



**DIARI DE SESSIONS DE LA
COMISSIÓ NO PERMANENT PER A L'ESTUDI I LA
REFLEXIÓ SOBRE L'IMPACTE DE LA DIGITALITZACIÓ
EN L'EDUCACIÓ
DEL PARLAMENT DE LES ILLES BALEARS**

DLPM 99.99.99

Fq.Con.núm. 33/27

XI legislatura

Any 2025

Núm. 5

Presidència

De la Sra. Margalida Durán i Cladera

Sessió celebrada dia 27 de febrer de 2025

Lloc de celebració: Seu del Parlament

SUMARI

Compareixença de la Sra. Margarita Lalande i Castro, psicòloga sanitària, postgrau en salut mental i expertesa en emergències i catàstrofes del Col·legi Oficial de Psicologia de Catalunya..... 56

LA SRA. PRESIDENTA:

Molt bones tardes, senyores i senyors diputats, començarem la sessió d'avui i, en primer lloc, els demanaria si es produeixen substitucions.

LA SRA. GOMILA I LLUCH:

Sí, Sra. Presidenta, Joana Gomila substitueix Cristina Gómez.

LA SRA. PRESIDENTA:

Moltes gràcies, Sra. Gomila.

LA SRA. SUÁREZ I GENOVARD:

Teresa Suárez, Àlex Pitaluga.

LA SRA. PRESIDENTA:

Gracias, Sra. Suárez.

LA SRA. RIUDAVETS I SUÁREZ:

Bones tardes, Malena Riudavets substitueix Amanda Fernández.

LA SRA. PRESIDENTA:

Gràcies, Sra. Riudavets.

LA SRA. FORNAS I MUNAR:

Maria de Lluc Fornas substitueix Carmen Cañellas.

LA SRA. PRESIDENTA:

Gràcies, Sra. Fornas.

Compareixença de la Sra. Margarita Lalande i Castro, psicòloga sanitària, postgrau en salut mental i expertesa en emergències i catàstrofes del Col·legi Oficial de Psicologia de Catalunya.

Si no n'hi ha més, passam a l'únic punt de l'ordre del dia d'avui relatiu a la compareixença de la Sra. Margarita Lalande i Castro, psicòloga sanitària, postgrau en salut mental i expertesa en emergències i catàstrofe del Col·legi Oficial de Psicologia de Catalunya. Assisteix a la sessió la Sra. Margarita Lalande i Castro, a qui li donam la benvinguda. Volia demanar, supòs que vostè no té cap problema que els diputats parlem en català.

LA SRA. PSICÒLOGA SANITÀRIA, POSTGRAU EN SALUT MENTAL I EXPERTESA EN EMERGÈNCIES I CATÀSTROFES DEL COL·LEGI OFICIAL DE PSICOLOGIA DE CATALUNYA (Margarita Lalande i Castro):

No, no, per a res, jo sóc més mallorquina que catalana.

LA SRA. DURÁN I CLADERA:

Idò així perfecte, perfecte. Té la paraula la Sra. Lalande per tal de fer l'exposició oral sense limitació de temps.

LA SRA. PSICÒLOGA SANITÀRIA, POSTGRAU EN SALUT MENTAL I EXPERTESA EN EMERGÈNCIES I CATÀSTROFES DEL COL·LEGI OFICIAL DE PSICOLOGIA DE CATALUNYA (Margarita Lalande i Castro):

D'acord, d'entrada, gràcies a Manuela Cañadas, que m'ha convidat. Per a mi va ser tot un repte, perquè ja li vaig dir tot d'una que jo no som especialista en temes de TIC, però pel vincle que tenim, que ens uneix, malauradament per un esdeveniment dolorós a la seva vida, doncs ens coneixem. També els he de dir que porto 51 anys estiujeant a Capdepera i per això deia que em sent més mallorquina que catalana. Voldria fer tota la compareixença en mallorquí, però després, si m'ho permeten, sent pràctica, si després ho vull penjar a xarxes, tic col·legues a Xile, puc anar fent servir les dues coses, tant mallorquí, català com castellà.

LA SRA. PRESIDENTA:

Pot fer servir la llengua oficial que vostè vulgui, com si la vol fer tota en castellà, com prefereixi. Més que res, la meva preocupació era que vostè no entengués la resta de diputats. Aclarit això, vostè pot fer la intervenció com vostè vulgui, faltaria més.

LA SRA. PSICÒLOGA SANITÀRIA, POSTGRAU EN SALUT MENTAL I EXPERTESA EN EMERGÈNCIES I CATÀSTROFES DEL COL·LEGI OFICIAL DE PSICOLOGIA DE CATALUNYA (Margarita Lalande i Castro):

Em feia il·lusió poder fer la intervenció en mallorquí, però després, sent pràctica, per a les xarxes i això ... Bé, com els deia jo vaig donar prou voltes -en principi havia de venir l'octubre- a com fer la presentació del que Manuela em va proposar, i llavors vaig pensar, tindran molta gent, experta, tècnica, psiconeuròlegs, persones que hagin fet algun tipus d'estudi, a veure què puc aportar des de la meva experiència. I llavors finalment vaig dir, no faig ni power point, he portat un full, que és com em sent més còmoda, som prou analògica, tot i que, òbviament, faig servir les pantalles, com tothom, si no seria una rara avis. I, finalment, presentaré, esper estar a l'alçada de la sala, he fet tres blocs. I ara sí que aquí passaria al castellà.

Primero, querría hablar, como preámbulo, de algo transversal y genérico que no tendría solo que ver con lo que hoy nos ocupa en esta sala, sino que es transversal a cualquier evidencia científica que podamos tener, donde la educación y la salud, sobre todo la salud, entre a formar parte de lo que se va a debatir o legislar en un futuro. ¿Qué quiero decir con esto? Que lo que se presenta para debatir o defender algunas posturas, en este caso que estamos en salud, partimos de evidencias científicas, estudios contrastados, que no dudo que los técnicos que me han precedido han presentado, ya no solo a nivel nacional, sino también a nivel internacional, donde se

constatan todas las secuelas que está suponiendo el uso no, el abuso de las pantallas, sobre todo en edades tempranas.

Frente a eso, en este preámbulo quería dejar constancia de que no importa el color político, no importa las tendencias políticas, porque estamos hablando de evidencias científicas. ¿Qué significa esto?, que $2 + 2$ es igual a 4 y da igual de un partido de otro, que, evidentemente, no van a ser 5 porque sea una opinión. Dicho esto, también dejar constancia que yo vengo como técnica, soy bastante apolítica y cada vez más, sinceramente, y lo que yo voy a intentar transmitir es mi experiencia en los casi 30 y pico de años que llevo trabajando como psicóloga clínica, más la experiencia de los años que he estado en la administración educativa en la Generalitat de Catalunya, donde el pulso de los colegios también de alguna manera nos llega a través de las familias o de los propios pacientes que voy teniendo. Evidentemente, nos llegan preocupaciones, nos llegan secuelas y luego, pues, todo lo que vamos leyendo en la prensa especializada.

Haciendo un poco de historia, hay algo que para mí siempre ha sido de sentido común, muchas veces asesorando familias, digo que el sentido común es lo más sano que puede haber y la coherencia entre la manera de educar y transmitir valores. ¿Qué pasa?, nos aparecen las pantallas en nuestras vidas, evidentemente, aparecen con una edad -la nuestra-, pero sin manual. Yo siempre hago la broma o la comparación metafórica, digo: han entrado las pantallas, los móviles y los ordenadores en las casas, como entró la Thermomix, tal cual; entonces ni nos imaginábamos las secuelas que podía suponer el impacto de los móviles, al principio eran solo para telefonar, pero conforme esto ha ido entrando en las casas incluso los propios adultos hemos acabado con cierta adicción.

Ya cuando entramos en el mundo de WhatsApp, redes sociales, etc., como decía ahora una compañera fuera, llegamos tarde. Llegamos tarde porque hay mucho daño hecho y supongo que el objetivo de esta comisión, evidentemente, es, si no reparar, que se puede, porque también se sabe ya que el daño es irreversible, a nivel de cerebro hablo, de niños, luego, a partir de cierto momento, como ya está empezando a ocurrir, se tiene que empezar a legislar de otra manera.

Es verdad que en octubre que yo tenía que venir, que por la DANA se hizo el paro por duelo, se paró la actividad parlamentaria, hasta día de hoy, febrero, estoy contenta de las cosas que han ido mejorando y, por ejemplo, traigo directamente arrancado de *La Vanguardia*, miércoles 5 de febrero, “*Catalunya proposa de prohibir el mòbil a totes les etapes educatives. Ni telèfons a l'ESO ni tecnologia infantil. (...) el grup d'experts*”.

La verdad es que es una muy buena noticia y entre los expertos de esta comisión que hay en el departamento de Educación, está Francisco Villar, este psicólogo está en Sant Joan de Déu, yo no le conozco personalmente, pero sí que es una de las personas que están en esta comisión de expertos, lo cual es una buena noticia. No es la primera vez, y de ahí, pues, la experiencia de tantos años en la administración que a veces se crean comisiones con mucha buena intención, pero las personas que están en las comisiones no siempre saben de eso, saben de otras cosas, y en este caso, el resto no los conozco,

pero sí que es una garantía que un señor como este esté en esta comisión.

¿Qué quiero decir con esto? Que lo que en octubre estaba el horizonte un poquito más negro, parece que ya no solo en Australia han prohibido las pantallas, en Suecia han vuelto a los libros, han retirado las pantallas digitales, sino que, a nivel de *ca nostra*, en casa, pues ya la cosa está empezando a variar. A ver, algo importante, es, como siempre, no estamos..., yo personalmente no estoy en contra, ni muchísimo menos, de los avances, pero es como todos los descubrimientos que ha habido en la historia..., y luego en la línea esa tan roja entre el uso y el abuso, que supongo que es una frase que se ha repetido muchísimo semanas atrás.

Todos vamos en avión, pero no desechamos ir en tren, vamos en coche, pero a veces vamos andando. Yo recuerdo, cuando era pequeña, que salieron los mecheros BIC, no sé, si hay gente de mi edad se acordará, y parece ser que la fosforera española se asustó bastante porque todo el mundo se lío a comprar mecheros y de repente empezó a correr el bulo de que explotaban. Entonces mucha gente: “Uy, uy, uy...”, y no sabemos si es verdad o no, pero evidentemente, el mechero fue un gran avance a nivel doméstico, pero no hemos desechado las cerillas.

Con esto quiero decir que, evidentemente, las tecnologías nos han facilitado muchísimo la vida, sobre todo en confinamiento fue de una gran ayuda, ya no solo para poder teletrabajar, los que tuvimos la suerte de poder trabajar, para seguir socializando, el hecho de podernos conectar con la familia, sobre todo la gente de tercera edad que no podía salir. Quiero decir que, evidentemente, son necesarias, pero sí que es verdad que ha llegado el momento, no ahora, sino tiempo atrás, donde hay que empezar a poner esos límites.

¿Qué pasa? Aquí nos encontramos con dos bloques también dentro de la historia de cómo esto ha ido entrando en nuestras vidas: por un lado, tenemos el bloque de las escuelas, y cuando digo “escuelas” me refiero a infantil, primaria y secundaria, bachillerato incluido, y ciclos formativos; y, por otro lado, tenemos las familias, las familias que, evidentemente, dentro de cada casa, pues, cada uno tiene sus normas, su estilo educativo y los límites que va a querer poner a los hijos que tienen.

Claro, nos encontramos a veces con incoherencias cuando empiezan en los colegios a restringir un poco el abuso de las pantallas, recuerdo que era octubre, faltaba poquito para venir antes de saber que no podíamos venir, y me encuentro en la cola del súper, la cajera, hablando con otro papá que estaba de los nervios, yo estaba pacientemente esperando, y dice: es que no puede ser, me van a escuchar, van a ver, mañana hay reunión de padres, dice, ¡a ver, no me parece normal que nos digan que nuestros hijos no usen el WhatsApp y nos mandan los deberes a los padres por whatsapp para que se lo enseñamos a los hijos! Entonces, claro, yo lo escuchaba y digo: realmente es una incoherencia. Y estaba la señora, evidentemente, enfadada, y dice: a ver, ¿cómo le digo yo a mi niño que no mire el móvil si luego resulta que de los deberes nos tenemos que encargar los padres y con el WhatsApp? Y cuando me acerco, digo: mire, si tengo ocasión, tengo que ir a Baleares, le

cuento..., y dice: puede decir mi nombre y apellidos. Digo: no hace falta, simplemente estas incoherencias existen.

Por otro lado, cuando más o menos vamos tomando conciencia, que luego entraré en detalle de las secuelas que evidentemente no es la primera vez que lo escuchan, de las secuelas tengo un paciente que es profesor de instituto y me cuenta que le habían retirado el móvil a un alumno, llegó el padre y saltó la valla del instituto -estaba cerrado-, saltó la valla a protestar porque le habían retirado el móvil a su hijo. Entonces, aquí entramos en esa incoherencia de no respetar la autoridad, la normativa de un instituto, que es donde yo he matriculado mi hijo, por tanto, deposito mi confianza en ese equipo directivo, y resulta que este señor no solo no se queda sin entrar por la puerta normal, sino que saltó la valla. Esto es literal y contado de primera mano, con lo cual nos encontramos con un bloque que, para mí, le comentaba a Manuela, va a ser el más difícil: el concienciar a las familias.

