



## 5 formas para no revisar su teléfono compulsivamente



El investigador Adam Alter propone una serie de rutinas que le ayudarán a romper con la ‘necesidad’ inconsciente de ver la pantalla de sus equipos a cada rato. “Los teléfonos inteligentes son pequeñas máquinas ‘tragamonedas’, diseñadas para mantenernos enganchados con la promesa constante de premios fugaces”. Así describe Adam Alter, profesor de marketing de la Universidad de Nueva York, a los dispositivos móviles en su libro ‘Irresistible: The Rise of Addictive Technology and the Business of Keeping Us Hooked’.

Básicamente, describe el autor, las personas entran en un ‘ciclo lúdico’ desde sus equipos donde, similar a las máquinas tragamonedas, ingresan en un estado de tranquilidad al hacer la misma cosa una y otra vez. Es un estado cómodo del que no se puede salir, a menos que algo diferente lo ayude.

Al final, los usuarios están tan enganchados que terminan descuidando otras tareas, mientras revisan compulsivamente redes sociales, correos electrónicos y sitios web. De hecho, la revisión de los celulares pasó de 18 minutos al día en 2007 –antes de la aparición de los actuales teléfonos inteligentes– a más de tres horas, en la actualidad.

En este sentido, Alter propone cinco medidas para dejar este comportamiento compulsivo. Estas son:

**1. Diga ‘no’, en lugar de ‘no puedo’:** Aunque suene trivial, cuando alguien dice ‘No’ está haciendo una declaración personal, tiene el poder para tomar una decisión. Por el contrario, al decir ‘no puedo’, está cediendo el control a alguna fuerza externa (los seres humanos rechazan las órdenes y hacen mejor las cosas cuando nacen de ellos mismos).

En otras palabras, diga “no reviso mi teléfono más de una vez por hora”, en vez de “no puedo revisar mi teléfono más de una vez por hora”.

**2. Tome distancia:** Ponga su teléfono inteligente en algún lugar al que no pueda llegar fácilmente. Por ejemplo, al acostarse a dormir, déjelo al otro extremo de su habitación o, cuando deba caminar por la ciudad, póngalo en un bolsillo con cremallera al interior de su morral (además evitará robos). Así se asegura de tener la tentación lejos de usted. Si debe tener su teléfono cerca, hay otras acciones que puede implementar: quite los tonos de notificación y desinstale las aplicaciones de redes sociales (quizás podría revisarlas una vez al día, en la comodidad de su hogar y frente al computador).



**3. Deténgase y respire:** ¿Alguna vez tomó su teléfono para ‘revisarlo rápidamente’ y solo lo soltó después de una hora? Es más común de lo que cree, cogerlo ‘solo’ para revisar los correos electrónicos y terminar actualizando Facebook, leyendo tuits y compartiendo fotos en Instagram.

Alter propone la ‘regla de la detención’, que consiste en romper ‘el ciclo lúdico’. Por ejemplo, si descubre que ha estado más tiempo del necesario frente al teléfono, salga de la casa y dé una vuelta por su barrio (sálgase completamente de la actividad). Así mismo, puede instalar un temporizador que suene tras 20 minutos, para alertarlo de que es hora de dejar su dispositivo.

**4. No rompa hábitos, reemplácelos:** El autor propone poner cosas interesantes entre usted y su teléfono, como libros o actividades manuales. Cuando quiera alcanzar su dispositivo, haga una parada obligatoria en ese objeto que puede traerle más beneficios. Usted reemplaza la cosa mala que no debe hacer con algo bueno que sí debe hacer.

“No siempre estás en casa con un libro. No importa. Cada vez que termino de revisar Instagram lo borro. Tengo que descargarlo para revisarlo de nuevo. Pero la aplicación de Kindle (para libros electrónicos) siempre está en el centro de la pantalla. Así que cuando levanto mi teléfono sin pensarlo, revisar Instagram es un problema, mientras que leer un libro es muy fácil. ¿Adivina quién lee más libros? Ahora comprobar mi teléfono se convierte en una buena cosa”, dice Alter.

**5. Anticípese al futuro:** “Si sabe que se va a caer, pase arrodillado”, suelen decir aconsejar las abuelas. Una frase que puede utilizar en los entornos digitales: si toma decisiones inteligentes que se anticipen al problema, se evitará dolores de cabeza.

Por ejemplo, si va a cenar donde algunos amigos y sabe que, irremediablemente, pondrá su teléfono sobre la mesa y comenzará a revisarlo instintivamente, déjelo en el bolsillo interno de su abrigo o en otra parte de esa casa. Así ayudará a su futuro a tomar decisiones correctas.

Tomado de: <https://www.enticconfio.gov.co/no-revisar-su-telefono-compulsivamente>

Síguenos en las redes sociales:

