

A close-up photograph of a person's hands holding a silver smartphone. The person is wearing a blue t-shirt and blue jeans. The background is blurred, showing a light-colored wall. The text is overlaid on the lower-left portion of the image.

# Les pantalles: són realment addictives?

Guillem Via

# ÍNDEX

Els perills de les pantalles

Algunes dades sobre el seu ús

Però... són realment addictives?

Hi ha aspectes positius, però tinguem control

Conclusions

# Els perills de les pantalles



**30 minuts - Pantalles addictives** (5:22-8:00)

<https://www.youtube.com/watch?v=FgrHy8lOmmQ&t=819s>

# ESTUDIS SOBRE L'ÚS

2021/Espanya/Estudiants ESO (~50K)



## HÁBITOS DE USO

49,6%

Usan Internet más de 5 horas al día durante los fines de semana

31,5%

Usan Internet más de 5 horas al día entre semana

21,6%

Se conectan a partir de las 12 de la noche (Todos/casi todos los días)

58,4%

Duermen con el móvil o la tablet en la habitación (Todos/casi todos los días)

57,5%

Llevan el móvil a clase (Todos/casi todos los días)

6,7%

Lo usan durante las clases para fines no docentes (Todos/casi todos los días)



6 de cada 10 adolescentes duermen con el móvil  
1 de cada 5 se conecta por la noche

# ESTUDIS SOBRE L'ÚS

2021/Espanya/Estudiants ESO (~50K)



## HÁBITOS DE USO

49,6%

Usan Internet más de 5 horas al día durante los fines de semana

31,5%

Usan Internet más de 5 horas al día entre semana

21,6%

Se conectan a partir de las 12 de la noche (Todos/casi todos los días)

58,4%

Duermen con el móvil o la tablet en la habitación (Todos/casi todos los días)

57,5%

Llevan el móvil a clase (Todos/casi todos los días)

6,7%

Lo usan durante las clases para fines no docentes (Todos/casi todos los días)



6 de cada 10 adolescentes duermen con el móvil  
1 de cada 5 se conecta por la noche

El **98,5%** de las/los adolescentes está registrado en alguna red social. No estar presente en las redes es un hecho excepcional.



El **61,5%** tiene más de un perfil en una misma red social.

# ESTUDIS SOBRE L'ÚS

2021/Espanya/Estudiants ESO (~50K)



## HÁBITOS DE USO

49,6%

Usan Internet más de 5 horas al día durante los fines de semana

31,5%

Usan Internet más de 5 horas al día entre semana

21,6%

Se conectan a partir de las 12 de la noche (Todos/casi todos los días)

58,4%

Duermen con el móvil o la tablet en la habitación (Todos/casi todos los días)

57,5%

Llevan el móvil a clase (Todos/casi todos los días)

6,7%

Lo usan durante las clases para fines no docentes (Todos/casi todos los días)



6 de cada 10 adolescentes duermen con el móvil  
1 de cada 5 se conecta por la noche

El **98,5%** de las/los adolescentes está registrado en alguna red social. No estar presente en las redes es un hecho excepcional.



El **61,5%** tiene más de un perfil en una misma red social.



En promedio, los adolescentes juegan **7 horas** semanales, pero hay un **4,4%** que juegan más de **30 horas** a la semana.

# ESTUDIS SOBRE L'ÚS

2021/Espanya/Estudiants ESO (~50K)



## HÁBITOS DE USO

49,6%

Usan Internet más de 5 horas al día durante los fines de semana

31,5%

Usan Internet más de 5 horas al día entre semana

21,6%

Se conectan a partir de las 12 de la noche (Todos/casi todos los días)

58,4%

Duermen con el móvil o la tablet en la habitación (Todos/casi todos los días)

57,5%

Llevan el móvil a clase (Todos/casi todos los días)

1r  
móbil:  
10,96

6,7%

Lo usan durante las clases para fines no docentes (Todos/casi todos los días)

90,8% es conecten tots o casi tots els dies

4 de cada 10 estan conectats per no sentir-se sols



6 de cada 10 adolescentes duermen con el móvil  
1 de cada 5 se conecta por la noche

El **98,5%** de las/los adolescentes está registrado en alguna red social. No estar presente en las redes es un hecho excepcional.



El **61,5%** tiene más de un perfil en una misma red social.



En promedio, los adolescentes juegan **7 horas** semanales, pero hay un **4,4%** que juegan más de **30 horas** a la semana.

