

ENTREVISTA A AMAIA OSABA

Piragüista y Mejor Deportista 2019
"Cuando empecé a dar las primeras paladas, el Arga era un desconocido para Pamplona" 8-9



SOLIDARIDAD NAVARRA PARA LOS TURKANA

Huertas y duchas en una región de Kenia 6-7

OPINIÓN

HISTORIAS FAMILIARES
'El 'escuchatorio'' 11

ENVIDO
'Sostener la mirada a las víctimas de ETA' 12

la semana



La profesora de Lengua y Literatura Laura Garrido García, del colegio Claret Larraona, recoge los teléfonos a un grupo de alumnos.

EDUARDO BUXENS.

Una semana sin móvil

EL 94 % DE LOS NAVARROS DE 15 AÑOS TIENE MÓVIL. 41 ALUMNOS DEL COLEGIO LARRAONA DE PAMPLONA HAN EXPERIMENTADO CÓMO ES VIVIR SIN EL TELÉFONO EN LA MANO PASA A PÁGINA SIGUIENTE ➔

“Mi objetivo era que reflexionaran y solos sacaran conclusiones”



Amaia Castillo Escobar, con su diario en la mano, donde ha escrito su experiencia diaria sin móvil.

VIENE DE LA PÁGINA ANTERIOR

PIERDEN HORAS DE SUEÑO Y DE ESTUDIO POR CULPA DEL MÓVIL, SE CONFIESAN 'VICIADOS' Y LO TIENEN COMO UNA PROLONGACIÓN MÁS DE SU ANATOMÍA. UNA PROFESORA PLANTEÓ A LOS ALUMNOS ESTAR SIN EL DISPOSITIVO 7 DÍAS A CAMBIO DE 1 PUNTO EN LA EVALUACIÓN. LA MAYORÍA ACEPTÓ UN RETO PIONERO.

TEXTOS M. CARMEN GARDE FOTOGRAFÍAS EDUARDO BUXENS

AURA Garrido García está acostumbrada a ver caras somnolientas entre sus alumnos de la ESO cuando imparte clase de Lengua y Literatura. Desde hace una década, es docente en el colegio Claret Larraona, de Pamplona, y sabe que, en más de un caso, el teléfono móvil es el culpable de la falta de sueño, cuando no de las tareas inacabadas o de rendimientos escolares insuficientes.

No es la única profesora que observa cómo algún adolescente, al menor descuido, echa mano al bolsillo para consultar de forma furtiva su dispositivo. Su preocupación estalló un día cuando, de forma reiterada, los estudiantes insistieron por enésima vez en que no tenían tiempo para hacer un trabajo requerido. “Entonces, empecé a dar vueltas a la idea de hacerles ver que tiempo tienen de sobra. Otra cuestión es cómo lo utilizan”, cuenta Garrido.

La educadora planteó a las dos clases de cuarto curso, formadas por 52 chicos y chicas de 15 años de edad, la siguiente propuesta: “Si estáis una semana sin móvil y sin otras tecnologías, como ‘la play’ y las tablets, tendréis un punto más en la segunda evaluación. Me entregaréis el móvil y yo lo guardaré. Es totalmente voluntario. Pensadlo”. Era mediados de enero.

Garrido seleccionó el último curso de la ESO porque, a esa edad, el uso de los móviles está generalizado. En Navarra, el 94% de los jóvenes de 15 años disponen de móvil, según una encuesta correspondiente a 2019 del Instituto Nacional de Estadística (INE). Sin entrar en problemas muy graves como el ciberacoso, lo cierto es que proliferan los estudios que alertan de que un abuso del móvil está directamente relacionado con dificultades para concentrarse, con fracaso escolar, con trastornos mentales

como el estrés y la ansiedad, así como con problemas físicos, como el incremento de la llamada ‘obesidad digital’ por un exceso de sedentarismo debido a las pantallas.

