

¡Deja a un lado tu celular!



En la actualidad, **el teléfono móvil es el acompañante inseparable**: salimos a la calle con él, lo llevamos al trabajo, se viene con nosotros a la cama y también a las reuniones con amigos.

Este dispositivo ha modificado y mejorado las comunicaciones, la inclusión social, la actividad económica y la productividad en varios sectores. Sin embargo, no todo es color pastel. A continuación te compartimos algunos CONTRAS del uso de celulares:

NOMOPHOBIA

O lo que es lo mismo, No Mobile Phone Phobia, es un término utilizado para describir el temor o, mejor dicho, ansiedad que algunas personas llegan a experimentar al estar alejados de sus celulares o que no esté funcionando.

Este término aparece por primera vez en el Reino Unido, en el 2008, después de que una organización gubernamental estudiara la posibilidad de que el uso excesivo de teléfonos móviles desencadenara trastornos de ansiedad.

Cifras de IAB México y Millward Brown, señalan que **46%** de las personas consideran que sus dispositivos móviles son indispensables, al grado que regresarían a casa si lo llegaran a olvidar.



Otro impacto negativo del uso de estos dispositivos es el distanciamiento que hay entre parejas, familia o personas con las que convivimos frente a frente.

El conflicto entre el amor al celular y el amor humano es tan común que tiene su propio léxico. En inglés, la palabra **phubbing** se utiliza cuando estás ignorando a tu pareja porque prefieres usar tu celular; es una combinación de las palabras phone (teléfono) y snubbing (ignorar).

Un estudio publicado en Journal of Child and Family Studies en 2019, relacionó el uso excesivo del dispositivo móvil con ansiedad, depresión y estrés.

También, demostraron que la adicción al móvil también reduce la calidad del sueño, de manera que las personas que más lo utilizan por las noches presentan mayor tendencia a padecer episodios de insomnio.



Si tienes dudas sobre la cantidad de tiempo que le dedicas a tu teléfono móvil, puedes comprobarlo por tu cuenta:

IOS

1. Ingresa al apartado de **Configuración**.
2. Busca la opción “Tiempo en pantalla”.
3. Se desplegará el gráfico y tiempo que estas activo en pantalla.

ANDROID

1. Accede a **Configuración**.
2. Presiona Bienestar digital y controles parentales.
3. El gráfico muestra el uso del teléfono durante el día.

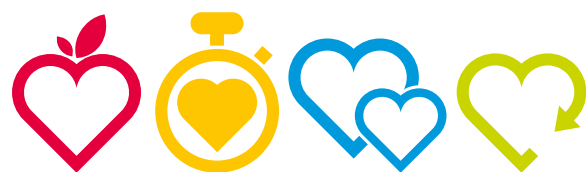
¡NO TE PREOCUPES! Aquí te dejamos 5 tips para para no estar (tan) al pendiente del móvil y que no influya en tus actividades:



1. **Modo avión.** Utilizar el modo avión permite desconectarte de todo, sin que ello suponga dejar apagado el equipo. Puedes acceder a casi todas las herramientas, siempre y cuando no requieran conexión.
¿Por qué es tan útil? Simple, porque puedes tener tu móvil cerca, en tu bolsillo o próximo a tu mesa de trabajo, y no experimentar así la ansiedad por no saber que está ahí. Además, el modo avión garantizará que la entrada de una notificación no te distraiga.
2. **No lo lles a todos lados.** ¿De verdad esto es posible? Pues claro que lo es, hasta hace unas décadas todo el mundo lo hacía. Nuestra dependencia por el móvil hace que lo usemos hasta en el baño o cuando caminamos por la calle. Comienza por dejar el celular lejos cuando vayas a desayunar, comer o cenar. Eso te permitirá disfrutar más los alimentos y convivir con quien estes.
3. **Prueba hacer actividades sin este dispositivo.** Déjalo en una habitación en la que no estás, ve a la tienda de la esquina sin él o pasea a tu perro sin ir con el móvil.
4. **Adiós a las apps que no usas.** Revisa todas tus aplicaciones y conserva solo aquellas que te aporten algo positivo en su uso.
5. **Carga tu móvil lejos de ti.** También es importante tener un buen lugar para cargarlo que no sea a un lado de tu cama; algunos estudios indican que la gente se siente mejor, si no está en la misma habitación donde deja cargando el celular.

BIBLIOGRAFÍA

1. Yang, X., Zhou, Z., Liu, Q. et al.(2019) La adicción a los teléfonos móviles y la ansiedad y la depresión de los adolescentes: el papel moderador de la atención plena. J Child Fam Stud 28, 822–830. <https://doi.org/10.1007/s10826-018-01323-2>
2. IAB México y Millward Brown (jun, 2017) Estudios de consumo de medios y dispositivos entre internautas mexicanos. Segmento de niveles bajos. Novena edición. https://www.iabmexico.com/wp-content/uploads/2017/06/ECMYD_2016_NSEBajo_VPrensa.pdf
3. Bhattacharya S, Bashar MA, Srivastava A, Singh A. NOMOPHOBIA: NO MOBILE PHONE PHOBIA. J Family Med Prim Care 2019;8:1297-300 <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC6510111/pdf/JFMPC-8-1297.pdf>
4. Erick W. Dowlan (April, 2018). Abstaining from smartphone use in the bedroom improves happiness, according to new research. <https://www.psypost.org/2018/04/abstaining-smartphone-use-bedroom-improves-happiness-according-new-research-51020>



Para nosotros es muy importante
tu opinión, **¡Escríbenos!**

bewell@mx.lockton.com



lockton.com