# Què diu la Ciència?

FULL-LENGTH REPORT

*Journal of Behavioral Addictions* 4(4), pp. 299–307 (2015)  
DOI: 10.1556/2006.4.2015.037

## Smartphone use and smartphone addiction among young people in Switzerland

SEVERIN HAUG<sup>1\*</sup>, RAQUEL PAZ CASTRO<sup>1</sup>, MIN KWON<sup>2</sup>, ANDREAS FILLER<sup>3,4</sup>,  
TOBIAS KOWATSCH<sup>3,5</sup> and MICHAEL P. SCHAUB<sup>1</sup>

Observational Study

Medicine<sup>®</sup>

OPEN

## Smartphone gaming and frequent use pattern associated with smartphone addiction

Chun-Hao Liu, MD, DTM&H<sup>a,b</sup>, Sheng-Hsuan Lin, MD, ScD, ScM<sup>c</sup>, Yuan-Chien Pan, MS<sup>d</sup>,  
Yu-Hsuan Lin, MD, PhD<sup>e,\*</sup>

Alguns estudis  
parlen d'addició  
als telèfons  
intel·ligents, però...

# Què diu la Ciència?

FULL-LENGTH REPORT

*Journal of Behavioral Addictions* 4(4), pp. 299–307 (2015)  
DOI: 10.1556/2006.4.2015.037

## Smartphone use and smartphone addiction among young people in Switzerland

SEVERIN HAUG<sup>1\*</sup>, RAQUEL PAZ CASTRO<sup>1</sup>, MIN KWON<sup>2</sup>, ANDREAS FILLER<sup>3,4</sup>,  
TOBIAS KOWATSCH<sup>3,5</sup> and MICHAEL P. SCHAUB<sup>1</sup>

Observational Study

Medicine®

OPEN

## Smartphone gaming and frequent use pattern associated with smartphone addiction

Chun-Hao Liu, MD, DTM&H<sup>a,b</sup>, Sheng-Hsuan Lin, MD, ScD, ScM<sup>c</sup>, Yuan-Chien Pan, MS<sup>d</sup>,  
Yu-Hsuan Lin, MD, PhD<sup>e,\*</sup>

Alguns estudis  
parlen d'addicció  
als telèfons  
intel·ligents, però...

...es pot parlar  
realment  
d'addicció?

*The American Journal on Addictions*, 14:1–7, 2005  
Copyright © American Academy of Addiction Psychiatry

