

GUÍA DIDÁCTICA

D E M O, ELEGÍA DEL MOMENTO



THE NOSE THEATER

www.thenosetheater.com

BLOQUE I

TRABAJO PREVIO A LA
VISUALIZACIÓN DEL
ESPECTÁCULO



I N T R O D U C C I Ó N

El teatro es una de las actividades artísticas que más ha colaborado en la transmisión de la cultura a lo largo de la historia de la humanidad. Lo que sucede en la escena es un reflejo de lo que nos ocurre, de nuestras preocupaciones, de nuestras pasiones, de nuestras miserias y, en definitiva, es un reflejo de la vida humana; convirtiéndose, por tanto, en un valioso aliado de la educación.

Con **“D E M O, Elegía del momento”**, el alumnado forma parte de lo que está viendo. Se sumerge en una historia en la que una familia, como puede ser la suya, interactúa con una realidad tecnológica similar a la que vivimos en nuestra vida cotidiana, dando lugar a un efecto reflexivo sobre sus emociones y su conciencia acerca de un tema que nos atañe a todos y a todas.

En estos tiempos convulsos, en los que la tecnología se ha hecho un hueco importante en nuestras vidas, nuestra compañía presenta una propuesta que aborda las amenazas que suponen para los núcleos familiares el mal uso que damos a móviles, tabletas, videoconsolas, patinetes eléctricos, etc., objetos de aparente inocuidad que literalmente nos absorben y retraen de la realidad que nos rodean para trasladarnos a un mundo inexistente: el virtual.

Al igual que todo joven tiene derecho a una familia también tiene derecho a la intimidad y privacidad y estos principios a menudo pueden ser vulnerados al entrar en internet. Todos conocemos casos de abusos y/o humillaciones sufridas por jóvenes mientras otros “documentan” tales acciones que, casi al instante, son compartidas en redes sociales.

Muchos padres y madres de hoy llegan a prestar más atención a sus teléfonos que a sus propios hijos, con lo que les están transmitiendo un mensaje subyacente de que lo que están mirando es más importante que lo que sus hijos demandan... O lo que es peor, padres que anulan a sus hijos dándoles el teléfono móvil a edades muy tempranas simplemente para tenerlos entretenidos para así poder “desconectar”.

QUÉ VAS A VER

DEMO. ELEGÍA DEL MOMENTO

DEMO es un espectáculo multidisciplinar que aúna teatro de máscaras, títeres y danza contemporánea con el que abordamos cómo los peligros de las nuevas tecnologías y su adicción pueden afectar a las relaciones familiares. Este ambicioso espectáculo nace de la necesidad de romper con el estereotipo de espectáculo familiar para explorar nuevos territorios que transiten entre una estética 'cartoon' y un contundente mensaje que cale hondo en el espectador y le haga hacerse cargo de cuál es su grado de responsabilidad en una situación que afecta de lleno a la sociedad en la que vivimos.

Centrándonos en la relación entre familia y tecnología, nuestro fin no es otro que sorprender al alumno con un retrato, podríamos decir selfie, de nuestra vida cotidiana. Una fotografía de nosotros mismos, al estilo Chejov, a través de la máscara, la danza y el objeto.

El trabajo de nuestra compañía se caracteriza por abordar temas que consideramos relevantes a nivel social desde una perspectiva contemporánea de recursos dramáticos como son, el teatro de máscaras, los títeres o la danza. Ese afán de escenificar a través del discurso crítico se ha convertido en una constante en nuestras creaciones haciendo que la puesta en escena esté al servicio del contenido.

Para ayudar a la comprensión y el disfrute de esta obra, en esta guía os proponemos una serie de consideraciones y actividades previas a la visualización del espectáculo, de manera que el alumnado vaya con un trabajo de concienciación previo a lo que van a ver, haciéndolo más accesible e interesante. Después sólo tienen que dejarse llevar, sumergirse en él y disfrutarlo. Vista la obra, en la guía encontrarán indicaciones y actividades que permitirán su posterior análisis y comprensión.

CONSIDERACIONES PREVIAS

LENGUAJES ESCÉNICOS

EL TEATRO Y LA MÁSCARA

Según José Dault, “la máscara tiene el poder de decirnos lo máximo con lo mínimo porque se basa en lo cotidiano. Y cuando ocurre eso, el efecto, la conexión con el público, se multiplica por mil”.



