



# Y TÚ, ¿QUÉ?

## Termómetro digital

Todo aquello que usamos en exceso ha demostrado tener potencial para convertirse en adictivo. Da igual de qué se trate. Ni siquiera ha de ser algo que pueda ingerirse o beberse. Basta con que pueda ser consumido de la forma que sea para poder transformarse en un elemento que esclavice y retire a la persona de la circulación normal.

De la misma forma que hay personas que tienen más posibilidades que otras de convertirse en adictas (depende de la personalidad, de la edad, la red de personas con la que cuenten, de cuán conscientes sean de los peligros que rodean a ciertos hábitos, etc...), también hay elementos que tienen más potencial que otros para dar lugar a adicciones si no se tienen en cuenta ciertas precauciones. Las nuevas tecnologías pueden ser uno de ellos...

*¿Estás de acuerdo con la anterior afirmación? ¿Por qué?*

*¿Te has detenido a pensar por qué razones las nuevas tecnologías, internet, las redes sociales, etc. son tan eficaces para conseguir que les prestemos más atención de la conveniente?*

*¿Qué tiene que ocurrir para que una persona sea adicta a las nuevas tecnologías?*

*¿Es simplemente una cuestión de tiempo que todos podamos convertirnos en personas adictas?  
¿Cómo saber si ya lo soy?*

El recurso audiovisual propuesto en esta ocasión nos pone ante un buen número de situaciones graciosas, chistosas aparentemente, relacionadas con los peligros de un mal uso de las nuevas tecnologías, aunque muchas de ellas no están tan alejadas de la realidad...

## ¿Qué podemos trabajar con este audiovisual?

A continuación se presenta una actividad para realizar en grupo a partir del vídeo planteado:

Se inicia la actividad preguntando en qué se nota que una persona sea adicta a las drogas... La idea es abrir un breve debate para alcanzar, al menos, los cinco elementos más significativos en la definición de adicción:

- Uso repetido de la sustancia
- Deseo de seguir consumiéndola, incluso a pesar de que le reporte consecuencias negativas
- Dependencia que da lugar a cierto malestar (síndrome de abstinencia en algunos casos) cuando no se puede consumir la sustancia por un determinado tiempo.
- Tolerancia o necesidad de consumir más para lograr los mismos efectos.
- Limitación de la vida cotidiana, con menor participación en actividades.

A continuación se lanzan las siguientes preguntas:



# PROGRAMA Y TÚ, ¿QUÉ?

*¿Todos los elementos comentados aparecen en las adicciones psicológicas no químicas (a nuevas tecnologías, compras, sexo...)?*

*¿Qué pensáis de las adicciones a las nuevas tecnologías? ¿Existen realmente?*

*¿Cómo diseñaríais un termómetro de adicciones digitales?*

Respecto a esta última pregunta, se propone un ejercicio, que consiste en intentar determinar cómo averiguarían si una persona cumple los cinco criterios anteriores respecto a las nuevas tecnologías, con propuestas tan sencillas como éstas, que deben proponer ellos mismos:

- *¿Usa la persona repetidamente... (el móvil, p.e)? ¿Con cuánta frecuencia o duración?*
- *¿Le trae problemas usar tanto el dispositivo pero a pesar de ello sigue haciéndolo, como si no pudiera remediarlo?*
- *¿Lo pasa mal cuando no puede usar el .... (móvil, p.e) por un prolongado espacio de tiempo?*
- *En comparación con cuánto lo usaba hace un tiempo, ¿la cosa ha ido a más y siente que cada vez lo necesita con más intensidad, que ya no es suficiente con el tiempo que emplea?*
- *¿Cada vez participa en menos actividades y prácticamente lo único que hace tiene que ver con el ... (móvil p.e) o hace que el dispositivo esté presente en cualquier otra actividad en la que participe?*

A continuación utilizarán estos criterios (u otros que hayan sido mencionados) para “medir” los cinco elementos en las personas que aparecen en el vídeo que será emitido en ese momento.

Para terminar la actividad podrán utilizar ese mismo termómetro para medirse a sí mismos.