Secuelas, habría un montón, un montón. Yo no soy psiconeuróloga, ya me gustaría, me pillaría mayor la psiconeurología, si tuviera veinte años menos seguro que hacía el máster, pero ya me pillaría muy mayor, por tanto, cosas que puedo comentar, evidentemente, se habrán dicho, pero un poquito para centrar. Sabemos que de 0 a 6 años el cerebro es una esponja, la mielina -que supongo que les suena de cuando íbamos al cole-, es como si fuera una vaina de guisante de las neuronas, y es la parte más importante, los cerebros de los bebés tienen muchísima mielina y conforme vamos creciendo nos vamos desmielinizando, causa de Alzheimer, puede ir para allá.

¿Qué pasa? Imagínense a un cerebro que está en plena efervescencia, en plena fabricación, para entendernos, y vas en metro y -como me pasó una vez- un señor llevaba en mochilita a su hijo, el niño detrás y el móvil lo tenía aquí, aquí, en la espalda del padre, o sea, el espacio era diminuto y..., no anecdótico, evidentemente, constantemente. Por tanto, ese cerebro está hiperexpuerto.

Leía el otro día, hablando de cuando se prohibió el tabaco, dice: nos hemos preocupado mucho de nuestros bronquios y no nos estamos preocupando de los cerebros de los niños. Y es literal, es literal. Como digo, no son opiniones, son evidencias científicas.

Volviendo al ejemplo de este niño, una de las cosas que se propicia siempre en el neonatal es que los niños se arrastren, que gateen, que lleven su ritmo normal de psicomotricidad. Una de las cosas que se desarrolla ahí es la visión en profundidad, el niño que está gateando empieza a usar el ojo en profundidad. A mí me pasa cada verano, cuando vuelvo a Barcelona veo en profundidad porque me he estado un mes entero en Capdepera mirando al horizonte, y cuando vuelvo a Barcelona me dura un tiempo, me dura un tiempo esa visión en profundidad, y eso que soy adulta. Pues vamos a imaginar un bebé: si tiene aquí una pantalla y, además, la luz, el sonido, todos los estímulos están irritando ese cerebro y de una manera constante.

Otra de las cosas importantes, la falta de interactuar con o bien con otros niños o bien con los adultos, con los padres. De

toda la vida que hemos estado en restaurantes, a ver los niños educar bien es incómodo, no nos engañemos, entonces cuando en restaurantes por decreto, por real decreto se reparte el móvil a los niños mientras los adultos comen, la respuesta muchas veces de los padres es que, claro, es que si no molestan, pero es que los niños molestan. ¿Qué hemos hecho toda la vida? Pintarrajar. Yo tengo un álbum, -yo, *malauradament*, no puede tener hijos- y tengo un álbum de manteles de papel de los restaurantes lleno, lleno, lleno de dibujos de los hijos de mis amigos, y en una época en que ya empezaba a haber móviles.

Por tanto, la grafía, la improvisación, la curiosidad, todo eso nos refuerza el cerebro. Luego, la gratitud del niño que te hace un dibujo y te lo regala, o sea, todo eso se pierde con las pantallas, todo eso se pierde. Eso no significa que, llegado el momento y con un cerebro ya más evolucionado, obviamente, vamos a tirar de las pantallas porque van a ser necesarias, necesarias para buscar información, necesarias para comunicarnos, para un montón de cosas, eso es indiscutible, pero siempre con un uso que sea saludable.

Otra de las cosas que se pierde muchísimo: el juego simbólico. El juego simbólico es lo que hemos hecho todos de pequeños, jugar a cosas, juego a ser *senyoreta*, juego a ser médico, juego a ser bombero, juego con otra niña y nos inventamos... nos inventamos cosas. Ese juego simbólico es un ensayo de las profesiones de adulto. Cuando..., yo a veces... en la sala de al lado de mi despacho está la sala del doctor, que, además, tiene muchos pacientes de aquí, de Mallorca, precisamente, y los ratitos que el niño está, pues, jugando, veo a los niños, pues, haciendo lo que hemos hecho toda la vida, jugando a construir, jugando que da de comer a un muñeco, todas esas cosas, si hay una pantalla, la pantalla no permite el juego simbólico, con lo cual estamos coartando todo ese cerebro que está imaginando, proyectando futuras profesiones, es como un ensayo de ser mayores. Luego ya, cada uno elegimos lo que nos gustaría ser, a veces lo conseguimos y a veces no.

Una de las cosas que explica Francisco Villar en este manual, que está dirigido a familias y a niños, es lo de la poda neuronal. Los cerebros pequeños, de bebés, tienen montones de actividades, todo aquello que no vamos a utilizar de manera natural se va podando como si fuera una planta. Supongo que la mayoría habrá visto la película *Del revés, Inside Out*, la primera, y hay un... -para quien no la haya visto se la recomiendo-, y hay un trozo que están como dos operarios en la memoria y van con dos libretitas y dicen: a ver, los teléfonos fijos, uy, no nos hacen falta, fuera, y, ¡brrr!..., todo de bolitas que son recuerdos de teléfonos fijos que, como ya no se usan, pues los mandan al container, pues ahí hay una poda neuronal, de una manera simbólica. ¿Qué ocurre? Cuando niños están con los móviles, que todo lo soluciona, todo viene, aprieto una tecla y todo viene hecho, esa cadena neuronal, esas conexiones neuronales, no se están dando porque ya me lo está resolviendo la pantalla, a una edad muy temprana. No es lo mismo si lo hacemos nosotros, o a partir de los 15 o 16 años, es diferente.

Por tanto, estamos, sin saberlo, y ahora ya lo sabemos -que el problema es que no lo sabíamos y ahora ya lo sabemos- estamos propiciando esa poda neuronal de conexiones neuronales que, de otra manera, sí que se darían. Con lo cual,

estamos malmetiendo cosas en un cerebro que se está fabricando y que encima no teníamos ni idea de todo este daño. Ahora que ya se sabe, y además se ha demostrado, és el momento de empezar a prevenir, legislar y pensar que esto es un problema de salud pública.

No hablemos de la adicción. Hicieron el programa *Salvados*, creo que era antes de Navidad, hicieron domingo y lunes dedicado a las *xarxes socials*, a las redes, el primero me asusto, pero el segundo me dejó en shock. Si no lo vieron, les recomiendo que lo vean, por el impacto de las redes sociales, y hablamos aquí de edades un poquito más adultas, ¡terrorífico! Pero, por otro lado, también la intervención de distintos profesionales de la salud que iban saliendo, y, en concreto, una doctora, yo diría que era neuróloga americana, que hablaba de la dopamina, a día de hoy todo el mundo sabemos lo que es, que es este neurotransmisor que es el del placer: cuando vamos a comprar, nos sube la dopamina; claro, cuando tenemos una falta de dopamina, queremos más; los *likes* suben la dopamina, que, por otro lado, otra de las cosas, secuelas que hay es el problema de autoestima de la gente que está enganchada a las redes.

Pues bien, decía esta doctora que cuando baja la dopamina, porque no tengo *likes* y me tengo que volver a conectar, baja más que el nivel normal de la dopamina, si nuestro nivel normal está aquí, sube, sube, sube por los *likes*, pero cuando baja, baja más. Con lo cual estamos todavía... o sea, en números negativos, con lo cual esa persona, esa chica o ese chico, va a estar más necesitados. Y de ahí ya entramos.

Si luego encima hablamos de los contenidos de las redes o de la necesidad de ser visto por gente que no conozco, los problemas de autoestima son graves, y los problemas de autoestima graves nos pueden llevar a suicidio, que sería lo peor, pero nos pueden llevar a depresión, a mostrarme de una manera para tener más *likes*, y luego nos lleva a engaño.

Con todo esto, que supongo que no es la primera vez que lo escuchan, obviamente, es para felicitar a todo el mundo, y sobre todo a los gobiernos que se están ocupando y preocupando por esto, porque es hipernecesario. Insisto, es un problema de salud pública. Y cuando hablamos de salud, hay que ponerse las pilas -que ya están puestas- y vamos viendo cada vez que son más los foros donde esto ya no es una duda. Insisto, para mí lo más complicado va a ser la pedagogía con las familias.

Otro de los problemas, el *ciberbullying*. Si ya el *bullying*, que ha existido siempre, quedaba en petit comité dentro de ese instituto, evidentemente, esto salta de instituto a instituto a la velocidad del rayo. El poderse defender del *bullying* ya es difícil, pero, encima, defenderte de todo lo inmediato y tan rápido, evidentemente, la persona, la víctima de *bullying*, acaba devastada, y cuando digo "devastada" es devastada.

No hace mucho una chiquilla que llevo, que hace primero de bachillerato, se tuvo que cambiar de colegio al cambiar de curso por el *bullying*, y el otro día me mandó un mensaje su madre, como muy alterada, diciendo: es que hay un cumpleaños y simplemente por escuchar el nombre de la que había sido su agresora, mi hija ha hecho una crisis. Y digo, evidentemente,

hay una parte del cerebro, que está aquí detrás, que es la amígdala, que es el cerebro primitivo, el de las emociones, donde el tiempo no pasa; aquí, en el córtex prefrontal, sí que pasa el tiempo. Le digo: tu hija, al escuchar el nombre, aunque sea en la pantalla, escuchar el nombre de su agresora, obviamente, como estamos trabajando ese trauma la ha trasladado a ese momento.

Por lo tanto, no podemos hacer la boca pequeña con las pantallas porque otro de los problemas que implica es el *ciberbullying*, y sobre todo la rapidez, y la sensación de vulnerabilidad que le queda a la persona. Cuando se cuelga una foto, cuando se cuelga un bulo, así como el *bullying* entre niños es más de agresividad, entre las niñas siempre ha sido más de rumorología, de malmeter, de ñi, ñi, ñi, ña, ña, ña, eso es más de niñas, que pasa evidentemente con los mensajes. Y, además, con los mensajes, se pierde la comunicación no verbal, que es un 90% de la comunicación, la no verbal, es muchísimo. Pues imagínense una persona que está recibiendo este tipo de agresiones vía pantalla, vía Instagram o lo que sea, obviamente está desnuda, desnuda, ante el mundo. Es como si alguien a esa niña la cogiéramos aquí en medio y la pusiéramos desnuda, ¿cómo se sentiría? Evidentemente, hiper vulnerable, solo abrir la pantalla y ver que han empezado a difundir, sea verdad o sea mentira, pero esa persona no se puede defender.

Otra de las cosas importantes, los trastornos de comportamiento alimentario. Todo lo que salga, si ya los teníamos los problemas a través de la moda, a través de las tallas pequeñas, si, encima, mis ídolos están colgados en TikTok, y esto ya se sabe, que TikTok: fue diseñado -y yo lo leía, no lo contrasté, pero yo lo digo- que a los diez minutos ya se puede volver uno adicto, sobre todo menores, que los algoritmos ya están pensados para esto -ya digo, no lo he contrastado, o sea, lo lanzo así un poquito con pinzas, pero da igual- todo lo que se ve en TikTok de figuras esbeltas, puede propiciar, evidentemente, también trastornos de comportamiento alimentario. Por tanto, digamos que no queda títere con cabeza con tantas secuelas.

Pero, bueno, entonces ¿qué hacemos, las quitamos todas? No, no. Obviamente, hay que tratarlo como una adicción que crea adicción, de la misma manera que se trataría un alcoholismo, una adicción a drogodependencias, hay adicción a las pantallas.

Una de las responsables en el hospital de Bellvitge hace muchísimos años, diré más de diez quizás, o quince, empezó con la adicción a las pantallas, muy, muy al principio. Resulta que había sido mi profesora de patología, que dije: ¡madre mía, esta señora! Y empezó, pero muy al principio, y a mí me pareció no exagerado, pero pensé: pues esto va en serio, porque si esta señora, que debe estar a punto jubilarse ya, está creando una unidad en el hospital de Bellvitge para la adicción a las pantallas, es que algo no está funcionando bien. Y hablamos de los principios de los principios. Evidentemente, en el programa esté de *Salvados*, que les digo, salía uno de los centros de residencia de adolescentes adictos, igual que sería, pues, Proyecto Hombre, o igual que sería cualquier comunidad sanitaria para las adicciones, las que conocemos de toda la vida.

Por tanto, a la hora de legislar, ¿qué diríamos si viéramos una familia con el cochecito de bebé y que en lugar del móvil llevara una cerveza, un puro? Nos pondríamos las manos en la cabeza, diríamos, pero..., pasaría un guardia urbano y les diría: “señores, ¿qué hacen ustedes, les retiramos la custodia como máximo?”, y no nos llama la atención ver bebés con los móviles, hasta incluso lo hemos normalizado. Claro que a nuestros niños no se lo damos porque tenemos ese sentido común, pero lo vemos y sí que realmente nos llama la atención y decimos: ¡madre mía!, pero hasta hoy no hay una legislación que regule este tipo de cosas.