Durante el Paleolítico, los rituales mágicos relacionados con la caza eran vividas como auténticos espectáculos teatrales. Las máscaras formaban parte de estas ceremonias rituales y religiosas. Y es que el teatro y las máscaras siempre han estado íntimamente relacionados. La mejor muestra de ello es que el símbolo del teatro son dos máscaras, una sonriente y la otra triste. Estas máscaras representan a Talía y Melpómene, musas respectivas de la comedia y la tragedia. En el siglo V a. C. la máscara pasa de ser un elemento de uso ritual a convertirse en una de las innovaciones dramáticas del Teatro Griego introducidas por Esquilo y Sófocles, estableciendo las bases del teatro occidental.

En la Edad Media la máscara fue condenada por la Iglesia y solo subsistía en algunas escenas de los misterios (dramas religiosos medievales que ponen en escena pasajes de las Sagradas Escrituras) y en los divertimentos públicos bajo su aspecto más grotesco.

En el Renacimiento surge la Comedia del Arte, nacida en Italia, el género que mezcla elementos del teatro literario del Renacimiento italiano con tradiciones carnalescas. Los cómicos son actores de oficio, decididos a hacer del teatro una verdadera empresa comercial. Su memoria es una enciclopedia de máximas, declaraciones de amor y bromas. Son artistas multidisciplinares, acróbatas, músicos y oradores maestros de la improvisación.

A partir del siglo XIX la máscara se convierte en un recurso dramático privilegiado en la recuperación del actor como elemento esencial del teatro. Su cuerpo se convierte en conductor de la Comunicación. Un cuerpo vivo, despierto, que escucha desde los cinco sentidos y que, redescubre su capacidad de expresión.

ACTIVIDAD PRÁCTICA

Por parejas: Expresad estados de ánimo como la alegría, la tristeza, el enfado, el miedo, la timidez, etc. con diferentes gestos acompañados de la postura corporal sin hablar y sin emitir sonido alguno. El compañero/a debe adivinar cuál es el estado anímico. ¿Cómo se transforma mi cuerpo para comunicar cuando es privado del lenguaje verbal?



LOS TÍTERES

"El que no ama los títeres no es digno de vivir"

Lord Byron



Según el historiador Gayet Jellwis: "El títere surge con el hombre primitivo, cuando vio su sombra reflejada por las hogueras que hacía en las paredes de las cuevas. Al moverse, se movían esas imágenes y ahí fue donde surgió la necesidad de hacer esas figuras y las hizo con piel de animales. Fue la primera manifestación artística que existió"

Los títeres o marionetas, esos muñecos que cobran vida gracias al movimiento de las manos del intérprete, son tan antiguos como la propia humanidad. En algunas tumbas egipcias ya hubo hallazgos de muñecos con hilos e incluso de pequeños teatros de títeres. En la China se usan los títeres desde tiempos remotos. Es un arte milenario que se lleva a la escena y también a la religión. Ya Aristóteles hablaba en la Grecia Clásica de la gracia y medida de los títeres. También había espectáculos de títeres en Roma que están sin duda estrechamente emparentados con la Comedia del arte, con la que comparten el espacio de la calle, su origen popular, y también las características de sus personajes.

Algunos investigadores sitúan el origen de la marioneta en la India, desde donde se divulgó a Persia, Arabia y toda Europa gracias a la itinerancia de los gitanos que la trajeron a occidente. En Europa, los títeres comenzaron a conocerse gracias a su uso en las funciones religiosas pero muy pronto se popularizaron y fueron una estupenda vía de transmisión de leyendas, historias de caballerías o cuentos tradicionales.

Grandes autores de la literatura incluyen en sus obras un recuerdo muy especial de estas representaciones clásicas de títeres. Shakespeare o Ben Jonson recuerdan en sus textos a estos personajes movidos por los intérpretes. Goethe, por su parte, sentía tal fascinación por los títeres que su Fausto fue fruto de una de estas representaciones con muñecos que descubrió en una feria inglesa. En España los títeres tienen su capítulo protagonista en El Quijote. En uno de sus capítulos, Don Quijote acude a una representación teatral y queda tan impresionado que, creyendo que era realidad lo que en el teatrino acontecía, sale en defensa del protagonista y decapita a todos los personajes con su espada. De ahí el dicho de "No dejar títere con cabeza".

La emoción que producen los títeres nunca pierde su magia ni su poder, ni en el medioevo ni en tiempos tecnológicos. Los títeres han servido para hablar de los problemas del pueblo, para criticar al poder, para transmitir historia populares y literarias, para entretener, para adoctrinar, para ofrecer lecciones de moral e incluso para levantar al pueblo contra la opresión. Los títeres muestran lo mejor y lo peor del ser humano. Nacieron con él y con él seguirán hasta el final.

