

¿TIENES PROBLEMAS CON EL MÓVIL?

Este documento te ayudará reflexionar si tienes una adicción al teléfono móvil o no. La dependencia del smartphone se compara con el trastorno relacionado con el juego, algo que puede producir angustia cuando se convierte en algo excesivo. En España **el 77% de los usuarios de smartphone** manifiestan síntomas de adicción al móvil. Además, dicha adicción conlleva un trastorno llamado **nomofobia** (miedo a estar sin móvil). Esta adicción es más habitual entre los adolescentes.

¿ERES ADICTO/A?

Lo primero es establecer el nivel de adicción que puedes tener. ¿te sientes identificado con esta imagen?



Para averiguar cuánto dependes de tu smartphone, realiza el siguiente test puntuando cada afirmación de 1 (desacuerdo total) a 7 (completamente de acuerdo):

1. Si prescindo de mi móvil, me pongo de mal humor.
2. Si uso menos mi móvil, me encuentro menos contento.
3. Necesito usar el móvil cada vez más tiempo para estar satisfecho.
4. Emocionalmente, me sería muy difícil renunciar a mi móvil.
5. El tiempo que le dedico a mi móvil me impide hacer tareas importantes.
6. Antes opinaba que no es normal dedicar tanto tiempo al móvil como yo hago ahora.
7. Creo que a lo mejor paso demasiado tiempo usando mi móvil.
8. La gente me dice que uso demasiado el móvil.
9. Cuando no tengo el móvil a mano, pienso en usarlo o en lo que haré cuando lo recupere.
10. Me pongo nervioso si no recibo un mensaje o una llamada cuando los espero.
11. He ignorado a las personas con las que estaba para concentrarme en mi móvil.
12. He estado usando mi móvil cuando sabía que tenía que estar estudiando o haciendo tareas.
13. He estado usando el móvil cuando tenía que haber estado durmiendo.
14. Cuando he dejado de usar el móvil porque interfería en mi vida, he vuelto a él rápidamente.
15. Me he metido en problemas en el instituto o colegio debido al móvil.
16. A veces utilizo el móvil en lugar de estar con gente que quiere estar conmigo.
17. He usado el móvil en momentos peligrosos (cruzando una calle, conduciendo...)
18. Casi provooco un accidente por usar el móvil.
19. El móvil me ha creado problemas en una relación.
20. He seguido usando el móvil incluso cuando alguien me ha pedido que lo dejara.

De 20 a 60 puntos: nivel de adicción leve.

De 60 a 100 puntos: nivel de adicción medio.

Más de 100 puntos: nivel de adicción elevado.

¿EN QUÉ TE PERJUDICA ESTA ADICCIÓN?

Esta adicción tiene muchos efectos. Los más evidentes son:

- Aislamiento de los demás y soledad.
- Comportamiento alterado
- Alteraciones del estado de ánimo.
- Comportamiento compulsivo.
- Problemas de comunicación.
- Problemas con el lenguaje escrito.
- Aumento de la sensación de inseguridad.
- En los casos más graves, se puede llegar a robar o mentir para controlar nuestra posesión.

¿Has manifestado alguno de estos efectos?

¿CÓMO PUEDES SOLUCIONARLO?

Para solucionarlo no es necesario tirar el móvil y desconectarte. Se trata de seguir unas pautas que te ayuden a utilizar el móvil con responsabilidad. **Marca aquellas pautas que estás dispuesto/a a seguir:**

- ☐ Apaga el móvil al menos una hora o dos antes de irte a la cama.
- ☐ Enciende el móvil cada día un poco más tarde. Intenta perder la rutina de que lo primero que hagas sea atender el móvil.
- ☐ Controla los tiempos en los que vas a cargar el móvil.
- ☐ Usa el 'modo avión' de vez en cuando.
- ☐ Desactiva el 'doble check' azul. Provoca que necesitemos una mayor sensación de control.
- ☐ Guarda el teléfono cuando estés comiendo. Nunca lo pongas encima de la mesa.
- ☐ Silencia las notificaciones.
- ☐ Usa otros dispositivos alternativos a las aplicaciones del móvil.
- ☐ Modula el tiempo que va a durar cada llamada (se conciso y no olvides el objetivo de la llamada).
- ☐ Déjalo siempre en un sitio fijo que no esté a la vista.
- ☐ Pide a tus amigos / familiares que no utilicen el móvil delante tuya.
- ☐ Evita llevarte el móvil al baño. En su lugar, busca lecturas alternativas.
- ☐ Evita llevarlo a eventos donde no debes utilizarlo (cine, piscina...)
- ☐ Revisa los whatsapp al final del día o en momentos planificados. Un "ahora no puedo" a tiempo ahorra agobios para contestar.
- ☐ Si conduces, guarda el móvil en un sitio donde no puedas acceder a él.
- ☐ Distrae la mirada con actividades visuales alternativas (tele, leer...)
- ☐ Pregunta a tus amigos. Seguro que no eres el único con este problema.
- ☐ Cambia tu smartphone por un móvil más sencillo o que no tenga conexión a Internet.
- ☐ Intenta llegar a algún sitio o quedar con alguien sin utilizar el móvil.
- ☐ Apréndete tus principales números de teléfono.
- ☐ Intenta comprar sólo en establecimientos que no tengan cobertura.
- ☐ Cuando tengas una conversación pendiente con alguien, hazlo en persona.

Es importante que cada dos días evalúes si lo estás cumpliendo o no.

Recuerda que el objetivo NO es abandonar el móvil, sino lo utilices responsablemente.