

FELIPE LAGOS

SUGERENCIAS PRÁCTICAS:

Los beneficios en la salud mental de desconectarse del celular

En la era de la hiperconexión, basta una vibración o una notificación para que el celular capture toda su atención. Lo que parece una herramienta de productividad y conexión puede, sin darse cuenta, convertirse en dispositivo que causa ansiedad, insomnio y distracción constante.

"El uso constante del celular fragmenta nuestra atención y nos aleja del momento presente", dice Rocío Mayol, psicóloga e investigadora de la Universidad de Chile. "El uso del celular antes de dormir afecta la calidad del sueño, principalmente por la luz azul que interfiere con la producción de melatonina, puede provocar insomnio y alterar el descanso", añade.

Esta no es la única consecuencia. "También en personas ansiosas muy pendientes de las notificaciones y alertas del celular, podría contribuir en el malestar que están sintiendo. Y personas con dificultades en su autoimagen (o con) baja autoestima, también se podrían beneficiar de limitar el uso del celular, sobre todo enfocado a las redes sociales, donde los sentimientos de comparación constante pueden generar malestar tras usarlas", dice la experta.

¿Se ha preguntado qué ocurre cuando deja el teléfono a un lado? Estudios recientes muestran que los beneficios para la salud mental pueden sentirse en pocos días.

Varios estudios demuestran que dejar el teléfono a un lado puede redundar en un mejor sueño, menor ansiedad y, en definitiva, mejor salud mental. ¿Pero cómo lograrlo? Aquí algunas sugerencias útiles que pueden ayudar a la desconexión.

El uso desmedido puede causar ansiedad, insomnio y distracción constante en nuestras vidas.



BENEFICIOS

No son pocos los efectos positivos que se pueden percibir de la desconexión digital. Un ejemplo claro es mejor sueño. La luz azul de la pantalla y la estimulación constante interfieren con los ciclos circadianos. "Una recomendación concreta es evitar pantallas al menos 60 minutos antes de dormir y reemplazarlas por rutinas tranquilas como leer o meditar", dice Mayol.

También sirve silenciar las notificaciones por la noche y usar la función no molestar. Si tiene contactos de emergencia, se puede configurar el teléfono para que pueda recibir potenciales alertas.

Otro es menos ansiedad y estrés. Limitar el uso del teléfono, especialmente en redes sociales, puede disminuir la ansiedad, según un metaanálisis publicado en *Journal of Affective Disorders*. La constante exposición a notificaciones y comparaciones sociales genera un estado de alerta permanente. "Comenzar por establecer límites pequeños y realistas puede ayudar, como dejar de usar el

celular durante las comidas o al despertarse", dice Mayol. "Lo importante es normalizar estar desconectados por ratos, recordando que no siempre debemos estar disponibles", agrega.

Una ventaja de la desconexión es que permite mayor foco y atención sostenida. Un experimento publicado en *BMC Medicine* en 2023 demostró que bloquear el acceso a internet móvil por dos semanas no solo redujo el estrés, sino que mejoró significativamente la atención en tareas cotidianas. "El uso constante del celular fragmenta nuestra atención y nos aleja del presente", afirma Mayol. "Para recuperar el foco, puede comenzar con chequear el celular solo en momentos determinados o practicar la atención plena (*mindfulness*) al caminar o comer", añade. Considere un "ayuno digital": reducir el uso del celular de forma más drástica, como pasar un día a la semana sin pantalla, puede tener beneficios claros si se hace con un propósito definido. Un estudio de la Universidad de Bath, en Reino Unido, mostró que quienes dejaron de usar sus celulares por solo 24 horas reportaron mayor bienestar, calma mental y mejor regulación emocional al día siguiente. "Pueden ser útiles si se hacen con sentido y no

como una imposición", matiza Mayol. "Es mejor empezar con pausas digitales breves y frecuentes. La clave está en crear una relación más consciente y menos automática con la tecnología", agrega.

Limitar el uso del celular, especialmente en redes sociales, puede reducir los síntomas depresivos, en particular en adultos jóvenes. Por ejemplo, una investigación de la Universidad de Pensilvania encontró que restringir el tiempo en plataformas como Instagram y Facebook a 30 minutos al día disminuyó significativamente los niveles de depresión y soledad después de solo tres semanas. Para lograrlo, los expertos recomiendan establecer un tiempo máximo diario de uso, eliminar las notificaciones automáticas y evitar revisar redes sociales al comenzar y terminar el día, lo que puede ayudar a romper el ciclo de comparación constante que puede y afectar negativamente el estado de ánimo.

En el caso de niños y adolescentes, no se trata solo del tiempo frente a la pantalla, sino del propósito con que se utiliza. "Hay evidencia de que el uso sin supervisión de celulares puede interferir con los procesos atencionales", explica el neurocientífico Francisco Abeltiz.