

3

PRIMERA PARTE



Organizad la clase en grupos de 4 (grupos de trabajo cooperativo). Cada uno lee el texto siguiente y comenta con los otros del grupo, técnica 1-2-4, su opinión y grado de acuerdo con el contenido del mismo, hasta conseguir un consenso sobre este tema; este se escribe y, al final, el portavoz del grupo lo expone al resto de la clase: “Nosotros opinamos que...”.

El uso de las nuevas tecnologías es muy positivo, aporta muchas ventajas a las personas en general y a los jóvenes en particular:

- rápida respuesta,
- interactividad,
- muchas ventanas,
- muchas actividades,
- juegos,
- contactos,
- etc.

Siempre que estas tecnologías no nos hagan abandonar las otras actividades propias de una vida normal:

- tiempo de descanso necesario,
- atender las actividades cotidianas y extraescolares,
- realizar las tareas con tranquilidad,
- relacionarse con los otros (familiares, amigos, ...),
- tener el control sobre el tiempo de dedicación a las tecnologías,
- etc.

SEGUNDA PART

Piensa en tus hábitos en en cuanto al uso que haces de las tecnologías y contesta a estas preguntas:

- a) ¿Te conectas a Internet nada más levantarte, por las mañanas?
- b) ¿Conectas el ordenador, la tablet, el móvil... sólo llegar a casa?
- c) ¿Dedicas el mínimo tiempo posible a tareas cotidianas (comer, dormir, estudiar, leer, hablar con la familia...) para dedicar el resto del tiempo a Internet, juegos online, chat...?
- d) ¿Piensas constantemente en conectarte?
- e) ¿Lo último que haces antes de acostarte, es estar conectado a Internet?

Según tus respuestas a estas cinco cuestiones, ¿piensas que puedes estar “enganchado” a Internet? Razona tu respuesta.

TERCERA PARTE

En grupos cooperativos y, mediante la técnica de “lectura compartida”, leed estos aspectos. Son principios de adicción que tenéis que conocer:

- Síndrome FOMO (Fear Of Missing Out): miedo a perderme alguna información, imagen, acontecimiento... que me impida estar “visible” –ver y que me vean- puesto que la “invisibilidad” me resulta amenazante, porque aquello que no puede saberse o ser visto a través de los medios o subido a la red, se siente cómo que no existe.
- Desaparición del Power Off: los dispositivos están constantemente conectados. La opción Off ha sido borrada, no se apagan ni durante la noche. Es casi obligatorio estar siempre conectado y disponible online.
- Si me retraso a responder a un SMS puede ser que el otro lo considere como una ofensa personal, y viceversa.
- El teléfono móvil nos libera y nos da movilidad, pero se convierte en un vínculo, puesto que se espera de nosotros que estemos siempre localizables.
- Incapacidad para la desconexión: en unos casos por soledad o dependencia, en otros proporciona tranquilidad, puesto que facilita una mejor comunicación con familiares, amigos, personas de apoyo y ayuda...
- El Phubbing es el acto de “despreocupar” a las personas que nos rodean cuando dejamos de prestarles atención para atender nuestro teléfono o dispositivo móvil con la intención de buscar algo en Internet, revisar las redes sociales, atender un mensaje, jugar...
- Sentir que el teléfono móvil da tranquilidad se considera positivo si no llega al extremo de sentir incomodidad o soledad cuando no se dispone de él. Si el hecho de no disponer del dispositivo llega a provocar cierta ansiedad, estamos en un caso de Nomofòbia.

REFLEXIÓN FINAL

Recuerda que existen otras opciones saludables que te pueden ayudar a prevenir comportamientos de dependencia a los dispositivos fijos o móviles. Piensa y proponte incorporar a tu vida dos o tres propuestas que tienes a continuación u otras que estén más a tu alcance:

- Limitar el tiempo de uso.
- Situar los dispositivos de conexión en dependencias de uso común, no en el dormitorio.
- Practicar actividades deportivas.
- Ir al cine, leer, jugar al aire libre.
- Invitar amigos a casa.
- Participar en salidas de fin de semana con familiares y amigos.
- Asistir a colonias, convivencias, campamentos de verano...
- Jugar con la familia y amigos a juegos de mesa.
- Evitar utilizar los dispositivos durante las comidas.
- etc.