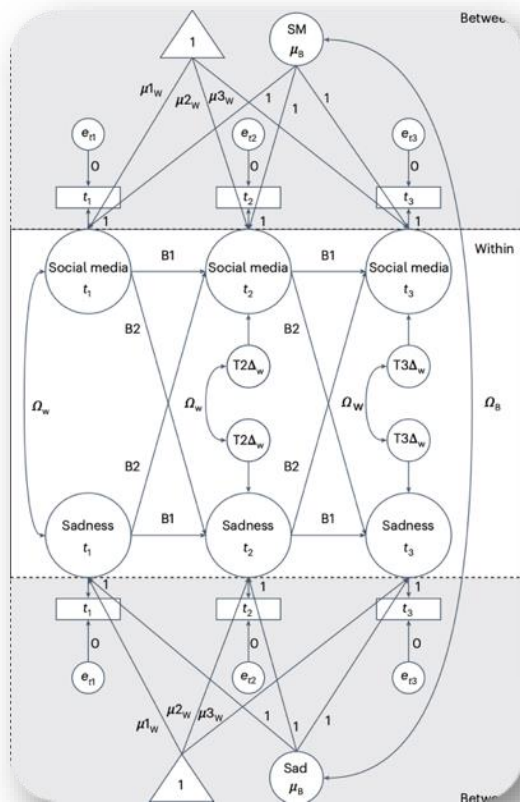
Ke

So

W

Fi

heterogeneity. Our results indicate a mixed picture, where limited time on social media has no effect on most emotional and behavioural outcomes (and can actually positively impact social relationships), while there are strong negative associations between very long hours on social media and increased emotional distress and worse behavioural outcomes, which continue for several years. There is therefore some support for the *Goldilocks*



nature mental health

Analysis

<https://doi.org/10.1038/s44220-023-00063-7>

Time spent on social media among the least influential factors in adolescent mental health: preliminary results from a panel network analysis

Received: 26 August 2022

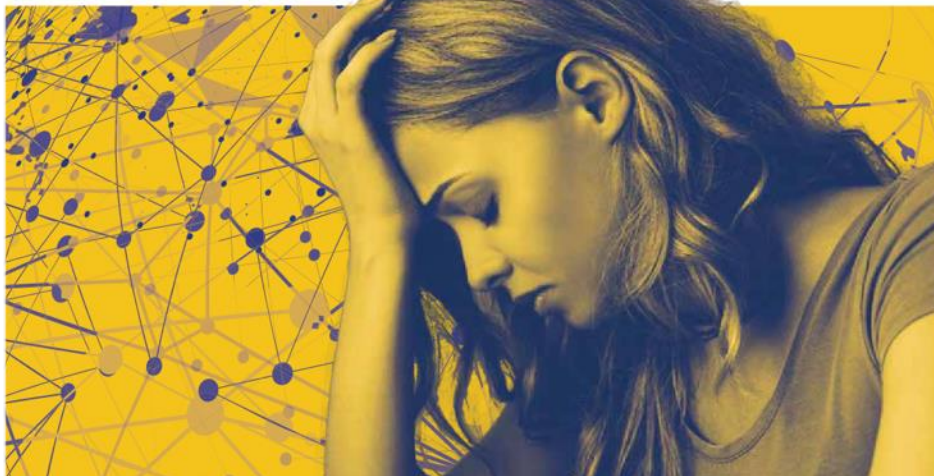
Margarita Panayiotou , Louise Black, Parise Carmichael-Murphy , Pamela Qualter & Neil Humphrey

Accepted: 4 April 2023

DI
DE

Violencia digital de género: una realidad invisible

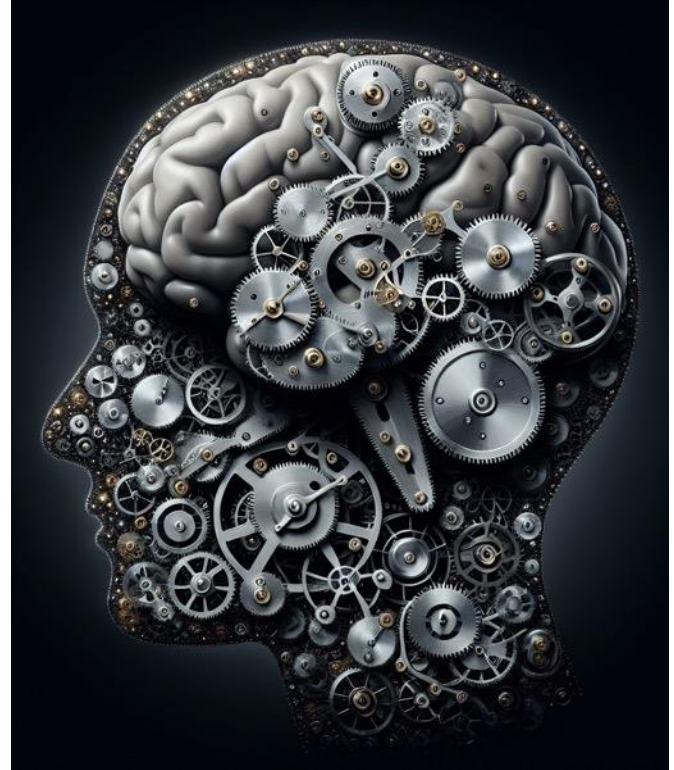
POLICY BRIEF PARA ABORDAR SU IMPACTO EN LA SOCIEDAD



acra

Associació Catalana de
Recursos Assistencials

Recomanacions



ADOLESCENCIA >

Jordan Shapiro: “Hay que darle un móvil a un niño antes de los 13 años, cuando todavía se deja aconsejar”

