

¿Atrapado en la red? Hablemos del celular

Un taller interactivo sobre nuestra vida digital.





La pesadilla del siglo XXI

Sales de casa y te das cuenta de que no tienes tu celular. ¿Qué haces?

A) Vuelvo a casa corriendo (¡Es una emergencia!).

B) Me siento libre (¡Un día sin celular es genial!).

C) Llora un poco, pero sigo con mi día normal.

¿Qué es la 'Nomofobia'?

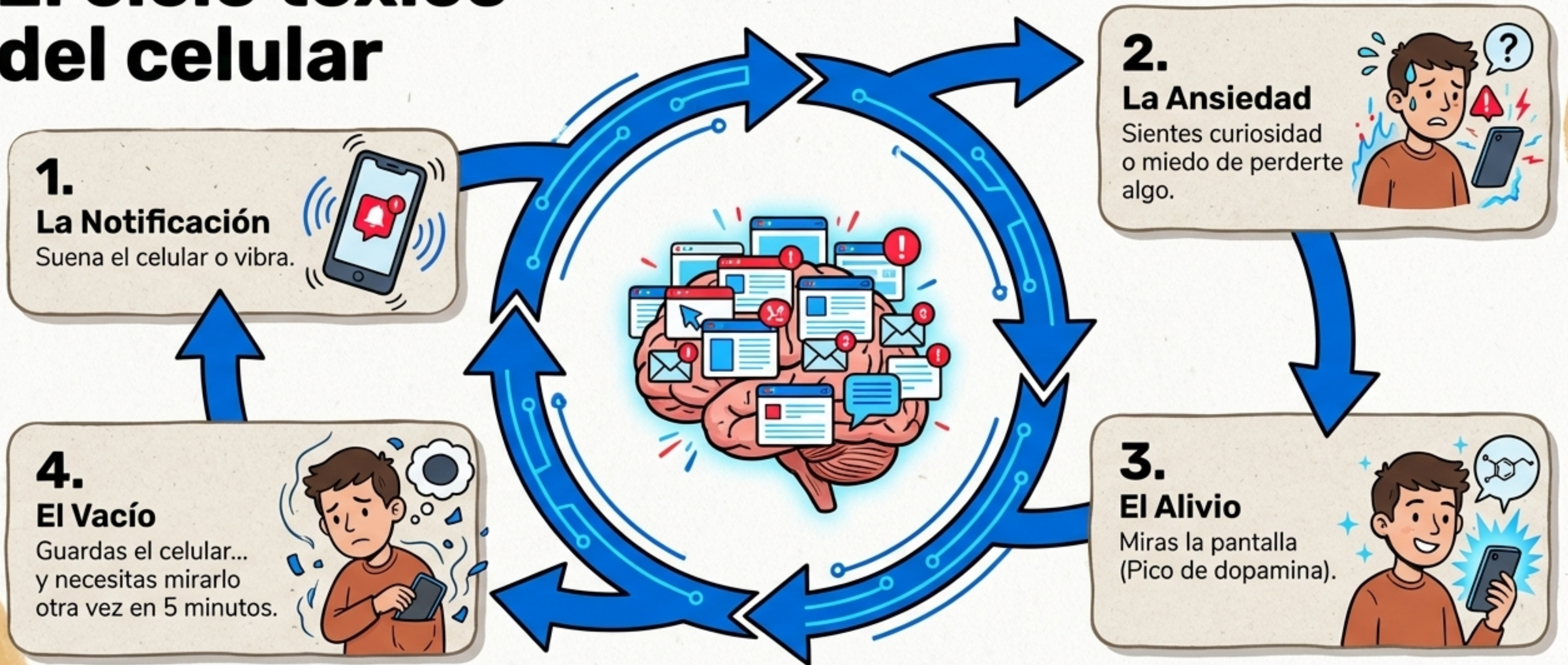
N~~o~~ + **M**obile + **PH****BIA** =
= Miedo irracional a estar sin el celular.



Una condición moderna donde **estar sin conexión** genera **ansiedad, estrés y pánico**.

¿Crees que la mayoría de tus amigos tienen esto?

El ciclo tóxico del celular



¿Cuántas veces por hora miras tu pantalla sin ninguna razón?



Situación 1: El 1% de Batería

Estás en una ciudad nueva, es de noche, estás perdido y tu celular tiene 1% de batería.

¿Qué haces para sobrevivir?

A) Entro a un café y pido un cargador.

B) Busco un mapa de papel o pregunto a una persona en la calle.

C) Corro en círculos con pánico.

D) Otra idea:

Termómetro de Adicción: ¿Dónde estás tú?

Levanta la mano
si haces esto...
(Cuenta tus puntos)



1. Me estresa que mis amigos tarden mucho en responder un mensaje.



2. Llevo el celular al baño siempre.



3. Siento "vibraciones fantasmas" (creo que suena, pero no es verdad).



4. Duermo con el celular en la mano o debajo de la almohada.



Zona Roja



¿Tienes 3 o
4 puntos?
¡Estás en la
zona roja!

