**Mi móvil y yo**

**Carla, 16 años - 1º de bachillerato[[1]](#footnote-1)**

**7:15 h -** Me despierto y me preparo para ir a clase. Trato de no mirar mucho el móvil antes de salir de casa, para no llegar tarde.

**8:25 h** - En el instituto está prohibido usarlo, pero leo y contesto los mensajes desde debajo del pupitre, sin siquiera mirar la pantalla. Algunos días tengo más de 2.000 acumulados durante la noche. No soy capaz de leerlos todos.

**11:10-11:35 h** - En el recreo trato de contestar mensajes y ver algún vídeo sin que se den cuenta los profes, porque si no te lo quitan todo el día. El año pasado convencí a uno para que me dejase tener el móvil encima de la mesa a cambio de no usarlo; necesito saber dónde está en cada momento.

**11:35-14:35 h** - Durante el resto de las clases suelo mirarlo cada 20 minutos; si no tengo mensajes, aprovecho para dar algún 'like' en Instagram.

**15:00 h** - Como sola en casa mientras chateo con amigos. Llevo el móvil a todas partes, incluso al baño.

**16:00 h** - A esa hora habré contestado al menos 300 mensajes ya, habré dado 30 'likes' en Instagram y habré subido alguna fotos, a veces con una amiga o un 'selfie'.

**16:30 h -** 'WhatsApp' está a tope con los grupos del instituto, algunos se usan solo para cosas de deberes, pero en otros se montan broncas y 'bullying'. Yo solo participo si se meten con alguna amiga mía; si no, me mantengo al margen.

**17:00 h -** Empiezo a estudiar. Cada hora paro cinco minutos para ver de nuevo el WhatsApp. Subo una foto de mis pies sobre la mesa o un 'selfie' con cara de aburrida... A veces, esos cinco minutos de pausa se convierten en 20.

**21:00 h -** Cena en familia sin mirar el móvil.

**21:30 h -** Veo la tele con el teléfono en la mano y ya no lo dejo hasta que me acuesto. Voy pasando de Instagram a WhatsApp y de este a Facebook o a YouTube.

**00:00 h** - Me voy a la cama. El móvil se queda enchufado a mi lado en modo avión, porque me da angustia apagarlo. Ahora que lo pienso, paso cinco horas cada día conectada a las redes, los fines de semana todavía más, y no soporto separarme de él, quizá tenga que admitir que soy adicta.

**Actividades:**

- Subraya con el color verde los verbos que expresan acciones cotidianas, con el azul las expresiones relacionadas con el uso del móvil y con el rojo las expresiones que revelan adicción.

- ¿Cómo te sientes si estás sin móvil? ¿Te ha pasado alguna vez?

- ¿Podrías realizar un texto o una nube de palabras con las sensaciones que has experimentado?

1. Texto extraído de *Adolescentes: la vida en el móvil*, disponible en [El mundo. Yodona](http://www.elmundo.es/yodona/lifestyle/2017/09/16/59b7bb58e5fdea855c8b45dd.html). [↑](#footnote-ref-1)