De la misma manera que no vamos a llevar a un niño al casino o al bingo y le vamos a dar un cartón para que se ponga a jugar antes de los 18. Y aun así le vamos a enseñar, si quiere ir al bingo, le vamos a enseñar a jugar o le vamos a enseñar a beber, para que, si un día tiene una borrachera, le decimos: bueno, ahora te voy a enseñar a beber y bebes con cautela y te cuidas. No le vamos a decir: vuélvete abstemio, no hace falta, no hay que ir de apóstol por la vida. Pero, obviamente, lo que ahora todavía no nos llama la atención más que un poco no se corresponde con lo que nos pasaría si viéramos pues, eso, un coche de bebé y un niño con un puro, y que lo normalizáramos. No nos cabe en la cabeza.

Claro, por un lado piensas, ¿cómo se hace, los móviles, las tecnologías? Todo es un negocio. Cuando empezaron a hablar de prohibir el tabaco -yo soy exfumadora, y además fumaba un montón, no me escondo, ahora hace como 30 años que no fumo- pero decíamos: imposible, no van a prohibir nunca el tabaco con toda la industria que hay detrás. Pues, aun así, sí se consiguió con el tabaco, de regularizar dónde se fuma y dónde no se fuma, no creo que sea imposible regularizar el entregar los móviles con criterio y en qué lugares no se puede usar el móvil, si hay menores, o, como mínimo, esa vigilancia, que no me gusta la palabra, a mi la palabra “prohibir” tampoco me gusta, por eso digo más “legislar”, habrá que llegar a un punto donde haya, pues, cierta penalización, igual que la habría si le damos un whisky a un niño pequeño o entramos en una discoteca con menores y les damos de deber. Evidentemente, nadie lo pone en duda.

Por tanto, la parte -pienso- de responsabilidad que tenéis los políticos es, con todo lo que se ya sabéis y con todo lo que se va recogiendo, de qué manera se puede transmitir. Sobre todo, para mí, lo más preocupante es la educación de las familias. Cada vez, es verdad que cada vez hay más conciencia de peligro, más conciencia de riesgo en lo que suponen las pantallas, sin embargo, sigue habiendo sector de la población, y a veces son más los abuelos que los niños, donde este riesgo se minimiza, y se minimiza cayendo en lo que en psicología llamamos la “disonancia cognitiva”.

La disonancia cognitiva es un mecanismo de defensa como tal, que hace que disfrazo, maquillo aquello que, si realmente veo como es, no me va a gustar. Por ejemplo, cuando alguien fuma muchísimo y se le alerta de que puede tener cáncer de pulmón, la respuesta en disonancia cognitiva será: bueno, hay gente que no ha fumado nunca y tiene cáncer; bueno, también hay diabéticos; bueno, sí, pero estamos hablando de tus pulmones. Eso es la disonancia cognitiva. La gente, por ejemplo, que ha sido captada en una secta, cualquier argumento

que le haga cualquier familiar que ha perdido ese familiar porque está en una secta, la respuesta del que está dentro de la secta va a estar dentro de la disonancia cognitiva: no, es que vosotros estáis equivocados, no hay para tanto.

Pasa también con el uso de las pantallas, que a veces -ya digo- no son padres, sino que son abuelos, de decir: bueno, es igual, todos hemos visto la tele de pequeños, no pasa nada. Bueno, una cosa es ver la tele, acompañado, dibujos animados, y otra es constantemente y a toda hora tener las pantallas.

Por tanto, insisto, tendríamos, por un lado -y para no alargarme más-, el bloque de la educación, que creo que ya está en marcha, el poner límites. Por otro lado, sanidad, ayudando tanto a la comunidad educativa como a las familias. Y luego la otra parte, que sería todo esto pasarlo a normativa, decretos, leyes, lo que sea, normativa acorde a las secuelas que todo esto que estamos viendo ya desde hace bastante tiempo se está produciendo.

Pedagogía para padres, ¿Desde que voz? Pues, *malauradament*, la voz que antes era importante para las familias, también a veces ha dejado de tener peso, no es la primera vez que los padres no hacen caso a lo que dicen los pediatras, lo que dice el profesor es mentira y seguro que la culpa es de él, por tanto, no es fácil. No es fácil porque lo que tendría que ser la voz de la *expertesa*, de la experiencia, viniera del profesorado y del personal sanitario llegando a las familias, estos tendrían que, como mínimo, aunque no estén convencidos, hacer caso de que lo que estaríamos haciendo es prevenir de todos estos daños que vemos que se están causando.

Seguro que me he dejado un montón de cosas, la inteligencia emocional..., la inteligencia artificial, también otro peligro en latencia. Como dato: más de 30 horas a la semana ya se considera adicción. Pueden hacer el ejercicio con ustedes mismos porque, a lo mejor, incluso hasta nosotros estamos ahí un poco más viciadillos de lo que quisiéramos, pero el dato importante es: más de 30 horas se considera ya adicción, y en cerebros de menores todos estos daños.

Insisto, me he dejado cosas, seguro. Y, bueno, si hay alguna pregunta para hacer, pues, intentaré contestar.

LA SRA. PRESIDENTA:

Moltes gràcies, Sra. Lalande. Sens dubte és molt interessant tot el que ens ha dit. Ara podríem procedir a una interrupció de quaranta-cinc minuts. Entenc que no fa falta, que no hi ha cap problema. Per tant, dir-li una cosa, que la compareixent, vostè pot contestar globalment tots els portaveus que ara intervendran, tots els portaveus ara tenen deu minuts, i després vostè pot contestar globalment, o pot contestar de manera individual, com vostè ho consideri.

LA SRA. PSICÒLOGA SANITÀRIA, POSTGRAU EN SALUT MENTAL I EXPERTESA EN EMERGÈNCIES I CATÀSTROFES DEL COL·LEGI OFICIAL DE PSICOLOGIA DE CATALUNYA (Margarita Lalande i Castro):

D'acord.

LA SRA. PRESIDENTA:

El primer grup a intervenir és el Grup Parlamentari VOX, la Sra. Manuela Cañadas, per un temps màxim de deu minuts.

LA SRA. CAÑADAS I PINILLA:

Gracias, presidente. Bueno, yo quería explicarles a mis compañeros el por qué de la insistencia de que Marga Lalande viniese, yo conocí a Marga Lalande en unas circunstancias de nuestra vida, pues, absolutamente dramáticas; era la única psicóloga infantil especializada en terrorismo y, tras la muerte inesperada y brutal de mi marido, pues, evidentemente, lo que más me preocupaba a mí era que mis hijas salieran adelante. Y, como estamos hablando de temas que..., a veces no somos muy conscientes, pero que sí que es verdad que a la larga crean unas secuelas importantes en los niños, para mí era importante que Marga viniese porque yo, que he visto cómo trabaja con niños, y la suerte tan..., no sé,... sabes que yo te considero familia, no eres psicóloga, has estado con nosotras, llevas 14 años, 5 años tardó mi hija en salir del trauma del terrorismo, y sabes que cada vez que hay un atentado a nivel mundial sigue activada por el Ministerio del Interior y sigues estando con nosotras.

Entonces es un poco el hecho de ver que, aunque es verdad que esto es un problema muy grave y que lo hemos obviado y que no le hemos dado la importancia que tocaba, como madre, yo, por ejemplo, que tengo una hija de 37 años, pues he querido que estuviese con las últimas tecnologías cuando empezó la informática, me parecía que era lo más importante y el futuro y, evidentemente, compramos el primer ordenador, que era un tocho impresionante, y no tiene nada que ver con estas pantallas que tenemos ahora; que soy madre de una niña de 22, que ya ha crecido con otro tipo de pantallas y, evidentemente, no hemos sufrido, por lo menos con la primera, una adicción, con la segunda ha servido más de herramienta.

Pero sí que es verdad que ahora, que soy abuela, me doy cuenta de que los primeros que somos adictos somos los abuelos, e incluso los padres, y que, gracias a Dios, aunque conocemos casos muy graves de adicción que, gracias a psicólogas como tú, van saliendo, aunque tardan más de un año, o sea, esto no es inmediato, las adicciones, ya sean de drogas, de alcohol o de pantalla, como tu bien dices, son secuelas que dejan un daño a veces irreparable. Nunca uno se cura del todo, siempre tiene..., tú lo sabes, me lo explicaste al principio de conocernos, del cero al cien, una víctima de terrorismo puede tener secuelas de un 60% el resto de su vida o un 10%. La cuestión es que la psicóloga vaya bajando estos niveles, pues, por ejemplo, de pánico nocturno, cosas así. En adicciones de este tipo, igual, nunca llegaremos a cuidarnos de una adicción..., bueno, yo, gracias a Dios, no he sido adicta a nada, creo que lo soy un poco al móvil ahora, pero es verdad que sí que podemos reducir esta adicción.

Entonces era un poco invitarte, Marga, para que también nos dieras esta esperanza de que, a pesar de que muchos de nosotros tenemos que dar ejemplo a nuestros nietos ya y explicarles o enseñarles a jugar como enseñábamos nosotros o enseñaban a mis hijas, que yo veo el ejemplo de mi hija, que ya lleva en vez de una pantalla, pues, unos juegos que han salido muy divertidos de cartas, adaptados a las edades de los niños, o te llevas los colores o lo típico, poderles entretener y jugar, que los niños aprendan a ser creativos, que los niños entiendan que hay que aburrirse para poder tener un cerebro activo, la imaginación nos hace crecer como personas, todo lo que tú has explicado, por mucho que luego siempre en el momento, por este cerebro primitivo que explicabas, volvamos a tener un contacto con la pantalla y volvamos a tener un pequeño trauma en el caso de *ciberbullying* o en el caso de otras cosas, pero poder recuperar, digamos, el control, que yo creo que hemos perdido un poco todos.

Entonces era también un poco la visión de esperanza, porque yo todo lo que escucho la verdad es que es bastante negativo, los padres, los abuelos nos preocupamos, es verdad que yo he visto que cuando mis nietos están... a lo mejor, porque han venido de casa de alguien y en contacto con pantallas, pues, vuelven con un carácter más agresivo o con una ansiedad más elevada, que tú dices: ¡madre mía!, estos niños cuando juegan en el jardín de casa o están jugando... o jugamos a juegos de toda la vida o con una caja o con un palo o cosas normales están con otro tipo de actividad, pues a pesar de que tenemos que convivir, porque todos los trabajos y todo nos lleva ahora, incluso a másters de inteligencia artificial, sin que ellos pierdan el contacto con la tecnología y con todos los beneficios que tiene, esto es como todo, todo tiene sus virtudes y sus defectos, pues esto igual, evidentemente, nos sirve, a nosotros..., sin un ordenador aquí no podríamos trabajar, pero eso no significa que tengamos que acabar enfermos porque somos adictos todo el día a un móvil.

Entonces, también era un poco la visión esta de esperanza de cómo se recupera un cerebro, un corazón roto, por este tipo de cosas, y esto es lo que yo quería que también trasladaras y que mis compañeros entendieran, que, a pesar de que todo en la vida pueda ser muy difícil y estar muy mal y a pesar de que estas cosas pasan, sea un atentado o sea una adicción, pues que siempre hay una esperanza.

Muchas gracias.

LA SRA. PSICÒLOGA SANITÀRIA, POSTGRAU EN SALUT MENTAL I EXPERTESA EN EMERGÈNCIES I CATÀSTROFES DEL COL·LEGI OFICIAL DE PSICOLOGIA DE CATALUNYA (Margarita Lalande i Castro):

Gracias, Manuela. *Arran d'això*, de la esperanza, me he dejado por comentar una situación del sábado pasado: cumplía un añito una nieta, una nieta adoptiva de nuestra escalera, y en la fiesta, que la mayoría éramos adultos, había pues la niña que cumplía el año y tres "bebotes" más, porque la más mayor tenía 3 añitos; fue una fiesta que duró como unas cinco horas con - nos imaginaos- estímulos, globos, pastel, adultos achuchando a los niños, y en ningún momento ninguno de los niños ni hizo rabieta, ni se puso a llorar, en el momento de sentarnos para

soplar la vela -porque era una de soplar la vela- parecía realmente una rueda de prensa en miniatura, daba gusto ver a las cuatro niñas. Y todos decíamos: parece mentira, parece mentira lo tranquilos que están, que son 4 o 5 horas, que lo normal es que alguno hiciera alguna *rabacanería*, ¡para nada!

