

CAMBIAR LA MIRADA PARA CAMBIAR EL MUNDO

Tecnoentusiasmo

1º-2º ESO. Materiales complementarios

Aprendemos educación ecosocial

GREENPEACE

Tecnoentusiasmo. Material complementario (1º-2º ESO)

Un día sin teléfono móvil ¿Os apuntáis al reto?

Imaginaos un mundo sin *smartphones*, hace no tanto tiempo las personas no tenían uno. En los últimos años el uso de los teléfonos inteligentes se ha incrementado considerablemente y, en la actualidad, más de un 70% de la población tiene uno. Igualmente, el uso que le damos a los móviles también ha cambiado y ha modificado nuestra manera de comunicarnos, buscar información, entretenernos, gestionar pedidos y, en general, nuestras vidas. ¿Habéis pensado en las ventajas e inconvenientes que tiene el uso masivo de *smartphones* en nuestro día a día?

¿Sabías que...?

Existe el **Día Mundial Sin Móvil**, el **2 de marzo**, una invitación a reflexionar sobre el impacto que tiene la tecnología en nuestras vidas.

Muchas personas revisan el móvil constantemente, incluso sin ser conscientes, y esta dependencia puede derivar en un trastorno psicológico llamado *nomofobia*, que es el miedo irracional a estar sin el teléfono móvil. Puede generar ansiedad, estrés e incluso afectar la vida social, académica y laboral de las personas.

El uso del teléfono móvil varía significativamente según la generación. Así, los tiempos promedio diarios de uso del móvil por diferentes grupos de edad en España son:

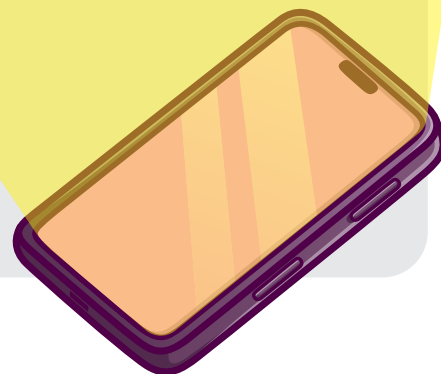
Generación Z (nacidos entre 1997 y 2010): alrededor de **4 horas y 15 minutos**, ¡ostentáis el récord!

Millennials o generación Y (entre 1981 y 1996): en torno a **3 horas y 40 minutos**.

Generación X (entre 1965 y 1980): sobre **3 horas y 10 minutos**.

Baby boomers (entre 1945 y 1964): su promedio es de **2 horas y 30 minutos**.

Es decir, los y las jóvenes de **la generación Z** ¡**pasan casi 65 días al año mirando el móvil!**



Para empezar a analizar vuestro uso de *smartphones*, responded a las siguientes cuestiones:

	Siempre	A veces	Nunca
¿Lo primero que haces al despertar es mirar tu móvil?	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
¿Compruebas que llevas el móvil antes de salir de casa?	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
¿Miras constantemente el móvil, aunque hayas quedado con tus colegas?	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
¿Consultas el móvil durante las comidas?	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
¿Te cuesta concentrarte en las tareas o en la lectura y paras de hacerlo para mirar el móvil?	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
¿Apagas el móvil por la noche?	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
¿Tienes el móvil encima de la mesa de estudio, trabajo, comida, etc.?	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
¿Piensas que tienes enganche al móvil?	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

¿Qué opinas de tus resultados?

Tras realizar la encuesta y analizar vuestra relación con el móvil, **¿os apuntáis al reto de pasar un día sin usar el móvil?**

Os proponemos convencer a un grupo de amigos y amigas o a vuestra familia para seguir el reto. **¡Si lo hacemos en grupo será más fácil conseguirlo!**

Podéis seguir la siguiente pauta o plantear otra hoja de ruta diferente, resultado de los acuerdos generados en una reunión previa en grupo.

1 Investigamos sobre el uso del móvil en un día: hacemos un diario, desde que nos levantamos hasta que nos acostamos, recogiendo los momentos en los que usamos el *smartphone* de forma esquemática. Por ejemplo, uso la función de despertador que tiene el móvil, pago el billete del bus, uso las redes sociales, etc.

2 Compartimos nuestros diarios con el resto del grupo o la familia y nos proponemos el reto: estar un día sin usar el *smartphone*.

3 Pensamos en las actividades en las que usábamos el móvil y buscamos sustituto para realizarlas, tomando notas en un nuevo diario "sin móvil". Por ejemplo, utilizo un despertador de mesilla de noche, pensamos en un plan divertido colectivo para pasar la tarde, quedamos el día anterior en un sitio y a una hora, etc.

4 Hacemos una puesta en común una vez transcurridas 24 horas: ¿qué sentiste?, ¿te ha resultado difícil?, ¿cómo valoras la experiencia?

Tras la experiencia, ¿os planteáis nuevos retos? Por ejemplo:

- Analizar de vez en cuando si tengo enganche con el móvil.
- Organizar actividades lúdicas en las que no sea necesario usar el móvil (deportes, teatro, senderismo, tocar un instrumento, etc.).
- Limitar el tiempo de uso del móvil.
- Experimentar un día sin móvil al mes.
- Salir de casa algún día sin móvil.
- No llevar el móvil a la mesa en los momentos de comida con la familia y amistades.
- Apagar el móvil, especialmente mientras descanso, por la noche.
- Etc.