ISSN: 1055-0496 print / 1521-0391 online  
DOI: 10.1080/10550490590899808

### CLINICAL CONTROVERSY SERIES

## Are Non-substance-related Addictions Really Addictions?

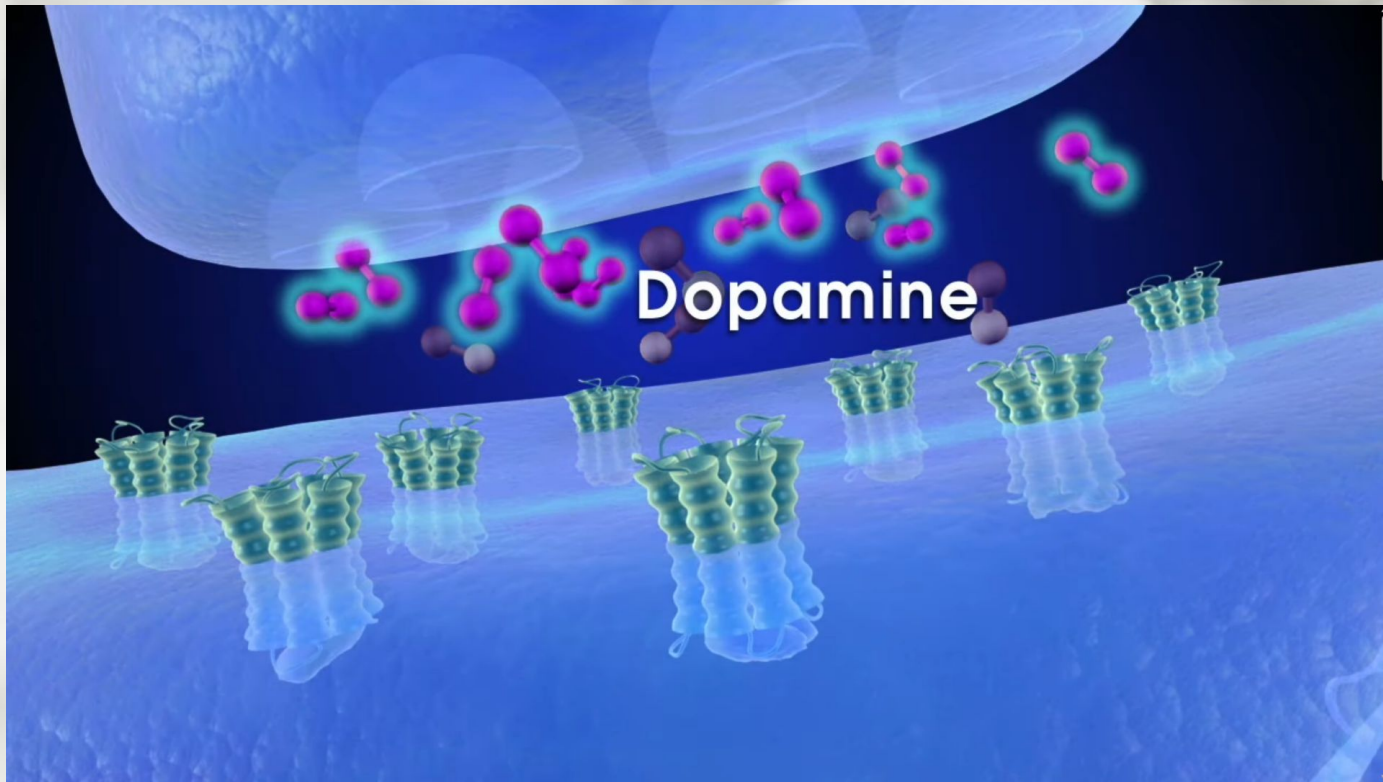
Peter R. Martin, M.D., Nancy M. Petry, Ph.D.

*Journal of Behavioral Addictions* 7(2), pp. 252–259 (2018)  
DOI: 10.1556/2006.7.2018.49  
First published online June 12, 2018

## Is smartphone addiction really an addiction?

TAYANA PANOVA\* and XAVIER CARBONELL

# Els perills de les pantalles



**El circuit de recompensa: Com el cervell respon a recompenses naturals i a fàrmacs (Institut Nacional de Salut - GB) - 00:28-1:10**

<https://www.youtube.com/watch?v=DMcmrP-BWGk>

# Què diu la Ciència?

FULL-LENGTH REPORT

*Journal of Behavioral Addictions* 4(4), pp. 299–307 (2015)  
DOI: 10.1556/2006.4.2015.037

## Smartphone use and smartphone addiction among young people in Switzerland

SEVERIN HAUG<sup>1\*</sup>, RAQUEL PAZ CASTRO<sup>1</sup>, MIN KWON<sup>2</sup>, ANDREAS FILLER<sup>3,4</sup>,  
TOBIAS KOWATSCH<sup>3,5</sup> and MICHAEL P. SCHAUB<sup>1</sup>

Observational Study

Medicine®

OPEN

## Smartphone gaming and frequent use pattern associated with smartphone addiction

Chun-Hao Liu, MD, DTM&H<sup>a,b</sup>, Sheng-Hsuan Lin, MD, ScD, ScM<sup>c</sup>, Yuan-Chien Pan, MS<sup>d</sup>,  
Yu-Hsuan Lin, MD, PhD<sup>e,\*</sup>

Alguns estudis  
parlen d'addicció  
als telèfons  
intel·ligents, però...

...es pot parlar  
realment  
d'addicció?

*The American Journal on Addictions*, 14:1–7, 2005  
Copyright © American Academy of Addiction Psychiatry

ISSN: 1055-0496 print / 1521-0391 online  
DOI: 10.1080/10550490590899808

### CLINICAL CONTROVERSY SERIES

## Are Non-substance-related Addictions Really Addictions?

Peter R. Martin, M.D., Nancy M. Petry, Ph.D.

