

Pla de promoció de l'ús saludable de pantalles en la infància i adolescència a Barcelona

Mesura de Govern:
Accions 2024-2027 pel Benestar Digital

Trobades de Salut Pública del CSC

Pantalles: començant a analitzar i respondre a un nou repte de salut pública
6 de juny de 2024



Anna Morancho Retana
Departament de Salut Mental
amorancho@bcn.cat

1

INTRODUCCIÓ

2

QUÈ ENS DIUEN LES DADES?

3

PANTALLES, SALUT I BENESTAR: QUÈ EN SABEM? QUÈ FUNCIONA?

4

INICIATIVES EXISTENTS

5

PLA D'ACCIÓ DE CIUTAT 2024-2027

6

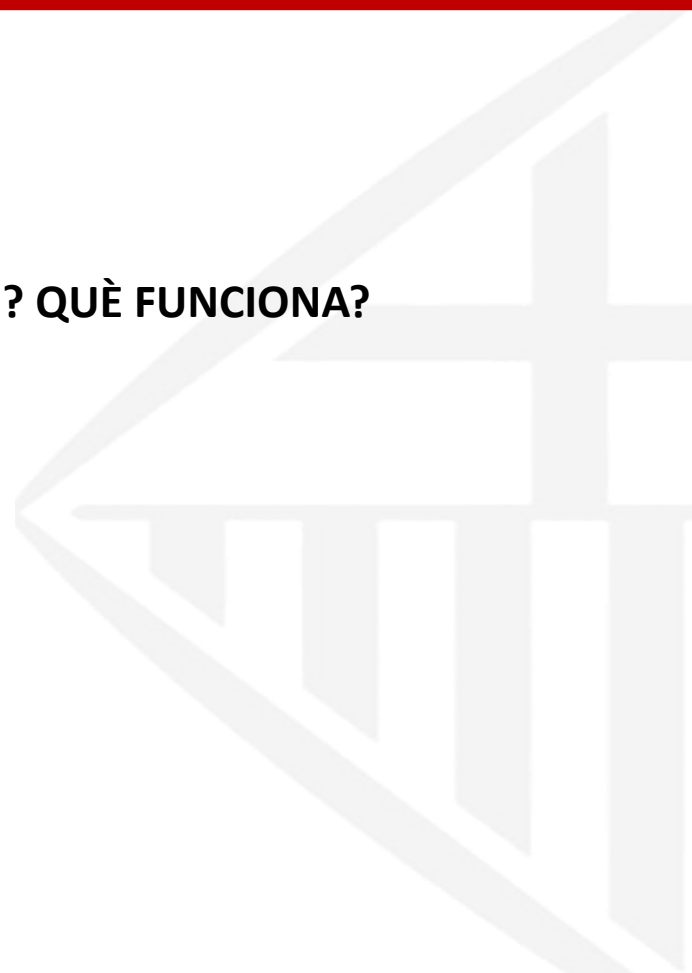
PARTICIPACIÓ, GOVERNANÇA I SEGUIMENT

7

CALENDARI

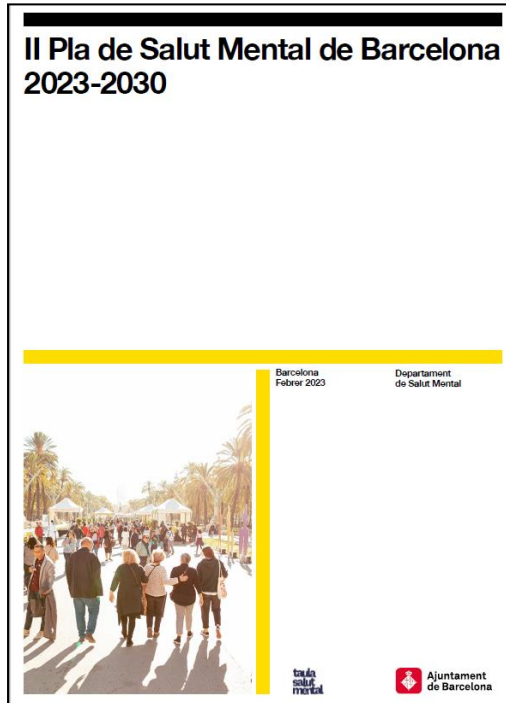
8

CONCLUSIONS



1- INTRODUCCIÓ

L'ús de pantalles com a repte del II Pla de Salut Mental de Barcelona 2023-2030



https://ajuntament.barcelona.cat/dretssocials/sites/default/files/arxius-documents/pla_de_salut_mental_2023-2030.pdf