Media de 4 horas al día

La respuesta de los alumnos fue “inesperada” para la profesora. De 52 jóvenes, 41 aceptaron, 8 se negaron y una alumna no participó por estar enferma. “No esperaba tan buena acogida. La mayoría se lo tomó como un reto personal que hacían todos juntos. El incentivo del punto también les atrajo, pero si se piensa bien, tampoco condiciona mucho una nota final”, valora la profesora.

Que los alumnos reflexionaran, que ellos solos sacaran sus conclusiones, era uno de los dos grandes objetivos de la iniciativa. El segundo interés de la profesora era que escribieran “y que lo hicieran desde un punto de vista íntimo y personal”. De ahí, se derivó una de las obligaciones del acuerdo que, literalmente, plasmaron por escrito y firmaron los alumnos y su profesora: cada día debían escribir un diario con sus emociones, ideas y experiencias de estar sin móvil. “Además, al final de la semana, debían redactar una reflexión final, un ensayo narrativo”.

El experimento, bautizado por alguno como ‘desintoxicación digital’ se realizó entre los días 4 y 11 de febrero. Los días previos se



llevaron a cabo unos preparativos. Los estudiantes rellenaron un cuestionario para medir su ‘enganche’ y poner cifras a su consumo de móvil.

Honestidad

“En todo momento recalqué que la participación era voluntaria y que debían hacerlo desde la honestidad. Que no iba a cuestionar si me decían la verdad o no. Que lo esencial era su compromiso, que no se engañaran a ellos mismos, porque solo he buscado que reflexionen, que analicen su relación con los dispositivos. Nunca juzgar ni a ellos ni a sus familias.

No estoy para eso. Mi papel como educadora es dotarles de herramientas para que se manejen lo mejor posible en la vida”, indica la docente.

El resultado de la consulta sobre el uso de tecnología digital fue revelador de los patrones adictivos que presentan las nuevas generaciones con las pantallas. “Superan con creces las dos horas al día que algunos expertos recomiendan. En una de las clases salieron, de media, cuatro horas al día y, en la otra, cuatro horas y media. Lo alarmante es que algunos están en seis y siete horas al día. Eso quita horas de trabajo, de sueño, de vida. No me

Martina Esquíroz Zaldo

“El no ver Instagram y ver cómo va la vida de los demás te hace no compararte con nadie”

Julia Manuel Navarro

“Una de las cosas que más he agradecido de no tener el móvil han sido las horas de sueño”

Marta Betés Garcés

“Cuando estás sin móvil una semana te fijas en cosas que antes te eran indiferentes”



Alumnos de 4º de la ESO de Claret Larraona recuperan su dispositivo después de una semana entregado de forma voluntaria.

Los cambios más señalados por los alumnos

En el 'experimento' realizado de manera voluntaria por los 41 alumnos de Claret Larraona de 4º de la ESO han sido ellos mismos, al mismo tiempo, los 'cobayas' y los 'científicos'. Las conclusiones más habituales de qué supone vivir sin el móvil adosado a la mano, según han contado a la profesora Laura Garrido, son:

Levantar la vista. "Algo tan simple como mirar a alguien a la cara cuando te habla, ver el paisaje e interesarse por ver su alrededor. Es algún muy destacado por casi todos".

Más y mejor descanso. "La mayoría te dicen que, como no sabían qué hacer sin móvil, se han echado siesta algún que otro día y que han dormido más y mejor".

Conocerse a uno mismo. "Algunos, cuando se aburrían, reflexionaba sobre ellos, pensaban en qué les gusta hacer, en sus sentimientos y profundizaba en los temas que les rondan por la cabeza. En general, han tenido tiempo para pensar".

Diálogo con los padres. "Han conversado más con ellos y lo cuentan abiertamente. Incluso muchos destacan el haber hecho actividades juntos que, antes, no hacían. O han preparado la cena o les han acompañado a comprar".

