

RETO 4: DOMINAR EL USO DEL MÓVIL, MANEJAR LAS ADICCIONES Y LA UTILIZACIÓN DE LAS REDES SOCIALES



Nomofobia es el miedo irracional a no tener el teléfono móvil, a estar desconectados del mundo. La mayoría justifica su adicción por miedo a sentirse solos o aislados, mientras otros los achacan a las necesidades laborales.

<http://www.rtve.es/las-claves/nomofobia-movil-adiccion-consejos-2020-02-18/#:~:text=Nomofobia%20es%20el%20miedo%20irracional,achacan%20a%20las%20necesidades%20laborales.>

¿LO SUFRO?

TEST



1- Sí No

2- Sí No

3- Sí No

4- Sí No

La **hiperconectividad** a la que nos estamos acostumbrando es sólo el detonante de esta nueva adicción a las tecnologías o también llamada **tecnoadicción**.

Uno de los principales problemas con los que nos enfrentamos es el aislamiento social de las personas que hacen un uso desmedido de las redes. Su relación con el mundo y sus relaciones personales se desarrollan a través de una pantalla.

RESULTADO

- **1 SÍ** (ENHORABUENA, NO TIENES ADICCIÓN AL MÓVIL)
- **ENTRE 2 Y 3 SÍ** (TIENES CIERTA ADICCIÓN AL MÓVIL, TIENES QUE VIGILAR TU COMPORTAMIENTO)
- **4 SÍ** (TIENES ADICCIÓN AL MÓVIL, TIENES QUE MEJORAR EL USO QUE HACES DEL TELÉFONO)



¿Qué resultado has tenido en el test de la nomofobia?

Además, a veces puede ser complicado desconectar ya que las redes sociales y en general las aplicaciones están diseñadas para fidelizar y retener al usuario, por lo que se hace más fácil crear hábitos que derivan en una dependencia.

Lo que también preocupa a las familias, cada vez más es el uso que hacen los más pequeños de la casa, derivado del tiempo que pasan inmersos en la red en redes sociales como Instagram, Tik Tok, jugando a juegos online o usando aplicaciones de mensajería instantánea.

¿Alguna vez has tenido ansiedad por no tener el móvil? ¿Cuándo y qué pasó?

Sí No

¿Cada cuando tiempo miras el móvil? ¿Crees que es normal?

Sí No

¿Te gustaría reducir ese tiempo?

Sí No

¿Sabes cómo hacerlo? ¿Qué debes hacer? ¿Qué trucos utilizas?

Sí No

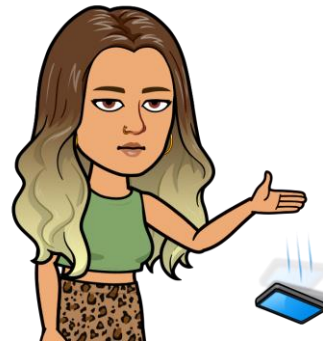
¿Miras el móvil cuando estudias?

Sí No

¿Y cuando haces deberes?

Sí No

¿Qué truco utilizas para que el móvil no te robe tus horas de estudio?



Qué estrategias no utilizas, pero crees que te vendría bien usar.

¿Alguien de tu familia tiene esta adicción? ¿Quién? ¿En qué notas esa adicción?

¿Y de tus amigos? ¿Quién? ¿En qué notas esa adicción?

¿Alguna vez te has peleado con alguien por ello? ¿Qué pasó?

¿Qué aplicaciones de mensajería instantánea utilizas?



Mira en tu móvil el consumo de la batería promedio que haces e indica el uso en las distintas aplicaciones a las que destinas las horas:



¿Qué te parece el consumo? ¿Te extraña o es lo que pensabas?



¿En qué dedicas sobre todo el tiempo? ¿Crees que es una pérdida de tiempo?

¿Qué cosas estás dejando de hacer por estar utilizando el teléfono móvil?



