

CASTELLÀ per entregar 17/4

**DIECINUEVE MODOS DE QUITARSE EL VICIO DEL MÓVIL**



¿Ya no saludas a las vecinas en el ascensor? ¿El jefe te ha pillado demasiadas veces jugando al *Candy Crush*? ¿Le das más besos a tu pareja por el *WhatsApp* que en persona? No hay duda, sufres una intoxicación de móvil y tienes *nomofobia*<sup>1</sup>. Y como una cosa es el uso y otra el abuso habrá que acabar con ese vicio y para ello hará falta que pongas de tu parte.

Aquí va un plan de choque que te ayudará a solventar el problema. Como en toda adicción no podemos pasar directamente a la abstinencia total, habrá que ir poco a poco. Se trata de que al final veamos el móvil como una herramienta y no solo como un instrumento de evasión.

- 1) **Apaga el móvil al menos una hora o dos antes de ir a la cama** y aprovecha para conversar con tu pareja, familia o compañeros de piso. Si vives solo o sola puedes usar el teléfono fijo para hablar con alguien.
- 2) **Enciende el móvil un poco más tarde.** Intenta perder la rutina de que lo primero que haces cada mañana sea atender a tu móvil.
- 3) **Olvidate del cargador de vez en cuando.** Mejor todavía, para un nivel mayor de dependencia no lo cargues o esconde la batería.
- 4) **Silencia las notificaciones.** Que ni siquiera vibre cuando llegue un mensaje. Hay que evitar que te acuerdes de él.
- 5) **Usa otros dispositivos.** Si te gusta la música usa mejor un reproductor MP3 o incluso tu antiguo walkman de casetes o de cd. Cualquier cosa menos el móvil.
- 6) **Déjalo en algún sitio fijo.** Siempre fuera de tu campo visual y por fuera de tus bolsillos.
- 7) **Pide ayuda a tus conocidos.** La familia y amigos deben estar a tu lado. Que le quiten el sonido al móvil cuando no te des cuenta o que desenchufen el cargador, siempre ayuda. Mejor aún si se limitan a no mandarte mensajes hasta que se te quite el mono.
- 8) **Evita llevártelo al baño.** Es un buen momento de retomar viejas lecturas de WC, como los prospectos de las medicinas, el catálogo del supermercado, la etiqueta del gel e incluso revistas. Del tipo que sean



supuesto

<sup>1</sup> *nomofobia* : el miedo incontrolable a salir de casa sin el teléfono móvil. El término, que es una abreviatura de la expresión española "no mobile-phone phobia"



Escola de Noves  
Oportunitats AFPaE



estas es cosa tuya.

9) **No lo saques de casa.** Evita llevarlo, o al menos usarlo, en lugares de ocio al aire libre, como parques, piscinas, la playa o la montaña.

10) El **WhatsApp**, ni olerlo. Desactiva los grupos de contactos, nada es importante en WhatsApp como para dedicarle tantos minutos al día. Revisalo todo la ve al final del día y con eso suficiente.

11) **Atención en el coche.** Métele sin contemplaciones en la guantera y disfruta de la radio. Si no has podido superarlo y lo has sacado de allí en un semáforo, deberás meterlo en el maletero la próxima vez.

12) **Mejor mira la tele.** Si te recuerda mucho a la pantalla del móvil, mejor lee un libro.

13) **Acude a terapias de grupo.** Hay mucha más gente de lo que crees con el mismo problema.

14) **Usa tu antiguo móvil.** Aquel ladrillo sin acceso a internet y con una cámara que hace fotos de 100 kb. Te avergonzarás tanto que no querrás ni sacarlo.

15) **Intenta llegar a algún sitio desconocido o quedar con gente sin usar el móvil.** Hace años lo hacías y no pasaba nada.

16) **Aprende 20 números de teléfono.** Esto sí que es duro, mejor lo dejamos en 15.

17) **Compra sólo en tiendas en las que esté prohibido usar el móvil.** Afortunadamente, el *showrooming*, usar el móvil en una tienda física para comparar precios vía online, está tan extendido que son muchas las tiendas que prohíben utilizar el móvil en ellas.

18) **Y, ¿qué pasa si tengo móvil de empresa?** Hay apps que te van a ayudar desconectando la tarifa de datos e incluso el wifi según tu ubicación y así el teléfono solo funcionará en horario laboral. También conviene aplazar lo máximo posible el refresco de mensajes de email. Lo mínimo sería cada media hora, pero mejor cada hora, si es posible.

19) **Habla con los demás mirándole a la cara.** Descubrirás muchas cosas más de los que te rodean que cuando solo utilizabas la visión periférica. Recuerda: "Stop Phubbing" y conéctate al mejor dispositivo que existe: *El Ser Humano*.

CORCOBADO MIGUEL ÁNGEL: [Trucos para quitarse el vicio del móvil](mailto:13.05.15@toyoutomeblog), 13.05.15@toyoutomeblog

### CUESTIONES

1. Identifique en el texto estos elementos de la comunicación: emisor, receptor, mensaje, canal, código, contexto o situación comunicativa.
2. Justifique qué tipo de texto es y en qué sección dentro de un medio digital se podría haber publicado.
3. ¿Cuál es la estructura de este texto? Identifique cada una de sus partes.
4. ¿El autor consigue convencer al lector? ¿Lo hace con claridad? ¿Qué actitud mantiene frente al tema que se trata en el texto?



Escola de Noves  
Oportunitats AFP AE

**CATALÀ:**

**Vídeo explicant les diferències entre un diftong i un hiat**