El ocio, más libros y deporte. "Muchos, sobre todo chicas, han empezado a leer libros y los chicos, en general, han hecho más deporte, pero hay de todo".

Han sido más previsores. "Se apuntaban los números de teléfonos fijos para quedar con los amigos. Algunos no habían marcado nunca un teléfono fijo. Y tenían que ser más previsores para quedar con ellos o con sus padres cuando les iban a recoger. Se ponía una hora y no se podía cambiar".

La tarea en menos tiempo. "Muchos se sienten como que han aprovechado el tiempo. Emplean mucho esa frase, porque han realizado la tarea de forma más concentrada, en menos tiempo y han estudiado más".

Momentos de frustración. "Algunos lo han pasado mal en algunos momentos por no tener el móvil. Se han sentido frustrados y han buscado fórmulas de conexión con los hermanos o amigos, pero eso también forma parte del aprendizaje. Algunos han reconocido tener cargo de conciencia por ello".

sorprendí yo sola. Ellos se sorprendieron igual o más".

Observación de los padres

La docente hizo partícipes a los padres de la propuesta. En un correo electrónico, les detalló las ideas clave del proyecto y sus retos. "Les pedí que, sobre todo, observaran a sus hijos, que podían ver la televisión siempre que fuera en familia y que podían utilizar un ordenador o tablet para consultas puntuales y limitadas de trabajos escolares. Les pedí que, pasada la semana, me escribirían contándome qué cambios habían detectado".

Si la acogida de los hijos fue casi absoluta, la de los padres fue categóricamente unánime. "Me han escrito creo que todos y coinciden en decirme que están encantados con la iniciativa", agrega satisfecha. Ella también estuvo sin móvil. "Ha sido una semana en la que hemos sido, de alguna manera, más cómplices. Estábamos en lo mismo y eso ha sido muy gratificante por las confesiones que me han hecho".

Una vez examinados los cuadernos de bitácora con las aventuras y desventuras de los alumnos, con sus 'crisis' de conexión y sus logros, la profesora considera que ha merecido la pena. "Sé

que alguno que otro ha tenido tentaciones, pero eso no cambia el resultado final: se han dado cuenta de que son ellos quienes tienen que ponerse límites y de que tienen de sobra para hacer muchas más cosas de las que hacen si gestionan bien el móvil".

Madrid y Galicia

En este centro de Pamplona, al igual que en la gran mayoría de colegios e institutos de la Comunidad foral de Navarra, no se permite el uso del móvil durante las horas de clase, salvo excepciones, en las que algún docente los autorizarlos para desarrollar

una tarea pedagógica concreta. A nivel de comunidad autónoma, Navarra no dispone de regulación normativa sobre el uso de móviles en los centros escolares.

Que la decisión de prohibirlos en los centros se delegue en los consejos escolares es algo que ocurre, en general, en casi todas las comunidades autónomas. No obstante, hay excepciones, como en Galicia y Castilla La Mancha, donde los gobiernos han prohibido los 'smartphones' en las escuelas e institutos de estas comunidades. Y Madrid se suma el curso que viene.

PASA A PÁGINA SIGUIENTE ➔

Íñigo Ísturiz Lizaso

"Me he conocido mejor a mí mismo. Cuando me aburría reflexionaba sobre mis cosas"

Marta Zariquiegui Prieto

"Vimos una peli de cuando éramos pequeños. Hacía tiempo que no hacía algo así con mi familia"

Miguel Ventoso Suescun

"No sabía qué había que hacer de tarea, así que he hecho todos los ejercicios de mates"

Miguel Lasarte Vivas, alumna

“Las 6 horas al día que lo usaba puedo reducirlas a dos”

ANTES DE ENTREGAR EL MÓVIL. “Mi primer móvil lo tuve a los 11 años. Todavía no tenía ni tarjeta. Era solo para juegos y me sentía súper importante. Desde entonces, he tenido varios. ¡He roto tantos! Siete o así. Ahora tengo un Huawei Psmart, que me compraron por mi cumpleaños en septiembre del año pasado”, contaba el día que iba a dar su teléfono Mikel Lasarte Vivas, de 15 años. Es el pequeño de dos hermanos, su factura de móvil asciende a 19 euros al mes y, al preguntarle si deja a sus padres ‘inspeccionar’ su móvil, respondía: “Pueden, pero vamos yo probablemente no les dejaría coger mi móvil casi nunca”.