ACTIVIDAD PRÁCTICA

Por parejas: Convierte algún objeto a tu alcance en un títere. ¡Todo vale! Una mochila, una zapatilla, hasta tu propio cuerpo. Dale vida a tu personaje, descubre su carácter e interactúa con el de tu compañero.



LA DANZA

"El poder de la danza está en la conexión directa con el sentimiento"

Sharon Fridman



La danza también ha formado parte de la Historia de la Humanidad desde el principio de los tiempos. Las pinturas rupestres encontradas en España y Francia, con una antigüedad de más de 10.000 años, muestran dibujos de figuras danzantes asociadas con ilustraciones rituales y escenas de caza. Esto nos da una idea de la importancia de la danza en la primitiva sociedad humana.

Muchos pueblos alrededor del mundo ven la vida como una danza, desde el movimiento de las nubes a los cambios de estación. La historia de la danza refleja los cambios en la forma en que el pueblo conoce el mundo y relaciona sus cuerpos y experiencias con los ciclos de la vida.

En el antiguo Egipto, las danzas ceremoniales fueron instituidas por los faraones se fueron haciendo cada vez más complejas hasta el punto de que solo podían ser ejecutadas por profesionales altamente cualificados. En la Grecia antigua, la influencia de la danza egipcia fue propiciada por los filósofos que habían viajado a Egipto para ampliar sus conocimientos, como el filósofo Platón, gran defensor de la danza. Sin embargo, desde Roma hasta final de la Edad Media la danza fue perseguida y censurada principalmente por los católicos que la relacionaban a menudo con la sexualidad.

El Renacimiento trajo una nueva actitud hacia el cuerpo, las artes y la danza. Las cortes de Italia y Francia convirtieron la danza en objeto de estudios serios. En 1661, Luis XIV de Francia autorizó el establecimiento de la primera Real Academia de Danza y en los siglos siguientes el ballet se convirtió en una disciplina artística reglada que fue adaptándose a los cambios políticos y estéticos de cada época.

Lo que hoy conocemos como Danza Contemporánea, tiene su origen en la técnica de ballet clásico, que se vio enriquecida por la innovación de una de sus pioneras Isadora Duncan en el s.XVIII que buscaba la ruptura de las formas clásicas en busca de un lenguaje más natural, o Martha Graham y Doris Humphrey; quienes buscaban un lenguaje nuevo acorde a todos los cambios (sociales, políticos, históricos...), que estaban teniendo lugar a principios del siglo XX. Desde entonces, la danza contemporánea ha ido adquiriendo un lenguaje muy diverso que se nutre de múltiples influencias y disciplinas (artes marciales, improvisación, danzas orientales...) y donde los bailarines expresan un concepto, un sentimiento, o simplemente investigan el movimiento.

ACTIVIDAD PRÁCTICA

Crea una secuencia de cinco movimientos sencillos... pueden ser acciones mímicas como simular tender la ropa, agacharse a coger una flor, tirar una piedra... Una vez que tengas los cinco movimientos repítelos en el mismo orden una y otra vez a diferentes velocidades o intenciones (Feliz, furioso, agotado...) Añade música y... déjate llevar.



CÓMO NOS AFECTA EL USO DE LA TECNOLOGÍA

Nos gusta la tecnología pero ¿somos conscientes de sus consecuencias?

¿afecta un uso intensivo de las tecnologías en nuestras capacidades cognitivas?

¿somos capaces de limitar nuestro enganche?

¿cómo modifican las fake news nuestra percepción?

Es el momento de responder

Estás fuera de casa y la batería de tu móvil está a punto de acabarse, ¿Qué piensas en ese momento?

- a) Debo cargar el móvil YA o mi vida dejará de tener sentido
- b) No hay problema. Cuando llegue a casa lo recargaré
- c) Compruebo todas las notificaciones antes de que se apague
- d) Aviso a mi pareja, familiares o amigos de que voy a estar sin batería

¿Tu familia o amigos te han recriminado alguna vez que no les haces caso por estar pendiente al móvil?

- a) Sí, a menudo
- b) Sí, alguna vez
- c) No, normalmente soy yo el que llama la atención a los demás
- d) No, sólo uso el móvil cuando estoy solo

Para ti, las redes sociales son...

