

## Jornada

### PROPOSTES PER MILLORAR EL BENESTAR EMOCIONAL DELS JOVES ADULTS EN LA SOCIETAT DIGITAL: REPTES DE FUTUR, FACTORS DE RISC I DE PROTECCIÓ

Barcelona, 29 de novembre de 2024

**Aula Magna - Facultat de Medicina i Ciències de la Salut**  
Carrer de Casanova, 143. Barcelona



**Organitza:**

**Fundació Congrés Català de Salut Mental**  
**Infermeria de Salut Mental, Campus Clínic. Facultat de Infermeria (UB)**

# Presentació

Des de principis del segle XXI, diferents investigadors socials estan creant un nou camp d'estudi al voltant de la joventut adulta. Aquest impuls prové de l'allargament entre l'inici de la pubertat i l'acompliment de les expectatives respecte als rols adults com la independència financera i la formació d'una família.

Eric Ericson va definir les diferents etapes vitals i els assoliments que havien de consolidar-se en cadascuna. La intimitat en les relacions enfront de l'aïllament seria el que caldria assolir en aquesta etapa, i s'aconsegueix a través del tracte amb les amistats, el cultiu de l'amor i el companyerisme. Cada trànsit d'etapa genera un impacte emocional, i no és infreqüent que a l'entrada a l'edat adulta es desencadenin crisis psicològiques de gran intensitat.

Podríem acotar aquesta etapa en una franja d'edat que va dels 18 fins als 27 anys, coincidint actualment amb el que s'ha vingut a denominar generació Z. És un període en què la persona s'insereix en una activitat laboral i/o en estudis universitaris. La maduració personal es planteja davant de reptes importants com són la consolidació de la capacitat d'afrontament davant les frustracions, la identitat sexual, la gestió emocional de les relacions amb els altres, amb el propi cos i amb la realitat social. En diversos aspectes la realitat social actual és inquietant i plena d'incerteses, que poden provocar una visió negativa respecte al futur personal i social.

Tots aquests factors estan mediatitzats actualment per la immersió en el món digital. L'adult jove ha de gestionar de forma més consistent la seva relació amb l'entorn digital i les seves potencialitats i riscos, atès que l'ús excessiu de la tecnologia digital pot comportar el desenvolupament d'una dependència cap a certes activitats com apostar, veure pornografia, comprar, videojocs, xarxes socials. Es tracta d'activitats que inicialment són generadores de plaer i a mesura que el subjecte augmenta el temps i la intensitat amb el que s'involucra en l'activitat, aquesta deixa de ser una forma d'entreteniment per convertir-se en una necessitat compulsiva.

L'ús problemàtic o additiu de les tecnologies digitals pot alterar significativament l'estat d'ànim, les relacions familiars, de parella i amb amistats, el rendiment acadèmic o laboral o inclús l'economia personal. Això no és una qüestió menor, atès que la facilitat d'accés online ha comportat un augment significatiu de la prevalença de problemàtiques relacionades amb la tecnologia (Blasco et al. 2022) en l'adolescència i més enllà.

En aquesta jornada es reflexionarà sobre les condicions i propostes per tenir cura de la salut mental i promoure el benestar emocional.

## Objectius

- Abordar l'impacte que estan tenint les tecnologies digitals en els joves subjectes a múltiples incerteses, i donar veu als mateixos joves com a protagonistes d'aquest fenomen.
- Possibilitar la reflexió i el debat amb els diferents agents implicats: professionals, joves i responsables dels serveis i les organitzacions.
- Elaborar un document de síntesi, conclusions i recomanacions sobre els temes tractats i fer-ne difusió.
- Aportar a l'administració i organismes competents les nostres reflexions i propostes.

## Comitè Organitzador

***Observatori Societat Digital i Salut Mental (FCCSM)***  
***Infermeria de Salut Mental, Facultat de Infermeria (UB)***

Amparo del Pino  
Albert Mariné  
Eduardo Valenciano  
Anna Palau

# Programa

8.30 h **Acollida i registre dels participants**

9:00 h **Inauguració de la Jornada**

**Carmen Moreno**, secretaria de la Facultat Infermeria de la Universitat de Barcelona.

**Josep Vilajoana**, president de la Fundació Congrés Català de Salut Mental.

**Davide Malmusi**, director de serveis de Salut i Cures de l'Ajuntament de Barcelona.

9.30 h **Conferència inaugural “La salut mental dels joves en la societat digital: riscos i oportunitats”**

**Jordi Mas**, director de la Fundació Catalana per la Recerca i Innovació.

Modera: **Albert Mariné**

10.15 h **1a Taula de debat “La visió dels joves”**

**Ignacio Roura**, creador de contingut i investigador predoctoral. Facultat de medicina (UB).

**Judit Solans**, creadora de continguts.

**Lucía Aliagas**, Acció Jove – Joves de CCOO de Catalunya.

Moderadora: **Anna Bastidas**

12.00 h **Descans**

12.30 h **2a Taula de debat "Aportacions des de l'estudi i la recerca"**

**José Ramón Ubieto**, psicòleg clínic i psicoanalista. Professor de la UOC.

**Rosa Calvo**, psiquiatra infantil i de l'adolescència de l'Hospital Clínic de Barcelona. Professora associada de la UB. Vocal Junta de Govern del CoMB.

**Gemma Mestre-Bach**, psicòloga i investigadora principal del Grupo de Investigación de Adicciones Comportamentales de la Universidad Internacional de La Rioja.

Moderador: **Eduardo Valenciano**

14.00 h **Cloenda**

**Albert Mariné**, representant del Comitè Organitzador.

**Bàrbara Segura**, comissió de salut mental de la Facultat de Medicina i Ciències de la Salut. Campus Clínic (UB).

# Informacions generals

## Seu de la Jornada:

Aula Magna de la Facultat de Medicina i Ciències de la Salut, Campus Clínic.  
Universitat de Barcelona. C/ Casanova, 143 - 08036 Barcelona

## Inscripcions:

### QUOTES D'INSCRIPCIÓ

|                              |                  |
|------------------------------|------------------|
| Professionals                | 30€              |
| Residents (PIR, MIR, EIR) *  | 20€              |
| Estudiants universitaris UB* | Gratuït          |
| Amics de la FCCSM            | 50% de descompte |

Fer transferència al c/c núm. ES05 2100 3109 60 2200137911

\* Cal presentar el comprovant

Per formalitzar la inscripció cal omplir el [formulari](#) i enviar a la secretaria de la Jornada el comprovant de pagament. Només s'acceptaran les inscripcions que vagin acompanyades del pagament corresponent.

Data límit d'inscripció: 25 de novembre

## Cancel·lacions

Abans del 15 de novembre es retornarà el 100% de l'import de la inscripció.  
A partir del 15 de novembre no hi ha dret a devolució.

## Secretaria Tècnica:

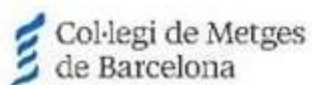
**Fundació Congrés Català de Salut Mental (FCCSM)**

C/ Aragó, 141-143 4t - 08015 Barcelona

Tel.: 93 238 62 47

[info@fccsm.net](mailto:info@fccsm.net) – [www.fccsm.net](http://www.fccsm.net)

## Col·labora:



## Amb el suport:

