



Adicción al móvil

Ciudadanía, 26/12/2019

El uso del móvil por una parte de los jóvenes y también de los adultos está llegando a niveles alarmantes. En los cines, por ejemplo, es habitual que algunas personas estén con su móvil encendido en plena proyección de la película molestando con la luz de la pantalla a los espectadores de la sala. Es preciso pensar en los demás y si las normas de los cines dicen que es obligado mantener el móvil apagado o en silencio durante la película hacer caso, por el bien de todos.

Parece increíble que haya personas que no sean capaces de estar dos horas en la sala de cine sin estar mirando a cada momento su móvil. Ciertamente, soy plenamente consciente de los grandes beneficios que nos han aportado los móviles. Aunque es preciso saber usarlos.

Se está llegando a la adicción cuando una parte de los usuarios de los mismos prácticamente parece que llevan los móviles pegados a la mano y los miran cientos de veces cada día. Y envían más de cien wasaps diariamente. Y es que con 300 o 400 contactos de wasap que pueden tener muchos sujetos, la mayor parte adolescentes, se entiende el riesgo de que el tráfico de mensajes sea algo continuo.

Si a esto se añade la moda de las autofotos y de los juegos, videos y aplicaciones queda poco ya por decir. Es como si no existiera más que el uso del móvil en sus vidas.

Por supuesto, que cada uno es muy libre de hacer lo que quiera con su vida, pero siempre respetando a los demás. También es verdad, todo hay que decirlo, que una parte de la gente si hace un uso responsable del móvil.

Es necesario que muchas personas que utilizan el móvil de modo excesivo se den cuenta de unas mínimas normas de uso que son de sentido común. Los móviles son una herramienta tecnológica muy útil en muchos sentidos, pero deben usarse como corresponde y no, sin ningún tipo de límite o condiciones, ya que en la vida social o pública se debe respetar a nuestros semejantes.

No me extraña que en la Comunidad de Madrid a partir de septiembre de 2020 esté prohibido el uso del móvil en institutos y colegios. Esta normativa supongo que es el resultado de la pérdida de tiempo y de concentración que están notando en las aulas de los centros educativos de Madrid por causa del mal uso de los móviles en clase.

Si se usaran para aprender realmente o para buscar información y contenidos que indican los profesores, de manera exclusiva, no habría problemas.

La cuestión es que bastantes adolescentes aprovechan para entrar en otros contenidos que no son los señalados por los docentes. También es preciso decir que muchos estudiantes si saben utilizar bien su móvil en su aprendizaje por descubrimiento en las clases, con la dirección de su profesor.

El problema es que si hablamos de grandes números las cosas se complican y en Madrid han decidido cortar por lo sano para evitar males mayores: falta de atención a las explicaciones de los profesores, pérdida de tiempo, distracciones continuas en las clases, etcétera.

Incluso en la conducción de vehículos está demostrado que un despiste de dos segundos puede causar un accidente grave o

mortal, por mirar el wasap o contestar a los mensajes.

Los centros de rehabilitación por la adicción al móvil ya han salido en diversas cadenas de televisión españolas como noticia de interés. No es raro que dediquen reportajes televisivos a este problema, porque afecta a numerosas personas en España.

Incluso por las noches muchos jóvenes y adultos siguen enganchados al móvil hasta altas horas de la noche perjudicando su descanso o durmiendo menos de lo necesario. Lo que puede repercutir en su rendimiento laboral o en su aprendizaje en el caso de los estudiantes. Si bien, esto ya forma parte de la vida privada de cada individuo.

Estoy seguro de que ordenando un poco los periodos de actividad durante el día se puede usar de una manera adecuada el móvil y sacarle un gran rendimiento sin molestar a los demás y potenciando el éxito personal. Poner algo de orden en la vida es lo prioritario para evitar todos estos problemas que he descrito de un modo sucinto pero suficientemente claro. Frente al caos de la existencia es evidente que lo mejor es no ser nosotros caóticos.