



Fecha: 13/10/2017

Fuente: LA ESTRELLA DE CONCEPCION - CONCEPCION-CHILE

Pag: 18

Art: 2

Título: TIPS PARA LOGRAR DESCONECTARSE DEL CELULAR SIN QUE LE DE UN ATAQUE

Tamaño: 33,9x42,4

Cm2: 1.438,0

Tiraje:

Lectoría:

Favorabilidad:  No Definida

Sin Datos

Sin Datos

Sin Datos

## SERVICIOS

### [PSICOLOGÍA Y SALUD]

# Tips para lograr desconectarse del celular sin que le de un ataque

Para enfrentar la nomofobia los expertos recomiendan comenzar a disminuir en forma paulatina el uso del dispositivo y optar por zonas con poca conectividad, especialmente durante el período de vacaciones.

Camila Espinoza López  
cronica@estrellaconce.cl

El celular se ha convertido en un elemento indispensable para la vida de muchos, casi como una extensión del organismo. Por lo mismo, hay quienes no se despegan del aparato ni para ir al baño o ir a dormir, conducta que trae como consecuencia el temor a quedar sin batería.

Cuando este temor se vuelve angustia es cuando se puede sospechar que se padece un mal de estos tiempos: la nomofobia.

Esta enfermedad se puede definir como el temor irracional a salir a la calle sin celular. Es decir, a estar desconectado de la tecnología.

#### PROCESO PAULATINO

Luis Pino, docente de la escuela de psicología de Universidad de Las Américas-UDLA, recomienda enfrentar este problema tratando de disminuir el uso del aparato, en forma progresiva.

"Me siento mal y dejo de estar mal cuando tengo el celular. Por lo tanto, voy generando una relación de dependencia. Lo que debe hacer la persona en este caso es comenzar, paulatinamente, a desprenderse del objeto", dice Pino.

Añade que, para lograr-



**Una manera de prevención tiene que ver con tener una cultura del uso del celular"**

Dominique Karahanian,  
académica de la U. Mayor

lo, ayudará establecer metas iniciales: "Se puede contar cuántas veces se revisa el celular y hace uso de las redes sociales o las aplicaciones, en un minuto. Y, si estoy mirando cada cinco minutos el Facebook a través de celular, comienzo a disminuir la frecuencia. Por ejemplo, a revisarlo cada 10 minutos", dice.

#### LA DESCONEXIÓN

Un problema

que afecta a quienes "no pueden vivir" sin revisar su celular queda en evidencia en va-

caciones. Ya que, a pesar de estar alejados del trabajo y con tiempo para descansar, muchos no logran desconectarse.

En estos casos, dicen los expertos, se podría optar por visitar lugares quizás más apartados, donde no siempre se pueda tener señal del celular y, de vez en cuando, dejar de lado el dispositivo.

"En algunos lugares, es posible encontrar acciones que apuntan a generar momentos de desconexión. Por ejemplo, existen restaurantes donde los teléfonos celulares no están permitidos y se los debe dejar en un locker, de manera que, en la mesa, nadie tenga su teléfono, generando una instancia de conversación", sostiene Juan Pablo Bustamante, subgerente de línea de accesorios de Mall Connection.

desconexión. Por ejemplo, existen restaurantes donde los teléfonos celulares no están permitidos y se los debe dejar en un locker, de manera que, en la mesa, nadie tenga su teléfono, generando una instancia de conversación", sostiene Juan Pablo Bustamante, subgerente de línea de accesorios de Mall Connection.

#### APOYO

Pino plantea que también es clave en este proceso apoyarse en otra persona.

"Quien te va a ayudar a desconectarte es otra persona, porque, en definitiva, lo que uno está haciendo con los celulares son relaciones humanas, no está vinculándose con una máquina", recalca.

El experto destaca que "la tecnología lo que hace es que viene a suplir y a optimizar las relaciones humanas, porque son más inmediatas, más rápidas. Y, si me voy a tomar un tiempo fuera y a desconectarme, lo ideal es que lo haga con un tercero".

El experto destaca que "la tecnología lo que hace es que viene a suplir y a optimizar las relaciones humanas, porque son más inmediatas, más rápidas. Y, si me voy a tomar un tiempo fuera y a desconectarme, lo ideal es que lo haga con un tercero".

#### ADMINISTRAR EL USO

Pino agrega que resulta positivo que las personas establezcan sus propias reglas para usar el celular: "Eso tiene que ver con qué tan disciplinada sea una persona. Podemos comparar personas que no necesitan de otro para dejar de fumar, con disminuir el uso del celular. Hay personas que fumaban dos cajetillas diarias y solos, por su motivación, comienzan paulatinamente a controlarse y a administrar su vida: por ejemplo,

voy a fumar solo cuando salga o el fin de semana".



**Quien te va a ayudar a desconectar es otra persona. En definitiva, lo que uno está haciendo con los celulares son relaciones humanas"**

Luis Pino,  
docente de la UDLA

Una opinión similar tiene Dominique Karahanian, psicóloga y académica de Universidad Mayor. "Una manera de prevención tiene que ver con tener una cultura del uso que le vamos a dar al celular. En el sentido de tener ciertos tiempos para usarlo y tiempos de poder desconectarse. Todo eso te va a llevar a un lugar en el cual te conectes de manera sana con el dispositivo", dice. Añade que "en Europa lo que están haciendo es usar un celular antiguo para el fin de semana. Lo compran como un segundo celular para desconectarse de internet. Si me quieres ubicar el fin de semana, me ubicas en ese teléfono".



## NIÑOS Y ADOLESCENTES CADA VEZ MÁS CONECTADOS

### 1

#### Un 67% de los niños está conectado

El Consejo Nacional de Televisión (CNTV) dio a conocer en su IX Encuesta Nacional de Televisión 2017 que, en un 67% de los hogares chilenos, los niños y adolescentes tienen algún aparato tecnológico. Esta lista la encabeza el acceso a internet (que fue de un 48%), seguido por el uso de tablets (25%) y de notebooks (13%). El reporte concluye también que un 35%, es decir uno de cada tres niños en edad preescolar, tiene objetos tecnológicos propios.

### 2

#### Más de la mitad de los niños tiene celular

El estudio del CNTV, que analizó más de 5.500 casos en el país, también arrojó que un 89% de los adolescentes de entre 14 y 17 años, es decir casi nueve de cada 10 casos, posee un teléfono con acceso a internet. Este porcentaje disminuye si se considera a niños entre los ocho y 13 años, donde un 55% posee un smartphone para ver videos o bajar contenidos virtuales. En otras palabras, se puede afirmar que más de la mitad de los niños tiene celular con internet en el país. En la edad preescolar, este acceso llega a un 12% de los casos.

### 3

#### Control parental

Debido al uso que hacen los niños y adolescentes de redes sociales muchos padres no saben bien cómo resguardar a los pequeños de los contenidos a los que pueden acceder. El psicólogo Luis Pino afirma que hay que tener ojo con las estrategias que se siguen. "Hay una problemática, por ejemplo, si yo al celular lo pongo como objeto de castigo, aumenta el valor que tiene el dispositivo. Si bien es una forma de control de la conducta, con el tiempo se produce el efecto contrario. La persona deseará más el celular", dice.