Claro, yo puedo dar fe de la niña que cumplía el año, porque sé del cuidado que tienen los padres con el tema de pantallas, con el tema incluso de televisión, que poquito a poco irán introduciendo la televisión al lado de ella de una manera muy sensata, son padres normales y corrientes, con sentido común y coherencia. No sé yo si en los otros niños los padres actúan igual, porque no los conozco, pero sí que les puedo decir que daba gusto ver los cuatro bebés -ya digo, la más pequeña un año y la más mayor tres-, en una calma y armonía, en un ambiente que realmente era, pues, como excitante, que estábamos más excitados los mayores que no los niños. O sea, impresionante. Con lo cual dices: bueno, parece que hay esa esperanza, parece que hay.

Me espero, me he apuntado un par de cosas, que también me he olvidado. Cuando acabe el turno de palabras, si no les importa, las añadiré.

LA SRA. PRESIDENTA:

Muchas gracias. Ara seria el torn del Grup Parlamentari Socialista, jo demanaria tant al Grup Parlamentari Socialista com al Grup Parlamentari MÉS que donassin la paraula a la Sra. Joana Gomila, del Grup Parlamentari Mixt. Té un temps màxim de deu minuts.

LA SRA. GOMILA I LLUCH:

Gràcies, presidenta, gràcies a PSOE i a MÉS per Mallorca. Bé, crec que, com vostè molt bé deia, l'ús de la tecnologia en si no és perjudicial, perquè, de fet, ens ha fet avançar a aquesta societat en moltes qüestions, i que realment el fet de tenir mòbil, de tenir pantalles o de tenir ordinadors és una millora a nivell social, però, sense cap dubte, si se'n fa un bon ús, açò està ben clar.

I jo compartesc totalment amb vostè que el difícil és conscienciar les famílies, i em sembla molt bé que es faci una feina en els centres educatius, però, si després, quan s'arriba a casa, aquesta feina que es fa dins els centres educatius no es té en compte, llavors, queda moltes vegades en paper banyat. Un poc com allò de quan es va fer d'aprendre a reciclar, a les escoles els al·lots reciclaven i quan arribaven a ca seva no, per tant, és clar, aquell aprenentatge es perdia. Per tant, compartesc totalment amb vostè aquesta premissa que el difícil serà conscienciar les famílies. I no sé si vostè s'ha trobat amb alguns casos que, d'alguna manera, hagi hagut de treballar amb les famílies per fer entendre de la importància que si no ho fan des de ca seva, açò és molt difícil.

I és evident que l'ús de les pantalles lleva creativitat, lleva joc simbòlic, lleva socialització, fins i tot a nivell de vocabulari. Vull dir, les escoles d'educació infantil es troben que els al·lots petits de cada vegada tenen menys vocabulari. Perquè, és clar, si mentre... quan un donava de menjar a un fillet, en lloc de posar-li el mòbil, li cantava una cançó o li

anava inculcant vocabulari, si ara li poses el mòbil només coneix allò. A part que després no saps si dina, si dorm..., no, senzillament, tot es fa amb el mòbil: dinar, dormir..., amb la qual cosa entenc que també és un problema.

Vostè també ha comentat el tema que és un problema, evidentment, de salut pública que afecta tant les addiccions com el nivell de salut mental i, per tant, supòs que compartirà amb mi la importància que, des de les administracions, augmentem els professionals en salut mental, perquè sabem que realment açò és un tema complex i que necessitarà sens dubte poder tenir tots aquests professionals.

Per altra banda, és clar, si no ens conscienciam tots, no només les escoles i les famílies, sinó també les empreses, el carrer, perquè fan..., jo en coses d'aquestes coses sí que m'hi fix, sí que m'espanta veure un fillet amb un mòbil a un restaurant, és una cosa que sí, que, bé, que crec que no hauria de ser així; però és curiós que ara, per exemple, a l'aeroport de Menorca s'han posat jocs infantils nous i és curiós que s'han posat tres o quatre jocs que són pantalles i tres o quatre jocs que no ho són, i els fillets juguen amb les pantalles. Els jocs que davallaven, si hi havia gronxadors, si hi havia de comptar amb bolletes, a aquests els al·lots no juguen, juguen amb les pantalles. Per tant, el que haurien d'haver fet és no posar-los, si realment a l'aeroport només hi hagués els jocs, que es diu, creatius, manipulatius, els fillets jugarien amb allò.

Per tant, també és important, no només a les escoles, a les famílies i a la sanitat, sinó també a qualsevol aspecte que ens envolta, perquè una cosa com aquesta és molt simbòlica, que posem pantalles. Idò no, pensem-ho també en aquest moment.

També compartesc totalment el que deia la Sra. Cañadas, que els exemples els hem de donar els adults, perquè tots estam cansats de veure, moltes vegades, nosaltres mateixos, dins la família, asseguts al sofà cadascú amb el seu mòbil. On és la socialització? On és demanar què has fet a l'escola o com t'ha anat la feina? Per tant, crec que hem de fer una feina, també des de les famílies -els adults- de deixar els mòbils, d'aparcar els mòbils. Perquè realment -jo almanco ho he comprovat-, si tenc el mòbil devora jo al sofà, me'l mir, si no el tenc, no me'l mir. Per tant, solució: no el tenc, el desplaç i així no el tenc. Per tant, crec que açò també és una feina que hem de fer els adults, nosaltres som l'exemple i, per tant, crec que també és un tema que pos aquí damunt la taula de la importància, amb l'exemple, de donar exemple, per demostrar que l'important no és el mòbil sinó que és la nostra socialització amb la família, amb els amics o amb el qui sigui.

I el trist és haver d'acabar legislant, perquè, és clar, el que deia vostè -que també compartesc- que si tinguéssim sentit comú, no caldria que ho legisléssim. Però, és clar, la tecnologia avança més ràpid del que nosaltres puguem assimilar-lo, sota el meu punt de vista, la qual cosa, és clar, açò ens crea tota una sèrie de problemes. De fet, record quan varen començar a entrar mòbils i pantalles que va ser una lluita amb els fills, perquè nosaltres érem d'aquestes famílies un poc controladores en aquest sentit, controlàvem els horaris de la televisió a canvi de llegir, de jugar, de crear; no els vam deixar tenir mòbil fins als quinze o setze anys, que eren els únics -segons ells- que no en tenien, i jo vaig tenir la sort que tenia uns amics que les

famílies eren com nosaltres, per tant, sempre podies dir: no, fulanito i menganito no en tenen. Però, és clar, si les famílies no fem aquest esforç de no donar mòbils als nostres fills als 10 anys i als 11, que no els necessiten, i que aquesta excusa de "i si l'he de telefonar?", bé, i si l'he de telefonar perquè és urgent, d'acord, i si és a l'escola, no passi pena, allà tenen uns telèfons que en dos minuts...

Per tant, nosaltres, els adults, també cercam excuses per poder donar mòbils als al·lots i crec que seria important treballar-hi.

He trobat molt interessant tot el que ha dit perquè realment crec que ha donat molt una imatge de tot el que succeeix i d'allò en el que hem de fer incís. I compartir pràcticament tot el que ha dit i, bé, serien aquestes preguntes, que no sé si podré escoltar-la perquè he de partir, però, bé, si no després ho escoltaria en diferit, sobre si s'ha trobat casos en què hagi hagut de fer la feina amb les famílies.

De quina manera de la sanitat pública, a part de posar més personal, de quina manera també s'hi pot incidir.

I, com podríem treballar-hi, més enllà de les escoles, a nivell de tota la societat perquè ens conscienciem tots que açò realment ens fuig de les mans.

Gràcies.

LA SRA. PRESIDENTA:

Moltes gràcies, Sra. Gomila. Vostè vol contestar ara...

LA SRA. PSICÒLOGA SANITÀRIA, POSTGRAU EN SALUT MENTAL I EXPERTESA EN EMERGÈNCIES I CATÀSTROFES DEL COL·LEGI OFICIAL DE PSICOLOGIA DE CATALUNYA (Margarita Lalande i Castro):

Sí, sí.

LA SRA. PRESIDENTA:

... de manera individual? Si vostè contesta de manera individual té deu minuts per a cada un màxim.

Gràcies.

LA SRA. PSICÒLOGA SANITÀRIA, POSTGRAU EN SALUT MENTAL I EXPERTESA EN EMERGÈNCIES I CATÀSTROFES DEL COL·LEGI OFICIAL DE PSICOLOGIA DE CATALUNYA (Margarita Lalande i Castro):

D'acord. Ho dic perquè ara ho tenc *fresquito* i si no se me'n anirà. Bé, així en global, global, no he tingut cap ocasió de fer, doncs això, xerrades a pares o a través de l'AMPA amb el problema, segur que es fa, però sí que em trob famílies doncs que l'avi, per exemple, amenaça que si no li pot donar el mòbil al nét doncs no el va a cercar a l'escola, i això no fa gaire em va passar. Això m'ho he trobat diverses vegades, que a ca seva

sí que ho poden fer, però que quan estan amb els padrins, doncs, el mòbil.

I no fa gaire, un pacient que té una nina de dos anys em diu: *es que mi padre me ha amenazado que si no le doy el móvil a la niña, porque él no sabe qué hacer con ella, pues que no la va a buscar. Digo: pues que no vaya; y dice: sí, hombre, y ¿qué hacemos??. Digo: tómatelo como un farol, -digo- pero plántate, digo: ¿será capaz de no querer ver a la nieta?'*

Vull dir, hi ha un moment que te la jugues, te la jugues. Llavors, si aquest padrí no respecta... ja sabem que els padrins fan de més i manco amb els al·lots, però, en un tema tan preocupant com aquest, un s'ha de plantar -un s'ha de plantar-, i llavors li vaig dir: *tírate el farol y que no vea a la nieta, pues muy bien, no ves a tu nieta*. I veurem què passarà.

Per tant, per una banda tenim això que un s'ha de poder imposar i, de la mateixa manera que algú pot dir: doncs a ca nostra a les vuit s'ha de sopar; idò..., flexibilitat si (...), però són les normes educatives d'aquella casa, per tant, *o lo tomas o lo dejas*, i amb això encara més.

Per una altra banda, sí que és veritat que a l'hora de fer pedagogia, el mateix que deia quant a reciclar, doncs tantes coses que es fan a l'escola i arriben a ca seva i *se desmonta todo* o només posam la televisió i es desmunta tot.

El que parlava una mica abans de la manca d'autoritat dels docents, fins i tot dels de sanitat de cara a les famílies, abans el que deia el mestre anava a missa, el que deia el pediatre anava a missa, sobretot perquè no en sabem d'això, vull dir, si un pediatre diu una cosa serà perquè és metge i jo no ho som, ara, sí he de qüestionar el que em diu el pediatre que la seva nina no pot prendre glucosa perquè tindrà etc., o és celiaca, qui som jo, que no som metge, per posar-ho en dubte?

Doncs, en això sí que es posa en dubte, es pren com una opinió o com una exageració. Per tant, pens que una de les solucions, més enllà de les escoles, seria, des de Sanitat fer campanyes, igual que es va començar a fer campanyes a nivell publicitari, a nivell de drogoaddicció, de fulletons, de forma preventiva. Si, per una banda, tenim tot el que hi ha..., el mal que s'ha fet, que ara la bona notícia és que és reversible, però, per una altra banda, si no és reversible... del tipus..., com deia l'addicció, si no que el mal sí que el podem recuperar, sabem de la neuroplasticitat neuronal, sabem que aquella poda neuronal, que comentàvem abans, sí que es pot tornar a optimitzar, és a dir, coses que hem deixat d'aprendre, les podem optimitzar, o sigui per aquí tenim aquesta esperança.

Però, per una altra banda, hi ha la prevenció, és a dir des d'allà una cosa és la gent que ja té seqüeles, però a partir d'ara, què podem fer perquè tots els bebès que naixen, tots els al·lots puguin créixer ja amb aquesta normativa i que les famílies siguin informades, *no que se les pida la opinió*, és de vegades que un diu: vaig a preguntar no sé què, no. Per exemple, entre fills i tercera edat, que moltes vegades s'ha de posar un poc d'ordre amb els padrins, és a dir: vols anar al fisioterapeuta? No, t'informo que tens hora al fisio. Doncs aquí el mateix, informem les famílies que mòbils en aquestes edats passa això, això i això, i si cal ser una miqueta agosarats..., no es tracta

d'espantar, sinó de dir la realitat, i que hi hagi certa... certa..., com ho diríem?, una multa, però quelcom hi hauria d'haver, i que no es pugui qüestionar. Així com el cinturó del cotxe, nosaltres som de la generació que anàvem al cotxe sense cinturó i més o manco tothom ens el posem per la multa, no perquè tinguem interioritzada la norma. Hi ha molts nins que ja tenen la norma interioritzada. Nosaltres no, almenys jo no, me'l pos per la multa, no perquè *"uy, que me la voy a pegar"*.

Llavors a partir de cert moment podem aconseguir que s'interioritzi la norma i que l'anecdòtic sigui aquella família que dona el mòbil al nin, que sigui l'anecdòtic, i que la norma sigui la resta, per sentit comú i per normativa.

No sé si t'he contestat a tot.

LA SRA. PRESIDENTA:

Moltes gràcies, Sra. Lalande. Ara és el torn del Grup Parlamentari Socialista, té la paraula el Sr. Carles Bona, per un temps màxim de deu minuts.

EL SR. BONA I CASAS:

Gràcies, Sra. Presidenta. Bé, abans de començar, voldríem expressar el nostre màxim respecte cap a vostè per la seva tasca com a psicòloga i per la seva dedicació i acompanyament de persones que han viscut experiències traumàtiques. Sabem que la seva feina ha estat molt valuosa per a moltes persones i per això li agraïm avui la seva presència aquí.

Aquesta comissió, però, com vostè sap, té la responsabilitat d'analitzar com la digitalització afecta l'educació i el desenvolupament dels infants i joves, i ens interessa saber quins riscos i oportunitats es generen i, sobretot, com podem abordar-los des de la política educativa i sanitària.

I sovint, quan parlem dels efectes de la digitalització en l'educació, creiem que tendim a caure en discursos un punt simplistes, o bé es presenta la tecnologia com una eina absolutament revolucionària i imprescindible o bé se'n destaquen únicament els riscos i els efectes negatius. Però la realitat creiem que és un poc més complexa i, com a representants públics, tenim la responsabilitat de fer una anàlisi rigorosa i basada en evidències científiques, com vostè abans esmentava.

Efectivament, el debat sobre la digitalització és massa important, com bé deia vostè, per ser utilitzat amb finalitats personals o partidistes i s'ha de treballar amb aquesta seriositat, evidència científica i rigor.

Tot i així, vostè ha esmentat una sèrie d'incoherències que cometem com a societat i també nosaltres a nivell personal, i, bé, aprofitaríem també aquest espai per denunciar que també de vegades hi ha incoherències a nivell polític: per exemple, el Govern de les Illes Balears ha limitat l'ús de pantalles fins a 4t de primària, cosa amb la qual estam perfectament d'acord, però, per altra banda, una assignatura, com és Educació en valors ètics i cívics, volen retirar-la de cara al curs que ve a educació primària, mitja hora setmanal, que és un 25% de les hores, quan dins els sabers bàsics d'aquesta assignatura hi ha la influència

i l'ús crític i responsable dels mitjans i les xarxes de comunicació, la prevenció de l'abús i el ciberassetjament, el respecte a la intimitat, els límits a la llibertat d'expressió i les conductes addictives; i a secundària en volen retallar una hora setmanal, que és el 50% de les hores, d'on dins els serveis bàsics d'aquesta assignatura hi ha la recerca ètica i la resolució de problemes complexos, el pensament crític i filosòfic, el problema de la desinformació, la protecció de dades i el dret a la intimitat, el ciberassetjament i les situacions de violència a xarxes i, altra vegada, les conductes addictives.

Per tant, consideram que prohibir mòbils o pantalles a les aules no és una política per si mateixa únicament d'educació digital, creiem que la digitalització no pot ser només restricció, també ha de ser educació i inclusió.

I des del Grup Parlamentari Socialista sabem que l'educació, quan s'hi posa la digitalització a dins, té avantatges, però també té, efectivament, reptes i riscos. I que és innegable que la digitalització, per una banda, ha transformat profundament l'aprenentatge i la manera com els infants i adolescents interactuen amb el coneixement, perquè permet personalitzar l'ensenyament, facilitar l'accés a la informació i promoure noves metodologies pedagògiques, però, al mateix temps, efectivament, hem de ser conscients que un ús excessiu o inadequat de les pantalles pot tenir conseqüències sobre el rendiment acadèmic, la concentració, la salut mental i el benestar emocional dels joves.

Perquè creiem que hi ha un factor molt important aquí, més que l'eina en si, que és el contingut al qual queden exposats els adolescents. Creiem que, mentre el contingut sigui educatiu, una gran part dels problemes quedarien prou esvaïts i, enllaçant amb el que dèiem abans, la digitalització no pot ser només restricció, ha de ser educació i inclusió perquè la vida adulta, al final, estarà plena de tecnologia.

I aquí no estariem al cent per cent d'acord que seria una qüestió de salut pública, mentre l'ús de la tecnologia sigui laboral i es faci en horari laboral, perquè, és clar, no deixarem d'enviar correus electrònics, altra cosa és si els hem d'enviar les tres del matí, efectivament, aquí ja és una qüestió diferent. I de la mateixa manera creiem que s'hauria de veure si és possible que el contingut a l'aula sigui educatiu i, sobretot, que aportí valor afegit a nivell educatiu, i si no és així, molt probablement sí que sigui prescindible.

Vostè ve aquí per la seva formació en salut mental, a parlar sobretot, com és obvi, de la part, precisament, dels riscos, i diferents estudis alerten que un ús abusiu de pantalles pot derivar en problemes d'ansietat, dificultats de socialització, alteracions en el són i, fins i tot, en patrons de conducta similars als de les addiccions. I per això consideram que el debat no ha de ser tan pantalles sí o pantalles no, sinó com garantir que aquesta digitalització sigui un procés educatiu positiu, equilibrat i saludable per als nostres infants i adolescents.

I en aquest context sorgeix la qüestió de quin tipus d'intervencions considera vostè que podrien ser més adients per ajudar els joves que desenvolupen una relació problemàtica amb la tecnologia.

Sabem que en altres tipus d'addiccions o trastorns de conducta s'han aplicat diferents aproximacions terapèutiques, com teràpia cognitiva o conductual, *mindfulness* o programes d'educació digital basats en la regulació emocional i l'autocontrol, que són coses, precisament, que es podrien fer a nivell educatiu.

I voldria demanar-li, des de la seva experiència en salut mental, si ha tengut vostè ocasió de treballar amb joves afectats per un ús excessiu de pantalles o amb problemes derivats de la digitalització? Si creu que tècniques que vostè..., -hem investigat un poc quin és el seu perfil- i tècniques que vostè utilitza, com l'EMDR, si podrien tenir aplicació en casos d'adolescents que desenvolupen aquesta relació problemàtica amb la tecnologia o si hi ha altres opcions que podrien ser més eficaces. Abans ha esmentat vostè al cas d'una nina que sentia el nom de l'agressora i això la retrotreia a aquest succés traumàtic.

I, des del seu punt de vista, quines estratègies poden ser més efectives per ajudar els joves a gestionar millor el seu ús de dispositius digitals? I si hi ha factors de vulnerabilitat que fan que determinats joves desenvolupin una relació més problemàtica amb la tecnologia que d'altres. I, en definitiva, quin paper poden jugar, ha parlat molt vostè de les famílies, però també les escoles, en prevenir l'addicció a pantalles. De fet, més concretament, hi ha una associació de famílies preocupada i ocupada en aquest tema que ens ha fet arribar dues preguntes respecte d'això, lligades amb aquesta darrera que li fet, que voldria saber què li diria vostè a un centre educatiu si es matricula un alumne que és addicte a les pantalles, si hauria de preparar algun tipus protocol específic.

I res més, de moment ho deixàriem aquí.

Moltes gràcies.

LA SRA. PRESIDENTA:

Moltes gràcies, Sr. Bona. Sra. Lalande.

LA SRA. PSICÒLOGA SANITÀRIA, POSTGRAU EN SALUT MENTAL I EXPERTESA EN EMERGÈNCIES I CATÀSTROFES DEL COL·LEGI OFICIAL DE PSICOLOGIA DE CATALUNYA (Margarita Lalande i Castro):

D'acord, doncs igual que abans, intentaré respondre. Si em deix alguna cosa... pens que abans m'he deixat alguna cosa per contestar.

Per una banda, vull aclarir que, i això és un defecte dels psicòlegs, que sempre anem al negatiu i ens oblidem de vegades de parlar del positiu, no es tracta de dimonitzar les pantalles ni dimonitzar les tecnologies, el contrari, al que abans eren els coneixements instrumentals, que eren el llenguatge i el càlcul, ara hi hem afegit també el coneixement informàtic. O sigui, això són els instrumentals de base de qualsevol persona, un poc com deia vostè, que a l'hora d'entrar dins el món laboral, òbviament, qui no sap fer anar un ordinador, encara que sigui el programari normal, doncs és un analfabet en aquest sentit, vull dir, no es pot manegar amb la vida que portem. Poques

professions hi ha que no tinguin la informàtica de base, fins i tot a nivell social ens complica prou la vida a l'hora de treure una entrada per al teatre i ens trobem amb dificultats.

Per tant, hi ha uns mínims, però sobretot no m'agradaria que quedés com *o cero o cien*, que això és un pensament polaritzat en blanc i negre, que és un pensament irracional tanmateix, i tots estam d'acord amb la necessitat. Altra cosa és aquest acompanyament, i pens que aquí la idea és el quan l'introduïm i de quina manera s'introdueix aquesta nova eina perquè no hi hagi totes aquestes seqüeles que ja veiem, d'acord?

D'altra banda, també igual que parl d'analfabetisme informàtic, hem de començar a parlar també d'analfabetisme analògic. Per exemple, m'explica un dia un home, va anar a una botiga que tenia... de Correus, havia d'anar a cercar un paquet que li havia arribat, i es troba que la persiana estava mig baixada i el responsable no hi era, hi havia, doncs, un noi, i deia: no, no, és que he de tancar perquè no va l'ordinador. Hi havia cua, hi havia gent que anava a cercar els seus paquets amb el resguard, i li diuen: home!, mira, el meu paquet és aquell. No, és que no va l'ordinador, diu: he de tancar. I l'altre li diu: vegem, si jo tinc aquí el resguard, sóc fulanet i el meu paquet és aquell, agafes un bolígraf i una llibreta i vas apuntant. No se'n sortia, això no és normal.

Tenim dades que si a dia d'avui ens quedem sense internet, crec que és un 80% d'analfabetisme. Vull dir, som massa dependents d'aquestes coses. Segurament això no passarà, però, vull dir, no pot ser.

D'altra banda, entre aquest ús i abús, també un dia passant per un dels carrers més grossos de Barcelona, hi havia una obra al Banc de Sabadell, que es troba en obra, i tota la part plena de tanques, i sabem que les màquines que fan marxa enrere fan pip, pip, pip..., bé, jo anava per allà i hi havia un al·lot que devia tenir, no ho sé, per a mi que estava de pràctiques, amb una armilla, un casc, i l'única feina que havia de fer era parar la gent per si sortia un tractor marxa enrere - estava amb el mòbil així- i, si no és pel soroll, a mi m'atropella, perquè estava així. I li vaig cridar l'atenció, i dic: vegem, l'únic que has de fer és estar aquí vigilant. Estava tan enganxat, el casc mal posat, i llavors vaig donar la volta, vaig anar a un responsable i dic: mira, que sapigieu que teniu aquí un noi que l'única feina que ha de fer és vigilar que no ens atropellin, i està amb el mòbil. Em diu: ara hi vaig.

Llavors, em refereix que, òbviament, no hem de desestimar ni dimonitzar, és clar que no, però sí que hi ha molta educació pendent de fer, per tant, es tractaria d'aquest acompanyament progressiu i d'aquesta introducció progressiva; que, de cap manera, de la mateixa manera que els joves comencen a beure i tenen una edat per començar a beure i saber sortir de festa sense engatar-se cada vegada, i això és una educació que s'ha de fer.

D'altra banda, la immediatesa. La immediatesa és una de les coses que provoca més l'estar amb les pantalles, o sigui, el temps d'espera l'hem perdut, l'hem perdut fins i tot nosaltres, volem les coses ja; la capacitat de frustració és molt baixa, és molt baixa, per tant, una altra de les coses que s'ha de treballar

amb aquesta introducció progressiva és a aprendre a esperar-se, perquè aquesta immediatesa no la tenim.

Parlava..., crec que una de les preguntes era si hi havia un perfil de vulnerabilitat de cara a l'addicció. Òbviament que sí, jo no porto addiccions, sinó prevenció; he estat..., un parell d'anys vaig ser a la Direcció General de Drogodependències de la Conselleria de Sanitat i portava, amb l'equip al qual era, la part preventiva. Llavors, quan ens trobem amb alguna addicció, normalment, des del vessant que jo toc, que és conflicte, trauma, problemes d'estat d'ànim, sempre anem a mirar què passa abans, és a dir, abans de: per exemple, un tema com pot ser fumar maria, què passa abans de liar-te el porro? Què tens? Quin sentiment tens? Soledat? Jo treballaré la soledat. Després un altre professional haurà de tractar l'addicció com a tal, perquè en aquesta la dopamina ja s'ha disparat.

Ara, podem trobar certa població que sí que és vulnerable, com pot ser, per exemple, un entorn de l'espectre TEA Asperger, poca socialització, persones hipertímides, persones amb l'autoestima danyada, que les pantalles els dona aquesta privadesa de poder-se exposar no en públic, però sí de poder interactuar i socialitzar amb altres persones sense haver-me de mostrar.

Per tant, sí que tenim un perfil i podem fer prevenció, de tal manera que aquestes persones facin servir el mòbil amb cura, amb prudència i per a allò que han de menester, no com un refugi, com pot passar moltes vegades. De fet, si no ho tenc malentès, el creador de Facebook era una persona molt, molt tímida, que va trobar la manera de relacionar-se així. És clar, *luego esto se desmadró*.