- a) imprescindibles, mi vida cambiaría completamente sin ellas
- b) útiles, pero prescindibles
- c) aburridas, prefiero cualquier otro sistema de comunicación
- d) importantes, la mejor forma de comunicarse.

● **RECUERDA** ●

Si no pagas por el producto...

● ¡Tú eres el producto! ●

¿Cómo afrontas la pérdida de privacidad por el auge de la tecnología?

- a) Realmente no tengo nada que ocultar, así que no me preocupa
- b) Me preocupa, pero tomo las medidas oportunas
- c) Es un problema que va a afectar cada vez más a nuestro día a día... así que ¿para qué preocuparse?
- d) Confío en que los gobiernos o los superhéroes tomen medidas

¿Qué pasaría si no tuvieses acceso a Internet en tu hogar?

- a) Me afectaría, pero poco, podría acostumbrarme a vivir desconectado
- b) Mi vida cambiaría radicalmente, es increíble cómo Internet ha afectado a nuestras rutinas
- c) Supongo que lo sustituiría por alternativas más clásicas: estar con mis padres, leer, hacer ejercicio, escuchar música, dibujar...
- d) Me despediría de mi familia y me mudaría. No puedo vivir sin internet

Si te dan a elegir entre estas opciones... ¿Cuál elegirías?

- a) Ser influencer
- b) Jugar a Fortnite profesionalmente
- c) Pasar tiempo con mis abuelos y conocer más sobre su vida.

¿Duermes con el teléfono móvil?

- a) A veces
- b) Nunca
- c) Siempre

¿Lo primero que haces al despertar es mirar el móvil?

- a) A veces
- b) Nunca
- c) Siempre

¿Tienes la necesidad de compartir en Instagram o Facebook lo que haces, lo que comes, lo que vistes o tus selfies en cualquier lugar?

- a) Si
- b) No

¿Te pones nervioso si no llevas el móvil contigo?

a) ¡Si! ¡Es mi tesoooooro!

b) No. Suelo dejarlo en casa.

¿Miras el móvil a menudo para ver si te han llamado o escrito aunque no haya sonado o vibrado?

a) Si. Lo hago por si acaso.

b) No. Esa maquinita no controla mi vida.

¿Te pones de mal humor si no te dejan pasar todo el tiempo que quisieras jugando a algún videojuego o usando el móvil?

a) Si, me molesta mucho

b) No, nunca me enfado

¿Sueles quedarte en la cama hasta tarde revisando tus redes sociales o viendo videos de gatitos?

a) Miau... digo.... Si

b) Prefiero no quitarme horas de sueño mirando el móvil

c) ZZZZZZ zzzzzzzz ZZZZZZ

¿Vas con el móvil a water?

a) Claro, ya me he leído todas las etiquetas de los champús

b) Si, a no ser que no haya cobertura. En ese caso me aguanto

c) No, prefiero disfrutar del momento

¿Cómo acabarías una relación de pareja?

a) Cara a cara

b) Por Whatsapp

c) Llamando por teléfono

El Wifi gratis es mejor que...

a) El sexo

b) La comida

c) Ambas respuestas juntas

d) Ninguna

¿Crees que el uso de los móviles afecta a tu atención?

a) Si, pero no de forma significativa

b) No... o tal vez sí.

c) Yo me llamo Ralph

BLOQUE II

TRABAJO POSTERIOR A LA
VISUALIZACIÓN DEL
ESPECTÁCULO

LA DICTADURA DEL LIKE

¿SABÍAS QUE...?

... UN AMPLIO PORCENTAJE DE LOS ESTUDIANTES QUE ABUSAN DEL TELÉFONO MÓVIL MUESTRAN UNA SINTOMATOLOGÍA DEPRESIVA Y DE BAJA AUTOESTIMA?



El like se ha convertido en un medidor de popularidad entre los adolescentes y, en muchos casos, se considera como un requisito fundamental para determinar la aceptación en un grupo.

Algunas de sus consecuencias son:

1- Daña el nivel de autoestima. Cuando el adolescente considera que los me gusta son la principal forma de valoración y reconocimiento, no conseguir el número suficiente puede conllevar frustración y sentimiento de inferioridad.

2- Problemas de identidad. Buscar el mayor número de likes obliga a los adolescentes a estudiar cada publicación y a impostar en redes una imagen de ellos que dista de la realidad, lo que puede causarles problemas de identidad.