El nuevo diccionario digital



FOMO (Miedo)

Fear Of Missing Out.
Miedo a perderte algo divertido en las redes sociales.

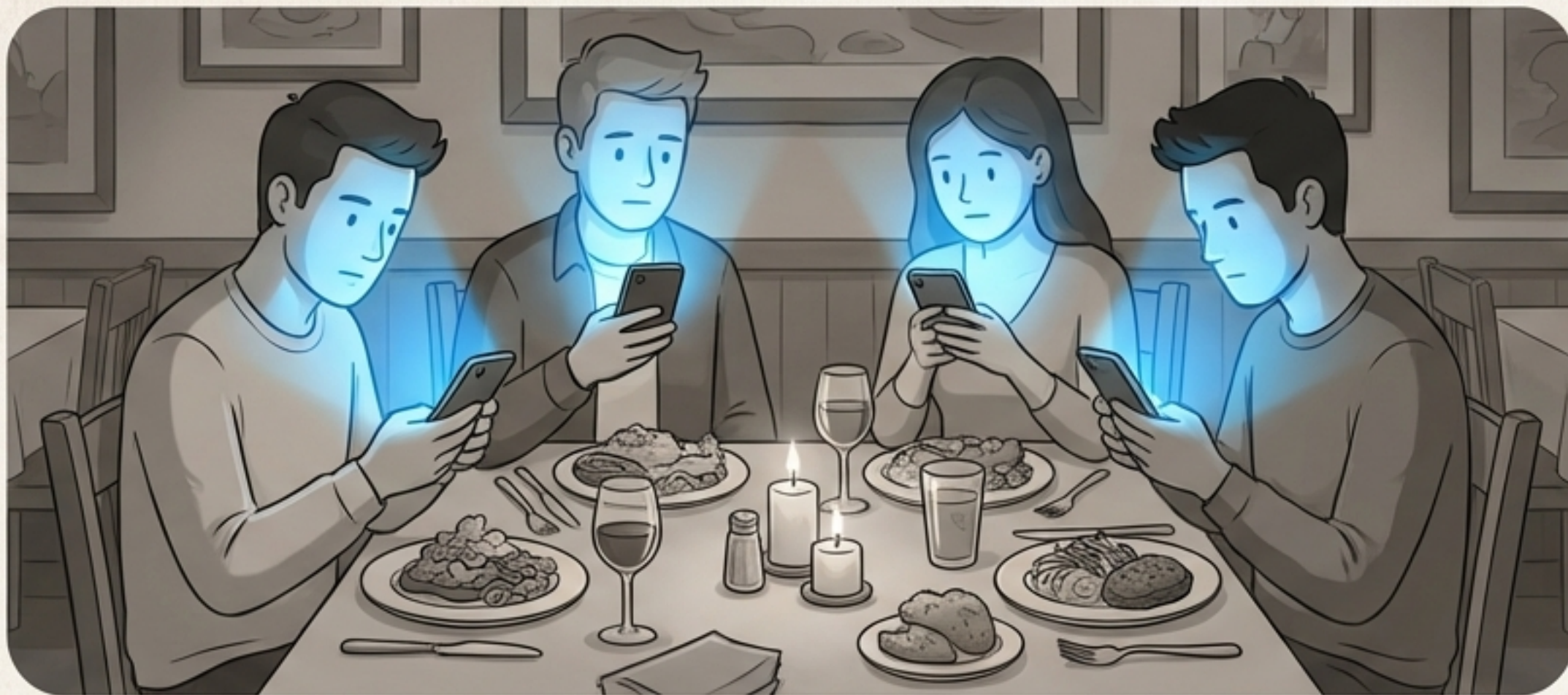
FOMO (Duda)

Fear Of Better Options.
Miedo a elegir mal porque siempre hay "mejores opciones" en internet.

JOBO (Alegría)

Joy Of Missing Out.
La alegría de apagar el celular y disfrutar el mundo real.

¿Cuál de estos tres sientes más a menudo?



Situación 2: El silencio incómodo

Estás cenando en un restaurante muy bueno con tus amigos. De repente, todos sacan su celular. Hay un silencio total en la mesa. Nadie habla.

¿Qué haces tú?

A) Saco mi celular también para no aburrirme.

B) Empiezo a hablar en voz alta para llamar la atención.

C) Propongo un juego: "El primero que toque su celular, paga la cena de todos."

Las consecuencias: ¿Qué nos pasa realmente?

El Cuerpo (Físico)



Fatiga y Dolor.

Ojos rojos, dolor de cuello y mala postura.

La Mente (Psicológico)



Insomnio y Estrés.

Dificultad para dormir y falta de concentración.

Los Amigos (Social)



Aislamiento.

Alteración de las relaciones familiares y de pareja.

¿Alguna vez has sentido dolor físico por usar mucho el celular?