*Journal of Behavioral Addictions* 7(2), pp. 252–259 (2018)  
DOI: 10.1556/2006.7.2018.49  
First published online June 12, 2018

## Is smartphone addiction really an addiction?

TAYANA PANOVA\* and XAVIER CARBONELL

# Els perills de les pantalles

**Poden tenir efectes positius**

5	3	4	6	7	2	8	9	3
6			1	9	5			
	9	8					6	
8				6				
4			8		3			
7				2				
	6					2	8	
			4	1	9			
				8			7	

Forbes  
(Wuzzit Trouble)



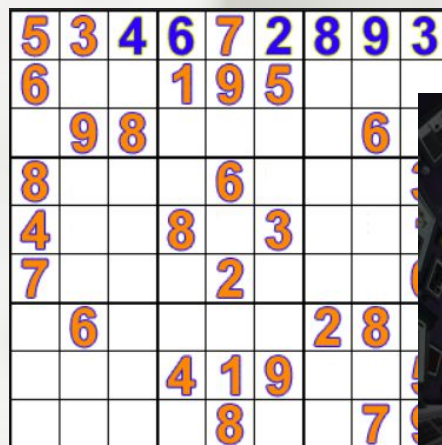
Wikimedia Commons



Tom Hall (flickr)

# Els perills de les pantalles

Poden tenir efectes positius



Forbes  
(Wuzzit Trouble)



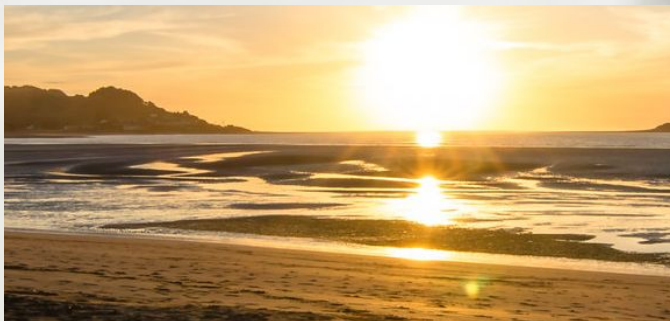
Wikimedia Commons

Però sense passar-nos!



Tot es mou - Abusen els nens de les pantalles? (3Cat) 2:39 - 6:10

<https://www.youtube.com/watch?v=OU9fbkOtNII>



Tom Hall (flickr)

# Conclusions

- 1. Les NNTT en pocs anys s'han convertit en centre d'atenció**
- 2. Des de molt joves hi dediquem moltes hores**
- 3. Provoquen canvis en el cervell semblants a les addiccions**
- 4. Però cal més investigació per comprovar que siguin addictives**
- 5. És important que no deixem de dormir prou ni de fer exercici**
- 6. Poden tenir efectes positius**
- 7. ENTRE 1h I 2h COM A MÀXIM**

# REFERÈNCIES

30 minuts - Pantalles addictives. Emès 06/06/20. URLs: <https://www.ccma.cat/3cat/titol/noticia/3032779/>;  
<https://www.youtube.com/watch?v=FgrHy8lOmmQ>.

Andrade, B., Guadix, I., Rial, A., & Suárez, F. (2021). *Impacto de la tecnología en la adolescencia. Relaciones, riesgos y oportunidades*.  
<https://www.unicef.es/publicacion/impacto-de-la-tecnologia-en-la-adolescencia>

Haug, S., Castro, R. P., Kwon, M., Filler, A., Kowatsch, T., & Schaub, M. P. (2015). Smartphone use and smartphone addiction among young people in Switzerland. *Journal of behavioral addictions*, 4(4), 299-307.

Liu, C. H., Lin, S. H., Pan, Y. C., & Lin, Y. H. (2016). Smartphone gaming and frequent use pattern associated with smartphone addiction. *Medicine*, 95(28), e4068.

Martin, P. R., & Petry, N. M. (2005). Are non-substance-related addictions really addictions?. *American Journal on Addictions*, 14(1), 1-7.

Panova, T., & Carbonell, X. (2018). Is smartphone addiction really an addiction?. *Journal of behavioral addictions*, 7(2), 252-259.

Shapiro J. (2013, August 29). Video Games are the perfect way to teach math. Forbes.  
URL: <https://www.forbes.com/sites/jordanshapiro/2013/08/29/video-games-are-the-perfect-way-to-teach-math-says-stanford-mathematician/>

The reward circuit: How the brain responds to natural rewards and drugs - National Institute of Health (NIH) - Video explicatiu. URL: <https://www.youtube.com/watch?v=DMcmrP-BWGk>

Tot es mou - Abusen els nens de les pantalles? - 3Cat. Emès 09/10/18. URLs:  
<https://www.ccma.cat/3cat/abusen-els-nens-de-les-pantalles/video/5790757/>;  
<https://www.youtube.com/watch?v=OU9fbkOtNII>.

Moltes gràcies!



Guillem Via