

(4) ADICCIÓN AL MÓVIL

¿Me tengo que preocupar?

Tiempo: 1 hora

Edades: 11/14 años

Objetivos

- Entender la diferencia entre uso-abuso/mal uso y adicción.
- Conocer en qué punto de este continuo se encuentra cada alumno.

Contenidos

- Síntomas de la adicción a las TIC.
- Diferencia entre uso-abuso/mal uso y adicción.



Recursos materiales y humanos

Recursos materiales

- Cuestionario.
- Bolígrafo.

Recursos humanos

- Profesor.

Desarrollo

Cada alumno completará un cuestionario sobre el uso que hace del móvil y comprobará la puntuación que tiene.

El educador comentará los resultados posibles y generará un debate entre los alumnos sobre lo que puede/debe hacer cada alumno, en función de la puntuación obtenida. Puede hacer sugerencias a partir de las pautas de actuación que se facilitan para cada rango de puntuaciones.

	Nunca	Casi nunca	A veces	Muchas veces	Siempre
1. ¿Compruebas tu móvil con frecuencia para ver si hay cambios en las redes sociales, nuevos whatsapp, llamadas perdidas...?					
2. ¿Tus amigos y padres te dicen que estás enganchado al móvil?					
3. ¿Te sientes más cómodo comunicándote con tus amigos a través del móvil que "cara a cara"?					
4. ¿Te sientes deprimido, ansioso o de mal humor, si no puedes usar tu móvil?					
5. ¿Has intentado usar menos el móvil y no lo has conseguido?					
6. ¿Eres capaz de salir de casa sin tu móvil?					
7. ¿Mientes sobre la cantidad de tiempo que usas el móvil?					
8. ¿Eres capaz de estar en una conversación con tus amigos sin comprobar los mensajes que estás recibiendo en tu móvil?					
9. ¿Usas el móvil en lugares en los que está prohibido o limitado como en clase, cine, teatro...?					
10. ¿Crees que deberías usar menos el móvil porque piensas que estás "enganchado"?					
11. ¿Preferirías no ir o evitas lugares en los que no vas a poder usar tu móvil por no haber cobertura?					
12. Si te dejas el móvil en casa, ¿te sientes mal pensando en si tendrás mensajes nuevos, o si te habrán llamado y no puedes responder en el momento?					
13. ¿Desconectas el móvil cuando estás estudiando, durmiendo...?					
14. ¿Lo primero y lo último que haces en el día es consultar tu móvil?					
15. ¿Antes de instalar una aplicación te lees los permisos que te pide para saber a qué información de tu móvil puedes acceder?					
16. ¿Cuántas aplicaciones te has descargado, sin contar las que ya te venían instaladas en el móvil?					
17. ¿Cuántas aplicaciones sueles usar a diario?					
18. ¿Has buscado información o consejos en internet sobre cómo cuidar tus datos personales (lista de contactos, fotos, mensajes) en el móvil?					
19. ¿En cuántos grupos de Whatsapp participas de forma habitual					
20. Cuando creas un grupo de Whatsapp, ¿los amigos que incluyes se suelen salir de él?					

Puntuación: Nunca: 0 puntos. Casi nunca: 1 punto. A veces: 2 puntos.
Muchas veces: 3 puntos. Siempre: 4 puntos.

Preguntas 16 y 17: 0-10: 0 punto. 11-20: 1 punto. Más de 20: 2 puntos.

Pregunta 19: 0-5: 0 puntos. 6-10: 1 punto. Más de 10: 2 puntos.

ENTRE 0 Y 25

¡¡Enhorabuena!! El uso que haces del móvil es adecuado. Eres una persona sana, que utiliza el teléfono móvil teniendo muy clara su función: ¡facilitarte la vida, comunicarte y divertirse!

Sabes cómo usar el teléfono de forma segura y responsable sin que afecte a tu privacidad y sin que interfiera en tu vida familiar, escolar, social y de ocio. Por ejemplo: eres incapaz de perderte una buena película con tus amigos por comprobar constantemente el teléfono móvil, cuando estudias lo guardas en un cajón y no te vuelves loco si un día sales de casa sin él.

Si tu caso es este...¡bien por ti!! Aprovechas las ventajas que te ofrece la conectividad móvil y te proteges frente a una posible adicción ya que pones límites.

ENTRE 26 Y 52

¡Estás a tiempo de corregir errores! En general usas bien el móvil aunque está apareciendo ya algún problema. Si estás en esta situación... ¡¡corres peligro!!... has empezado a usar de forma abusiva tu móvil y esto puede acarrearle desagradables consecuencias... es posible que ya vivas alguna: ¿te llaman la atención tus padres porque estás siempre enganchado al móvil?, ¿dices cosas como "solo cinco minutos más" y luego es mucho más tiempo?, ¿compruebas con frecuencia cuánta batería te queda y te vas agobiando según te vas quedando sin ella?...

Parece que has empezado ya la mutación pero, ¡¡tranquilo!!, estás a tiempo de detenerte, autorregularte y no finalizar el proceso de mutación.

ENTRE 53 Y 77

¡Ten cuidado! Estás sufriendo todos los síntomas de... ¡una adicción! pasas mucho tiempo pendiente de tu móvil y lo usas de forma mecánica y abusiva, como si estuvieras privado de tu voluntad: sus sonidos controlan tu atención y toman las decisiones por ti.

Es muy posible que tú solo no puedas salir de esta situación y por eso debes pedir ayuda. ¡¡Hazlo ya!!