Durant el procés de diagnosi per l'elaboració del II Pla de Salut Mental es recullen una sèrie de **preocupacions i impactes de les pantalles en infants i adolescents**



Línia d'Acció 11: Constituir **una xarxa** amb diferents agents clau de la ciutat per **concretar i activar mesures de protecció de la salut mental d'infants, adolescents i joves davant l'espai digital**, com ara la difusió de recomanacions en relació a la petita infància i l'ús de pantalles

1- INTRODUCCIÓ

Demanda a l'Agenda dels Infants 2023

Document que recull les demandes, propostes i idees dels nens i nenes de la ciutat de Barcelona per millorar el benestar de la infància.

5. MÉS AJUDA PER UTILITZAR LES PANTALLES AMB SEGURETAT I PER NO ENGANXAR-NOS-HI



- ✓ Ajudar-nos a fer un bon ús de les pantalles i a controlar el temps que hi passem
- ✓ Vigilar els continguts i els missatges que ens arriben perquè siguin adequats a la nostra edat
- ✓ Tenir alternatives divertides, també fora de les pantalles

1- INTRODUCCIÓ

REPTES:

- Millorar i assegurar el **benestar** d'infants i joves en la seva relació amb la tecnologia
- **Cercar** una resposta proactiva als reptes que els dispositius digitals ens plantegen
- **Responsabilitat** i model que representem les persones adultes

COM HO FAREM:

Reforç de 3 àmbits estratègics:

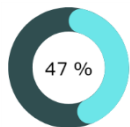
- Prevenició de l'accés prematur
- Prevenició de l'ús excessiu i les addiccions
- Prevenició de l'accés a continguts inadequats i conductes de risc

Desenvolupament d'actuacions en els propers quatre anys

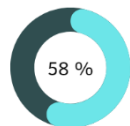
CAL COMENÇAR A ACTUAR EN LES PRIMERES ETAPES DE VIDA DELS INFANTS

2- QUÈ ENS DIUEN LES DADES?

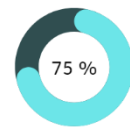
ALGUNES DADES



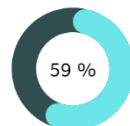
Aproximadament un **47 %** tenen **mòbil propi** amb connexió a internet



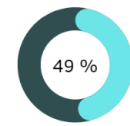
Només el **58 %** té **algun tipus de limitació** del temps de d'ús diari



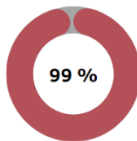
Al **75%** li resulta **difícil deixar d'utilitzar internet** i el 74,6% pensa que hauria d'utilitzar-lo menys



El **59%** acaben els **deures o estudien ràpidament** per poder-s'hi connectar



El **49%** té **discussions amb la seva família** pel temps que dedica a internet



El **99%** d'adolescents declara tenir **accés a Internet** a casa, sense diferències segons sexe



Tres de cada 4 adolescents declara **no tenir cap límit de temps en l'ús del mòbil a casa** (el 74,6 % de les noies i el 77,5% dels nois)



Les **noies passen més temps davant del mòbil** i de la tauleta durant els dies lectius, mentre els nois ho fan davant la videoconsola



Set de cada 10 adolescents (68%) reconeixen **sopar davant d'alguna pantalla**, sempre o gairebé sempre, sense diferències per sexe



Una de cada 4 noies ha patit **maltractament per Internet**, augmentat fins al 31,8% als 18 anys

Font: Enquesta de Benestar Subjectiu de la Infància a Barcelona 2021 (de 10 a 11 anys)

Font: Enquesta de Factors de Risc en Estudiants de Secundària 2021 (FRESC) (de 13 a 19 anys a Barcelona)

3- PANTALLES, SALUT I BENESTAR: QUÈ EN SABEM? QUÈ FUNCIONA?