El experto en alfabetización digital se ha hecho popular con un libro que aboga por enseñar a usar pronto la tecnología para prevenir su mala utilización



acra

Associació Catalana de
Recursos Assistencials

Crear fronteras físicas



Separació de DispositiUS

Separar dispositius personals i laborals, o si més no desactivar comptes i apps de treball durant les vacances, cap de setmana, fora horaris... delimita espais mentals clars i ajuda a desconnectar.



AlternativEs EconòmiQues

Per als qui no poden costejar dos telèfons, **nomes cal silenciar grups laborals i apps corporatives o fer servir perfils d'usuari separats** que impedeixin l'accés accidental a l'entorn de treball

PLANIFICA ACTIVITATS SENSE PANTALLES



Crea un “Pla de desconexió digital”

Programar **moments específics per passejar**, llegir en article, fer esport o compartir jocs de taula substitueix el buit que deixa el mòbil i reforça vincles humans.



Crea AlternativEs

Limitar l'ús de tecnologia. Promou l'ús de **funcions de “no molestar” o silenciació de notificacions** al finalitzar la jornada. **Protegeix el “temps de dinar”**

Tecnoestrés



Evita la immediatesa

Establir **temps clars per respondre correus/missatges**

Fomenta l'**equilibri entre les tasques digitals** i les interaccions/pauses no digitals. **Evitar el sedenterisme.**

Practicar Tècniques de Relaxació



Defineix "**Zonas Lliures de Tecnologia**"

Estableix zones de concentració a la feina i/o a casa

Limits d'espai i temps



Prohibició de pantalles 1-2 hores abans de dormir

Això és vital per garantir la higiene del son



Salut ocular

Ajustar la il·luminació de l'entorn de treball per evitar reflexos a la pantalla.
Promoure la **regla 20-20-20** per al descans visual (cada 20 minuts, mirar una mica a 5-6 metres durant 20 segons).

contingut i Netiqueta



Formar en competències digital

Gestió de la informació, protecció de dades, comunicació digital, etc)



Impulsar la etiqueta digital (netiqueta)

Redactar **mensajes claros**, concisos y profesionales. **Automatitza fluxes de treball i de desconnexió**

Seguretat



Controla la privacitat i els riscos

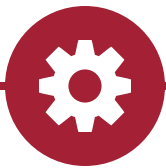
El coneixement dels **riscos i l'alfabetització digital** són les millors eines de protecció



Potenciar el pensament crític

Cuestiona tota la informació que es trobi a internet (notícies falses, publicitat encuberta, deep fake, etc.)

Empremta digital



Privacitat i empremta digital

Tot el que es publica roman. Cal tenir clars els riscos de compartir informació



utilitza contrassenyes seguras

Hi ha app que t'ajuden a generar-les, a desar-les. Usar la petjada dactilar i/o la identificació de doble factor sempre que estigui disponible

L'ARQUITECTURA DE L'ATENCIÓ

- **Curació de notificacions:** només les notificacions de persones reals o urgències clíniques han d'interrompre
- **Minimitzar l'escriptori:** s'ha de tenir obertes només les pestanyes a utilitzar per evitar la multitasca
- **Criteri de selecció de tecnologia:** aporta valor, és ètic amb les dades, em fa perdre el temps?
- **Evitar la multitasca sempre:** esgota i redueix la producció

PROTOCOL DE DESCONNEXIÓ PROACTIVA

- **Ritual de Tancament:** anota en els darrers 10 minuts les prioritats per demà; tanca totes les finestres i aplicacions i programa NO MOLESTAR al telèfon fora de l'horari laboral
- **Blinda el descans:** deixa el mòbil fora de l'habitació, compra un despertador, activa el Mode avió o descans 60 minuts abans de dormir
- **Automatització l'ús d'IA:** per resum d'emails, plantilles de resposta (Typel4me), notícies, convertir en podcast articles (Notebook LM), dicta per veu

ALTRES RECOMANACIONS PEL BENESTAR EMOCIONAL

- **Separar dispositius:** si no és possible desactiva tot el relacionat amb la feina
- **Cal establir una política de desconnexió a l'empresa**
- **Fes activitats sense pantalles o reconnecta digitalment**
- **Apren competències digitals**

Moltes gràcies
www.acra.cat

