

7.  Lee este texto y comprueba si tienes tú estas señales de la dependencia al móvil.

¿Eres adicto al móvil? Los síntomas que te lo dirán

Como regla general, se podría decir que eres adicto al móvil si no puedes estar más de quince minutos separado de él, pero hay muchas más señales que pueden confirmar el diagnóstico e invitarte a que te replantees tu relación con tu teléfono. Descubre los principales síntomas.



Cerca de la mitad de los usuarios de teléfonos móviles muestra señales de adicción seria. ¿Y tú?

1. Intentas tener el dispositivo siempre cerca

Una de las señales más claras de una fuerte dependencia del móvil es que siempre lo tengas en la mano o muy cerca de ti, y que tengas una sensación de pánico a perderlo cuando no lo ves, aunque solo dure un segundo. Si prefieres llevarlo en la mano a llevarlo en el bolsillo o el bolso, deberías pensar si existe alguna razón lógica.

2. Lo consultas compulsivamente

Aunque no estés esperando una llamada importante, comprobas una y otra vez si tienes alguna notificación, mensaje, llamada o la hora, incluso varias veces cada minuto. Además, puede que hayas encendido la pantalla para ver qué hora era, pero luego ni te hayas fijado, y tengas que volver a hacerlo solo unos segundos después. Si es así, sufres “teléfono-adicción”.

3. Principio y final

Piensa en tu rutina diaria. En el caso de que lo primero que haces por la mañana al despertarte, y lo último que haces antes de acostarte es consultar tu teléfono, y que duermas siempre cerca del teléfono, tu relación con el aparato es enfermiza.

4. La batería no te dura un día

Si tu teléfono no es especialmente antiguo, pero aun así tienes que cargarlo más de una vez al día, está claro que tienes un problema. Los smartphones consumen más energía cuando se hace un uso continuo de apps y otras funciones. La necesidad de cargar el móvil en cuanto se recibe el aviso de batería baja es otro claro síntoma de que eres adicto al móvil.

5. Te lo llevas a todas partes

¿Te llevas el teléfono hasta cuando vas al baño? ¿Tardas mucho más de lo que deberías porque te entretienes con apps, mensajes o navegando? Esa práctica también indica un alto nivel de dependencia.

6. Lo usas en reuniones sociales

Cuando quedas con familia o amigos para comer o simplemente para charlar, el propósito es interactuar directamente con otras personas, y no estar con tus ojos centrados en la pantalla de tu teléfono. Si te sorprendes a ti mismo siendo una isla en medio de una conversación por estar concentrado en tu teléfono, puedes apuntarte también este síntoma de adicción.

7. Sufres permanentemente el síndrome de la vibración fantasma

Otra frecuente señal de alarma de que eres adicto al móvil es sentir que tu teléfono está vibrando en el bolsillo cuando en realidad no es así.

8. Aplazas tareas importantes

Piensa en situaciones cotidianas que te ocurren en casa o en la escuela. Quizás tengas que completar una tarea importante, pero te has entretenido tras ver que te llegaba un mensaje y al final no te ha dado tiempo o has tardado mucho. Justamente eso es lo que le ocurre a un adicto al móvil.

9. Comes con el teléfono

Es habitual ver a personas que consultan su teléfono mientras están comiendo, o también enfrente del televisor. La incapacidad para realizar otras tareas sin la presencia permanente del smartphone también forma parte de síntomas básicos de un adicto al teléfono.

10. Prefieres estar leyendo en tu teléfono

Es bastante probable que si eres un adicto al teléfono estés usando su pantalla para leer en lugar de hacerlo en la de un portátil, una tableta, etc. donde la lectura sería más agradable.

Según <http://www.revista-gadget.es/reportaje/adicto-al-movil-sintomas/>

8.  Discute con tus compañeros si tienen ellos estas señales de la dependencia al móvil. A base del texto leído elaborad juntos un programa mínimo para combatir esta adicción.

Modelo: Es deseable que no lo tengamos siempre en la mano o muy cerca.