No sé si hi havia alguna pregunta més? Quant a què li diríem a una escola si arribés..., doncs, és clar, en general *la línea entre el uso y el abuso*, és que el resum seria aquest, entre l'ús i l'abús, així com fem servir unes tisores per tallar, doncs no les fem servir per matar, tot i que hi ha qui ho fa.

Quan va haver-hi l'atemptat a Madrid, l'11M, que ara farà vint i busques d'anys, record que vam anar a les escoles i hi havia molta por per part dels nins als trens. Una de les coses que els dèiem: vegem, els trens no són perillosos, és fer servir malament aquests trens, que hi ha uns homes que han fet servir els trens com a arma *arrojadiza*. Els mòbils no són perillosos, ara bé, segons com els fem servir llavors sí que seran perillosos, així com l'alcohol, així com el tabac desmesurat, així com tot. És el mateix que si agafem, que sé jo, doncs, una pila de xocolata i mengem xocolata durant tres dies seguits, òbviament, el nostre fetge es queixarà. Entre l'ús i l'abús, pens que el missatge dins d'una escola hauria de ser aquest, perquè ho fem servir, evidentment, a l'hora de donar classe, ja se sap, sobretot a batxillerat, que el fet de tenir pantalles és molt més curiós per als alumnes, molt més enriquidor, la manera de presentar esquemes, la manera de presentar en lloc de *soltar el rollo a los alumnos*, òbviament és molt més atractiu, però, és clar, ja parlam d'unes edats diferents.

O després, a l'hora de cercar, sempre i quan tinguem els programes amb aquests límits parentals coeducatius, a l'hora de cercar informació no passa res si la cerquem analògicament i paral·lelament, jo és que faria servir les dues coses,

paral·lelament un que cerqui a internet i l'altre que cerqui analògic *y luego intercambiamos*, perquè de les dues maneres puc aprendre, una em dona l'agilitat de poder-ho fer i l'altra em dona la curiositat d'haver de passar fulls i cercar.

Va haver-hi un vídeo d'aquests que van corre molt, que hi havia dos adolescents i dos padrins: els padrins anaven amb el mòbil per cercar una adreça i els nins anaven amb una guia de les de tota la vida, i la noia deia: *como me vea mi padre me mata, porque ¿esto cómo funciona?* i anava amb la guia i feia així... I els dos padrins deien: *¡joye!, pues aquí pone, dice que vayamos para allá, pues venga, vamos para allá*. Varen arribar abans els padrins que no pas els nins, es van espavilar més els padrins que no pas els adolescents amb una guia *que lo de, a ver, las coordenadas*. No en tenien ni idea, i llavors, és clar, això no ho podem permetre.

Per a mi es tractaria de fer conviure les dues coses, i sobretot la introducció progressiva.

LA SRA. PRESIDENTA:

Com que tenim al Parlament de les Illes Balears diputats de Menorca i diputats d'Eivissa, i tenim molt pocs vols, ara el que li deien és que els sap molt de greu que no pensi que no és interessant la seva intervenció, sinó que li volien traslladar que han de partir. Més que res perquè quedi clar que se'n van per això, se'n van per agafar un avió.

Per tant, ara seria el torn del Grup Parlamentari MÉS per Mallorca, té la paraula la Sra. Maria Ramon, per un temps màxim de deu minuts.

LA SRA. RAMON I SALAS:

Moltes gràcies, Sra. Presidenta. Moltes gràcies, per ser aquí i, sobretot, per tot el que ens ha ens ha contat. Ja fa un parell de sessions que tractam aquest tema de les pantalles i, si més no, crec que de cada vegada tenim o més dubtes o..., no dubtes, sinó també el neguit de com podem solucionar aquesta problemàtica, i, a més, tenint en compte que l'objectiu un poc d'aquesta comissió és treure aquestes conclusions per posar un poc de llum a aquesta qüestió, almanco a les aules, però jo crec, i vostè ho ha dit i crec que tots estam també en la mateixa sintonia, que no només abasta a les escoles, i que des de casa tenim una feina imprescindible per acompanyar la feina, per acompanyar o per seguir la feina que es fa a les escoles.

Aquesta setmana hem conegut que el Govern de les Illes Balears limitarà l'ús de les pantalles a 1r, 2n i 3r, i crec que són mesures que... -i jo crec en el que deia el Sr. Bona, que hem de trobar l'equilibri de l'ús i l'abús de les pantalles-, m'ha sobtat molt la dada que ha dit, i supòs que ara m'ho aclarirà, quan ha dit que si ara ens llevessin les pantalles el 80% de les persones seríem analfabetes, entenc que és que no sabríem desenvolupar el dia a dia, no que... -d'acord, acord.

I perquè els que som aquí, tots crec que sabem..., perquè hem viscut més temps sense xarxes o sense dispositius electrònics que no amb. Perquè avui llegia que... -per preparar-me i també per preparar les preguntes a fer-li-, i, és clar, a un article que he llegit... i fa més temps que aprenem i

que educam sense pantalles que amb pantalles, la qual cosa no ens ha de fer por de com establim aquests límits i si ens passam en com fer-ho.

I les vegades..., i seguiré un poc també amb la resta d'intervencions dels ponents anteriors, que, és clar, com ho fem a les famílies? Perquè moltes vegades les famílies no ho veuen com una cosa perillosa, crec, i vostè deia que hem de saber fins a quin punt una eina és perillosa; però és que el problema és que jo crec que hi ha famílies, persones, qui sigui, que no ho veuen com una cosa perillosa, sinó que ho veuen com una facilitat en el seu dia a dia, quan van a un restaurant i, en lloc de demanar el paper per pintar, posen el mòbil perquè és més captivador amb els colors i els moviments i d'altres, i era això, no?, com ho fem per què la consciència de les persones entengui que les noves tecnologies han de tenir aquests ús i no l'abús i que entengui que en molts casos pot ser perillós, tot i que ho vegin com una cosa beneficiosa.

I ara explicaré la meua experiència aquests dos darrers mesos, jo també, com la Sra. Cañadas, que deia: crec que m'he tornat addicta al mòbil; jo hi va haver un moment que, bé, i crec que ho som tots, eh?, o quasi tots, almanco una sèrie d'hores al dia, perquè fem, és ver, fem molta feina amb dispositius i el mòbil forma una part prou gran del dia a dia. I fa dos mesos que vaig decidir, tenint en compte que jo ja trobava que estava prou sobrepassada, de limitar-me el temps que dedicava al mòbil, sobretot..., en hores de feina evidentment no, perquè és la teua eina de treball, però sí en ser a casa i, per exemple, és ver que això també és una eina que té el mòbil, el dispositiu, però que d'una hora a una hora pots fer que totes les aplicacions s'aturin i que només t'entri cridades d'emergència, i tot això ho maneges tu i poses el que vols. M'he adonat que som molt més feliç. Per què? Perquè atures a una hora i..., és ver que els primers dies costa, però després hi ha moments que no penses que tens un mòbil.

I la Sra. Gomila ho deia, que diu: jo estic..., jo tenc dues... o anar-me'n al sofà amb el mòbil i mirar-lo o deixar-lo i no mirar-lo. És clar, és que al principi consta, però, quan agafes l'hàbit de no utilitzar aquella eina, per què? Perquè tots, quan miram una sèrie al sofà miram el mòbil també, és clar, és que no estàs pendent ni d'una cosa ni de l'altra.

I és ver que he fet aquest exercici i és fantàstic, perquè tens aquest temps limitat que no el dediques a projeccions externes o a inputs externs i no te despistes i te dediques al que t'has de dedicar, que és a passar el temps d'oci, de lleure o de descans, fins i tot, en això i, sobretot, les recomanacions que et diuen que una hora abans i una hora després d'anar-te'n a dormir no has de mirar els dispositius.

És clar, jo tenc 37 anys i ho faig i és una cosa a consciència que he fet, però, és clar, un nin de 14 anys, un nin de 15, un nin de 16, és clar, és que ens hem de plantejar què fem perquè aquesta consciència que a nosaltres ens consta, perquè... jo tampoc no ha estat una cosa que m'hagi estat..., la traslladam als adolescents i a les famílies perquè les famílies entengui que hi ha perillositat en segons quins casos.

I, no sé si ho vaig comentar a la passada..., no ho record, però fa uns mesos o unes setmanes va sortir un article a un

diari, no record quin era, que explicava de joves que han abandonat les xarxes socials i un poc aquesta addicció al mòbil, i que es troben de vegades com els estranys del seu grup d'amics, però que ho han fet conscientment perquè sentien que ho havien de fer. I crec que potser també podríem escoltar aquests adolescents, aquests joves que han fet aquest exercici i que puguin explicar quines traves s'han trobat, com se senten envers la resta de companys, com se senten amb ells mateixos després d'haver fet aquest exercici perquè, segurament, si a mi em passa, que em sent millor, vull dir, no tenc..., estic concentrada en altres coses que no només en un dispositiu, a un adolescent és que també li passarà.

I crec que, si volem fer que els joves puguin tenir aquesta consciència o aquesta capacitat, potser que també els haguem de mostrar iguals que han fet aquest exercici, perquè jo, que me'n vagi a un de nin de 16 anys i li conti, una persona de 37, la meua vida..., la meua vida?, vull dir, em dirà: d'acord, però és que els meus amics tenen mòbil, que és el que deia la Sra. Gomila.

I després, jo crec que en el moment de la COVID vàrem ser coneixedors que tenim unes eines que, en circumstàncies extraordinàries i excepcionals, ens poden servir per a moltes coses, com puguin ser comunicar, poder fer feina a distància i tenir relació tot el temps amb les persones que no podem veure, però que ho hem de veure com que allò va ser una excepcionalitat i que la nostra vida no depèn d'aquelles eines tecnològiques per sobreviure o per viure.

I és ver que en molts casos la nostra feina és tota dins un ordinador, a través d'un registre electrònic, que ens filmen i graven perquè puguin prendre... els *diaris de sessions*, etc., però crec que la complexitat és tan gran que nosaltres tenim una petita feina que, és vera..., petita, una petita gran feina, que és poder posar les eines per legislar a nivell de les escoles, a nivell sanitari, però també és com ho fem en aquest aspecte a nivell familiar, si creu que mitjançant la sensibilització abasta, però és necessària, vostè ho ha dit: legislar sí, però malauradament potser que prevenir sempre seria millor. És ver que potser que ja a una franja ja ho tenim un poc coll avall, però..., no ho sé, posar les eines en la prevenció a les etapes primerenques per créixer en un context o en un món menys invasiu quant a les noves tecnologies.

No li faig gaires preguntes perquè no ho sol fer perquè sempre reflexion més perquè em... em crea més..., no ho sé, de cada vegada em provoca més preguntes, dubtes sobre el que poden fer aquestes noves tecnologies al nostre dia a dia. Moltes gràcies.

LA SRA. PRESIDENTA:

Moltes gràcies, Sra. Ramon. Pot contestar quan vulgui.

LA SRA. PSICÒLOGA SANITÀRIA, POSTGRAU EN SALUT MENTAL I EXPERTESA EN EMERGÈNCIES I CATÀSTROFES DEL COL·LEGI OFICIAL DE PSICOLOGIA DE CATALUNYA (Margarita Lalande i Castro):

Bé, em sembla que un poc que el cortisol sí que li ha pujat...

(Rialles de la intervinent)

... perquè, certament, és com... per on comencem o per on seguim, no? Hi ha diverses coses que, dins tot el que ha dit, evidentment, durant el confinament, i és una de les coses que he dit al començament, a mi em va salvar, sobretot, sóc autònoma, em va salvar la vida, a nivell laboral tenir l'Skipe, que el tenia amb teranyines, també ho dic, i sí que he de dir que l'únic moment que vaig agafar gairebé una crisi de pànic, jo feia poc que m'havia divorciat, per tant, vaig passar el confinament tota sola, i va ser un dia que va caure internet i no va ser només per fer feina, era per un tema de socialització, dic: jo me'n vaig amb el veïnat, jo no em qued sola, perquè jo cada dia, doncs, amb les amigues que tinc aquí a Palma fèiem tertúlia, amb la família. Vull dir, sort d'internet, sort del WhatsApp i sort de les videoconferències, sinó a nivell social *yo creo que me da un patatús*. Per tant, sí que va ser una època excepcional.

És clar, tornant al confinament, ens trobem amb una generació que els va agafar el tall educatiu, preadolescència, adolescència i després el temps que van trigar a tornar a les aules. Vull dir, nosaltres vàrem tornar a treballar vora el mes de maig del 2021, crec, o del 2020, però sí que és veritat que tota la comunitat escolar, almenys a Catalunya, i crec que era... perquè aquí anaven més avançats, fèiem bromes amb les meves amigues i dèiem: estem al nivell 2, nosaltres al nivell 1; però sí que tornar a les escoles d'una manera normalitzada va trigar molt. Per tant, tots aquests nins i tots aquests al·lots van tirar de les pantalles, òbviament, per poder tenir l'escolarització mínimament amb una continuïtat. És clar, aquí també va haver-hi un handicap a l'hora de tornar al dia a dia, doncs en aquesta adaptació.

Llavors, com ho fem per conscienciar? Òbviament, sempre que es legisla -com deia la meva mare- *hecha la ley, hecha la trampa*, sempre hi haurà un percentatge que es botarà la llei sempre, això és impossible erradicar-ho, perquè *va con la naturaleza* ser transgressor, de vegades hi ha gent que és més transgressora i d'altres que no ho són gens, però sí que és veritat que, encara que es legisli, hi haurà qui no estarà d'acord.

Bé, per altra banda hi ha, per un cantó l'aprenentatge vicari, és a dir, si jo, com adulta, a l'hora de sopar guardem els mòbils en una senalla, doncs per aprenentatge vicari, igual que el cinturó, igual, els nins avui no es plantegen no posar-se el cinturó al cotxe, vull dir, ja ho fan de manera natural perquè ho tenen interioritzat, cosa que quan jo era petita: el cinturó, el cinturó..., ai, sí, ai, sí. Llavors, d'una manera amb aquest aprenentatge vicari, que és *la copia, el aprendizaje en espejo*, totes les generacions si comencem a fer aquestes aturades a estones, ara no toc el mòbil perquè sopem i parlem, doncs, d'alguna manera ja transmetem un hàbit, un bon hàbit.

D'altra banda, si hi ha pressió de grup entre els adolescents, entre els pares també hi ha la pressió de grup. Abans era amb la moto, després ha estat amb qualsevol altra cosa i ara és que tots els nens de la classe tenen mòbil, el meu no. És clar, aquesta pressió de grup, no ser exclòs i *ser los raritos de la ley de la AMPA*, doncs no tothom està disposat a ser coherent amb els límits que vol posar al seu infant. Per tant, la pressió de grup també és quelcom important.

L'autocontrol, l'autocontrol nostre, les eines com potser el WhatsApp, per a mi personalment és una eina meravellosa, perquè si no, jo, cada vegada que tenc el puzzle a la meua agenda, cada vegada que algun pacient vol canviar d'hora o jo li ho he de dir, si cada vegada hagués de trucar, seria, vaja, necessitaria una administrativa, cosa que no puc tenir. Per tant, el WhatsApp m'ajuda i m'agilita moltíssim. Ara bé, jo he de tenir un autocontrol personal i he de dir: ara no toca; si som a un dinar amb amics, doncs..., a no ser que digui: és de feina.

Llavors, si dins les cases es comença també en el moment que un pare, una mare agafa el mòbil i és per feina, que ho aclareixi, perquè llavors aquell al·lot sent que el pare fa una cosa de feina, *no está chateando*. Per tant, hi ha petits hàbits que sí, que des d'allò petit podem aconseguir grans coses.

De conscienciar, òbviament ha de venir des de l'administració, pens jo, des de Sanitat, bàsicament des de Sanitat, alhora que després hi ha aquesta consciència personal de cadascú.

Quan vam començar a posar-nos crema solar, ningú no tenia la prudència de posar-nos crema solar; a partir, crec que era dels anys vuitanta, una cosina meua, que és farmacèutica, jo cada any feia *toda la compra de medicamentos* per venir cap aquí, a Mallorca, i em deia: *o me compras crema solar o no té vendo nada*. Aquesta frase em va quedar, va ser el començament de començar a posar-nos crema solar perquè la capa d'ozó ja no era la que era, per tant, vam haver de canviar un hàbit. Un cop que canviem els hàbits interioritzem la norma.

Llavors sí que tenim la sort, diguéssim, de poder transmetre aquesta diferent manera de fer d'una manera natural, alhora que la legislació ens pugui acompanyar, és a dir, *no es que sea un capricho*, és que no es bo, o sigui, no és un caprici dir a un adolescent: escolta, no prenguis coca, no és un caprici, és que és... pots emmalaltir, pos un exemple molt, molt agosarat.

Però si veiem un nadó i una família que porta el bebè..., l'altre dia ens vam ficar amb una companya meua i amiga, que també és psicòloga, hi havia una família, era a un centre comercial, una família, i el nadó estava amb el mòbil, *dale que te pego*, i és que..., ens vam ficar *donde no nos llamaban*, no?, i els vam dir: *esto no es bueno*, d'una manera una mica afectuosa, i: ah, no, *english, english*, i ells no: *for the brain, for the brain*, i ens van mirar així, *como diciendo: ¿qué dicen? Y digo: nos hemos pasado, porque nos hemos metido donde no nos llaman*, però d'alguna manera, és clar, que no podem anar fent *apostolado* pel carrer perquè no és educat, no seria ètic, però sí que és veritat que sí, comença a ser a l'inrevés, o sigui, l'anecdòtic que sigui que els petits tinguin mòbils quan no toca i que sí que es..., com comentava al company, d'anar introduint-lo, introduint-lo d'una manera educativa, progressiva i amb certa cura.

Llavors, pens que també dins de cada família, amb aquest autocontrol personal, amb aquest aprenentatge vicari i després com aquesta experiència que deies dels adolescents, record que quan era a la Conselleria de Sanitat hi havia un programa que venia d'Anglaterra, de la influència entre iguals a l'hora de fer prevenció del consum de les drogues, igual que era l'època de l'*energy control* que anaven a les universitats, i era entre..., o

sigui, no era de gent gran, eren gent universitària que entre ells els anaven dient: mira, si vols consumir, consumeix, però que sàpigues que et pot passar això. Ara ja tu *libre albedrio*, tu decideixes.

Amb la salut, jo he fet molta prevenció de salut a les escoles, sempre ho deia als nins: ara us cuiden els pares, però arribarà un moment que sereu independents i haureu de tenir cura de vosaltres mateixos, fins i tot, ja no la parella us cuidarà, o sigui, tu com ésser humà, individual i independent que ets, hauràs de tenir uns mínims de com t'has de cuidar, no tindràs el papa o la mama que et dirà: no facis això, ho has de tenir interioritzat.

Llavors, en aquesta experiència entre iguals els resultats varen ser prou bons, que és una miqueta el que comentava d'entre els joves que han fet aquesta experiència.

Jo cada vegada més em trob amb pacients que són adolescents que d'una manera natural ells mateixos em comencen a dir: m'he esborrat d'Instam, ja no tenc Instam, no, és que de veritat, és que em poso tan nerviosa... I jo: ah, i què tal? Millor, estic millor. Vull dir, d'una manera de sentit comú molta gent ja es comença a esborrar de Facebook, a treure's de les xarxes perquè veuen que no els porta enlloc.

Ara bé, a l'hora de fer presentacions, a l'hora de fer... jo que sé, me mostren presentacions que presenten a la universitat i al·lucines, dius: ¡Mare de Déu, quina meravella, quina meravella!, o sigui, aquí és on hi ha el bon ús de les tecnologies.

Però, per una altra banda, també, personalment, hi ha qui es comença a tirar enrere, o sigui, es tractaria de fer un pas enrere, no anar a zero, perquè, primer, que és impossible, i segon, que no cal, no cal tornar a les cavernes anal·lògiques, però sí una passeta enrere i anar més a poc a poc. Les empreses que vagin fent, però si es va aconseguir amb el tabac, també es pot aconseguir amb això. La gent segueix fumant, és una decisió personal de cadascú, no s'han enfonsat les borses en què cotitzen les tabacaleres i hi ha molts llocs on no es pot fumar i al final ens hi hem acostumat.

Doncs aquí igual. I la frase que vaig llegir, que deia abans: ens hem preocupat molt pels bronquis, però no ens ocupam del cervell. La vaig llegir al diari, jo soc molt dolenta (...)

LA SRA. PRESIDENTA:

Moltes gràcies. I Ara ens queda una intervenció del Grup Parlamentari Popular, té la paraula la Sra. Maria de Lluç Fornas, per un temps màxim de deu minuts.

LA SRA. FORNAS I MUNAR:

Moltes gràcies, presidenta, i moltes gràcies, Sra. Lalande, per acompanyar-nos avui i per totes aquestes explicacions que ens fa sobre aquest tema. Bé, nosaltres, des del punt de vista de la psicologia, crec que al final podem resumir d'una manera molt simplista les preocupacions que ens provoquen les pantalles, són: per una part, tenim la salut mental i la salut

física, i per l'altra, la part de desenvolupament, sobretot quan parlem de nins.

I, és clar, quan parlem de desenvolupament, a mi m'interessa especialment, sé que vostè ha dit que no volia parlar de neuropsicologia, però crec que sí val la pena fer un petit incís per parlar del còrtex prefrontal, perquè el còrtex prefrontal al final és com el nostre director d'orquestra, és qui a la llarga determina qui som, perquè és qui més marca les nostres conductes; és on tenim la presa de decisions, el control d'impulsos, la planificació, la memòria, la regulació emocional. I, a diferència d'altres parts del cos i d'altres parts del cervell -si no vaig malament-, és una de la que més es torba a arribar a desenvolupar-se, ja que no és fins a l'edat..., fins, aproximadament, als 25 anys, fins a adulta, primerenca, que es desenvolupa.

És clar, també ha comentat vostè la part de la funcionalitat de l'amígdala, també entre que l'amígdala ja la tenim allà bàsicament des del primer moment, que també ha de créixer i tot, però que el còrtex prefrontal es torba tant a desenvolupar-se, és quan veiem que els adolescents mostren més impulsivitat, comportaments més reactius, més emocionals, perquè en aquest cas, com que el còrtex prefrontal va un poquet més enrere, l'amígdala pren possessió de les reaccions.

I, és clar, quan ens trobam tot aquest procés, encara que sigui dins un àmbit educatiu, nosaltres, com a polítics, com hem repetit quasi tots, no podem pretendre controlar tots els aspectes de la vida dels nins perquè, és cert, realment, de qui és responsabilitat és dels pares. Però, creu vostè que durant aquest procés maduratiu que hem descrit ara amb el tema del còrtex prefrontal, l'amígdala i tot, hem de posicionar els dispositius com a primera o una de les primeres eines de feina per als nins i adolescents dins l'àmbit escolar?

Després, per altra banda, també li volia demanar: creu que fent ús d'aquestes tecnologies els nins poden arribar a desenvolupar correctament la part de lectoescriptura? Que ja no és la part només de conèixer les lletres, les paraules, d'entendre el significat, de ser capaços de llegir i escriure, al final és prou més, i crec que també ho estam deixant. A la llarga, si els donam l'oportunitat de contestar, de fer un deures pitjant un botó, deixam de desenvolupar la lectoescriptura, que després, més endavant, tampoc no ho fem, perquè ja anam a la mínima, ja si ens abasta arribar al 5, tampoc no farem feina per arribar al 10.

També volia fer una petita referència al què ha dit vostè del joc simbòlic i també al què ha comentat la Sra. Cañadas, de la necessitat d'ensenyar a jugar als nins, i jo crec que més que ensenyar-los a jugar, el que perdem un poc és permetre'ls o fer que s'avorreixin un poc. Al final l'avorriment és el preàmbul de la creativitat, si no deixam que s'avorreixin, els nins no cerquen solucions i si no cerquen solucions, al final, els convertirem en uns adults que els costarà més cercar solucions en qualsevol aspecte de la vida.

Per altra banda, crec que tots tenim claríssims els efectes negatius dels videojocs i de les xarxes socials quant a autoregulació emocional i a control d'impulsos. És clar, al final ens donen una quantitat d'impulsos que, fora que nosaltres no

haguem de fer absolutament res, marquen una tendència, un ritme al nostre cervell que aquest cervell a la llarga ho interpreta com un ritme d'activitat normal. És clar, si bé és cert que dins les activitats escolars i dins els diferents tests o activitats que puguin manar als nins a casa, o fins i tot dins la mateixa aula, els estímuls no són tan agressius ni tan ràpids com pot ser un videojoc o una xarxa social, però no podem obviar que aquests estímuls hi són.

Vull dir, nosaltres, quan anàvem a escola, teníem un llibre, un *workbook*, un quadern i teníem els nostres bolígrafs, alguns de colors que encara empram, i *post-it* per marcar-nos les coses que volíem que ens cridassin l'atenció, ells no, ells tenen una activitat en què els surt una pantalla en color, amb moviment, que simplement pel fet d'escriure o, ja ni tan sols això, simplement pitjant un botó ens surt directament la resposta, ens surt la solució. Quan nosaltres ho havíem d'escriure, havíem d'esperar, també teníem aquesta latència d'haver d'esperar l'endemà a l'escola haver de corregir les activitats.

Per tant, creu que a un món ideal, on no existissin les xarxes socials, que els nins només tenguessin accés a les pantalles per a un tema educatiu, creu que fins i tot en aquest àmbit seria adient per als nins? O si amb el fet de tenir aquest tipus de respostes, encara que sigui dins activitats, afavorim que necessitin més aquesta gratificació instantània i que a la llarga desenvolupin menys la paciència, la tolerància i la frustració?

