

Personas que sufrieron con la adicción al smartphone aconsejan cómo salir del problema

# Póngalo en modo avión o déjelo en otra pieza: estrategias para desconectarse del celular de una vez por todas

**Poner la pantalla en gris, mantener el teléfono fuera de la sala y usar despertador con alarma son algunas de las técnicas empleadas por los que aún luchan contra la dependencia.**

RODRIGO CASTILLO

Los mensajes de familia, amigos y trabajo se acumulan en WhatsApp, y entre una respuesta y otra hay que revisar también el correo electrónico y las redes sociales. Enviar un documento, arreglar una foto, escuchar audios, opinar sobre un meme y, al final, como recompensa, siempre están los videos entretenidos y cortitos de Instagram o Tik Tok, o los debates interminables en X. Todo se hace con el teléfono, y ese contacto permanente con la pantallita cobra un precio alto en términos de salud mental.

## Mal hábito

Antonio Letelier, doctor en Psicología y académico de la Universidad de Santiago, cuenta que la adicción al celular ya dejó de ser un hábito simpático, un rasgo moderno en tiempos de hiperconectividad, para transformarse en un problema que hay que tratar en la consulta. "Me ha tocado atender pacientes que llegan buscando ayuda por cuadros de estrés asociado a uso del teléfono celular. Eso ya es bastante común. Llega gente joven que dice que no puede desconectarse del celular, y que eso les genera síntomas ansiosos importantes", explica el especialista.

## Placer

"El uso del celular nos proporciona mucho placer, incluso a nivel cerebral, pero ese placer nos quita tiempo y energía para hacer otras cosas. Ahí se genera la ansiedad, y luego viene la dificultad para concentrarse, para enfocarse en una tarea. También hay disminución del rendimiento cognitivo. No está demasiado estudiado el fenómeno, pero creo que hay que aplicar consciencia y, en función de eso, reducir el tiempo de uso semanal", plantea.

## ¿Puede usted recomendar algunas técnicas para reducir ese tiempo de uso?

"Me parece que ir a acostarse con el celular es un hábito super pernicioso, porque, si el cerebro está recibiendo estímulos positivos, o placenteros, puede que no sepa cómo cortar eso. Hay que ocupar el celular solo hasta cierta hora, cortarlo, ponerlo en modo avión, o incluso dejarlo fuera del dormitorio. Se puede comprar un reloj con alarma, por ejemplo, para así no



Un truco interesante, de índole más visual, es el que emplea la ilustradora Susana Henríquez: "Hace como dos años tengo mi teléfono permanentemente en escala de grises y sin íconos, así que me resulta cero atractivo".

depender del despertador del celular.

## Sicoanalista

La sicoanalista Angélica Lavín, en tanto, ha adoptado varias medidas para combatir la influencia del celular, al menos en su vida privada, y, según cuenta, hasta ahora le ha ido bien. "Los chats de whatsapp grupales, de esos en los que tengo que estar por obligación, los tengo en silencio y archivados. No intervengo en la conversación, y de repente lo miro para no quedar tan out. También, cuando escribo en mi estudio pongo el teléfono en silencio y lo dejo fuera de la pieza. Si quiero buscar información o imágenes, uso el computador", detalla.

## Grises

Un truco interesante, de índole más visual, es el que emplea la ilustradora Susana Henríquez: "Hace como dos años tengo mi teléfono permanentemente en escala de grises y sin íconos, así que me resulta cero atractivo. También uso un despertador con alarma, de esas digitales antiguas, y así no me hace falta tener el teléfono en el dormitorio. Uso reloj de pulsera, también", informa. Y agrega: "Uso redes sociales para trabajar, pero tengo un bloqueo de horarios con una app que además me hace esperar veinte segundos antes de abrir una red social. Eso hace que realmente las use cuando es necesario. Son varias medidas, pero es que en mi caso, por tener déficit atencional de base,

se me hizo super necesario. Y hoy en día, afortunadamente, creo que tengo buena relación con el teléfono y siento que tengo mucho tiempo libre, y me distraigo muchísimo menos", asegura.

## Atormentados

El psicólogo Gabriel Calderón, quien también es docente de la Universidad Gabriela Mistral, cuenta que ha tenido que ayudar a pacientes atormentados por su dependencia del celular. En esos casos, ha recomendado la técnica de desconectarse del dispositivo en momentos específicos, predeterminados: durante las comidas, antes de dormir, al despertar. "También es útil poner el teléfono en modo 'no molestar', o en modo avión o dejarlo en otra habitación mientras realizamos actividades como leer, hacer ejercicio o compartir tiempo con seres queridos. Además, a mis pacientes los animo a que practiquen actividades que fomenten la presencia y la atención plena, como la meditación, el arte o los paseos al aire libre. También dibujar, hacer manualidades, resolver sopas de letras, para reconectarse con uno mismo sin necesidad de estar pendiente de las notificaciones", propone.

## ¿Usted, como ciudadano, también ha tenido que luchar por librarse del celular?

"En lo personal, sí he enfrentado ese reto. Me esfuerzo en ser consciente y poner límites, porque también es importante para mi propio bienestar mental. Recon-

cerlo y trabajar en ello es un proceso que nos ayuda a ser más dueños de nuestro tiempo y atención".

## ¿Cuál ha sido la medida más radical que ha usado para ganar esa batalla?

"Lo más radical que he hecho ha sido salir de mi casa sin el celular, cuando voy al gimnasio o a subir un cerro".

## Adicción

Más explícito y descarnado es el panorama que describe la doctora Tatiana Campos, quien es psicóloga especializada en neurociología y, junto con hacer clases en varias universidades, trabaja desde hace dieciocho años en el Instituto Siquiátrico Doctor José Horwitz Barak. "El uso excesivo del celular es un tema. Es un problema que genera adicción y dependencia, pero que también produce trastorno del sueño. Además, hace que disminuya la socialización, y que por ende se pierda la capacidad de relacionarse con otros de manera presencial. Y eso causa deficiencias en la expresión y empatía. En lo físico, crea problemas de espalda, de visión y obesidad", resume.

## ¿Puede sugerir algunas medidas para evitar todos esos males?

"Sugiero hacer deporte, y apagar el teléfono al menos una hora antes de ir a dormir, para que haya una buena higiene del sueño, porque si no, el cerebro no secreta melatonina, que es la hormona del sueño".