NO PHONE CHALLENGE

7 egun mugikor adimendunik gabe

Aulan Lizeoan



{ **AMuA** }
Axularren
Mugikorra
Atzeratu

AUTODIAGNOSTICO

¿Estás de acuerdo con las siguientes afirmaciones?

		NADA	POCO	BASTANTE	MUCHO
1	De media, uso el móvil más de 2h/día[1]				
2	En general, consulto el móvil sin un objetivo concreto				
3	Interrumpo comidas o actividades compartidas para consultar o usar el móvil. O combino esas actividades con el uso del móvil				
4	Cuando no tengo el móvil siento nervios, agresividad, inquietud				
5	Uso más el móvil para consultar las redes sociales, jugar, etc. que para comunicarme				
6	Cuando cojo el móvil pierdo la noción del tiempo				
7	He dejado de hacer cosas junto con otras personas porque las hacemos por separado.				
8	Sin el móvil sentiría más alegría y tranquilidad y tendría más ganas de socializar.				
9	Preferiría dedicar el tiempo que paso con el móvil a otras cosas o personas, pero me cuesta mcuho reducir su uso				
10	Pienso que soy capaces de reducir las horas de uso del móvil y las pantallas.				
11	Quiero tomar medidas				

[1] Compruébalo en los Ajustes de tu móvil.
Android: Ajustes > Bienestar digital y contorles parentales
iPhone: Ajustes > Tiempo de uso

Basado en el Reto sin móvil para familias de Som Connexió:
https://somconnexio.coop/es/educacion/llega-el-reto-sin-movil-para-familias/

NO PHONE CHALLENGE
7 egun mugikor adimendunik gabe
Aulan Lizeoan


{ AMuA }
Axularren Mugikorra Atzeratu

¿Qué resultados habéis obtenido?

El diagnóstico: NADA = 0 / POCO = 1 / BASTANTE = 2 / MUCHO = 3

Una vez rellenada la tabla, sumad los puntos correspondientes a las 7 primeras preguntas (A). Sumad el total de puntos de las respuestas de las 4 últimas preguntas (B). Restad los puntos de las preguntas 1-7 a los puntos de las preguntas 8-11 (B-A).

Si el resultado es:

- **Un número menor de -10:** hay indicios claros de que os vendría muy bien tomar medidas para avanzar hacia una relación más saludable con el móvil. ¡Os recomendamos que sigáis adelante con el reto!
- **Un número entre 1 y -10:** hay señales de que sabéis poner algún límite al uso del móvil o tenéis cierta conciencia de sus efectos. ¡El reto os motivará a progresar hacia una relación más saludable con él!
- **Un número superior a 1:** podríamos afirmar que tenéis una relación saludable con el móvil. ¡Os será fácil superar el reto y os aportará unos días de regeneración familiar! Si habéis descubierto que en vuestra familia la dependencia del móvil es baja, ¡enhorabuena!

Colgad la tabla en algún sitio visible de casa para que os anime a seguir así. Si llegáis a la conclusión de que la situación debe mejorar, es el momento de alcanzar nuevos acuerdos para tomar medidas.

[1] Compruébalo en los Ajustes de tu móvil.
Android: Ajustes > Bienestar digital y contorles parentales
iPhone: Ajustes > Tiempo de uso

Basado en el Reto sin móvil para familias de Som Connexió:
https://somconnexio.coop/es/educacion/llega-el-reto-sin-movil-para-familias/