Mikel no se había para-



do a contar las horas que pasa con el móvil hasta la propuesta de la profesora. “Me salieron seis horas y media al día. ¡Fatal! No pensaba tantas ni por asomo. Me sorprendí a mí mismo, así que creo que lo llevaré mal, pero trataré de ser honesto”.

DESPUÉS DE RECOGER EL MÓVIL. “El primer día pensé: ¿Qué voy a hacer sin móvil? Te das cuenta de

que lo usas para todo: para la hora, para la alarma, para ver series, para preguntarle la tarea... Estaba como perdido. No sabía cómo lo iba a sustituir. Es duro pero se puede. Me he levantado con un despertador y he utilizado el teléfono fijo, que no lo usaba desde hace cuatro años o más. ¿Y la tarea? He apuntado todo. Tengo la agenda ‘petada’, contaba Mikel una semana después.

En su caso, confiesa que ha aprovechado para ensayar más con el piano, ya que con el móvil no practica tanto “por pereza”, así como para conversar con sus padres. “Estaban encantados. Entraban a la habitación y me veían sin el móvil”.

Para este joven que, confiesa ha utilizado “un día” un ordenador para ver algún capítulo de su serie favorita, la experiencia le ha dejado el siguiente aprendizaje: “El móvil no es tan importante como nos parece, aunque tiene sus ventajas. Creo que las seis horas que lo usaba las puedo reducir a dos”.

Natalia Cabrero Jiménez, alumna

“Los últimos días ya no lo buscaba al despertarme”

ANTES DE ENTREGAR EL MÓVIL. Natalia Cabrero Jiménez, de 15 años, es el pequeña de dos chicas y aceptó el reto de estar sin su Iphone 6S una semana. “En el registro de horas que hice de cara a este experimento me salieron unas siete horas al día. ¡Vamos! Que necesitaba dejarlo un poco de lado y a ver si eso me ayudaba a mejorar en los estudios, aunque no voy mal”, contaba el día de la entrega. “Lo uso sobre todo para redes sociales. Tengo unos 900 seguidores en Instagram, pero no les he dicho nada. Intentaré sobrellevar la semana con el correo electrónico y con teléfono fijo. Vamos a estar las ocho amigas sin móvil y tendremos que



hablar por el fijo, que solo lo uso para recibir promociones y para hablar con la abuela, aunque hasta ella empieza a usar el WhatsApp”.

DESPUÉS DE RECOGER EL MÓVIL. “He tenido ‘mono’ de móvil. Iba al baño, a desayunar, a cenar y era como que lo necesitaba. Poco a poco, me he ido acostumbrando y los dos últimos días ya no me des-

pertaba y buscaba el móvil de forma instintiva”, comentaba Natalia cuando recuperó su dispositivo.

La joven ha utilizado su tiempo para empezar a leer el libro ‘Reina Roja’, aunque no lo ha terminado. Jugadora de baloncesto, entre sus propósitos figura el no llevar el móvil a los entrenamientos. “Me he dado cuenta de que, como no estoy pendiente de mis cosas, me lo pueden quitar. He visto que puedo prescindir de él y ya no lo llevaré”, agregaba.

La conversación con sus padres, asegura, también ha sido más fluida. “Suelo hablar, pero mi padre, sobre todo, es mucho de que no esté con el móvil y les cuente mis cosas del día a día. ¡Ha estado contento!”.

Entre las reflexiones de Natalia en la semana sin móvil ocupa un lugar destacado las relaciones personales: “Un mal uso del móvil te puede hacer daño porque te aparta de la familia y de los amigos”.