QUÈ EN SABEM?

- L'ús prematur de pantalles pot acompanyar-se **d'alteracions cognitives**, especialment en les àrees del llenguatge, les capacitats d'aprenentatge i les habilitats socioemocionals.
- Existeix evidència que l'ús excessiu i problemàtic de pantalles s'associa amb una varietat de problemes de salut per als infants i adolescents, amb evidència forta per a l'**obesitat**, la **dieta no saludable**, els **síntomes depressius** i la **disminució de la qualitat de vida**.
- Hi ha un nombre creixent d'adolescents i joves amb símptomes compatibles amb **risc d'addicció** a dispositius mòbils i internet i a la necessitat de tractament, malgrat encara no han estat reconegudes com addiccions comportamentals.

QUÈ FUNCIONA?

- Les intervencions específiques sobre l'ús de pantalles centrades en el **canvi conductual** tenen un impacte petit però positiu en la reducció d'aquest ús.
- L'impacte més gran es va trobar en les intervencions amb tècniques de canvi de comportament centrat en els objectius (ús de pantalles), la retroalimentació i seguiment (automonitorització i vigilància) i la planificació de la conducta (compromís).

4- INICIATIVES EXISTENTS

PROGRAMES I ACTIVITATS ACTIUS

PLA D'INFÀNCIA 2021-2030. REPTES I ACTUACIONS PER MILLORAR LES VIDES I ELS DRETS DE LA INFÀNCIA I ADOLESCÈNCIA A BARCELONA

LA REGULACIÓ ALS CENTRES ESCOLARS: INFORME SOBRE LA REGULACIÓ DE L'ÚS DELS MÒBILS ALS CENTRES EDUCATIUS

XARXA D'ESCOLES BRESSOL I XARXA DELS ESPAIS FAMILIARS DE CRIANÇA

PROGRAMES DE PREVENCIÓ I PROMOCIÓ DE LA SALUT ALS CENTRES EDUCATIUS

MANIFEST INFÀNCIA I PANTALLES

LET'S CHAT – PROGRAMA PER A JOVES DE GESTIÓ DE RISCOS I PLAERS

CICLE INFÀNCIA I PANTALLES AL CANÒDROM

TALLER PANTALLES SEGURES

“PANTOFF” - PLA DE BARRIS DE ROQUETES

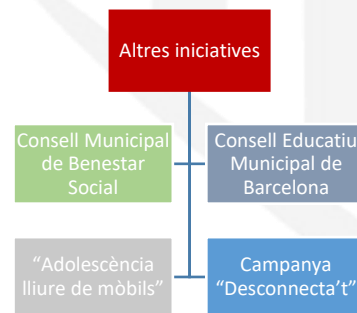
LES PANTALLES I TU: UNA RELACIÓ ADDICTIVA?

GUIES D'ACOMPANYAMENT A PROFESSIONALS I FAMÍLIES

SERVEI D'ORIENTACIÓ SOBRE DROGUES (SOD)

COMISSIONS DE TREBALL DE LES TAULES DE SALUT MENTAL DELS DISTRICTES

XARXES TERRITORIALS D'INFÀNCIA I ADOLESCÈNCIA



5- PLA D'ACCIÓ DE CIUTAT 2024-2027

1. -Procés d'elaboració:

Fase 1. Constitució
Grup Promotor
Barcelona pel
Benestar digital

- Maig 2023
- Des de la Taula de Salut Mental de Barcelona



Fase 2.
Diagnosi i
anàlisi de la
situació
actual

- Dades:
 - Institut d'Infància i Adolescència de Barcelona
 - Agència de Salut Pública de Barcelona
 - Estratègia contra la Soledat.
- Revisió bibliogràfica.
- Recull d'iniciatives.

