

PROYECTO DES-MOVI-LIZATE: PROBLEMÁTICA DEL USO DEL MÓVIL EN LA JUVENTUD



El Ayuntamiento de El Bonillo ha desarrollado un proyecto encaminado a informar y concienciar a los jóvenes del municipio, y también a sus padres, sobre la problemática que puede ocasionar el uso (y abuso) de los móviles y las redes sociales. Ha contado con actividades enfocadas en el aspecto sanitario, y también con otras lúdico-festivas saludables, para demostrar que se puede pasar bien sin tener que usar el móvil.

Durante los últimos meses se han desarrollado en El Bonillo una serie de actividades centradas en el uso de los móviles por jóvenes y niños, dirigidas tanto a ellos como a sus padres. El motivo de hacerlo ha sido que en los documentos de la Agenda 2030 de este ayuntamiento (en el Plan de Acción) está reflejada la preocupación de madres y padres por este tema.

El uso de los móviles durante muchas horas del día (y de la noche) puede dar lugar a problemas de:



- Salud física y mental.
- Desarrollo cognitivo y académico.
- Riesgos sociales y de seguridad.

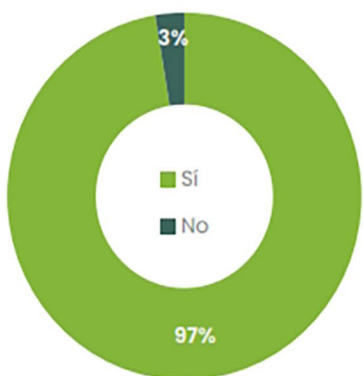
Por ello, en una de las reuniones del Consejo de Sostenibilidad del ayuntamiento, con vecinos, se decidió solicitar una subvención de la Diputación Provincial, relativa a la Agenda 2030, para trabajar este tema, y hablar con los centros educativos y con sus AMPA's. Y la ayuda fue concedida para realizar actividades durante el año 2025. Una parte fue cofinanciada por el ayuntamiento.

Se creó un grupo de trabajo con profesores de la dirección del Instituto Las Sabinas y el AMPA del Instituto, y un poco después se contactó también con la dirección del Colegio Antón Díaz y con el AMPA del Colegio. La idea era ver qué actividades se podían hacer para intentar informar, concienciar y sensibilizar a los jóvenes sobre los problemas que el uso del móvil puede acarrear en ellos, y a la vez demostrarles que se puede pasar bien sin estar con el móvil a todas horas en las manos.

DES-MOVI-LIZATE

Proyecto para informar y sensibilizar sobre el uso del móvil en los jóvenes, y los problemas que puede ocasionar

Jornadas del 17 al 21 de Noviembre de 2025



Posesión de dispositivo móvil propio.

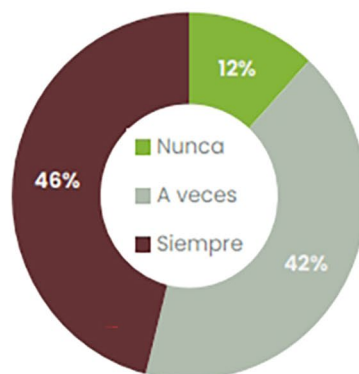


Figura 10. Frecuencia de uso del móvil de manera previa a dormir.

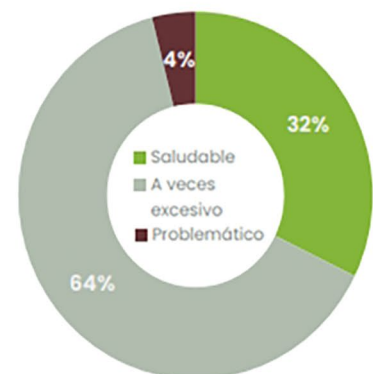


Figura 18. Autopercepción del uso del móvil entre el alumnado.



Para el tema de la salud y el desarrollo de los jóvenes se contactó con el Centro de Salud de El Bonillo y con psicólogos expertos en la materia. Para actividades lúdicas saludables se contactó con empresas dedicadas a este tipo de cosas.

Uno de los objetivos que concretó el grupo de trabajo fue realizar un “super-viernes” en el Instituto, una jornada de mañana y tarde (y casi noche), en la que concentrar la mayor parte de las actividades. Con el Colegio se planificaron actividades también para alumnos y madres y padres, pero en otros días, no concentrado en uno.

- Antes de comenzar las actividades se hizo un diagnóstico del tema, para conocer el estado de la situación en nuestros jóvenes. Se les pasó una encuesta para tener información veraz de la realidad del uso del móvil.

- Del Centro de Salud de El Bonillo participó M^a José, enfermera, que habló a los alumnos sobre la calidad del sueño en jóvenes y su relación con el uso del móvil.

- Un psicólogo de la Fundación ATENEA les habló de las adicciones, de las redes sociales, y las consecuencias del abuso de las tecnologías.

- Psicólogos de la empresa PSP-Psicólogos hicieron talleres sobre fomentar la reflexión crítica sobre el uso cotidiano del móvil, desarrollar habilidades socioemocionales relacionadas con la gestión del tiempo y las redes sociales, promover un uso equilibrado y saludable de la tecnología, y favorecer la empatía digital y el respeto online.



- Se hicieron actividades de Cine-Forum en el Auditorio Municipal proyectando cortos relacionados con todos los temas anteriores.
- Para el AMPA del Instituto la Fundación ATENEA dio una charla explicando porqué llega a ser tan adictivo el uso del móvil, los problemas que puede acarrear, y las herramientas con las que pueden contar los padres para controlarlo y restringirlo.
- Y también se hicieron actividades lúdicas, saludables, sin el uso del móvil, como:

- Gynkanas
- Realidad Virtual
- Sport Zone
- Game Party
- Teatro de improvisación y coreografía

El AMPA del Instituto organizó para la media tarde del viernes una merienda para todos los asistentes.

Aunque en un principio las actividades estaban pensadas y planificadas para jóvenes en edad de instituto, conforme se fueron concretando se vio que el problema con el móvil suele comenzar antes, en la niñez, por lo que también se hicieron actividades con alumnos del Colegio, y con su AMPA, a cargo de la Fundación ATENEA, con las mismas temáticas indicadas más arriba.

Desde el inicio, el Ayuntamiento y el grupo organizador tuvieron claro que esta problemática no se iba a solucionar con estas actividades. Lo que se buscó es informar, sensibilizar y concienciar. Creemos que esto sí se consiguió. Hubo una alta participación por parte de los alumnos, y una gran aceptación de las actividades. A las charlas con madres y padres fue menos gente de la esperada. Probablemente sea un tema que no se deba dejar, y habrá que seguir insistiendo. Pero como inicio, desde los Centros Educativos y el Ayuntamiento se piensa que fue un éxito y que los objetivos planteados se alcanzaron.

A la vez que se ha desarrollado este proyecto en El Bonillo, hemos ido viendo y escuchando en medios de comunicación noticias como que se va a restringir el uso del móvil hasta ciertas edades en determinados países, o el uso de redes sociales, incluso aquí en España. Son ejemplos de la gravedad del problema y de la necesidad incluso de legislar en la materia por parte de los gobiernos.

