

RETO:
SIN MÓVIL
para familias

GUÍA PARA CONSEGUIR
UNA RELACIÓN MÁS SANA CON EL MÓVIL
Y LAS PANTALLAS

Índice

1. ¿Por qué esta guía?
2. El contexto: la adolescencia
3. ¿Qué nos pasa con el móvil?
4. A por el reto: sin móvil (y sin ocio digital)
5. ¡Mira dónde hemos llegado!

03
04
06
14
21

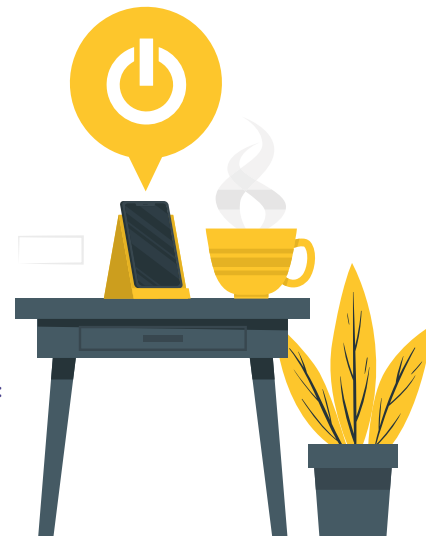
Autora:
Mercè Botella

Coautora:
Alba Crespo

Traducción:
Guillem Quílez

Maquetación y diseño:
Imma Franch

Colaboración y asesoramiento:
Telmo Lazkano
Cafè i Social Media



1. ¿Por qué esta guía?

Inspiración

En 2021, el profesor de instituto **Telmo Lazkano** llevó a cabo, con su alumnado de inglés de 4º de ESO, el reto *No Phone Challenge*. La parte final del reto consistió en dejar de usar los móviles durante una semana. Participaron en el reto 19 estudiantes, tras el cual redujeron a la mitad el uso que hacían del móvil. Además, la actividad se extendió a otros institutos del País Vasco, donde fue considerada la mejor práctica en materia de adicciones, y el docente recibió el premio Elkar Egínez 2022-2024.

En Somos Conexión nos encantó la propuesta y, con la colaboración de Telmo Lazkano, autor de *Las voces del silencio*, la hemos adaptado para poderla hacer en familia. ¡Esta guía es el resultado!

¿Para qué y para quién es?

¿Tienes hijos o hijas adolescentes y piensas que usan demasiado el *smartphone* y las pantallas? ¿Crees que «ya es tarde» para educar y acompañar en el uso del móvil? ¿Empiezas a notar que alejarte del móvil te irrita y que consultar las redes sociales te ocupa cada vez más tiempo libre? ¿Sientes que en casa soléis pasar mucho tiempo pegados a las pantallas y habláis mucho menos que antes? Si te gustaría hacer un uso más saludable del móvil, esta guía puede ser útil para ti y para toda tu familia, ya que motivará a adultos y menores a reflexionar, actuar y apoyarse mutuamente para alcanzar el objetivo propuesto.

¿Cómo está pensada?

EL RETO: SIN MÓVIL es una propuesta práctica, que te invita a ponerte en marcha y, a partir de la propia experiencia, encontrar el camino que más te ayude. El contenido de la guía está pensado para que las personas que hayan detectado que en casa hace falta cambiar la relación con las pantallas encuentren la manera de compartir su preocupación con el resto de la familia para pasar juntos a la acción.

¿Os atrevéis...?

¡A por el RETO!

2. El contexto: la adolescencia

Sabemos que tienes muchas ganas de abordar la cuestión de las pantallas en casa. Esta guía será tu mejor aliada, pero cuidado, porque:

- Antes de hacer un juicio o que surja una exigencia hacia tus hijos o hijas adolescentes porque piensas que están «enganchados al móvil», quizás deberías tener en cuenta que, lo queramos o no, el móvil va a desempeñar un papel importante en su vida. No se trata de censurarlo sino de aprender a usarlo cuando llegue el momento.
- Eres su primer ejemplo y por tanto es fundamental que, antes de juzgar el uso que hacen tus hijos del móvil, consideres también cómo lo utilizas tú.
- Es probable que la propuesta no sea bien recibida: «¿Cómo que apagar los móviles durante diez días? ¿Qué clase de tortura es esta?».

¿No sientes curiosidad por saber cómo son sus referentes?

