

# Sumari

Saber qui som i no perdre'ns en l'intent	
<i>Pròleg</i> .....	11
A cavall entre dos mons	
<i>Introducció</i> .....	15
Holi, soc jo!	
<i>Capítol 1</i> .....	29
Postureja bé, retoca millor	
<i>Capítol 2</i> .....	51
Vosaltres posturegeu i la meva vida és una merda	
<i>Capítol 3</i> .....	77
Estàs amb mi o en contra meu?	
<i>Capítol 4</i> .....	93
Estàs hipersexi. Ets el meu <i>crush</i>	
<i>Capítol 5</i> .....	109
Cinc-cents <i>likes</i> ? A la conquesta dels mil!	
<i>Capítol 6</i> .....	127
Un vídeo, un altre, un altre... i un més	
<i>Capítol 7</i> .....	143

Ara no... després ho faig	
<i>Capítol 8</i> .....	159
Amb el rostre a contrallum	
<i>Capítol 9</i> .....	173
Prop del final, quan tot comença	
<i>Epíleg</i> .....	191
Referències citades, per capítols	
<i>Llista de llibres i articles per saber-ne més</i> .....	197

## Saber qui som i no perdre'ns en l'intent

Soc fan dels *hashtags*, els *stickers* i els *emojis*. M'encanta escoltar música d'arreu del món, veure vídeos que m'ajuden a aprendre i conèixer persones a qui interessin els mateixos temes que a mi. M'agrada viure i explorar les oportunitats que ens ofereix el món connectat. Justament, va ser a través de la xarxa que em vaig assabentar de la presentació d'una maleta pedagògica anomenada Univers Internet. Allà va ser on vaig conèixer la Liliana, mentre ella presentava un joc sobre els dilemes de la privacitat a les xarxes. Qui sap si sense Twitter ens haguéssim conegut. Potser gràcies a les xarxes ara escric aquest pròleg.

Des de la primera conversa vam coincidir en l'interès que compartim a observar com amb les tecnologies modifiquem la nostra manera de pensar, com ens comportem i, fins i tot, què sentim. I és que el món connectat accelera les oportuni-

tats que tenim d'informar-nos, de participar i de crear. Però també els riscos personals i col·lectius que ens suposa la gestió de la nostra empremta digital, la privacitat de les nostres dades i la seguretat a la xarxa sense que ningú pugui aprofitar-se de nosaltres.

A través de missatges, correus electrònics i documents compartits vam donar forma als deu punts del *Manifest per a una nova cultura digital*, que vol ser una eina inclusiva, dinàmica i apoderadora per moure'ns en el territori connectat. El manifest i el llibre que tenim a les mans procuren dibuixar un mapa que ens ajuda a situar-nos, a poder interpretar el món digital. I és que no tenim manuals ni estem preparats per a tot el que ens podem trobar. Necessitem noves habilitats i coneixements perquè cada entorn digital que habitem ens fa reinventar-nos.

A ningú li agrada sentir-se despullat si li falta el mòbil, si la bateria està descarregada o falla la connexió. No volem que ens persegueixi a les xarxes la publicitat d'aquell objecte que volíem regalar per l'aniversari d'una amistat. El nou entorn ens fa qüestionar la nostra identitat davant altres persones. Cada dia vivim la tensió entre nosaltres mateixos i la nostra essència, entre el que som, el que volem ser i el que creiem que s'espera de nosaltres. Habitar les xarxes també és nedar en la incoherència, la incertesa i l'angoixa permanent d'estar-nos perdent alguna cosa.

Vivim un eterna adolescència digital en el cicle de penjar *selfies*, observant-ne les reaccions i donant-hi resposta. Però nosaltres no som la nostra *selfie* i per això no volem sentir la desorientació o l'amenaça de viure fora del grup en què ens

trobem. Volem recuperar la sobirania sobre el nostre jo, i això implica el digital i el presencial. No és fàcil saber qui som en l'era del postureig, sense deixar-nos endur pel poder de l'aparença. Estem envoltats de contradiccions i hem de construir les nostres pròpies respostes per apropiari-nos del present.