Situación 3: El Apocalipsis Digital

Las redes sociales y las aplicaciones de mensajes dejan de funcionar en todo el mundo por 24 horas. ¡Es el fin del mundo digital!

¿Cómo es tu día? ¿Qué actividades haces para no aburrirte sin internet?

¿Cómo escapar de la trampa?

El Reto del 'Detox Digital'



No necesitamos tirar nuestro celular a la basura, solo necesitamos poner límites saludables y recuperar nuestro tiempo.

4 Pasos para la Libertad



El Despertador.

Usa un reloj real por la mañana, no la alarma de tu celular.



Zonas sin Wi-Fi.

Crea reglas en casa (Ej: "Prohibido usar el celular en la mesa").



Silencio.

Desactiva las notificaciones. ¡Tú decides cuándo mirar!

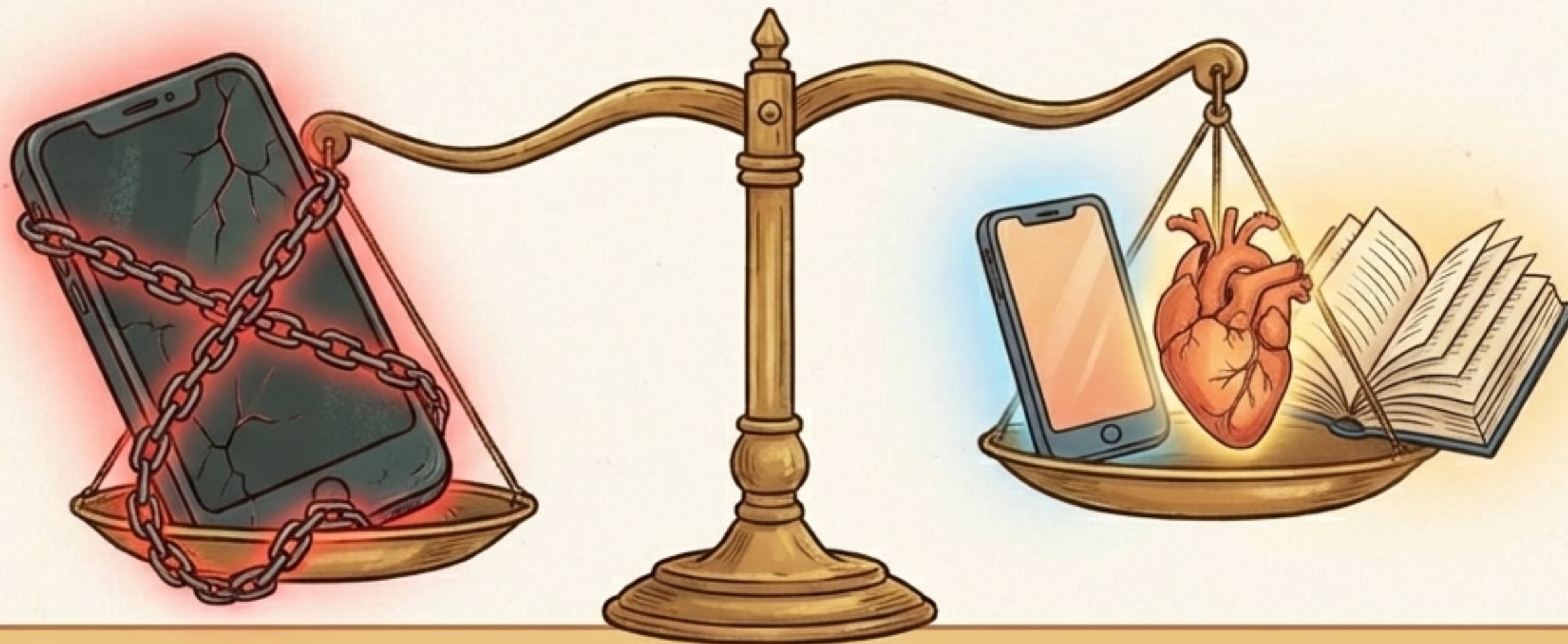


Paseo JOB0.

Sal a caminar o tomar un café sin llevar el teléfono.

¿Cuál de estos 4 pasos es el más fácil para ti?
¿Cuál es imposible?

Tecnología: ¿Herramienta o Enemigo?



Uso Tóxico / El Enemigo

- El celular es mi jefe.
- Me controla y me dice cuándo prestar atención.
- Siento ansiedad si no lo tengo.

Uso Saludable / La Herramienta

- El celular es mi herramienta.
- Yo decido cuándo usarlo y cuándo apagarlo.
- Disfruto mi tiempo libre sin pantallas.

El Debate Final



Pregunta Final: En tu vida diaria, ¿tú controlas a tu celular... o tu celular te controla a ti?

- ¿Crees que la sociedad puede cambiar esto en el futuro?

- ¿Qué vas a hacer diferente hoy cuando salgas de esta clase?