¡Pregúntales sobre sus intereses!
¡Y diles cuáles son los tuyos!



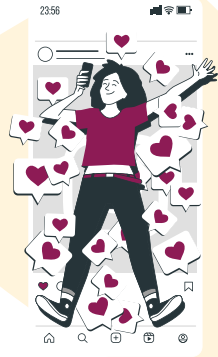
La adolescencia es una etapa de **exploración y descubrimiento**, en la que nos definimos y **afianzamos nuestra personalidad e identidad**. Eso conlleva que los adolescentes presenten varios rasgos comunes:

- Es un momento de «plasticidad» en el que la persona es muy receptiva y adquiere nuevas formas de ver el mundo y ser en el mundo, factores que pueden añadir **vulnerabilidad e inseguridad** a su vida. Si les preguntas constantemente «¿Qué haces?» y «¿Por qué?» se sentirán cuestionados o atacados.
- En esta etapa, la **impulsividad y la curiosidad por nuevas sensaciones** marcan mucho las acciones, a veces sin tener en cuenta las consecuencias. La exposición a redes sociales activa o inhibe circuitos cerebrales que proporcionan más emoción, algo que puede llegar a hacer que se dependa de las pantallas para sentir ese *subidón*.
- Lo que más importa es el grupo de amistades y la **aprobación** de este. Posiblemente, tengan miedo a ser vistos como distintos al resto y lo eviten a toda costa, a veces poniéndose por encima de los demás o mimetizando acriticamente las actitudes de otros miembros del grupo.
- Algo muy normal (¡y deseable!) es que tengan referentes más allá del ámbito familiar, como amistades, profesores, monitores y también líderes mediáticos (deportistas, músicos, *influencers*, *youtubers*...) que les propongan maneras de ser y vivir diferentes de las que presentan las personas adultas que ya conocen y de las que quizás buscan desmarcarse para construir su propia identidad.
- También necesitan tener **su espacio, su refugio**, estar «a su rollo» y tener cada vez mayor autonomía. Si intentas controlar todo lo que hacen sin un motivo claro, es posible que reaccionen con rechazo. ¿Acaso tú, a su edad, no lo hacías?

¿Cómo propongo este reto, entonces?

Habla desde la propia experiencia, en primera persona. Comparte tu inquietud con la familia e indaga conjuntamente si hay razones para preocuparse. ¡Te lo explicamos a continuación!

3. ¿Qué nos pasa con el móvil?



Hablemos sin miedo: ¿qué relación tenemos con el smartphone?

¿Te imaginas pasar un día sin móvil? Estos dispositivos nos ayudan a realizar tantas tareas que es difícil pensar en separarnos de ellos: nos acompañan desde la alarma del despertador hasta el último *scroll* antes de irnos a dormir.

Podemos llegar a pasar 6 horas al día mirando y pulsando las pantallas de nuestros móviles. Las redes sociales modifican nuestros hábitos y nuestra autoestima, y las aplicaciones de mensajería, juegos y ocio en línea están sustituyendo nuestro tiempo libre y nuestras relaciones. Además, seguro que has notado que el móvil y, sobre todo, las redes sociales generan dependencia.

Se puede llegar a tener una relación más sana con el móvil y las pantallas, pero no es fácil lograrlo de manera individual. Hacerlo conjuntamente nos da la fuerza para conseguirlo. ¿Vamos?

¿Notas que hay un problema? Valoración de la situación en familia

Te proponemos lo siguiente:

- 1 Convoca un encuentro con toda la familia. Busca un espacio en el que os podáis mirar a la cara.
- 2 Comparte tu inquietud acerca del uso de los *smartphones* en la familia.
- 3 Haz la propuesta de rellenar juntos la tabla siguiente. En ella encontraréis afirmaciones que os pueden ayudar a reflexionar.