Aquesta és la invitació que ens fa el llibre de la Liliana: viure un internet conscient que ens ajudi a fer visible el mapa del territori que habitem a través de la veu que ha recollit de dotze joves, el Club dels Còmplices. És una contribució pràctica per desencadenar converses i actituds crítiques. A cada capítol traça un mapa per veure més enllà de la *selfie*, del postureig, dels *likes* o de l'etern *scroll*. Parla d'emocions comunes, de sensacions que tots hem sentit alguna vegada, però que difícilment expliquem als altres. També mostra contrajugades positives i creatives. Coneix bé el tema perquè és sociòloga, investigadora, docent, divulgadora, i perquè té una germana de la generació Z que un bon dia li va dir que passava de Facebook perquè és antic.

Com a societat hem passat pantalla, habitem un nou escenari i tots en som exploradors. És hora d'aprofitar les descobertes que fem i els entrebancs que ens trobem per dissenyar un món millor. Esperem fer-ho amb més cura del que ho hem fet amb el planeta, ara que l'emergència climàtica no ens deixa dubte que necessitem prendre acció. El futur de les xarxes, igual que el del planeta, depèn del que fa cadascú, però també passa per accions col·lectives. Per això necessitem aquest llibre: per prendre consciència d'on som i com ens sentim, per poder decidir com volem ser.

JORDI JUBANY I VILA

Docent, antropòleg, assessor en cultura digital  
i autor de *La Família en Digital*.

## INTRODUCCIÓ

### A cavall entre dos mons

Tenia deu anys. Ho recordo perfectament: era un migdia, al pati de l'escola. Un grup de nenes jugàvem a saltar a les gomes, com sempre. El sol d'hivern ens acaronava. Jo, a la fila, cantava la cançó a l'uníson amb la resta. Quan quasi em tocava entrar a saltar, concentrada, just faig la primera passa i algú em va agafar pel braç i em diu: «Tu ja no pots jugar amb les meves gomes.» Em vaig quedar glaçada, sense entendre'n el perquè. La noia més popular i dominant de la classe s'havia enfadat amb mi i va decidir castigar-me. A ella, que m'odiava amb totes les seves forces i que estava disposada a fer el possible per ferir-me, només li hauria faltat un telèfon intel·ligent per multiplicar-ne l'imperi. Si l'hagués tingut, qui sap quants mems m'hauria dedicat o com hauria aprofitat la meva pitjor foto per viralitzar-la i aconseguir més còmplices del boicot.

Gairebé del no-res va començar un trimestre de prohibicions i, vint-i-cinc anys més tard, només sé que per mitjà d'amenaques va aconseguir aïllar-me del grup d'amigues. Les altres, atemorides, venien a parlar amb mi d'amagat, i em deien que tenien prohibit acostar-se'm, sota l'advertència que a elles també les ignoraria. De fet, m'havien expulsat del grup i ni tan sols podia preguntar-ne el motiu.

Per sort, el pati estava ple d'alumnes amb qui podia socialitzar, i és així com vaig aprofitar per ampliar el cercle. I això que no era comú relacionar-te amb infants d'altres classes o d'altres edats. En una escola on cada curs tenia un grup A i un de B, havíem crescut amb la idea que el nostre, l'A, era el millor. Era com si hi hagués dos grups de WhatsApp, paral·lels i desconnectats entre ells, i que servissin per alimentar l'orgull de pertànyer a una classe o a l'altra. Però quan vaig entendre que les mirades que creia amigues trigarien a tornar, només em quedaven dos camins: tancar-me i enyorar la immensitat del pati des d'un racó discret o ignorar aquella ràbia contagiosa.