Cristina Lozano Rodríguez, en el pasillo, con el móvil tras una semana sin él.



Noelia Echeverría Lafuente, con el sobre que contiene su móvil. A la izda. Adrián Eseverri.

María Echeverría Lafuente, alumna

“Mi propósito es no mirarlo cuando esté con las amigas”

ANTES DE ENTREGAR EL MÓVIL. “Pensé que no iba a poder estar sin móvil, pero me animé. Oyes a los mayores decir que hace años no había móvil y pensé que estaría bien saber qué es aburrirme de verdad”. María Echeverría Lafuente hablaba así el martes 4 de febrero, con su Iphone S6 Plus a punto de ser requisado, su tercer

móvil (el primero lo tuvo a los 12 años). Confesaba un uso de tres horas y media al día, sobre todo para Instagram. “Intentaré estudiar más tiempo. Me preocupa el momento de terminar la tarea y no tener el móvil. Y me da pena que voy a tener que dejar los ‘streaks’ de Snapchat, que son una especie de fueguitos que te salen cuando mandas a tus

amigos una foto, pero tienes que mandar una todos los días porque si no los pierdes. No es para nada, pero lo tienes interiorizado. He llegado a tener 300 ‘streaks’, que es casi un año mandando todos los días una foto”.

DESPUÉS DE RECUPERAR EL MÓVIL. “Hasido la semana bastante rara. Me

ha cundido el tiempo. He empezado a leer ‘Ofrenda a la tormenta’ de Dolores Redondo porque vi la película y lo tenía pendiente”, contaba el 11 de febrero, nada más coger de nuevo el dispositivo. “He sido legal. Lo he echado de menos para ponerme música mientras hacía la tarea. Me he dado muchos paseos. He salido a la calle, ha sido lo mejor,



porque me frustraba mucho no tener móvil”, apunta. “De la experiencia me quedo con que, parece que no perdemos el tiempo, pero sí que se pierde. Y mucho. Mi propósito es no usarlo cuando esté con mis amigas”, decía. En cuanto a sus padres lo tenía claro: “Mi padre, cuando vaya a casa, va a decir: ‘¡Gaitas, otra vez el móvil!’”

Miguel García Chamorro

“Pedí a mi madre su móvil por un resultado de fútbol y me lo negó. El móvil nos hace impacientes”

Manuel Sesma Pérez

“Siento que he aprovechado al máximo el tiempo: he leído, he conversado, he estudiado...”

Amaia Castillo Escobar

“He disfrutado de la relación con mis padres. Con móvil, paso más ratos sola, estoy más distante”

Serafín Ventoso Sanz, padre

“Me preocupa la presencia continua del móvil en casa”

VALORACIÓN. Serafín Ventoso Sanz, al igual que tantos y tantos padres de adolescentes, suele llamar a sus hijos a comer o cenar y recibir como respuesta un ‘ya voy’ que, en realidad, se convierte en cinco minutos, cuando no en un pequeño rifirrafe familiar. Consultor informático, de 50 años, cuenta que recibió con “enorme interés” la iniciativa del colegio “porque está en línea con mi pensamiento”. “Era poner en evidencia ante los padres y los hijos que un uso inapropiado del móvil genera una cuasidependencia, unos patrones similares a una especie de ludopatía”, indica este padre.

Serafín aconseja a sus tres hijos (Miguel es el alumno que ha estado una

semana sin móvil) que tengan autocontrol, que “pauten” su uso y que saquen el dispositivo de la habitación cuando realicen tareas de estudio. “No digo que no lo utilicen, pero que sea una herramienta de ocio y una fuente de consulta, que no sea el centro de sus actividad”.

Considera que el éxito de la experiencia de estar sin móvil radica en que parte del propio colegio. “A los padres, aisladamente, nos resulta difícil porque podemos estar predicando en el desierto, pero al venir del colegio, se le da más entidad a la iniciativa, incluso de cara a los chavales”.