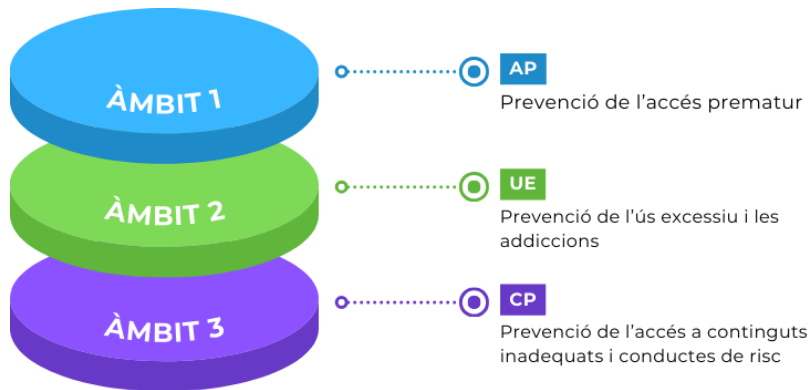
Fase 3.
Disseny de les
estratègies i
accions

- Segona sessió grup promotor (desembre 2023)
- Sessions de treball monogràfiques amb grup promotor i altres professionals experts/es (**57 persones de 36 organitzacions i entitats diferents**).
- Reunions amb agents implicats al Pla d'acció.



5- PLA D'ACCIÓ DE CIUTAT 2024-2027

2. Àmbits d'acció:



3. Línies d'intervenció:

- ✅ Promoure **l'ús crític i saludable** de les tecnologies digitals en infants i adolescents i potenciar recursos, accions i programes educatius per a famílies i educadors
- ✅ Fomentar **activitats d'oci alternatives** que promoguin la interacció entre iguals, l'activitat física i el coneixement de l'entorn
- ✅ Posicionar l'ús problemàtic de pantalles com un **problema de salut pública** i abordar-lo des dels diferents serveis existents, espais de treball en xarxa i administracions reguladores

5- PLA D'ACCIÓ DE CIUTAT 2024-2027

51 actuacions organitzades en 3 línies d'intervenció

Temporalitat i **responsables** concrets per cada actuació

**Mesura de Govern:
Accions 2024-2027
pel benestar digital**
Eduquem i promovem un ús saludable de
les pantalles en la infància i l'adolescència



Consell Plenari
22 de març de 2024

Mesura de Govern:
Accions 2024-2027



<https://ajuntament.barcelona.cat/premsa/wp-content/uploads/2024/03/Mesura-de-Govern-Benestar-Digital-1.pdf>

Línia d'intervenció 1. Promoure l'ús crític i saludable de les tecnologies digitals en infants i adolescents i potenciar recursos, accions i programes educatius per a famílies i educadors.

Actuació	Àmbit			Responsable	Temporalitat
	AP	UE	CP		
1. Crear un programa formatiu per a referents d'educació i mediació digital dels equipaments municipals amb les funcions de: Dotar de competències per acompanyar els espais comunitaris i educatius en la implantació i execució de programes d'alfabetització i mediació digital per a infants, adolescents i famílies. Ofertir eines per a l'acompanyament, assessorament i formació a infants, adolescents, educadors/es, professionals i famílies. Promoure espais de participació entorn dels drets digitals, les tecnologies ètiques i el benestar digital. Ser l'espai d'enllaç amb els recursos i promoure el treball en xarxa.	●	●	●	Direcció d'innovació democràtica / Consorci de Biblioteques	2024-2027
2. Incloure continguts en relació amb el bon ús de les pantalles en el programa d'habilitats familiars "La família, la millor escola".	●	●	●	Agència de Salut Pública de Barcelona (ASPB)	2025-2026

5- PLA D'ACCIÓ DE CIUTAT 2024-2027

ALGUNES ACTUACIONS DEL PLA:

LI 1. Promoure l'ús crític i saludable de les tecnologies digitals en infants i adolescents i potenciar recursos, accions i programes educatius per a famílies i educadors.

