

ALTXA BURUA IKASTOLA

Guraso taldea



Eta zuk, zer nolako harremana duzu mugikorrarekin?

1. Mezuak ahalik eta azkarren erantzuteko beharra sentitzen dut, jakinarazpen bat ikusten dudanean sartu beharra dut, egiten ari naizena kontuan hartu gabe.
2. F.O.M.O (Fear of missing out). Denbora batez mugikorrik gabe nagoenean, zerbait galtzen ari naizela iruditzen zait.
3. Mugikorra beti ondoan uzten dut. Ez naiz eroso sentitzen mugikorra eskura ez badut.
4. Kontsulta konpultsiboa. Mugikorra inolako arrazoi zehatzik gabe (nahi gabe) erabiltzen/kontsultatzen dut.
5. Bateriarik gabe geratzen banaiz, ondoez, egonezin edo antsietate sintoma txikiak ditut.
6. Nire inguruko pertsonen kexak izaten ditut mugikorraren erabilera desegokiagatik, hau da, arreta beste norbaiti eskaini beharrean mugikorrari eskaintzeagatik (bikotekidea, laguna, gidatzean...). Behar ez den uneetan eragiten du.
7. Mugikorrarekin harremana hobetzen saiatu naiz (erabilera-denbora murriztuz, adibidez) eta ez dut lortu.
8. Jakinarazpen edo bibrazio faltsuak. Oinez, norbaitekin hizketan... mugikorraren dardara edo jakinarazpena entzun dut, hartu dut eta ikusi dut ez zegoela ezer?
9. Gosaldu, afaldu, ikasi, lan egin, gidatzen... dudan bitartean mugikorra erabiltzen dut? Hau da, mugikorrak beharko ez lituzkeen gauzetan eragiten du?
10. Telebista ikusten dudun bitartean (telesail bat edo film bat...), mugikorrarekin ibiltzen naiz?
11. Mugikorra erabiltzeko denbora dela-eta, utzi al diot pertsoneri edo zereginei denbora eskaintzeari?
12. Lo egin aurretik eta/edo esnatzen naizenean mugikorrarekin ibiltzea da egiten dudun azken/lehen gauza?
13. Interesgarria izan daitekeen edo gustatzen zaidan egoera batean (janari eder bat, ilunabar bat, katean aurkitutako egoera bereziren bat...), normalean burura etortzen zaidan lehenengo gauza une hori sare sozialetan erakustea da?
14. Egunean zenbat aldiz desblokeatzen dut mugikorra? (100 baino handiagoa bada)
15. Mugikorra erabiltzean, denboraren nozioa galtzen dut?
16. Mugikorra egunean 3 ordu baino gehiagotan "beharrezkoak ez diren" gauzetan (jokoak, snapchat, twitter, Facebook, Instagram, tik tok edo you tube) erabiltzen dut?
17. Errealitate birtualeko bizipenek (nire argazkiek duten like kopurua, storyko arrakasta...) eragina dute nire autoestiman?
18. Ez nago prest neure buruaren argazkiak filtrorik gabe igotzeko?
19. Orria freskatzen eta zerbait berri eta entretenigarriaren bila ibiltzen naiz atzamarrarekin beherantz egiten?

ALTXA BURUA IKASTOLA

Guraso taldea



Y tú, ¿qué tipo de relación tienes con el móvil?

1. Siento la necesidad de responder los mensajes lo más rápido posible, me urge la necesidad de entrar en cuanto veo una notificación, independientemente de lo que esté haciendo.
2. F.O.M.O (Fear of missing out). Cuando estoy un tiempo sin móvil me surge la sensación de que me estoy perdiendo algo y me gustaría tenerlo.
3. Dejo el móvil siempre al lado. No me siento cómodo/a si no tengo el móvil a mano.
4. Consulta compulsiva. Uso /Consulto el móvil sin ninguna razón concreta (sin querer).
5. Si me quedo sin batería, tengo pequeños síntomas de malestar, inquietud o ansiedad.
6. Suelo tener quejas de aquellas personas que me rodean, por dedicar la atención al móvil en lugar de a otra cosa o a alguien (pareja, amigo/a, al volante...). Interfiere en momentos que no debería.
7. He intentado mejorar mi relación con el móvil (reduciendo el tiempo de uso por ejemplo) y no lo he conseguido.
8. Notificación o vibraciones falsas. Andando, hablando con alguien... he oído una vibración o notificación del móvil, ¿lo he cogido y he visto que no había nada?
9. Mientras desayuno, como, ceno, estudio, trabajo, conduzco... ¿utilizo el móvil? Es decir, ¿interfiere el móvil en cosas que no debería?
10. Mientras veo la televisión (una serie de televisión o una película...), ¿tiendo a andar con el móvil?
11. ¿He dejado de dedicar tiempo a personas o quehaceres debido al tiempo de uso del móvil?
12. ¿Andar con móvil es lo último y lo primero que hago cuando voy a dormir y/o me despierto?
13. En una situación que puede resultar interesante o que me guste (una comida, un atardecer, alguna situación especial...), ¿lo primero que me viene a la cabeza normalmente es mostrar ese momento en las redes sociales?
14. ¿Cuántas veces al día desbloqueado el móvil? (si es superior a 100)
15. Al usar el móvil, ¿pierdo la noción del tiempo?
16. ¿Utilizo el móvil durante más de 3 horas al día en cosas "innecesarias" (como juegos, snapchat, twitter, Facebook, Instagram, tik tok o you tube)?
17. ¿Las vivencias en la realidad virtual (el número de likes que tiene mis fotos, el éxito en el story...) influyen en mi autoestima?
18. ¿No estoy dispuesta/o a subir fotos de mí mismo/a sin filtro?
19. ¿Insisto con el dedo hacia abajo, refrescando la página y buscando algo nuevo y entretenido?