Sobre el comportamiento de su hijo Miguel durante los siete días sin móvil, este padre expone que le

ha agradado que realice las tareas “sin la tentación de las notificaciones del móvil”. “Ha sido una semana distinta porque, de entrada, la dinámica era diferente todos los días: no se levantaba y, lo primero que hacía, era mirar el móvil”.

Considera que la comunicación familiar se resiente con la presencia del dispositivo. “No es que no haya comunicación, pero sin el móvil tengo la sensación de que todo es más sencillo. El móvil es un elemento disruptivo, que perturba. En ausencia de móvil, todo va más sencillo, como cuando le he llevado a Huarte, donde hace deporte varios días a la semana, y he hablado más con él en el trayecto en el coche”.

Para Serafín la iniciativa debería quizá involucrar todavía más a los padres, ya que opina que, en una nueva edición, los progenitores prescindan del móvil esa semana. “Me preocupa esa presencia continua del móvil en casa, porque no aporta. Lo mejor es que ellos han percibido que se distraen menos”.



Alberto Samaniego Rodríguez nada más recoger su móvil tras una semana.

María Jesús López Azpilicueta, madre

“He disfrutado porque mi hijo ha estado presente”

VALORACIÓN. “Hemos disfrutado mucho de esa semana sin móvil porque hemos tenido a nuestro hijo más presente”. Con estas palabras resume su balance de la semana sin móvil una de las madres de los alumnos de Claret Larraona, María Jesús López Azpilicueta, de 49 años. Secretaria en un empresa, María Jesús tiene tres hijos de 21, 19 y 15 años, por lo que conoce bien la dependencia del móvil de las nuevas generaciones.

El pequeño, Adrián, es el que se sumó al reto. “Me agradó que mi hijo, de forma voluntaria, quisiera tener esa experiencia. Yo no soy mucho de móvil, así que la iniciativa me pareció muy interesante y educativa porque estaba bien

planteada: era voluntaria y buscaba que ellos reflexionaran”, valora.

La madre cuenta que Adrián, el día anterior a dejar el móvil en el colegio, “lo exprimí al máximo”. Una vez entregado, los padres empezaron a notar algunos cambios en su comportamiento. “Hacia las tareas antes, de forma más concentrado. Incluso, se dedicó a ordenar la habitación. Esta semana ha tenido todo mucho más recogido. Comentábamos en casa que el móvil te quita tanto tiempo que no nos permite disfrutar de pequeñas cosas, como una charla con tranquilidad, sin que esté el móvil”, comenta María Jesús López.

La desaparición del móvil en la vida de su hijo,

Adrián, asegura que ha favorecido la convivencia. “Ha sido más fácil, más agradable porque se ha relacionado más con sus hermanos y con nosotros. Y eso es gratificante”, agrega.

Una de las situaciones que a esta madre le da “pena” es que, cuando llega la hora de cenar, estén pegado al móvil en la mesa y haya que llamarles la atención para que lo dejen. “En general, me da mucha pena ver a los jóvenes ahora que su primera opción de ocio sea el móvil. No puede ser. El móvil es una ayuda, y tiene sus ventajas, pero no puede ser el centro”.

Entre los distintos momentos vividos con su hijo en esa semana se queda con un recuerdo: el viaje que hizo el matrimonio con Adrián al pueblo, Lezaun, sin los otros hermanos que se quedaron en Pamplona. “Fuimos hablando de los pueblos por lo que pasábamos. Es que él veía el paisaje. Se fijaba en las cosas que nos rodean. Fue un viaje diferente. ¡Me encantó!”



Julia Manuel Navarro recupera su móvil. Le mira su compañero Mikel Urdániz González.