¿Cómo usar la tabla? ¡Muy fácil! Leed las frases y encontrad por consenso la respuesta que recoja el sentir de la familia.

| ¿ESTÁIS DE ACUERDO CON LAS SIGUIENTES AFIRMACIONES? | Nada | Poco | Bastante | Mucho |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------|-----------------------|-----------------------|-----------------------|
| De media, usamos el móvil más de 2 h/día. | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |
| En general, consultamos el móvil sin un objetivo concreto. | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |
| Interrumpimos comidas o actividades compartidas para consultar o usar el móvil. O combinamos esas actividades con el uso del móvil. | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |
| Cuando no tenemos el móvil sentimos nervios, agresividad, inquietud... | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |
| Usamos más el móvil para consultar las redes sociales, jugar, etc., que para comunicarnos. | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |
| Cuando abrimos el móvil perdemos la noción del tiempo. | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |
| Hemos dejado de hacer cosas juntos porque las hacemos separados. | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |
| Sin el móvil sentiríamos más alegría y tranquilidad, y tendríamos más ganas de socializar. | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |
| Preferiríamos dedicar el tiempo que pasamos con el móvil a otras cosas o personas, pero nos cuesta mucho reducir su uso. | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |
| Pensamos que somos capaces de reducir las horas de uso del móvil y las pantallas. | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |
| ¡Queremos tomar medidas! | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |



Oye, recuerda a los adultos que los adolescentes también podemos opinar y que ellos también tienen hábitos nocivos.

¿Qué resultados habéis obtenido? El diagnóstico

NADA = 0 / POCO = 1 / BASTANTE = 2 / MUCHO = 3

Una vez rellenada la tabla:

- Sumad el total de afirmaciones en amarillo. **A**
- Sumad el total de afirmaciones en azul. **B**
- Restad el total de las afirmaciones en amarillo del total de las que están en azul. **B-A**

Si el resultado es:

- <-10** **Un número menor de -10:** hay indicios claros de que os vendría muy bien tomar medidas para avanzar hacia una relación más saludable con el móvil. ¡Os recomendamos que sigáis adelante con el reto!
- 1 -10** **Un número entre 1 y -10:** hay señales de que sabéis poner algún límite al uso del móvil o tenéis cierta conciencia de sus efectos. ¡El reto os motivará a progresar hacia una relación más saludable con él!
- >1** **Un número superior a 1:** podríamos afirmar que tenéis una relación saludable con el móvil. ¡Os será fácil superar el reto y os aportará unos días de regeneración familiar!

Si habéis descubierto que en vuestra familia la dependencia del móvil es baja, ¡enhorabuena! Colgad la tabla en algún sitio visible de casa para que os anime a seguir así.

Si llegáis a la conclusión de que la situación debe mejorar, es el momento de alcanzar nuevos acuerdos para tomar medidas.

Si has hecho la propuesta **pero no has conseguido que el resto se anime a participar en el reto, no te frustres**. Quizás todavía no es el momento. Hay otras maneras de abordar la situación:

- Espera tres meses, o el tiempo que acordéis. Aprovecha para seguir indagando, recopilando datos y observando conductas. Si observas que el contexto es más propicio, organiza de nuevo un encuentro familiar para volver a plantear la propuesta.
- Quizás a tu familia le parece más adecuada una solución menos «drástica». En la [Guía para familias crueles y malvadas](#) encontrarás un pacto de uso para establecer límites al uso del móvil en casa.



Para profundizar en el diagnóstico y llegar al reto bien preparados, os hará falta:

- Saber más sobre el efecto de los móviles en nuestras vidas. Para ello, realizad las actividades propuestas en las páginas siguientes.
- Una segunda reunión para planificarlo bien. Poned una fecha, dejando tiempo suficiente para completar las actividades propuestas que decidáis hacer.



Investiga un poco más a fondo

Si el diagnóstico compartido es que quizás podéis tener una relación más sana con el móvil, os proponemos algunas actividades que os ayudarán a saber más cosas sobre los efectos del uso de las pantallas.

Cada una profundiza en aspectos distintos e interesantes, pero no hace falta que las hagáis todas:

Actividad 1: ¿Qué se dice sobre el tema?

Busca información sobre el uso y los efectos de las redes y el móvil. La encontrarás en muchos formatos: documentales, estudios, noticias, artículos de opinión...

No te dejes llevar por los titulares y busca en el texto las respuestas a las siguientes preguntas:

- ¿Cuántas horas de media pasamos delante del móvil?
- ¿A qué dedicamos este tiempo? (juegos, chatear, redes sociales, leer noticias...)
- ¿Estos datos cambian en función de la edad o del género?
- ¿Cuántas horas recomiendan los expertos usar el móvil, según la edad? ¿Superamos ese límite?
- ¿Cómo afecta a las relaciones personales el uso del móvil?
- ¿Y al desarrollo (aprendizaje, socialización, etc.)?
- ¿Qué consecuencias puede tener en nuestra salud mental?
- ¿Qué efectos tiene el *scroll* infinito en nuestro uso de las redes?
- ¿Qué mecanismo usan las redes sociales para retenernos?

Adulto, recuerda... No es mi culpa... Las redes están diseñadas para generarnos dependencia. ¡Y los más jóvenes somos más vulnerables a caer en la trampa!



Actividad 2: Veamos una peli

Mirad en familia el documental *El dilema de las redes*, de Jeff Orlowski (o cualquier otro que permita reflexionar sobre el tema).

Reservad un rato para después tener un debate. Las siguientes preguntas os ayudarán a centrar la discusión.

- ¿Qué mensaje o mensajes se desprenden del documental? ¿Con cuál te quedas?
- ¿Cómo puede ser que plataformas que ofrecen tantos contenidos gratuitos sean las empresas más ricas del mundo? ¿Qué consecuencias tiene esto?
- ¿Qué técnicas psicológicas o tecnológicas usan para captar nuestra atención? Somos nosotros los que usamos el móvil... ¿o acaso es el móvil el que nos usa a nosotros?

Actividad 3: Entrevistas al entorno

Vivimos en relación con los demás. Muchas costumbres y hábitos son influenciados por quienes tenemos alrededor, y este entorno es una buena fuente de información. Busca a personas cercanas para hablar sobre el tema a través de una entrevista centrada en su uso del móvil, en la cual también expresen sus momentos memorables, aficiones y opiniones.

- ¡Prepara bien la entrevista! Elabora un guion con preguntas.
- Incluye, por ejemplo: ¿Qué es lo que más te gusta hacer? ¿Qué es lo que más feliz te ha hecho la última semana, el último mes, el último año, el verano pasado...? ¿Qué papel desempeñó el móvil en esos momentos especiales? ¿Sientes que el móvil a veces te desconecta de lo que sucede en esos momentos? ¿En ocasiones te resulta difícil alejarte del teléfono?
- Propón a personas de tu entorno más cercano (familiares, grupo de amistades, compañeros de clase...) que las respondan, en una conversación.
- También puedes responderlas tú. Compara las respuestas.

Actividad 4: Echemos cuentas...

Coge papel y lápiz: ¡vamos a calcular! Hazte las siguientes preguntas y encuentra las operaciones matemáticas que te ayuden a resolverlas:

- ¿Cuántas horas uso el móvil en un día? ¿Y en una semana?
- Si sigo así, ¿cuántas horas de mi vida pasaré usando el móvil?
- Si reduzco una hora mi uso diario del móvil, ¿cuánto tiempo ganaré en mi vida?
- ¿Qué otras preguntas se te ocurren?

Actividad 5: Hablemos de las redes sociales

Responded, solos o en conjunto, las siguientes preguntas:

- ¿Para qué utilizamos los filtros estéticos? ¿Qué sentido tienen?
- ¿Qué pasaría si los *likes* no existieran? ¿Actuaríamos del mismo modo en las redes sociales?
- ¿Cómo me siento si comparo mi vida con lo que muestran las cuentas con más seguidores en redes sociales?
- ¿Existen cuentas de redes sociales que promuevan contenidos sobre temas de actualidad, que nos hagan pensar y cuestionar la realidad, que nos muestren con naturalidad cuerpos no normativos o que hablen de salud mental?

Encontraréis más información [aquí](#).

¿Ya estamos a punto para ir más allá?

Al realizar las actividades seguramente os hayáis cuestionado vuestros hábitos. Aprovechadlo para pensar hacia dónde nos invitan a seguir todas estas emociones: ¿vais a seguir usando el móvil igual que antes o queréis cambiar la relación que tenéis con él?

Reuníos de nuevo para:

- Poner en común la información recopilada mediante las actividades y las reflexiones correspondientes.
- Decidir si queréis iniciar el RETO: SIN MÓVIL.
 - Si la respuesta es que no, dejad pasar un tiempo antes de preguntároslo de nuevo.
 - Si decidís lanzaros al reto, ¡vamos a pensar juntos cómo hacerlo! Seguid leyendo esta guía.

No sé si lo conseguiré...
No me imagino la vida
sin actualizar mis
redes sociales



Si lo hacemos juntos,
nos podremos apoyar
y será más fácil.
¿Os atrevéis?