3- Ponerse en situaciones de riesgo. Con el fin de lograr mayor interacción, muchos optan por hacerse fotos comprometidas, de carácter sexual, y otras en escenarios extremos que pueden acarrear daños físicos.

4- Sobreestimulación. Las 24 horas siguientes a publicar una fotografía los adolescentes consultan cada pocos minutos si ha aumentado el número de me gusta porque necesitan el estímulo inmediato que este reconocimiento les reporta. Y si en las primeras horas no llega a la cantidad de likes habitual, pueden llegar a retirar la publicación por miedo a que cree una mala imagen de ellos.



LAS REDES: DROGAS DE DISEÑO

¿SABÍAS QUE...?

... LAS APLICACIONES ESTÁN DISEÑADAS PARA PRODUCIR EN EL CEREBRO EL MISMO EFECTO QUE LAS DROGAS?



La adicción a las redes sociales o a los videojuegos activa a nivel cerebral las mismas áreas de refuerzo que harían sustancias tan tóxicas y adictivas como la cocaína, el alcohol o el éxtasis. Las personas con este comportamiento repetitivo, obsesivo y patológico tienden a tener importantes dificultades en las relaciones humanas y en la comunicación. Los adictos tienden a tener un progresivo alentamiento de lo que sucede a su alrededor, tanto en los estudios como a nivel de relaciones.



... EPIC GAMES, CREADORES DEL JUEGO FORTNITE, HAN SIDO DEMANDADOS EN VARIOS PAISES POR ARRUINAR LA VIDA DE SUS JUGADORES?



Tras el anuncio en el que la Organización Mundial de la Salud considera que la adicción a los videojuegos es un trastorno mental provocado, abogados de todo el mundo han comenzado una "Legal Battle" contra los creadores del juego argumentando que "cuando crearon Fortnite contrataron a psiquiatras especializados para crear adicción. Aseguran que el famoso battle royale libera dopamina en el cerebro, conocida como la 'hormona de la felicidad', con el fin de hacer dependientes a sus usuarios.

Por algo será que al aceptar los términos de servicio de Fortnite, el jugador renuncia a su derecho de emprender acciones legales contra la compañía



CIBERACOSO, SEXTING Y GROOMING

¿SABÍAS QUE...?

...CON LA CUARENTENA AUMENTARON UN 70% LAS DENUNCIAS DE ACOSO DIGITAL A NIÑOS Y NIÑAS?



El grooming es uno de los riesgos más grandes de la tecnología. Ocurre cuando un adulto se hace pasar por un adolescente. El objetivo es engañar a un menor de edad con fines sexuales, pornográficos a través del chantaje. En ocasiones sucede previo a un abuso sexual. Es muy importante enseñar a los niños y niñas a tener cuidado cuando se comunican con un desconocido por internet.



El sexting se basa en enviar mensajes o fotos insinuantes o eróticas mediante las redes sociales o de cualquier otra forma. Se trata de una práctica entre los adolescentes que generalmente se da por iniciativa propia. El problema radica cuando estas fotos son utilizadas para chantajear a la víctima.



Las nuevas tecnologías facilitan el ciberbullying. Se define como el acoso a un menor de edad mediante el internet e incluye chantajes, burlas, amenazas e insultos. Para la persona que lo sufre es una situación muy difícil de afrontar que produce baja autoestima, depresión, aislamiento social y en muchos casos el suicidio.



DEBES SABER QUE...

La Ley Orgánica 1/2015, de 30 de marzo, introdujo los delitos de sexting, grooming y ciberacoso tanto para los mayores como para los menores de edad en los artículos 183.1 y 197.7 del Código Penal con penas que oscilan entre los 3 y los 5 años de cárcel.

SI SUFRES ESTE TIPO ACOSO DENUNCIA A TUS AGRESORES

PARA GENERAR DEBATE

TENIENDO AL PROFESORADO COMO MODERADOR, GENERA UN DEBATE EN CLASE QUE REFLEJE TUS PROPIAS CONCLUSIONES Y LAS DE TUS COMPAÑEROS A TRAVÉS DE LAS SIGUIENTES CUESTIONES:

REFLEXIONA

1. ¿Cómo te sientes cuando tus padres o amigos te ignoran por estar mirando el móvil? ¿Qué podemos hacer para cambiar esa situación?
2. ¿Cómo crees que viven nuestros abuelos esta revolución tecnológica? ¿Los estamos dejando de lado?
3. ¿Crees que disfrutas al 100% de actividades como jugar a un juego de mesa, pasear por el campo o saborear la comida? ¿Por qué crees que tenemos la necesidad de compartir "nuestras historias"?
4. ¿Cómo afectan las informaciones falsas o "fake news" a mi forma de ver el mundo que me rodea? ¿Por qué crees que quieren manipular la opinión pública? ¿Contrasto la información que leo por internet?



