

## ¿A partir de cuántas horas de uso se te considera adicto al móvil?

- Puede que te hayas preguntado a partir de cuántas horas se puede ser adicto al móvil para ponerle remedio. Esta es la respuesta.



adicciones consejos FOMO nomofobia psicología relaciones

<https://www.publico.es/psicologia-y-mente/a-partir-de-cuantas-horas-de-uso-se-te-considera-adicto-al-movil/>

Silvia Pato

Viernes, 28 abril 2023

Desde que apareció el **smartphone** han cambiado nuestras vidas. Tenemos a mano toda la información disponible, sus aplicaciones pueden facilitarnos determinadas tareas y nos permite estar cerca de aquellos a los que queremos con solo una llamada o un mensaje de WhatsApp, sin importar el lugar en el que nos encontremos.

Pero también ha tumbado la **frontera entre el tiempo de ocio y de trabajo**, ha dificultado las relaciones personales y ha generado problemas por su uso excesivo, así como creado **dependencias** como la **nomofobia**. Para evitar sus desventajas y aprovechar sus inconvenientes, puede que te hayas preguntado **a partir de cuántas horas se puede ser adicto al móvil** para ponerle remedio. Esta es la respuesta.

### ¿Qué es el *scrolling* infinito?

Teléfono móvil/Foto: Unsplash

Para poder ser conscientes de hasta qué punto el móvil nos absorbe, hemos de conocer una actividad que contribuye a ello de un modo inmenso: el **scrolling infinito**. Allá por el año 2006, el matemático Aza Raskin añadió la funcionalidad del **scroll** en las redes sociales, de manera que podemos navegar por muros y **feeds sin interrupción**, viendo o simplemente ojeando su contenido. Es posible estar como hipnotizado de forma infinita.

Ahí subyace la principal razón por la que cuando coges el móvil y te metes en Instagram, TikTok o Twitter, cuando te das cuenta, ha pasado una hora de tu vida. Y lo peor es que, en muchas ocasiones, el contenido ni siquiera te interesa y otras resulta tan insustancial que no te aporta nada y ni siquiera recuerdas qué has visto al cabo de media jornada.

## Relación entre el *scrolling* y la salud mental

Teléfono/Foto: Pxhere

Para entender cómo nuestra mente puede quedarse colgada de esa forma, es necesario saber que el *scrolling* provoca que se libere **dopamina** en tres áreas distintas del cerebro: la **mesolímbica**, que se relaciona con las emociones; la **nigroestriada**, relacionada con lo sensorial y el movimiento; y la **mesocortical**, con el razonamiento y el aprendizaje. Los efectos de la **dopamina** en nuestro cerebro al hacer *scroll* son los mismos que si se consumen **drogas** como anfetaminas o **cocaína**, así que no es de extrañar que todo ello provoque **adicción**.

La **adicción al móvil** al segregar esa dopamina mientras navegas, descienes por tus *feeds* y notificaciones en **redes sociales** y **sistemas de mensajería**, provocan que para relajarte o estar en un estado pasivo necesites tener el dispositivo cerca y continuamente mirarlo. Como consecuencia, si intentas no hacerlo y cesar en ese hábito, y ya posees una **adicción al móvil**, se provocan picos de ansiedad, malhumor y malestar.

## Adicción al móvil

Teléfono/Foto: Pxhere

Según un estudio del doctor Hugues Sampasa-Kanyinga, del departamento de epidemiología del Departamento de Salud Pública de Ottawa (Canadá), publicado en el año 2015, las personas que pasan **más de dos horas al día** en las redes sociales, las cuales incluyen no solo aquellas como Twitter, TikTok, Instagram o Facebook, sino también WhatsApp y Telegram, tienen mayor probabilidad de sufrir un **problema de salud mental**. Tanto es así que el uso de más de dos horas diarias de redes sociales está directamente relacionado con **trastornos psicológicos** de algún tipo, como depresión, ansiedad e incluso tendencias suicidas.

Otro estudio publicado un par de años después por **Andrew Przybylski, de la Universidad de Oxford** (Reino Unido), considera necesario un límite mayor de tiempo para poder hablar de **adicción** e incide sobre los beneficios de un uso responsable. En esta línea, los investigadores consideran que no puede hablarse de **adicción** ni de trastornos psicológicos vinculados esta a menos que se alcancen **entre cinco y siete horas al día**, a partir de lo cual sí sería dañino.

## Pautas para usar el móvil

Teléfono/Foto: Pxhere

Para superar esa **adicción** y no necesitar una sobreestimulación constante como la que recibimos a través de la pantalla, o bien para mantener un equilibrio a la hora de usar las redes sociales, se

aconseja **desactivar las notificaciones** y no tener los accesos directos de las redes en la pantalla de inicio. De hecho, ni siquiera tienes por qué tenerlas abiertas consumiendo recursos del teléfono. Prueba a **cerrar sesión** cada vez que hayas consultado las mismas.

Además de ello, socializa siguiendo unas **normas de cortesía y respeto por tu entorno** que os beneficiará a todos para tener unas relaciones de calidad. Es decir, cuando quedes a comer con la familia o amigos o estés en el cine viendo una película, **guarda el móvil** y olvídate de él. Disfruta de un momento que sí recordarás. Y nunca te pongas a hacer **scrolling** antes de dormir o afectará a la calidad y hábitos de sueño.

Para el supuesto de que consideres que la **adicción al móvil** se ha convertido un problema, que has desarrollado una dependencia con el teléfono o que sientes que si no lo consultas constantemente vas a perderte algo, te recomendamos **consultar a un profesional** para que pueda ayudarte a tomar el control de nuevo y a mejorar tu calidad de vida.