Encuentra a la persona en clase que pase el número de horas al día usando el móvil con el tiempo más cercano a ti. Explícale a qué dedicas esas horas y qué aplicaciones utilizas. Tras escuchar a tu compañero, explícale lo que opinas sobre su uso y como debe mejorar.

Compañero:

¿En qué situación se encuentra tu compañero? ¿Qué has aprendido de tu compañero? ¿Qué le has aconsejado?



¿Si pudieras eliminarías las redes sociales?

¿Alguna vez te han hecho sentir mal las redes sociales? ¿Por qué?

¿Has ido a algún sitio simplemente por publicarlo en las redes sociales? ¿Cuándo?

¿Alguna vez no has disfrutado de algo porque estabas más preocupado en mostrárselo a los demás? ¿Cuándo?

¿Consideras que es un problema grave de vuestra época? ¿Por qué?

ELIGE UNA RED SOCIAL e indica todas las cosas que quitarías para hacernos sentir mejor y que no provocase efectos negativos.

Por ejemplo:

- Quitaría los me gusta.
- Pondría un tiempo máximo de uso 1 hora al día.

Sigue...



Aplicación:

Quitarías:

A continuación, hacemos un debate en clase sobre si os hubiera gustado crecer en una sociedad que no tuviera esta adicción a los móviles, sin aplicaciones de mensajería instantánea, sin redes sociales, etc.

TUS INTERVENCIONES CUENTAN



Puedes servirte de diversas herramientas para ir disminuyendo tu adicción. Prueba a quitar las notificaciones y tenerlo en silencio para ir robándole protagonismo. Prueba a tenerlo durante algunos periodos en modo avión. Silencia grupos de Whatsapp y quita aplicaciones que consuman excesivamente tu tiempo pero que no te aportan nada. Muchos juegos están creados solo para retener tu atención. Elimínalas. Y si no eres capaz de superarlo o tu dependencia va a peor, pide ayuda. Tu entorno puede ser fundamental para recuperar una relación más sana con la tecnología.

¿Sabes que existen diferentes APP, para ayudarte a no utilizar el móvil? ¿Conoces alguna? Explícala. Si no es así, investiga sobre alguno, indica su nombre y explícanos en qué consiste.

Qué medidas tomo:

Qué medidas me propongo:



¿Alguna vez has tenido aislamiento social debido al móvil? Marca sí en todas las que hayas vivido:

1- Decides quedarte en casa con el móvil, en lugar de salir con los amigos.

2- No hablas con tus familiares en una comida por estar con el móvil.

3- No te enteras de la película o serie por estar con el móvil.

4- No atienes a clase por estar con el móvil.

Continúa escribiendo hasta 10 comportamientos que has tenido de aislamiento social...

5-

6-

7-

8-

9-

10-

¿Tienes alguna otra adicción o algo que te obsesione? ¿Cuál?



¿Qué haces para controlar esta adicción?

¿Qué crees que deberías hacer para controlar esta adicción y no haces?

Escribe 10 adicciones que conozcas y ordénalas de peor a más tolerable según tu opinión.

1	6
2	7
3	8
4	9
5	10



¿Cuál crees que es la peor adicción que existe? ¿Por qué?

¿Tienes miedo a tener alguna adicción? ¿Cuál?

¿Por qué tienes miedo a esa adicción? ¿Estás desarrollando ya algún comportamiento?

¿Qué crees que debes hacer para evitar que eso ocurra?

¿Del 1 (menor) al 10 (mayor) como consideras tu fuerza de voluntad?

¿Juegas a juegos online? ¿Cuáles?

¿Alguna vez has apostado a juegos online?

Si has contestado sí a la pregunta anterior, ¿Con qué frecuencia?

¿Consideras que tienes un problema?



Si has contestado sí a la pregunta anterior, ¿Qué puedes hacer para controlarlo?