Després també, el tema de com regulen els centres els dispositius. Per molt que emprin tots els recursos que tinguin al seu abast per evitar que entrin a segons quines pàgines web, que no puguin jugar a segons quins videojocs, al final un ordinador no és un quadern, un ordinador dona molts més recursos, encara que sigui una calculadora, encara que sigui un *buscaminas*, i són cosetes que tots els ordinadors duen. En aquest punt, doncs, les escoles no pos en dubte que empen tots els recursos que tenen, però creu així i tot que són suficients per fomentar la capacitat de concentració dels nins a l'aula?

Finalment, ja sí que és la darrera pregunta, vostè considera que és necessari exposar els nins de manera conscient a pantalles que, per molt que sigui un recurs educatiu, cercam, per una banda, com resoldre el problema que ens ha suposat l'abús de pantalles, però després els donam un ordinador perquè facin feina dins l'aula, vostè creu que és necessari aquest ús d'ordinador o de dispositius mòbils?

Això seria tot. Moltíssimes gràcies.

LA SRA. PRESIDENTA:

Moltes gràcies, Sra. Fornas. Ara té la paraula, Sra. Lalande. Quan vulgui.

LA SRA. PSICÒLOGA SANITÀRIA, POSTGRAU EN SALUT MENTAL I EXPERTESA EN EMERGÈNCIES I CATÀSTROFES DEL COL·LEGI OFICIAL DE PSICOLOGIA DE CATALUNYA (Margarita Lalande i Castro):

Gràcies, bé, intentaré no deixar-me cap pregunta. De la primera ja me n'he oblidat, ja t'ho dic directament, després ja

reprenem. Vegem, per una banda, abans parlàvem de la immediatesa, per tant, la immediatesa fa que la capacitat de frustració cada vegada sigui més petita, passa fins i tot a l'àmbit professional adult. Jo em trob persones que treballen, per exemple, a l'àmbit empresarial, a l'àmbit financer de bancs, i em diuen: no, és que jo cada matí tinc 300 *mails*. És clar, abans una carta trigava molt, arribava, passava per registre, sobretot si va a una administració passa pel registre, arriba a la meua taula, jo me la mir, jo contest, i això porta un temps. Això multiplicat per 300 i cada dia, és inviabile. És a dir que la tecnologia corre molt, però les persones som les que som i el dia segueix tenint 24 hores. Per tant, que la tecnologia permeti rebre tants *mails* al dia, no vol dir que estiguem capacitats, és impossible respondre.

Per tant, aquí ja ens trobem que fins i tot a la vida adulta hi ha un abús per part de vegades dels caps de vinga, vinga, vinga, sobretot jo em trob gent a l'àmbit bancari que es troben no estressats, o sigui, a punt d'agafar la baixa, perquè no és normal, no és normal 300 *mails* diaris, literal, pretendre de contestar-los. Llavors, si fas això, ja no fas res més. Per tant, aquesta rapidesa ja no ens ajuda ni tan sols de grans.

Per tant, amb els nins, que no se saben avorrir i si s'avorreixen sembla que als pares també se'ls acaba el món, hem de tolerar l'avorriment perquè ens comporta haver de pensar, crear, inventar, intentar quedar amb un altre nin i anar a ca seva a jugar, o sigui, una pila de coses que no són incompatibles amb les pantalles, ni molt manco, no ho són. Altra cosa és que no podem reomplir estones perquè tenim com aquesta angoixa que el nen s'avorreixi, i que un nen s'avorreixi no és un drama, *el aburrimiento es aburrimiento, no es un drama*, hi ha coses que sí que són drames, però l'avorriment és això. I, a més a més, comporta doncs aquesta estona de deixar el cervell en silenci.

Abans que érem fora, he recordat, hi ha una persona mallorquina que ja falta, que era Serafi Guiscafré, que era director del Teatre Principal, i era el sogre d'una amiga meua, que el marit és a Artà, i vàrem anar a veure el Cirque du Soleil, que ella no hi havia anat mai, i llavors em va dir: *hay algo que me ha puesto nerviosa, no lo entiendo, se lo voy a decir a Serafi*, -perquè era director de teatre, a més a més de pagès, vull dir, era una combinació molt, molt guapa- i llavors li va dir: *me ha encantado el Cirque du Soleil* -perquè la primera vegada que el veus, no sé si l'han vist mai, és espectacular, després ja no hi ha la sorpresa- i Serafi li va dir: *ya entiendo lo que ha pasado*, no hi havia ni un minut de silenci. Per què? Perquè com que hi ha tants de mecanismes de pujar grues, baixar, per tot l'escenari que es mou, ho dissimulen amb la música, que, a més, és en viu. I llavors, és clar, la meua amiga li va explicar a ell com era l'obra i ell va detectar que no hi havia ni un sol minut de silenci, i diu: és això el que t'ha posat nerviosa. I diu: ostres, que fort!

Llavors, si ho comparem amb aquesta constant estimulació de coses, el nostre cervell no descansa mai. Jo mateixa de vegades estic asseguda i vaig a cercar el mòbil, però si no em fa falta, no em fa falta, o sigui, intent -com deia abans l'altra diputada- anar separant, separant..., i, bé, ja el miraré, no s'acaba el món. De vegades em criden i (...) abans, al principi del mòbil eres al lavabo i sorties corrents. *Pero, ¿qué es esto?*

Quan teníem fix, no calia; si és important ja em tornaran trucar o ja trucaré jo. Llavors, aquest autocontrol el necessitam per a nosaltres.

Quant a la lectoescriptura, que també comentava si queda compromesa, va haver-hi un..., fa prou temps, va sortir, no sé a quin país del nord d'Europa, no era Finlàndia, *que son los padres del PISA* i que tenen un sistema educatiu admirable, perquè ser docent és el més difícil perquè, al cap i a la fi, són els arquitectes dels futurs ciutadans, parlaven d'erradicar la lectoescriptura, *craso error*, tot el moviment de la grafia comporta connexions neuronals, ampliem les connexions neuronals i, a més a més, ratifiquem el que escrivim. Per tant, si l'erradiquem i estam així, ens estem... *otra vez la poda neuronal*. Com deia vostè, tot allò que no fem servir, el seu cervell: tira milles, que s'ho treu de sobre.

Hi ha una part del cervell que és el sistema reticular, que és el que s'encarrega de posar l'atenció en el que és important per a nosaltres. Si ara digués a la sala: anem a cercar coses de color vermell, tots farem així i direm: allà, allà i allà; i jo puc preguntar: hi ha res de color blau? Bé, la bandera europea és molt gran i és evident, però, normalment, si és quelcom més petit, diran: ai, no ho sé, no ho he vist. No, no ho has vist perquè la instrucció que jo he donat al teu cervell, aquest sistema reticular ha anat directe al que em crida l'atenció, tot i que la resta és evident que també hi és.

Per tant, quan la nostra atenció se'n va cap al algoritmisme, òbviament tornem a aquesta poda neuronal. Per tant, si els nets no s'avorreixen, tallen, això de picar i no escriure, evidentment no és bo.

Què passa? Com deia abans, es tractaria de fer compaginar les dues coses. Me'n recordava de la pel·lícula *El becario*, que la vaig veure l'altre dia, de Robert De Niro, és clar, ja està jubilat i torna a treballar i tothom està amb el seu ordinador i ell arriba, es posa la calculadora, posa el boli i tots se'l miren així..., i diuen: *y ¿este dónde va?* Bé, acaba la pel·lícula, que conviuen les dues coses: ell està superemocionat amb l'ordinador, amb totes les aplicacions que li han donat, i n'hi ha un altre que està una mica més anal·lògic, i aquí tan tranquils. Ja sé que és una pel·lícula, però, vull dir, no és incompatible, és, com dic jo, incorporar, però amb una mica més de cura i anar no tan de pressa.

Més coses que havia dit..., ah, sí, la tolerància a la frustració. Aquesta immediatesa fa que no sapiguem a esperar i és un dels problemes que jo em trob cada dia a la majoria d'adolescents, fins i tot als adults de no saber esperar i aquesta recompensa tan immediata.

És clar, la recompensa immediata, tornem a la dopamina, els *like* fan dopamina. Per tant, el que faig és que cada vegada vull més, més, més, més, més... i quan no ho tinc és quan tinc problemes d'ansietat, problemes de concentració, etc. Per tant, en anar tant de presa amb tot fa que, per una banda, no exerciti aquestes connexions neuronals i, per una altra, que no sàpiga esperar. El fet de saber esperar també em dona aquesta tranquil·litat, aquest silenci de ment i poder fer, sobretot a partir de la preadolescència i de l'adolescència, aquesta introspecció d'escoltar-me a mi mateix. Hi ha gent que fa

meditació per ventura tres dies sense parlar, dic: *a mí me matan*; gent que, bé, que connecta amb unes emocions i després t'ho expliquen, *que han llorado lo que no está escrito. A saber...* A saber si ho fèssim, però vull dir, no cal arribar a això, no cal. Però sí que és veritat que ni zero ni cent.

La primera pregunta sí que no m'he quedat amb ella.

(*Se sent una veu de fons intel·ligible*)

D'acord. Evidentment, el còrtex prefrontal, com molt bé deia, és com *la torre de vigia*, és la que tot ho veu, la que planifica i la que pren les decisions d'una manera argumentada, prenent decisions: això sí, això no. L'amígdala és la de l'alarma i és la que ens fa córrer. Què passa? Dels 0 als 6 anys també està comprovat que l'ús de les pantalles compromet el desenvolupament de la matèria gris. Llavors, és clar, és que són..., el cervell s'acaba de construir del tot, doncs això, als 20 i busques d'anys, però sí que és veritat que de 0 a 7 anys és el més delicat, i aquests primers anys, òbviament, és progressiu, el cervell primer és molt petit, i s'aprèn més en aquests anys a l'adolescència, aprenem moltíssimes més coses de les que podem aprendre al llarg de la vida.

I, és clar, si aquests anys els estem... no contaminant -no voldria dir la paraula contaminar- sinó sobreexposant, és com si ens sobreexposem al sol, es va posar de moda, crec que era l'any passat, *de tomar el sol a lo bestia* i, bé, això què és? Una moda? Llavors, una altra vegada al·lusió a l'abús. Llavors, si fem aquesta sobreexposició, no a l'ús amb cura i amb criteri, sinó aquesta exposició sobreexposada amb un cervellet que creix, doncs tindrem aquestes seqüeles. Per tant, aquesta prevenció aniria de progressivament anar incorporant.

No sé si hi havia alguna pregunta més. Record que amb la calculadora, quan varen entrar les calculadores a la nostra vida, en aquella època al meu nebot li van regalar un rellotge i em diu: ja sé llegir l'hora. I dic: ah, sí?, i quina hora és? I era un rellotge digital, i em diu: les 6:47. I dic: ja, però quina hora és? 6:47. I li vaig donar un rellotge normal i no la sabia llegir. I li dic: "*no, todavía no sabes leer la hora. Son las 6:47, no tienes repajolera idea de la hora que es*". Llavors, vàrem comparar els dos i llavors va aprendre a llegir amb les manetes normals i després ja sabia que eren tres quarts de sis. No, tres quarts de set. Però evidentment, llegir uns nombres és com si jo tinc la calculadora, sé sumar perquè li pitjo el més, però no entenc el concepte de la suma. Jo he de saber que sumar és que 4 i 1 més són 5, però si no sé el concepte de la suma, sé fer servir la calculadora, però no sé sumar. Sé fer servir la calculadora. Llavors, hem de tenir cura amb això també.

LA SRA. PRESIDENTA:

Gràcies, Ara passariem a la segona intervenció del Grup Parlamentari VOX, si vol fer qualche intervenció, si no, no fa falta. Moltes gràcies, Sra. Cañadas.

Té la paraula el senyor del Grup Parlamentari Socialista, tampoc no fa falta.

Seria el torn del Grup Parlamentari MÉS per Mallorca, tampoc no fa falta.

I Grup Parlamentari Popular? Està tot claríssim.

Bé, idò, just, no sé si vol tancar, però just ens queda agrair-li..., digui.

LA SRA. PSICÒLOGA SANITÀRIA, POSTGRAU EN SALUT MENTAL I EXPERTESA EN EMERGÈNCIES I CATÀSTROFES DEL COL·LEGI OFICIAL DE PSICOLOGIA DE CATALUNYA (Margarita Lalande i Castro):

No, vull donar les gràcies, Sra. Presidenta, a tots els assistents i Manuela, *muchísimas gracias por la oportunidad. Como siempre, me enrollo demasiado*, però jo sempre he dit que som molt col·loquial a l'hora d'explicar i esper haver fet arribar una miqueta l'objectiu que tenia.

Gràcies.

LA SRA. PRESIDENTA:

No tenguí cap dubte que ho ha fet. Moltíssimes gràcies per l'assistència i per l'explicació que ens ha donat.

I ja no havent-hi més assumptes a tractar, s'aixeca la sessió. Gràcies.



DIARI DE SESSIONS

DEL

PARLAMENT

DE LES

ILLES BALEARS