4. A por el RETO: SIN MÓVIL *(y sin ocio digital)*

EL RETO: SIN MÓVIL consiste en dejar de usar los *smartphones* por un tiempo delimitado, todos a la vez. Los objetivos de esta acción serán:

- Experimentar conjuntamente lo que conlleva vivir sin móvil.
- A partir de la experiencia, reflexionar sobre vuestra manera de usar el móvil y establecer unos hábitos nuevos, más sanos.
- Acabar con la relación de dependencia y hacerlo conjuntamente para que sea más fácil y motivador.

1 Definimos el reto

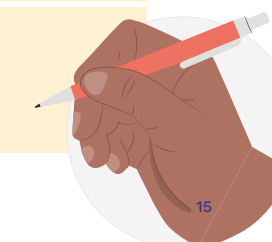
Una buena manera de empezar es acordar unas normas comunes, y que toda la familia os comprometáis a cumplirlas. Para inspiraros, aquí os dejamos un ejemplo de los acuerdos de la familia Olaizola:

| | | | | |
|--------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------|------------------------------------------|
| NUESTRO RETO | 1. No usaremos el móvil durante... | <input type="radio"/> un fin de semana | <input type="radio"/> 7 días | <input checked="" type="radio"/> 10 días |
| | 2. Prescindiremos de otras pantallas: tabletas, ordenador, televisor... | <input checked="" type="radio"/> sí, de todas | <input type="radio"/> sí, de _____ | <input type="radio"/> no |
| | 3. En caso de mantener el uso de otros dispositivos, no usaremos los siguientes programas y redes sociales en ellos: | Instagram, videojuegos, YouTube | | |
| | 4. Dónde guardaremos todos los aparatos | En un mismo sitio: una caja en la entrada de casa | | |
| | 5. Si alguien necesita el móvil para una emergencia... | Lo pondremos en común con el resto de la familia y buscaremos una solución alternativa | | |
| | 6. ¿Qué canales de comunicación usaremos? | El teléfono fijo para llamar cuando estemos en casa, y móviles antiguos para cuando salgamos. Como última opción tendremos los números de WhatsApp de los amigos o compañeros de trabajo de nuestros familiares. | | |
| | 7. Otros acuerdos: | Explicaremos esta decisión a nuestro entorno más cercano (familia extensa y amistades) para que no contacten con nosotros por redes sociales | | |
| | 8. Asumimos el compromiso: |  | | |

NUESTRO RETO

| | | | |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------|------------------------------------|-------------------------------|
| 1. No usaremos el móvil durante... | <input type="radio"/> un fin de semana | <input type="radio"/> 7 días | <input type="radio"/> 10 días |
| 2. Prescindiremos de otras pantallas: tabletas, ordenador, televisor... | <input type="radio"/> sí, de todas | <input type="radio"/> sí, de _____ | <input type="radio"/> no |
| 3. En caso de mantener el uso de otros dispositivos, no usaremos los siguientes programas y redes sociales en ellos: | | | |
| 4. Dónde guardaremos todos los aparatos | | | |
| 5. Si alguien necesita el móvil para una emergencia... | | | |
| 6. ¿Qué canales de comunicación usaremos? | | | |
| 7. Otros acuerdos: | | | |
| 8. Asumimos el compromiso: | | | |

[Descargad aquí la tabla de vuestro reto en familia](#)

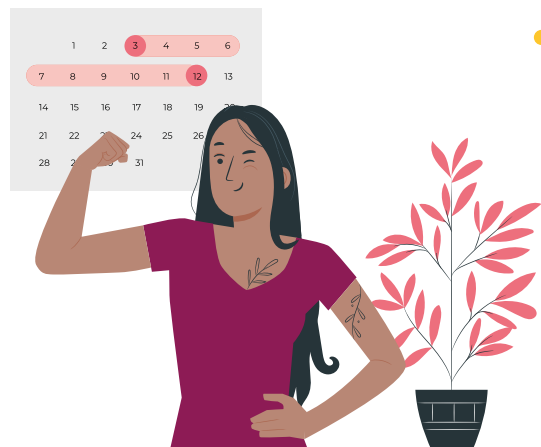


Rellenadla teniendo en cuenta las siguientes recomendaciones:

- Que el reto dure los días que podáis asumir. Siempre podréis alargarlo, ampliarlo o repetirlo tantas veces como queráis.
- La apuesta más valiente es hacerlo durar 10-11 días, para que incluya un fin de semana, que es cuando más notaréis la ausencia del móvil. Pero podéis empezar por opciones menos extremas.
- Incluid en el pacto la disposición a recibir críticas o consejos para que os sea fácil pedir y ofrecer ayuda.
- Marcad en el calendario las fechas importantes para hacer seguimiento y valoración.
- Planead actividades compartidas que os hagan olvidar el móvil.
- Conseguid un móvil de los antiguos sin acceso a internet para seguir comunicándoos. Apuntad en una agenda los números importantes que necesitaréis.