La reflexión final del alumno Martín Tajadura García

“Me declaro un hombre libre”

Los alumnos, tras la semana sin móvil en la que escribían un diario, debían redactar una reflexión final. Entre todas, destaca la de Martín Tajadura García (4º B):

“Ha pasado ya la temida semana sin móvil y sigo vivo. El lunes sigue precediendo al martes, el agua de la lluvia sigue mojando y la Tierra sigue girando alrededor del Sol. Mi vida no se ha colapsado, mis amigos y familiares siguen estando a mi lado, y he logrado sobrevivir sin secuelas. Bueno, para ser sincero, en mi vida sí que se ha producido algún cambio, al que no sé si denominar ‘efecto de la desconexión’. Y es que resulta que, durante este tiempo sin móvil, he hecho un gran descubrimiento en mi propia casa. Hace una semana, cuando aún tenía en mi bolsillo ese frío objeto que te conecta a un mundo paralelo, en la habitación contigua a la mía vivía mi hermano pequeño: “el enano”. Y

una semana después, para mi sorpresa, resulta que en la habitación de al lado vive un amigo con el que puedo compartir ratos que no están nada mal.

Yo sabía que estaba pendiente del móvil, lo que no sabía era que el móvil me hacía no estar pendiente de mi familia. ¿En qué momento mi hermano ha dejado de jugar con ‘Gormitis’? ¿Desde cuándo el coche de mi madre tiene radio? Tengo la extraña sensación de que llevo bastante tiempo sin enterarme de pequeñas cosas que han ocurrido a mi alrededor. ¿Tanto me evado con el móvil? Todo esto me preocupa y mucho. No quiero perderme nada de lo que ocurra a mi alrededor y, por lo visto, lo estoy haciendo. Parece ser que este aparato que me conecta con un mundo virtual me desconecta del mundo real. Y cuando lleguen los problemas, ese mundo virtual no me va a dar soluciones. En esos momentos serán las perso-

nas reales las que arrimen el hombro.

Llegados a este punto me planteo si el móvil me suma o me resta. Y no solo el móvil, porque si soy sincero mi dependencia virtual también incluye el ordenador, la tablet, Netflix... (...) Mi pregunta es: ¿soy capaz de usar la tecnología con cabeza? ¿Sé poner límites en el tiempo de uso? Jamás me he planteado fumar o beber porque no quiero que mi cuerpo dependa de ninguna sustancia. Me gusta ser independiente y me gusta valerme por mí mismo para conseguir mis objetivos. No quiero depender de nada ni de nadie. Después de esta semana me planteo si soy tan libre como creía. Mi cuerpo, mi cabeza y mi bienestar están en manos de un dispositivo electrónico.

Ha sido una semana dura, he pasado por una montaña rusa de emociones. He estado enfado conmigo mismo, primero por haber entregado el móvil y segundo, por darme

cuenta de que no tenerlo me provoca malestar, ansiedad y mal humor. Ha sido una semana diferente. He hecho cosas que jamás hubiera hecho de tener el móvil. He jugado al fútbol en la terraza con mi hermano, he visto una película en familia, he jugado al Monopoly, he descubierto que un placer de la vida puede ser leer un libro antes de ir a dormir. Y lo más importante: mi hermano ha dejado de ser “el enano” para ser Adrián.

(...) Llego a la conclusión de que el móvil tiene algo que lo hace adictivo. El problema está en que esa adicción está socialmente aceptada y no es perceptible como lo pueda ser la adicción al alcohol o las drogas. Todos nos llevaríamos las manos a la cabeza si viéramos a una madre dar una calada de su cigarrillo a un niño de dos años pero todos normalizamos el hecho de dar un móvil a un niño para que se entretenga jugando (...) Mi móvil me hace preso y me resta libertad. Por todos estos motivos me hago a mí mismo la promesa de no dejar que la tecnología me maneje como si fuera una marioneta. Hoy me declaro un hombre libre capaz de usar la tecnología en su justa medida y capaz de no dejar pasar cosas tan importantes como tener un amigo en la habitación de al lado”.