Llavors vaig entendre que per trencar aquella bombolla només era qüestió d'acostar-me a qualsevol de les cares conegudes que voltaven per allà. No ho vaig fer el primer dia, ni el segon. Hi havia tantes cares sense nom... Persones amb qui havia compartit pati durant anys, però que no hi havia creuat cap paraula. Trencar aquesta barrera mítica i anar a descobrir qui hi havia a l'altra banda va ser el millor regal d'aquella tempesta.

Pel camí vaig observar que els mites sobre l'antipatia o la inferioritat dels de l'altre grup eren mentida. Només eren ru-

mors, alimentats per la necessitat de sentir-nos especials i diferents de l'altre 50 %. Persones nascudes el mateix any, que per atzar havien estat col·locades en aules diferents. No sé quin «algoritme» havien fet servir els professors per adjudicar-nos; potser, fins i tot, es va fer a sorteig. En l'entorn digital, en canvi, gairebé res és per atzar. Aquests «algoritmes» que decideixen què ens interessa o com hem d'acabar la frase són els encarregats de compondre els paisatges digitals de cada dia. La distància física o la duresa d'una paret la notes. Quan aquest mitjà ho inunda tot amb una subtileza invisible però molt efectiva, és difícil entendre que hi és. Com l'aire que respirem o l'electricitat.

Vaig ser analògica fins als catorze i la part més emocionant de les primeres connexions era xatejar amb gent de classe (i alguns amors), amb el pretext de buscar informació per al treball d'història o de matemàtiques. El primer mòbil el vaig tenir als quinze anys, el mateix dia que a la mare li'n regalaven un. Ella en tenia trenta-cinc. Això de la revolució digital ens pot arribar alhora, però a cadascú l'enganxa en un moment diferent. No cal dir que aquell aparell pesava, ocupava més d'un pam i tenia una antena. Servia per trucar i enviar SMS. I punt. Avui els mòbils es regalen pel desè aniversari o, com a molt tard, amb l'arribada a l'institut. Són molt més potents i, per descomptat, tenen internet.

Avui tenim assumida la dimensió digital: un medi en què ens trobem, compartim, descobrim i discutim i al qual pertanyem. Quan va arribar internet només era qüestió de temps que es convertís en el medi on habitarien les interaccions. Per això van aparèixer les xarxes socials, espais virtuals on es



comparteix, es discuteix i s'és part d'alguna cosa, fonamental per a totes les persones en qualsevol època i ubicació. Per a la majoria, aquesta explosió, doncs, comença amb Facebook i la conquesta definitiva, amb els mòbils intel·ligents. Les mateixes pantalles que ens caben a la butxaca ens catapulten al món. Comencem a viure en directe i per a tothom: ens construïm, ens comparem i tenim por de perdre'ns coses. I això ho canvia tot.

Com més aprenc sobre la vida connectada més agraeixo haver crescut i experimentat i haver-me descobert en diferit. Perquè potser al pati de l'escola ja hauria cessat la guerra, però un bon escarni sempre pot reviure al perfil de qualsevol. El meu calvari acabava amb el timbre, al final del dia, però els d'avui poden perseguir a les nits, durant les vacances o fins a la graduació. Un episodi com aquell es pot convertir en un infern que t'empaita per sempre més.

De gran he entès que vaig patir un episodi d'assetjament o el que avui es coneix com a *bullying*. No en devia ser l'única afectada, però tampoc sabia enumerar qui més era del club de víctimes de la ira. Per sort, el complot va acabar abans que el curs i les meves ganes de passar-ho bé em van fer conèixer persones boniques de l'escola més enllà de la meva classe. Salutava tothom pels passadissos i l'any següent ningú ho recordava (ni tan sols ella, em penso). Durant l'estiu vam fer net i allò va quedar en l'oblit.