- Recuperad elementos analógicos que hasta ahora usabais en el móvil: reloj de pulsera, despertador, agenda, cámara de fotos...
- ¿Se os ocurre alguna otra idea que os ayude a afrontar el reto con seguridad?

Si queréis ir al nivel extremo, empezad un jueves. Así los primeros días sin móvil coincidirán con el finde, que es cuando más lo usamos, pero también cuando tendréis más claridad y energía. ¿Os atrevéis?



2 Apoyo mutuo para superar el reto

Durante el RETO: SIN MÓVIL, cuenta con el resto de personas con las que compartas esta experiencia: podéis daros y pedir os consejos o ayuda para superar las situaciones que os resulten más exigentes.

Propuestas para comunicaros durante el reto:

- Todos podemos necesitar ayuda y todos podemos ayudar: nuestras experiencias pueden servir a los demás. ¡Los adultos también necesitan ayuda!
- Ofrécete: pregunta «¿Necesitas mi ayuda?» o «¿Te puedo ayudar?» si ves que alguien puede necesitar ayuda, consejo o apoyo. Si te responde que no, puedes mantenerte alerta.
- Lo que te funciona a ti no tiene por qué ser siempre la solución. Di, por ejemplo, «yo haría...» o «a mí me sirve...» cuando hagas observaciones sobre las acciones de los demás, y también cuando propongas una posible salida a una situación difícil.

Ahora que no tienes el móvil lo que deberías hacer es empezar a estudiar para los exámenes...

Ey, ¿sabes lo que estoy haciendo para el reto? ¡Me he enganchado a esta novela buenisima y me la llevo a todas partes!



Claro, como que sus amigos no se comunican por redes, no se queda fuera de las conversaciones...

Ey, papa, ¿cómo lo llevas? ¿Te puedo ayudar con el reto?



Aquí es importante saber qué rol tenéis cada uno: los adultos contáis con más capacidad y experiencia para poner los límites y ayudar a los adolescentes a autorregularse. Por el momento madurativo, la vulnerabilidad a la exposición a las pantallas es mayor en los adolescentes. No culpéis ni os hagáis sentir mal ante las dificultades: encontrad maneras de acompañar en la toma de conciencia de los daños. Eso generará una mayor autonomía en la decisión de dejar el móvil o cambiar su uso.

3 Diario de a bordo

Cada día tomad nota de vuestras sensaciones y experiencias: esta acción dará más sentido a lo que estáis haciendo y os ayudará a saber cómo os sentís y cómo se siente el resto, así como a ser conscientes de los efectos del reto.

| | Día 1 | Día 2 | Día 3 | Día 4 | Día 5 | Día 6 | Día 7 | Día 8 | Día 9 | Día 10 | |
|---------------------------------------------------|---------------------------------|---------------------------------|---------------------------------|---------------------------------|---------------------------------|---------------------------------|---------------------------------|---------------------------------|---------------------------------|---------------------------------|---------------------------------|
| Decidid un titular que recoja cómo ha sido el día | _____ | _____ | _____ | _____ | _____ | _____ | _____ | _____ | _____ | _____ | |
| Estado emocional de la familia | 😊 😊 😊 😊 😊 😊 😊 | 😊 😊 😊 😊 😊 😊 😊 | 😊 😊 😊 😊 😊 😊 😊 | 😊 😊 😊 😊 😊 😊 😊 | 😊 😊 😊 😊 😊 😊 😊 | 😊 😊 😊 😊 😊 😊 😊 | 😊 😊 😊 😊 😊 😊 😊 | 😊 😊 😊 😊 😊 😊 😊 | 😊 😊 😊 😊 😊 😊 😊 | 😊 😊 😊 😊 😊 😊 😊 | 😊 😊 😊 😊 😊 😊 😊 |
| Peor momento del día | _____ | _____ | _____ | _____ | _____ | _____ | _____ | _____ | _____ | _____ | |
| Mejor momento del día | _____ | _____ | _____ | _____ | _____ | _____ | _____ | _____ | _____ | _____ | |
| ¿Qué haríais diferente a partir de ahora? | _____ | _____ | _____ | _____ | _____ | _____ | _____ | _____ | _____ | _____ | |

[Descargad aquí vuestro Diario de a bordo](#)



Colocad la siguiente tabla en un lugar visible y rellenadla cada día en un momento en que os reunáis toda la familia (por ejemplo, a la hora de cenar).