GR. 6. Pretérito imperfecto de subjuntivo

9.  Mira estas viñetas y transforma los imperativos en mandatos indirectos.

10.  Usando el móvil hay que tener en cuenta ciertas reglas. Lee el texto y di si las conoces.

Buenas maneras con los móviles

Ahora que todos nosotros usamos teléfono móvil no viene de más recordar algunos pequeños consejos para que no se conviertan en los protagonistas de nuestras vidas.

- No destruyas tus momentos. No contestes nunca si estás en una cena con tus familiares o en una cita.
- No molestes a los maestros y a tus compañeros de clase durante las lecciones o a otras personas en el transporte público.
- Ten cuidado con los textos en jerga¹, no todo el mundo los entiende.
- No reveles todos tus secretos. No escribas y hables al mismo tiempo, imagina qué podría pasar si te equivocas y envías un SMS a quien no debes.
- No eres un paparazzi, evita hacer fotos por la calle a desconocidos.

¹ jerga – жаргон / жаргон

11.  Transforma los consejos del ejercicio anterior al estilo indirecto.

Modelo: El psicólogo me aconsejó: “No destruyas tus momentos.” → El psicólogo me aconsejó que **no destruyera** mis momentos.

12.  **Clasifica con Sí o No las siguientes afirmaciones diciendo si se debe o no se debe hacer.**



1. Llevar el móvil encendido y tenerlo en la mano conduciendo el coche.
2. Mandar mensajes a otras personas para que nos llamen.
3. En el lugar de trabajo o estudio, mantener el móvil encendido con el volumen alto.
4. Dejar el móvil encendido durante espectáculos públicos, ceremonias, entrevistas o reuniones importantes, o incluso hablar en esas situaciones.
5. Ponerlo sobre la mesa en restaurantes y comidas fuera de casa.
6. Dejarlo en el guardarropa y pedir que nos avisen si suena, cuando esperamos una llamada urgente.
7. Seleccionar sonidos indiscretos, ruidosos y llamativos a un volumen excesivamente alto.
8. Hablar incluso mientras caminamos conectados al celular.
9. Apagar el móvil en los aviones, como suelen avisar por megafonía, porque puede causar interferencias en los instrumentos de vuelo.
10. Contestar a una llamada en la cola del supermercado.
11. Apagar el móvil cuando entramos en una iglesia o en un lugar sagrado.
12. Hablar con el móvil en voz alta en un hospital.
13. Mandar un mensaje colectivo (el mismo mensaje que se envía a varias personas al mismo tiempo).
14. Preguntar por el estado de salud de una persona enferma por medio de un mensaje de texto escrito.
15. Probar en un lugar público todas las melodías de nuestro aparato.
16. Hacer una llamada perdida como señal de algo, por ejemplo, que esperamos en la puerta.

Es deseable – Желательно
Es posible – Возможно
Es probable – Вероятно
Es imposible – Невозможно
Es recomendable – Рекомендовано
Es aconsejable – Рекомендовано
Es necesario – Необходимо
Es indispensable – Необходимо
Es lógico – Логично
Es urgente – Срочно
Es terrible – Ужасно
Es útil – Полезно
Está bien – Хорошо
Está mal – Плохо
Hace falta – Нужно

posiblemente – возможно
probablemente – вероятно
puede que – возможно

3. В **придаточных предложениях цели** после союзов и союзных слов *para que, a fin de que, con el fin de que*.

Te ayudo para que estudies mejor. – Я тебе помогаю, чтобы ты учился лучше.

4. В **придаточных предложениях времени**, относящихся к плану будущего времени, после союзов и союзных слов *cuando, mientras, antes de que, apenas, en cuanto*.

En cuanto salga el sol volveremos a trabajar. – Как только взойдёт солнце, мы опять примемся за работу.

