

MARC MASIP

Prólogo de Pedro García Aguado



DESCONECTA

La dieta digital para superar
la adicción al móvil
y hacer un uso adecuado
de las nuevas tecnologías

LIBROS CÚPULA

MARC MASIP

Prólogo de Pedro García Aguado

DESCONECTA

La dieta digital para superar
la adicción al móvil y hacer un uso adecuado
de las nuevas tecnologías

LIBROS CÚPULA

No se permite la reproducción total o parcial de este libro, ni su incorporación a un sistema informático, ni su transmisión en cualquier forma o por cualquier medio, sea éste electrónico, mecánico, por fotocopia, por grabación u otros métodos, sin el permiso previo y por escrito del editor. La infracción de los derechos mencionados puede ser constitutiva de delito contra la propiedad intelectual (Art. 270 y siguientes del Código Penal).

Dirijase a CEDRO (Centro Español de Derechos Reprográficos) si necesita fotocopiar o escanear algún fragmento de esta obra. Puede contactar con CEDRO a través de la web www.conlicencia.com o por teléfono en el 91 702 19 70 / 93 272 04 47.

© del texto: Marc Masip, 2018
Edición a cargo de Joana Morillas

Primera edición: septiembre de 2018

© Editorial Planeta, S. A., 2018 Av. Diagonal, 662-664, 08034 Barcelona (España)
Libros Cúpula es marca registrada por Editorial Planeta, S. A. www.planetadelibros.com

ISBN: 978-84-480-2483-3
D. L.: B. 14.283-2018

Impresión: Huertas
Impreso en España – Printed in Spain

El papel utilizado para la impresión de este libro es cien por cien libre de cloro y está calificado como papel ecológico.

Í N D I C E

1- Introducción	11
2- Test de adicción al teléfono móvil	17
3- Dieta digital	23
4- Creando robots	27
5- In-comunicados	45
6- Colgados	65
7- Querer no es poder	83
8- Jamás será lo mismo un mensaje que una mirada	107
9- <i>Unsafe Code</i>	131
10- Casos reales en consulta	149
11- Sé tú mismo	167

2 . TEST DE ADICCIÓN AL TELÉFONO MÓVIL

No importa si eres rico o pobre, alto o bajo, hombre o mujer, joven o viejo. No importa de dónde vienes, cómo te ganas la vida, qué idioma hablas o cuáles son tus aficiones.

Donde quiera que estés, quien quiera que seas, seguro que tienes un *smartphone*. Lo llevas encima y forma parte de tu vida. Apuesto a que no eres capaz de pasar veinticuatro horas sin revisarlo. Te ocurre lo mismo que a la mayoría de las personas con las que te cruzas a diario. Todos enganchados al móvil. Mientras caminan, cuando comen, tomando el aperitivo con los amigos, en el metro, durante una comida familiar...

Tanto darle a la pantalla hace que alguna vez todos nos hayamos preguntado si nosotros, o bien alguien de nuestro entorno, es adicto al móvil. Pues bien, ahora tienes la oportunidad de despejar la incógnita realizando este test de veinte preguntas destinado a valorar el nivel de dependencia al *smartphone*.

Es importante que seas sincero contigo mismo, solo así podrás marcarte las pautas que necesitas y aplicar mi dieta digital, unos consejos muy prácticos que, a modo de pequeñas píldoras, irás descubriendo capítulo a capítulo. Si además quieres contestarlo basán-

dote en el comportamiento de una persona cercana, no lo dudes; puedes hacerlo, ya que este test ha sido desarrollado para servir en ambas situaciones. Quizás de esta manera consigas ayudar a alguien que no sea consciente de su adicción al móvil y tú le hagas abrir los ojos. ¡Seguro que te lo acabará agradeciendo!

Y no olvides que todos los consejos de la dieta digital servirán tanto a los padres como a los hijos. Es una realidad contrastada que nadie está exento de esta problemática. Estos consejos te ayudarán, y mucho, a enfocar mejor tu vida tecnológica y real. No obstante, recuerda que todo cambio requiere un esfuerzo para producirse.