Si queréis profundizar, una buena idea es llevar **un diario en el que, individualmente, recojáis cómo avanza vuestro reto**. Si decidís hacerlo, estructurad vuestro diario con preguntas. **Os proponemos algunas:**

- Decide un titular para el día con aquello más relevante.
- ¿Qué has tenido que hacer diferente por haber prescindido del móvil?
- ¿En qué momento has echado más de menos el móvil?
- ¿Qué has hecho para hacer frente a ese momento?
- ¿Cómo te has sentido? Intenta conectar con las principales emociones que has experimentado hoy.
- ¿Cuáles han sido los mejores momentos del día?
- ¿Cuáles han sido los peores momentos del día?

A la mitad del reto (si dura una semana o más), incluid en vuestro diario una retrospectiva:

- ¿Cuáles son los principales cambios que has notado en ti?
- ¿Qué ha cambiado en las personas que están realizando el reto contigo?
- ¿Qué ha cambiado en tus relaciones? (familia, amistades...)
- Si imaginaras una vida sin llevar el móvil siempre encima, ¿cómo te sentirías?
- ¿Cómo estás para continuar con el reto?

El último día, haced una valoración de todo el proceso:

- ¿Hay algo en ti que haya cambiado? Si la respuesta es sí, ¿qué ha cambiado?
- ¿Cómo han cambiado las personas que están haciendo el reto contigo?
- ¿Ha cambiado la manera como estás con ellas?
- Y la relación con el móvil, ¿cómo ha cambiado?
- ¿Sientes satisfacción por tus logros?
- ¿Crees que vas a cambiar algunos hábitos después de completar el reto?
- Imagina una vida sin llevar el móvil siempre contigo: ¿cómo te sentirías?
- ¿Repetirías la experiencia?
- ¿Recomendarías esta experiencia a otras familias? ¿Por qué?

5. ¡Mira dónde hemos llegado!

¡Felicidades! Habéis terminado el reto.

¡Celebradlo! ¡Lo habéis conseguido en equipo!

Seguro que es un momento de muchas emociones encontradas: la alegría de haber superado el reto y las dudas de lo que pueda pasar a partir de ahora.



Sí, sí... Pero ahora... ¿qué?

Recuperar el *smartphone* es el final del reto, pero el inicio de algo más. Estáis en el momento que marca el antes y el después de un cambio en vuestra relación con el móvil.

El reencuentro:

- 1 Encontraos en un espacio compartido y colocad en el centro la caja donde habéis tenido los móviles durante el reto.
- 2 Recordad por qué habéis hecho el reto. Explicaos todo lo que habéis aprendido y vivido estos días. Compartid, si queréis, los diarios que habéis escrito durante el reto.
- 3 Haced una lista de los beneficios que os ha aportado la experiencia. Recoged por escrito las mejores vivencias.
- 4 Acordad cómo será a partir de ahora vuestra relación mutua y con el móvil, y cómo lo usaréis cuando estéis en familia. Inspiraos en los 10 hábitos saludables que encontraréis en la página siguiente. Os recomendamos definir un pacto de uso.
- 5 Encendedlo todos a la vez, en un mismo espacio. Compartid lo que sentís y experimentáis en ese momento de reencuentro con las pantallas. ¡Evitad aislaros!



10 hábitos saludables que podemos incorporar a nuestra rutina

Haber superado el reto es un buen punto de partida para alcanzar el objetivo: una relación distinta con los móviles y las redes sociales. No se trata de que el reto se convierta en tu rutina, pero seguramente ahora piensas que podrías usar menos el móvil, ¿no? ¡Hacedlo juntos!

Para eso, os proponemos algunos hábitos que podéis incorporar a vuestra vida. Añadid los que haga falta.

1 Usa el móvil solo como último recurso

No lo uses para todo. Por ejemplo: si tienes que acordarte de algo, anótalo en una agenda de papel; en vez de la alarma del móvil, emplea un despertador; y si tienes que hacer un cálculo matemático, intenta resolverlo antes con el cerebro.