¿CÓMO ME VES?

1. Por parejas: describid mutuamente lo que más nos gusta de vuestra personalidad
2. ¿Crees que esas características se aprecian igual a través de las redes sociales?
3. ¿Usa mi compañero/a en exceso las redes sociales o los videojuegos?
4. ¿Crees que tu compañero/a tiene un problema con el abuso de la tecnología?

REFLEXIONA:

¿Cuánto tiempo de pantalla es demasiado tiempo?

¿Usas el móvil en reuniones de amigos o familiares?

¿Cómo te sentirías y a qué dedicarías tu tiempo si desapareciese internet?

¿Crees que el uso de la tecnología afecta a tu estado de ánimo?

¿Has gritado alguna vez a tus padres por no permitirte usar el móvil, el ordenador o la videoconsola? ¿Es un motivo para hacerlo?

Después de saber todo esto...

¿Te consideras adicto a la tecnología?



PARA TRABAJAR INDIVIDUALMENTE

RESPONDE A LAS SIGUIENTES PREGUNTAS RELATIVAS A LA DRAMATURGIA DEL ESPECTÁCULO Y RELACIONALÁS CON LOS CONCEPTOS Y REFLEXIONES TRABAJADAS EN CLASE



¿Cómo evoluciona la relación de los personajes a lo largo del espectáculo?

¿Por qué y cómo cambian los intereses y los hobbies de la niña?

¿Por qué se produce un cambio en la máscara en los personajes que interactúan con la tecnología?

Hay momentos en los que la danza cobra protagonismo ¿Qué representan?

¿Cómo se siente la Madre cuando el Padre le presta más atención a su móvil?

¿Quién es el personaje de la fotografía superior y qué papel juega en la historia?

¿Por qué la abuela sucumbe y enciende el televisor al final del espectáculo?

¿Qué le sucede a la niña bajo la tela? ¿Qué representa la araña?



CONCLUSIONES

La tecnología está teniendo un papel cada vez más influyente en nuestras vidas. El servicio que nos presta, así como las facilidades y comodidades que nos aporta, hace que se nos haga difícil prescindir de ella. Las nuevas tecnologías mejoran la vida de las personas. Pero, ¿a qué precio? El uso de Internet, con sus paquetes de información y sus algoritmos, sumado al monopolio de las grandes empresas tecnológicas de nuestra Era, ejercen un peligroso control sobre nuestras vidas y especialmente sobre los jóvenes que son, además, los más vulnerables ante esta adicción. En la adolescencia, los cambios físicos y psicológicos convierten al joven en una persona más vulnerable a nivel emocional y por esta razón, puede buscar en ciertos momentos la seguridad que le falta en las tecnologías; inseguridad que lo convierte en un individuo altamente manipulable.

No hay más que salir a la calle para ver parejas ensimismadas con sus móviles en vez de consigo mismas, padres que dejan la tablet a sus hijos para mantenerlos entretenidos o conductores distraídos a punto de provocar un accidente. Las nuevas tecnologías representan para el individuo una posibilidad de ABANDONAR LA REALIDAD para perderse en un mundo virtual.

Aunque no existe una categoría expresa en el Manual Diagnóstico y Estadístico de las Enfermedades Mentales DSM-IV-TR que catalogue el excesivo uso del móvil como un trastorno de la adicción, sí es cierto que existen grandes similitudes con otros trastornos como pudiera ser el de la drogodependencia. La nomofobia se está convirtiendo en un nuevo problema social contra el cuál es casi imposible luchar debido a la falsa sensación de control que tenemos.

¿Te has planteado en algún momento cuánto tiempo pasamos al año delante de ordenadores, móviles, tabletas y televisiones? Las cifras asustan. Según un estudio realizado por la empresa demoscópica Sondea, la friolera de medio año, 167 días. Es decir, 167 días inmersos, con mayor o menor intensidad, en ese mundo paralelo de pantallas, redes y vídeos de gatitos.

¿MERECE LA PENA PERDERER EL TIEMPO EN ALGO TAN IRRELEVANTE?

Una Guía Didáctica de

The Nose Theater

Producciones Teatrales

**realizada por
Ángela Bodega y Chema Caballero**