Tampoc és fàcil educar en digital per a adults, docents i famílies. Els blaus es veuen i els crits se senten. La violència física i les conductes agressives al pati o al carrer estan a la vista. En canvi, la violència digital en forma de missatge enverinat o notificació maleïda, no. Pot arrelar ben endins, fer molt més

mal que una bufetada de les que et deixen els dits marcats a la galta. És una violència lenta i subtil. I demanar ajuda és fàcil si te n'ensenyen, però la debilitat ens espanta. Creixem amb missatges com «no ploris» o «no t'enfadis». També ens amaguen que aprendre a odiar és tan necessari com aprendre a estimar. Enmig de la revolució digital tot s'amplifica, també el caos emocional.

Aquella experiència, doncs, em va servir per aprendre que els prejudicis limiten i que a l'altra banda de l'estereotip sovint hi ha una persona, igual que tu, però amb una vida i una mirada diferents. Que darrere la rancúnia, la ràbia i la ira hi ha dolor, incomprensió i unes ganes immenses de ser vista i rebre amor. Qui sap si la meva afició per conèixer altres maneres de veure el món i la meva fal·lera per l'empatia també van germinar de les espines d'aquell odi.

### **(re) Néixer en digital**

El fenomen digital fa que ara tinguem dos naixements. Un és el naixement físic, el que celebrem cada any amb l'aniversari. L'altre és el virtual, el moment en què s'inaugura la nostra petjada digital i comencem a existir a la xarxa. El naixement digital és difícil de definir, però podria ser en el moment de la creació del primer compte de correu, el teu primer perfil a les xarxes i a partir d'aquí com ho has anat omplint: les sensacions de la primera *selfie*, aprendre a editar-les, les primeres persones de la llista de contactes, etc.

Pel que fa a mi, els dos «naixements» van estar separats per pràcticament quinze anys. En el cas de la meva mare, per tren-

ta-cinc. La meva germana va néixer el 2001 i en vam penjar les primeres fotos abans que en fes cinc. Per als nascuts a partir del 2005, podem estar parlant d'hores o dies. Alguns estudis han calculat que la petjada digital d'una criatura de tres anys pot arribar a les mil cinc-cents fotografies, és a dir, una de diària com a mínim. És possible també que, fins i tot, abans de néixer circulin ecografies entre els mòbils de la família, i així s'inaugura la galeria digital abans de respirar.

De fet, jo recordo perfectament el meu naixement digital. El primer perfil que em vaig crear va ser al MSN, un xat molt bàsic on m'hi passava els vespres, després de sopar, mentre estudiava i xerrava amb amics del que havia passat durant el dia o preguntava els deures. Hi era tota la classe! En aquest perfil només podies posar-te un *nickname*, una foto i triar la lletra (font, color i mida). Amb prou feines teníem mòbils i aquest xat només el podíem fer servir des de l'ordinador. Recordo el ritual de desendollar el cable del telèfon i posar-hi un cable que arribava fins al mòdem. Els que hem crescut sense *smartphones* no oblidarem mai la banda sonora d'aquelles nits d'inicis de la dècada del 2000. Una melodia cibernètica, un trànsit sonor de vint-i-cinc segons, dits creuats amb força durant l'espera, fins que llegíem la paraula màgica: «Conectado.» Si no ho has sentit mai, fes una expedició al passat seguint l'enllaç QR. Si saps de què parlo, abraça la nostàlgia:

Escaneja aquest codi QR amb el teu dispositiu. A què sona la connexió a internet?