2 Desactiva las notificaciones

Tú decides cuándo usar el móvil, no él. Quita también la conexión de datos cuando estés con gente, y responde solo las llamadas importantes.

3 Aparta el móvil de tu campo visual

Si lo mantienes alejado durante las comidas, en el tiempo de estudio, al socializar y en otras situaciones, evitarás la tentación de usarlo. Como familia, podéis tener un *parking* para móviles, donde dejarlo mientras estéis en casa.

4 No superes las dos horas de consumo (recomendación de la Organización Mundial de la Salud)

Poner límites al uso de aplicaciones concretas (y respetarlos) te ayudará mucho a conseguir que tus hábitos sean saludables. Configurar el móvil en modo monocromático ayuda a reducir el tiempo de uso.

5 No uses el móvil dos horas antes de acostarte ni durante la primera hora después de despertarte

Esto mejorará el descanso y el despertar natural del cerebro. Guarda el móvil antes de cenar y recupéralo al día siguiente, después de desayunar o de comer.

6 Quita de la pantalla de inicio las aplicaciones que más te enganchan

Ponlas en la segunda o tercera pantalla, dentro de una carpeta. Incluso puedes borrar del móvil las aplicaciones de redes sociales y usarlas a través del navegador. Expón el uso diario del móvil en la pantalla de inicio.

7 Estableced un espacio común de la casa para el uso del móvil

Utilizar el teléfono móvil en espacios compartidos con otras personas promueve un uso más consciente. Habla con tu familia de tus hábitos de consumo y los tipos de contenidos que te gustan, para valorarlos juntos y con perspectiva crítica.

8 Elige bien las aplicaciones que usas y los perfiles/personas que sigues

Haz un poco de limpieza: rompe el espejo deformado en el que te miras cuando consumes redes sociales.

9 Desactiva el modo de reproducción automática de las aplicaciones de vídeo

Evita ver los vídeos recomendados y quita las notificaciones. Así impedirás que las aplicaciones obtengan más información sobre ti y que sigas viendo lo que quieren que veas.

10 ¡Sal a la calle sin móvil!

Un rato nada más, aunque sea a por el pan. Parece difícil pero poco a poco te vas a acostumbrar. ¡Termina con el síndrome FOMO (*fear of missing out*) o «miedo a perderse algo», y con la nomofobia, que es el miedo a quedarse sin móvil!

Un mes más tarde...

Ahora que ya hace más de un mes del reencuentro, es una buena idea valorar si ha cambiado vuestra relación con el móvil.

Encontraos para conversar sobre el tema:

- ¿Cómo recordáis el reto y cómo ha sido el mes posterior?

- ¿Cómo ha ido la experiencia del pacto de uso?

- ¿Cuáles han sido las principales dificultades para respetar los hábitos saludables?

- ¿Necesitáis cambiar algún acuerdo?

Dentro de un tiempo quizás podéis planteáros hacer el reto otra vez... ¡A ver qué otras cosas descubrís!

Y si no hemos conseguido superarlo al 100 %, ¡no pasa nada! Eso no quiere decir que no lo estemos haciendo bien, sino que podemos mejorar.



Sobre esta guía

Uno de los objetivos de **Somos Conexión** es **proteger a las personas en la etapa infantil y la adolescencia del efecto negativo de las pantallas en su desarrollo.**

Creamos recursos y actividades como esta guía: una herramienta teórico-práctica para que las familias reflexionen sobre el uso abusivo de las pantallas y establezcan una relación más sana con el móvil a través de la superación de un reto.

¡Únete a la telefonía consciente y ayúdanos a seguir impulsando proyectos como este!



Sobre Somos Conexión, la telefonía consciente

Somos una cooperativa de telecomunicaciones sin ánimo de lucro que ofrece servicios de móvil, internet y teléfono fijo.

Queremos un mundo donde el consumo consciente de la tecnología ayude a cuidar el planeta y a potenciar el bienestar de las personas.



CONSUMO RESPONSABLE
DE TELECOMUNICACIONES



CUIDADO DE
LAS PERSONAS



TRANSPARENCIA
Y PEDAGOGÍA

S **somos
conexión**
TELEFONÍA CONSCIENTE

educa@somosconexion.coop
somosconexion.coop
Teléfono: 93 131 17 28