8. PRETÉRITO IMPERFECTO DE SUBJUNTIVO

Pretérito imperfecto de subjuntivo глаголов «типовых» и «нетиповых» образуется от основы 3-го лица множественного числа **pretérito indefinido**, к которой прибавляются окончания:

для I спряжения:

-ara, -aras, -ara, -áramos, -arais, -aran или
-ase, -ases, -ase, -ásemos, -aseis, -asen

для II и III спряжений:

-iera, -ieras, -iera, -iéramos, -ierais, -ieran или
-iese, -ieses, -iese, -iésemos, -ieseis, -iesen

Pretérito imperfecto de subjuntivo (Verbos regulares)

I спряжение	II и III спряжения	
<i>trabajar</i>	<i>comer</i>	<i>vivir</i>
trabaj-ara (-ase)	com-iera (-iese)	viv-iera (-iese)
trabaj-aras (-ases)	com-ieras (-ieses)	viv-ieras (-ieses)
trabaj-ara (-ase)	com-iera (-iese)	viv-iera (-iese)
trabaj-áramos (-ásemos)	com-iéramos (-iésemos)	viv-iéramos (-iésemos)
trabaj-arais (-aseis)	com-ierais (-ieseis)	viv-ierais (-ieseis)
trabaj-aran (-asen)	com-ieran (-iesen)	viv-ieran (-iesen)

Verbos de irregularidad común (глаголы, имеющие отклонения)

preferir	prefiríe-	prefiriera, prefirieras, prefiríéramos
repetir	repite-	repitiera, repitieras, repitiéramos
dormir	durmie-	durmiera, durmieras, durmiéramos
conducir	conduje-	condujera, condujeras, condujéramos
creer	creye-	creyera, creyeras, creyéramos
destruir	destruye-	destruyera, destruyeras, destruyéramos
oír	oye-	oyera, oyeras, oyéramos

Verbos de irregularidad propia (глаголы индивидуального спряжения)

dar	die-	diera, dieras, diéramos
decir	dije-	dijera, dijeras, dijéramos
estar	estuvie-	estuviera, estuvieras, estuviéramos
hacer	hicie-	hiciera, hicieras, hiciéramos
ir/ser	fue-	fuera, fueras, fuéramos

poder	pu- die-	pu- diera, pudieras, pudiéramos
poner	pusie-	pusiera, pusieras, pusiéramos
querer	quisie-	quisiera, quisieras, quisiéramos
saber	supie-	supiera, supieras, supiéramos
tener	tuvie-	tuviera, tuvieras, tuviéramos
venir	vinie-	viniera, vinieras, viniéramos

Примечания.

1. Глаголы, имеющие в 3-м лице множественного числа pretérito indefinido согласную основу на **-j**, в subjuntivo тянут **i** окончания и имеют окончание **-ese, -era** (вместо **-iese, -iera**): *traducir – tradujeron – tradujese (tradujera)*.

2. Формы imperfecto de subjuntivo на **-ra** и **-se** взаимозаменяемы лишь в том случае, когда они употребляются в придаточных предложениях:

Le pedimos (a él) que lo hiciera (hiciese) allí mismo. – Мы просили его, чтобы он сделал это там же.

Pretérito imperfecto de subjuntivo употребляется в придаточных предложениях для выражения действия одновременного или последующего по отношению к другому прошедшему действию, выраженному сказуемым главного предложения, которое стоит в pretérito indefinido, pretérito imperfecto или pretérito pluscuamperfecto de indicativo, а также в condicional (potencial) simple. Глагол главного предложения требует употребления modo subjuntivo.

Le dije que no se fuera. – Я сказал ему, чтобы он не уходил.

Quería que se lo pusiera. – Я хотел, чтобы он его (пальто) надел.

Juan me había pedido que te telefonease. – Хуан просил (попросил) меня позвонить тебе (чтобы я тебе позвонил).

Yo no le aconsejaría que alquilara esa casa de campo. – Я не советовал бы ему снимать ту дачу.

9. CONDICIONALES (I)

УСЛОВНЫЕ ПРИДАТОЧНЫЕ ПРЕДЛОЖЕНИЯ (I ТИП)

Условные предложения I типа выражают реальные условия для осуществления другого действия в настоящем или будущем: