

Y tú ¿eres adicto a tu teléfono?

PLATICA DE 5 MINUTOS



Los teléfonos inteligentes se han convertido en algo esencial, pero la fijación con todo lo que ofrecen, aplicaciones para redes sociales, streaming, juegos y más, puede ser un problema.

La adicción al teléfono no es un diagnóstico oficial y médicamente aceptado, principalmente debido a la falta de investigación al respecto. Sin embargo, hay criterios utilizados por los expertos para describir comportamientos, sentimientos y pensamientos que indican una falta de control sobre el uso del teléfono.

¿Cómo darse cuenta si estás teniendo conductas adictivas con tu teléfono celular?

Te sientes insegur@ si no tienes tu celular.

Ignoras a quien tienes enfrente por utilizar el celular, llamado también Phubbing es una combinación de las palabras phone (teléfono) y snubbing (hacer un desprecio). En español es algo así como hacer menos a otra persona.

En los bares, restaurantes y lugares públicos, tienes siempre el celular al lado del plato o en la mano.

En el transporte público siempre estás usando tu celular.

En las reuniones familiares o con amigos estás siempre conectado o con el celular en la mano.

Sientes nomofobia: “miedo irracional a no disponer del celular”.



Tú puedes poner los límites:

- 1.- Reconoce que tienes un problema y necesitas mejorar algunas conductas
- 2.- Revisa cuanto tiempo utilizas el celular. (estadísticamente se utiliza en un mínimo porcentaje para negocios y en mayor parte para entretenimiento general redes sociales y streaming)
- 3.- Conoce tus desencadenantes. Una vez revisado el punto anterior identifica lo que te “atrapa” y evítalo
- 4.- Fija límites de tiempo. Apps de control de datos o streaming te ayudarán a esta necesidad
- 5.- Descarta el miedo a perderte algo. En vez de enterarte vive y haz, tú, cosas de valor para ti y los demás
- 6.- Elige actividades más saludables. Camina, pasea, lee un libro (no ebook)
- 7.- Establece zonas o momentos sin teléfono (por ejemplo, al comer o ir al baño).
- 8.- Apaga las notificaciones no esenciales. Esto evitará la ansiedad de saber cosas innecesarias.
- 9.- Favorece tu higiene de sueño. Si puede poner alarmas en tu teléfono, pero colócalas mucho antes de acostarte a dormir.
- 10.- Usa las “canastas telefónicas”. Cuando tengas alguna reunión social presencial coloques en un lugar específico todos los teléfonos de los participantes
- 11.- Busca ayuda especializada



“Ahora que lo sabes... Cuidate”

Elaborado por: Dr. Oscar Cervantes