I això no és tot. Si jo em connectava ens quedàvem sense línia de telèfon i els meus pares s'enfadaven perquè els deixava comunicats. Però això no m'importava gaire: jo m'estava connectant amb molts amics alhora, alguns vivien a prop i d'altres no. I sempre hi havia l'emoció de veure si «aquella» persona estava connectada. Si hi havia sort, m'empassava les ganes de saludar jo primer i m'esperava a ser corresposta. Per altra banda, en una finestra diferent buscava informació per a un treball. I encara n'obria una altra, per buscar totes aquelles coses que volia saber i no sabia on preguntar. Jo sentia com si els cercadors fossin un pou de saviesa infinita, una mena d'oracle on podia llançar la preocupació i esperar el bumerang amb la resposta. De vegades em sentia molt diferent de la resta, ja que quan havia provat d'explicar el que em passava tenia la sensació que no m'entenien. I si ho feien, les respostes no m'ajudaven. La pantalla, doncs, era l'alternativa. Recordo que de vegades no hi havia resultats per a allò que buscava i la frustració em desinflava. D'altres apareixien entrades contradictòries i no sabia quina triar, o no les entenia. Llavors internet ja s'havia convertit en un confessionari aparentment

íntim i anònim. I a Google això li encanta. En un altre capítol explicarem per què Google vol convertir-se en el nostre millor amic o, fins i tot, en el nostre metge.

Els meus pares, en canvi, mentrestant seien al menjador davant de la pantalla reina: la televisió. Ara per als petits comença a ser un moble més de la sala d'estar. Per a molts, la tauleta és la nova tele i aprenen a posar-se els dibuixos preferits abans d'aprendre a llegir-ne el nom. Saben arribar a *Dora la Exploradora* dins de l'oceà de YouTube. La meva situació era molt diferent: jo ho tenia més fàcil per triar, només hi havia cinc o sis canals i els meus pares en tenien un, i era en blanc i negre! Però nosaltres teníem una pantalla per a tot-hom i, per tant, un únic comandament (que quan em queia a les mans em sentia com en Gòl·lum amb l'anell). Netflix o HBO són la prova del triomf de la seriefília i la tele a demanda. De LA tele (que actua, igual que la foguera, com a punt de trobada) a cases amb una o més pantalles per persona. És el que Ingrid Guardiola anomena la «cultura de la interfície», en què les persones, enteses com a usuaris, estem constantment interactuant en un entorn multipantalla. Fins a tal punt que ens oblidem que ens envolta tot i que hi interaccionem constantment.

### **I aquest llibre, per què?**

«Jo puc estar fent una cervesa amb uns amics i veure que algú és en un concert i pensar: vull anar a un concert. Estar de festa i veure algú i viatjant i pensar: hauria d'estar viatjant. O estar de viatge i veure algú de festa i pensar que jo també hauria d'estar de festa.»

Un dels nois durant l'entrevista em definia així el FOMO (per les seves sigles en anglès: *Fear of missing out*), vint-i-dos anys i una clarividència supina sobre aquesta angoixa d'estar sempre en el lloc equivocat. Triem el que triem, sempre hi ha una alternativa millor. O moltes alternatives millors, qualsevol millor que la d'ara i aquí. Aquesta por constant d'estar desaprofitant oportunitats és perquè vivim la nostra realitat a la vegada que consumim el postureig dels altres. Som més conscients que mai de la quantitat d'experiències que existeixen per omplir cada minut. I això, inevitablement, ens alimenta la impaciència, l'anhel d'intensitat, l'èxtasi perpetu i la insatisfacció permanent. És a dir, davant del postureig dels altres sempre tenim la sensació d'estar en el lloc equivocat.

En poc temps les coses han canviat molt i la revolució no s'ha acabat. Encara veurem molts més canvis, però en el trajecte que portem estem descobrint què vol dir néixer, créixer i viure en connexió permanent. Tenim més preguntes que certes i, a més, és un territori en construcció. No hi ha mapa ni semàfors ni voreres. I, fins i tot, de vegades és difícil saber qui són els altres vianants.

Aquest assaig, doncs, és un exercici en què es reuneixen visions, sensacions, experiències i algunes dades de referència. S'hi recullen les veus d'adolescents i joves anònims i alguns *influencers*, coordinat amb veus expertes que han escrit i teoritzat sobre el món digital i tot el que suposa.