Actuació	Responsable
<p>Crear un programa formatiu per a referents d'educació i mediació digital dels equipaments municipals amb les funcions de:</p> <ul style="list-style-type: none">• Dotar de competències per acompanyar els espais comunitaris i educatius en la implantació i execució de programes d'alfabetització i mediació digital per infants, adolescents i famílies• Oferir eines per a l'acompanyament, assessorament i formació a infants, adolescents, educadors/es, professionals i famílies• Promoure espais de participació entorn als drets digitals, les tecnologies ètiques i el benestar digital• Ser l'espai d'enllaç amb els recursos i promoure el treball en xarxa	Direcció d'innovació democràtica / Consorti de Biblioteques
Reforçar l'oferta de formació a professorat i educadors/res sobre ús de adequat i prevenció de riscos associats a l'ús de pantalles	IMEB / CEB / IMSS / ASPB / ASPCAT / Departament Salut Mental / Taules de Salut Mental districtes

5- PLA D'ACCIÓ DE CIUTAT 2024-2027

ALGUNES ACTUACIONS DEL PLA:

LI 1. Promoure l'**ús crític i saludable** de les tecnologies digitals en infants i adolescents i potenciar recursos, accions i programes educatius per a famílies i educadors.

Actuació	Responsable
Oferir gratuïtament tallers i programes sobre l'ús crític i saludable, els riscos, la seguretat digital i els mecanismes d'autodefensa i protecció, etc. a infants, adolescents i famílies en entorns d'especial vulnerabilitat (centres oberts, barris més desfavorits..)	Foment de Ciutat/ ASPB / IMSS / GUB / Departament joventut / Consorci de Biblioteques / Canòdrom
Organitzar sessions a nivell territorial adreçades a les famílies amb infants 0-3 per abordar els riscos de les pantalles organitzades per les escoles bressol i la coordinació de la xarxa d'espais familiars.	IMEB

5- PLA D'ACCIÓ DE CIUTAT 2024-2027

ALGUNES ACTUACIONS DEL PLA:

LI 2. Fomentar **activitats d'oci alternatives** que promoguin la interacció entre iguals, l'activitat física i el coneixement de l'entorn.

Actuació	Responsable
Promoure el gust per la lectura i treballar el seu foment a través del programa BBB (projecte Bressol, Biblioteca i barri)	Consorti de Biblioteques / IMEB
Reforçar i fomentar programes per a adolescents d'oci saludable que incorporin la participació i l'autogestió d'adolescents i joves, principalment en zones especialment vulnerables	Departament de joventut / ASPB
Mantenir i estudiar la possibilitat d'ampliació de la dotació dels programa d'extraescolars "Tardes educatives" i els ajuts en l'accés a activitats esportives	Direcció d'Educació / Institut Barcelona Esports

5- PLA D'ACCIÓ DE CIUTAT 2024-2027

ALGUNES ACTUACIONS DEL PLA:

LI 3. Posicionar l'ús problemàtic de pantalles com un **problema de salut pública** i abordar-lo des dels diferents serveis existents, espais de treball en xarxa i administracions reguladores.

Actuació	Responsable
Impulsar una campanya de sensibilització ciutadana sobre la promoció del benestar digital, l'ús de pantalles i els seus possibles danys associats	Tinència Drets Socials
Promoure la formació dels i les professionals dels serveis de pediatria i ASSIR perquè puguin ser bons transmissors dels missatges bàsics a les famílies reduint els factors de risc i augmentant la protecció dels infants els primers anys de les seves vides.	CSB
Promoure la regulació de l'ús dels dispositius digitals i l'existència d'espais i/o moments lliures de mòbils en espais i equipaments públics amb elevada presència d'infants i adolescents.	Dep Salut Mental / Dir Comunicació / Districtes / IMSS / Dep. Promoció de la infància / Dep. Joventut / Consorci de Biblioteques
Mantenir i impulsar el Servei d'Orientació sobre Drogues com un servei d'assessorament, atenció i orientació per a adolescents i joves que han realitzat un ús excessiu de les TRIC, així com a les seves famílies, a partir del model d'intervenció breu	ASPB

6- PARTICIPACIÓ, GOVERNANÇA I SEGUIMENT

Planificació i Estratègia:

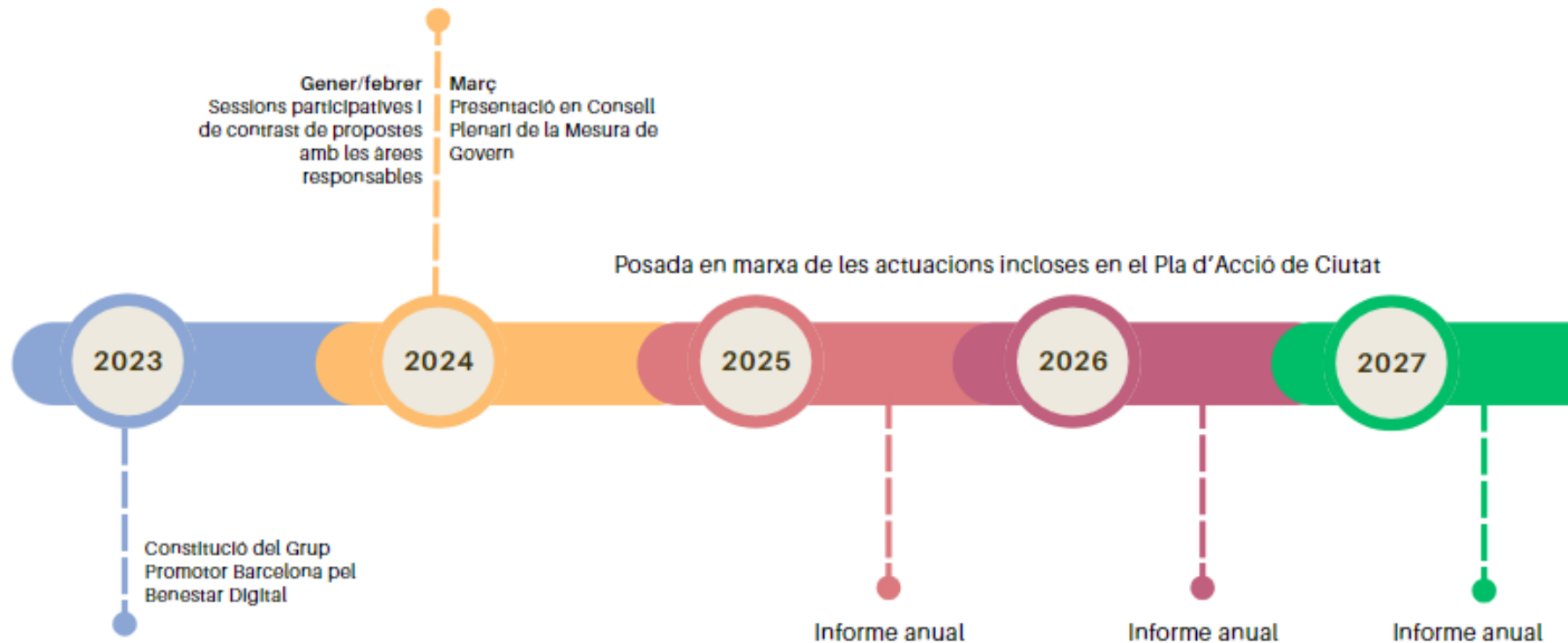
- 2a Tinència d'Alcaldia de l'Àrea de Drets Socials, Cultura, Educació i Cicles de Vida

Seguiment del Pla d'acció i referents:

- Departament de Salut Mental i Direcció d'Educació



7- CALENDARI



8- CONCLUSIONS

Pla d'acció de ciutat: 51 actuacions organitzades en 3 línies d'intervenció i 3 àmbits d'acció prioritària

1



Promoure l'**ús crític i saludable** de les tecnologies digitals en infants i adolescents i potenciar recursos, accions i programes educatius per a famílies i educadors

Fomentar **activitats d'oci alternatives** que promoguin la interacció entre iguals, l'activitat física i el coneixement de l'entorn



2

3



Posicionar l'ús problemàtic de pantalles com un **problema de salut pública** i abordar-lo des dels diferents serveis existents, espais de treball en xarxa i administracions reguladores



AP

Prevenció de l'accés prematur

UE

Prevenció de l'ús excessiu i les addiccions

CP

Prevenció de l'accés a continguts inadequats i conductes de risc

- Cercar una resposta proactiva als reptes que els dispositius digitals ens plantegen
- Sense perdre de vista que no tots els reptes en el benestar emocional d'infants i joves tenen relació amb les tecnologies digitals
- Actuacions per arribar a tothom (i major esforç per arribar a entorn més desafavorits)
- Comptant amb el màxim d'agents implicats (diferents administracions, sectors, entitats..)

Moltes gràcies!

