

Especialistas se refieren a estudio que indica que reducir el uso del celular a dos horas mejora la salud mental

Vivir con el celular en la mano es un signo de los tiempos modernos. Ya sea en la calle, arriba del transporte público, antes de dormir. Y si cuantificáramos todo este tiempo en que miramos las redes sociales, videos en YouTube o leemos noticias, nos daríamos cuenta cuánto de nuestro día gastamos observando la pantalla de un teléfono es bastante.

Lo anterior no es algo que solo ocurra con la población de Chile. Se trata de un comportamiento global y que ha originado el interés de diversos papers a nivel internacional. Uno de ellos fue realizado por investigadores de la Universidad del Danubio de Krems (Austria) y que concluyó que reducir el uso del teléfono a un par de horas al día mejora la salud mental.

Anuncio Patrocinado

En un artículo publicado por la revista BMC Medicine se indica que, por primera vez, se demostró una relación causal entre el uso de teléfonos inteligentes y la salud mental. ¿Cómo pasó esto? A través del estudio de dos grupos de los cuales, el primero redujo el uso del celular a dos horas diarias y en donde el segundo mantuvo su uso habitual (con un promedio de uso de cuatro horas al día).

Según consigna la agencia, el resultado fue el siguiente: las personas que redujeron el uso del móvil a dos horas disminuyeron los síntomas depresivos en un 27% y los de estrés en un 16%. Además, se indicó que la calidad del sueño mejoró en un 18% y el bienestar general en un 14%.

Especialistas se refieren a estudio que indica que reducir el uso del celular a dos horas mejora la salud mental



WAM | PUBLICIDAD

AGENCIA DE PUBLICIDAD

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

 **Conversemos**
por WhatsApp

A woman shouting into a megaphone against a colorful, smoky background.

El mal uso de los teléfonos inteligentes

“El uso prolongado del teléfono celular puede tener efectos negativos significativos en la salud mental. Se ha encontrado que incluso con solamente dos horas diarias de uso, pueden aparecer síntomas depresivos, aumento del estrés, disminución del bienestar general y alteraciones en la calidad del sueño. Este estudio (el de la universidad austriaca) demostró que una reducción en el tiempo de pantalla mejora estos indicadores, sugiriendo que existe una relación causal entre la cantidad de tiempo frente a la pantalla y el deterioro en la salud mental”, señala en [Diario Usach](#), Rodrigo Rojas, psicólogo y académico de la Facultad de Humanidades de la Universidad de Santiago.

Además, el profesional indica que existen varias investigaciones que señalan que el uso excesivo de los smartphones “está vinculado a la ansiedad, impulsividad y dificultades en la regulación emocional. La sobreexposición a estímulos digitales puede generar fatiga cognitiva y problemas de concentración lo que impacta negativamente en la productividad y en la capacidad de procesar información de manera eficiente”.

En este mismo sentido, Dante Castillo, sociólogo de la Usach, asevera que pasar mucho tiempo mirando un celular puede llevar a “un aislamiento social, ya que un uso excesivo

Especialistas se refieren a estudio que indica que reducir el uso del celular a dos horas mejora la salud mental

reduce la interacción cara a cara con familiares, amigos, compañeros de curso y colegas del ámbito laboral”.

Es más, el académico afirma que “la exposición constante a las redes sociales puede llevar a comportamientos poco realistas y afectar tanto a la percepción como a la autoestima”. “El enclaustramiento en la interacción con el teléfono se acopla con el proceso de individualismo que se advierte en las redes sociales postindustriales, afectando a la cohesión social y la expresión de una identidad colectiva”, asegura el experto.

¿Solamente dos horas?

Sobre la reducción del uso de celulares a dos horas (tiempo que arrojó buenos resultados en los índices relacionados a la salud mental de las personas), el psicólogo Rodrigo Rojas aclara que esa cifra de tiempo “puede representar un umbral crítico a partir del cual comienzan a observarse efectos negativos”.

El académico Usach reconoce que ese período “puede parecer relativamente corto debido a la alta digitalización de la vida cotidiana, donde muchas actividades, como el trabajo, el estudio y la socialización dependen de dispositivos electrónicos”.

Sin embargo, sostiene que la evidencia muestra que “la cantidad de tiempo frente a la pantalla no es el único factor importante, sino también el tipo de uso y el contexto en el que se emplea”.

“Investigaciones previas han encontrado que el consumo pasivo de contenido digital, como el desplazamiento infinito en redes sociales o el consumo de noticias negativas, tiene un impacto más perjudicial que el uso activo del celular para propósitos educativos, laborales o de comunicación significativa”, explica y agrega que “los efectos pueden ser acumulativos y agravarse cuando se combinan con otros hábitos poco saludables, como la falta de ejercicio o la reducción del tiempo de interacción social en persona”, plantea Rojas.

En tanto, el sociólogo Dante Castillo enfatiza frente al uso de celulares “lo que aumenta el riesgo para la salud humana, especialmente en la dimensión psicológica y social, es la conexión consecutiva”.

La adicción al celular

Ya lo dijimos: una de las características de las sociedades modernas es el permanente uso

Especialistas se refieren a estudio que indica que reducir el uso del celular a dos horas mejora la salud mental

del teléfono. Y en este punto, el psicólogo Rojas explica que la dependencia al celular “comparte muchas características con las adicciones conductuales lo que ha llevado a que algunos investigadores la conceptualicen como una forma de ‘uso problemático del móvil’ o ‘adicción al smartphone’. Ese comportamiento se caracteriza por la dificultad para controlar el uso del celular, incluso cuando interfiere con la vida diaria o genera consecuencias negativas en la salud mental”.

El profesional de la salud indica que cuando ocurren esas situaciones, las personas “suelen experimentar síntomas similares a los de otras adicciones (ansiedad, irritabilidad o el uso del dispositivo como un mecanismo de escape frente al estrés o a las emociones negativas). El experto plantea que el uso compulsivo de los teléfonos está asociado a situaciones depresivas, dificultades en el sueño y mayor ansiedad, pero a su vez aclara que “no existe un consenso en la comunidad científica sobre si la adicción al celular debe ser reconocida como un trastorno clínico”.

Sobre las maneras de tratar la dependencia, el académico de la Usach sostiene que “el equilibrio entre el uso de la tecnología y una vida saludable se puede lograr a través de la implementación de estrategias de regulación y desarrollo de hábitos digitales más conscientes”. Y ahí explica que aparecen metodologías como el “límite de uso para los teléfonos, no usarlos durante las comidas o antes de dormir, y aplicar la llamada ‘dieta digital’ que consiste en períodos sin pantalla para fomentar la atención plena y la calidad del descanso”.

y tú, ¿qué opinas?