Si hi ha un nexa comú entre totes aquestes veus és la sensació que anem a remolc, que tenim activat el mode reactiu. La situació ens porta, ens empeny i de vegades ens domina. Si hi ha alguna cosa que aquesta revolució no canvia és que

qualsevol persona necessita definir-se i crear diferents facetes per arribar a saber qui és.

Alhora, internet escurça les distàncies entre amics i desconeguts. Fa que puguem parlar directament al president o veure l'*stories* de la nostra cantant preferida. Ens reunim al voltant de *hashtags* per denunciar, per celebrar o per secundar. Ens tornem experts a filtrar fotos, a trobar frases transcendents i a fer reportatges dels macarrons més quotidians. Em pregunto quants apassionats de la fotografia i quantes vocacions cinematogràfiques s'han despertat gràcies al llenguatge visual de les xarxes. També ens exposem per defecte i això fa que ens col·loquem com a blancs vulnerables. Crítiques, atacs, enveges o missatges d'amor no buscats.

La vida mediada, articulada en i a través de pantalles, el medi digital ens despulla de tota comunicació no verbal. Desassociem el cos de l'experiència, el text de l'entonació i precisament per això neixen els *emojis*: perquè necessitem crear maneres diferents d'entendre'ns quan no veiem l'altre ni en sentim el to de veu.

No podem oblidar que darrere de les plataformes hi ha empreses que van néixer amb la voluntat de connectar-nos, entretenir-nos i escurçar distàncies, però s'han fet grans gràcies al fet de retenir-nos-hi més i més temps. S'han fet més atractives, ens han acostat més a l'experiència física o ens han ajudat a ensenyar millors versions nostres. I nosaltres seguim sent-hi, públicament encantats, tot i que per dins ens rosega la culpa i la vergonya de no poder deixar de fer-ho. I no és un problema meu, o teu o d'uns quants. És un fenomen col·lectiu, perquè hi ha una indústria sencera al darrere. Hi ha unes

regles de mercadotècnia i algorismes que estan inspirats pels mateixos incentius que les màquines escurabutxaques. I el full de ruta que es fa servir per manipular-nos és molt senzill i es basa a aprofundir en els punts essencials que les religions i tradicions de totes les èpoques s'han dedicat a catalogar com a «vici» o debilitats.

En definitiva, és allò que ens atrau fins al punt de fer-nos abandonar qualsevol disciplina i força de voluntat. Hedonisme essencial, que en altres moments s'ha vestit de sexe, drogues i rock'n'roll. Amb la tecnologia posada al servei de captar, saturar i dominar la nostra atenció, les plataformes cada vegada són més irresistibles. Al mateix temps que les xarxes ens uneixen amb gent com nosaltres, poden servir per separar-nos, per crear abismes continus i permanents. La polarització de determinats espais fomenta el racisme, el masclisme, la xenofòbia i el discurs d'odi sobre la comunitat LGTBI. Alguns racons de la xarxa han esdevingut inhòspits, fàcils d'habitar amagats darrere una pantalla o un avatar anònim. Disparar sense esquitxar-nos, deixar-nos endur per la rauxa que ens empeny a escriure abans de pensar.

D'això va aquest llibre: de buscar nom a situacions que tots vivim a les xarxes, però que no explica ningú. De teixir complicitats i descobrir que les pressions que sentim són imposades i compartides. També és per reivindicar que volem que les xarxes es quedin, però remant a favor nostre, i que nosaltres les utilitzem i no a l'inrevés. Fer-ho en solitari és molt difícil i buscar-ho a Google no és una opció. En aquest trajecte també cerquem exemples de persones, pràctiques, col·lectius o actituds que ens puguin inspirar. Referents frescos,



alternatives que aportin maneres de veure, viure i fer diferents, ja sigui des de la consciència o des de la ironia i la subversió. I és que la tecnologia, tal com està dissenyada, és perquè entenguem què s'espera de nosaltres. La càmera frontal no és una casualitat innocent, ni és per fer-nos les *selfies* més fàcils, més aviat és perquè ens en fem quasi sense voler.

### **Què hi trobaràs i què no?**

Aquest llibre conté nou càpsules dedicades a l'ego, el postureig i el FOMO, l'enveja de les vides perfectes, l'afany de col·leccionar amics, la ira i la polarització, les *apps* de la seducció, la diversió anònima, l'empatx de continguts o la procrastinació. Parlem de casos d'aquí i d'allà, de persones anònimes i de persones famoses, perquè les exigències de la vida digital són globals. Algunes situacions incloses en el llibre són experiències directes de persones que conec o que he conegut mentre l'escrivia, i que s'han deixat entrevistar. En direm el Club dels Còmplices, format per dotze nois i noies d'entre divuit i vint-i-nou anys. En trobareu les veus en forma de fragments de les entrevistes. Són les seves expressions originals, sense edició ni correcció.

Hi ha material sensible, històries reals, de fantasia i de dolor, i també hi ha denúncia. En alguns casos, fins i tot, sorgeixen dubtes: vaig fer de trol aquell dia? Vaig reenviar aquella foto sense permís? Em vaig passar de la ratlla amb aquell comentari? Doncs no ho sabem. I tampoc pretenem donar-hi resposta. En el territori emocional, el blanc i el negre es poden fondre i confondre, i cada mirada és una vivència pròpia. Considerarem les xarxes com a espais d'interacció, punts de

trobada i desencant, plaers culpables i tensions entre realitat i ficció, per tal d'entendre les divisions i les esclertes que s'hi donen. Tot plegat forma part del trajecte per comprendre, per deconstruir i qüestionar.

Així, doncs, els capítols es poden llegir un seguit de l'altre, però també saltats i a conveniència. Estan tots connectats, perquè les *selfies* no s'entenen sense el postureig ni la ira sense l'enveja. També aviso que si algú espera trobar un manifest contra les xarxes socials, això no ho és. Si busqueu còmplices per demonitzar les pantalles, aquest no és el lloc. El que pretén aquest assaig és aportar una visió crítica i constructiva de com les emocions ens governen molt més del que ens pensem i com són la benzina de totes les tensions, angoixes i alegries que ens aporten les xarxes socials. El motiu és ben senzill: les emocions no són bones ni dolentes. Són informació que ens ajuda a navegar pel món, ens avisen en l'àmbit fisiològic perquè ens fan envermellar, ens acceleren els batecs o ens provoquen ganes de plorar. Si aprenem a desxifrar la informació, és quan podem gestionar els sentiments i governar-nos millor. El punt clau és que les empreses que hi ha darrere d'aquestes plataformes saben gestionar molt bé les emocions i se les empresquen per esbrinar la màxima informació de nosaltres. Ens atrevim, doncs, a obrir la caixa de Pandora?

© del text: Liliana Arroyo Moliner, 2020  
© del pròleg: Jordi Jubany i Vila, 2020  
© del disseny de la coberta: Edu Blasi Rovira, 2019  
© d'aquesta edició: Pagès Editors, SL, 2020

C/ Sant Salvador, 8 - 25005 Lleida  
editorial@pageseditors.cat  
www.pageseditors.cat

Primera edició: febrer de 2020  
ISBN: 978-84-1303-175-0  
DL: L 166-2020

Imprès a Arts Gràfiques Bobalà, SL  
www.bobala.cat

↵ imprès a **Lleida** ▶

Qualsevol forma de reproducció, distribució, comunicació pública o transformació d'aquesta obra només es pot fer amb l'autorització dels seus titulars, llevat de l'excepció prevista per la llei. Adreceu-vos a CEDRO (Centro Español de Derechos Reprográficos, <[www.cedro.org](http://www.cedro.org)>) si necessiteu fotocopiar, escanejar o fer còpies digitals de fragments d'aquesta obra.