VALIDACIÓN

Nunca: -1 punto

A veces: 3 puntos

Siempre: 5 puntos

	PREGUNTA	NUNCA (-1)	A VECES (3)	SIEMPRE (5)
1	¿Duermes con el teléfono móvil encendido?			
2	¿Utilizas el móvil en clase o el trabajo?			
3	¿Utilizas el móvil cuándo conduces?			
4	¿Lo primero que haces al despertar es mirar el teléfono?			
5	Si te dejaras el móvil en casa, ¿volverías a buscarlo?			
6	¿Tu familia, amigos o pareja te han recriminado alguna vez que no les haces caso por estar siempre pendiente del móvil?			
7	¿Consultas el teléfono en lugares o situaciones poco o nada apropiadas para su uso como, por ejemplo, durante una comida con gente, en el lavabo, haciendo deporte o en el cine?			

8	¿Sientes cierta intranquilidad cuando no llevas el móvil contigo?			
9	¿Miras de forma repetitiva el móvil para ver si te han llamado o escrito, aunque no haya sonado?			
10	Cuando vas por la calle, ¿chateas?			
11	¿Te sientes incapaz de renunciar a tener móvil?			
12	¿Tienes contraseñas de valor guardadas en el teléfono?			
13	¿Te negarías a vivir sin móvil?			
14	¿El uso que haces del teléfono es motivo de disputa con tus allegados, familia, amigos o pareja?			
15	¿Pasas mucho tiempo mirando el teléfono, chateando o haciendo llamadas?			
16	¿Sientes que has llegado a aislarte para poder utilizar el móvil?			
17	¿Te pones de mal humor cuando te ves obligado a prescindir del teléfono?			
18	¿Le robas horas a otras actividades para dedicárselas al móvil?			
19	¿Has tenido problemas en el trabajo, con tus amigos, en los estudios o con tu pareja por hacer un mal uso del teléfono?			
20	Aun y cuando alguien te ha pedido que dejes el móvil, ¿has seguido utilizándolo?			
	Resultados	() x -1	() x 3	() x 5
	Totales			
	TOTAL			

Una vez contestadas las 20 preguntas, debes sumar los puntos obtenidos.

Entre **-20 y 19**: **Libertus** (*significa persona libre en latín*)

Entre **20 y 42**: **Kuleana** (*expresión hawaiana que no solo significa responsabilidad, además promueve la enseñanza de valores y formas de pensar*)

Más de **42**: **Homophone** (*creo que entiendes el significado*)

LIBERTUS

¡Fenomenal! Eres una persona poco o nada dependiente del móvil. Tienes claro que se trata de una herramienta más para comunicarse pero que, en modo alguno, debes basar tu vida en ella. Estás en el punto ideal y esto hace que puedas aportar tu experiencia a los que están a tu alrededor y hacen un mal uso del teléfono. Ayúdalos para que puedan volver a ser libres.

KULEANA

¡OJO! Tienes ciertas dudas sobre tu nivel de adicción. Estás en una zona de riesgo. Tu vida no depende de él, pero sabes que puede llegar a ser así, y eso te causa miedo e intranquilidad. Debes tener muy presente que el móvil es una herramienta muy útil bien gestionada. Sin embargo, en cualquier momento esta situación puede cambiar radicalmente y, tu teléfono puede convertirse en uno de los peores compañeros de viaje que puedes encontrar, dado que te atrapa haciéndote rehén y poniendo tu vida a su servicio.

En la zona intermedia en la que te encuentras es muy importante marcar unas pautas de actuación. Revisa nuestra dieta digital y sigue a rajatabla aquellos puntos con los que más te identifiques. Si te aplicas debidamente, te mantendrás fuera de la zona de riesgo y observarás una mayor calidad de vida. Desaparecerá esa ansiedad que te perturba y podrás disfrutar del momento.

HOMOPHONE

Tengo dos noticias para ti, como siempre, una buena y una mala. Empecemos por la mala. Sí, tienes un problema de adicción o abuso del teléfono móvil. Sea por el motivo que sea, lo utilizas demasiado y eso acarrea consecuencias negativas, principalmente para ti y a la vez para tu entorno. No puedes permitirlo. Tienes que poner freno.

La buena noticia es que tienes este libro en tus manos y eso significa que eres consciente del problema. Primer obstáculo superado. Por tanto, sé que vas a seguir los consejos que doy en él. Te recomiendo que leas un par de veces cada capítulo y que tomes nota de aquellos apartados de la dieta digital que más cuadren con tu situación. Lleva ese papel siempre encima y echa mano de él cuando veas que estás a punto de caer.