

## Adicción al celular en aumento: ¿Cómo usarlo de manera responsable y eficiente?

En un mundo cada vez más conectado, la nomofobia, o el miedo a estar sin el teléfono móvil, se ha convertido en una preocupación creciente. Este fenómeno no solo afecta la salud mental de las personas, sino que también repercute en las relaciones interpersonales y en la calidad de vida. En Chile, según un estudio reciente, el 22% de los chilenos cree que su smartphone es más importante que las amistades o familiares.

Estas investigaciones indican que un porcentaje significativo de la población experimenta ansiedad al pensar en quedarse sin su dispositivo móvil (48%), lo que resalta la necesidad de abordar este problema y promover un uso más saludable de la tecnología. Para evitar que la llamada nomofobia afecte a los usuarios de smartphones, existen distintas acciones que permiten disminuir el uso de estos dispositivos, evitando la dependencia, pero sin afectar la cotidianidad y la conexión con la tecnología.

### Anuncio Patrocinado

Miguel Romero, Country Manager de Infinix en Chile, destaca que “es importante que todos los actores de la industria promovamos un uso responsable de la tecnología y la conectividad. En Infinix creemos que los teléfonos inteligentes son herramientas poderosas que pueden enriquecer nuestras vidas, pero su uso debe ser equilibrado y consciente”. Y agrega que “es posible que se puedan disfrutar de las ventajas de la tecnología mientras cultivamos un entorno digital saludable”.

Con el objetivo de fomentar un uso responsable, desde la marca entregan algunas recomendaciones a considerar para no ser parte del alto porcentaje de personas que no pueden vivir sin su celular:



**WAM | PUBLICIDAD**

**AGENCIA DE PUBLICIDAD**

-  **Impresiones**
-  **Manejo de redes sociales**
-  **Videos y fotografías profesionales**

 **Conversemos por WhatsApp**

1. Establecer límites de tiempo: Definir horarios específicos para usar el teléfono y respetarlos. Se aconseja dejar el teléfono al menos una hora antes de dormir, para lograr un mejor descanso y también evitar que sea lo primero que vemos al despertar. Leer un libro o escuchar un podcast pueden ser alternativas interesantes.

Si bien este punto es difícil de lograr porque la gran mayoría de las personas usa su smartphone como despertador dejándolo en el velador o incluso debajo de la almohada, un consejo práctico es ponerlo más lejos haciendo más complejo alcanzarlo. De esta forma, se evitará el contacto tan directo con el dispositivo.

2. Desactivar notificaciones innecesarias: En la sección de ajustes de los teléfonos Infinix o en el acceso directo en la pantalla, se puede seleccionar la opción de “silenciar notificaciones” o “no molestar”. Incluso los teléfonos inteligentes tienen “modos” que se activan en ciertos horarios, para evitar que lleguen notificaciones o llamadas, lo que facilita el poder mirar menos el celular.

3. Priorizar interacciones personales: Una recomendación fundamental es dedicar tiempo para desconectarse y disfrutar de la compañía de la familia o de amigos, sin estar revisando el celular todo el tiempo.

## Adicción al celular en aumento: ¿Cómo usarlo de manera responsable y eficiente?

4. Practicar el Mindfulness Digital: Ser consciente de los hábitos propios y reflexionar sobre el uso que se le da a este dispositivo en específico o a otros relacionados a la tecnología. Es posible que, utilizando algunos momentos del día para reflexionar sobre la cantidad de horas que se pasa en el teléfono, se logre disminuir este hábito.

La tecnología puede ser una herramienta poderosa cuando se utiliza de manera equilibrada. Al fomentar un uso saludable de los dispositivos móviles, podemos mitigar los efectos de la nomofobia y mejorar nuestra calidad de vida.



y tú, ¿qué opinas?