

Cómo empezar a usar menos el teléfono móvil y fijarte más en tu entorno



Consejos para dejar de estar “enganchado” a la pantalla de tu smartphone y apreciar lo que te rodea.

No se puede negar que los teléfonos móviles han logrado convertirse en uno de los objetos más versátiles que poseemos y usamos habitualmente; si hace unas décadas nos hubieran dicho que estos dispositivos electrónicos llegarían a ser una especie de ordenadores en miniatura y con cámara de vídeo integrada, seguramente no nos lo habiéramos creído.

Sin embargo, esto tiene también sus inconvenientes, sobre todo teniendo en cuenta que varias aplicaciones y plataformas digitales se han vuelto muy buenas a la hora de ofrecernos un bombardeo constante de contenidos que encajan con nuestros gustos e intereses. Es por eso que muchas personas se plantean

la siguiente pregunta: **¿cómo empezar a usar menos el teléfono móvil y fijarme más en lo que la vida me ofrece?** De hecho, hay quienes perciben su problema como si se tratase de una adicción.

En la actualidad son cada vez más las personas que se dan cuenta de que hacen un uso excesivo de sus móviles diariamente y que se proponen reducir el uso del teléfono en su día a día para vivir una vida más consciente y centrada en los estímulos que nos llegan desde el mundo físico, aquel con el que interactuamos de una manera más auténtica.

Consejos para usar menos el smartphone y fijarte en lo que te rodea

Si tú también deseas hacer realidad este cambio en el estilo de vida, a continuación presentamos los principales consejos que puedes seguir para empezar a usar menos el teléfono móvil y empezar a fijarte más en tu entorno.

1. Incluye en tu horario actividades pensadas para que sean incompatibles con el móvil

Lo primero que debemos aprender para conseguir usar menos el móvil es que **somos nosotros los que debemos controlar la tecnología, y no al revés**. Esto significa que, siempre que tengamos dudas sobre si somos capaces o no de controlar la necesidad de manipular el móvil, debemos intentar realizar todo tipo de actividades de ocio que nos faciliten las cosas; en vez de centrarnos en reprimir las ganas de mirar a la pantalla de nuestro smartphone en busca de algo de lo que el mundo digital puede ofrecernos, es mejor centrarnos en realizar otras actividades que, a la vez que resultan

motivadoras, son incompatibles con estar mirando el móvil.

Por ejemplo, si notas que al ir al gimnasio te cuesta resistir las ganas de usar tu móvil mientras te ejercitas en la bicicleta estática, cambia este ejercicio por la elíptica, que mantendrá tus manos ocupadas. Si te has dado cuenta de que pasas la mayor parte de tu tiempo libre en la cama usando WhatsApp, incluye en tu horario aficiones que te obliguen a prestar toda tu atención a otras cosas: pintar sobre un lienzo, restaurar muebles antiguos de tu casa, salir a correr, etc.

Algunos de los planes que podemos realizar sin el móvil son: hacer deporte, leer, ir al cine, quedar con los amigos, pasear, hacer deporte, salir a cenar o hacer excursiones por el campo.

2. Deja el móvil en casa de vez en cuando

Dejar el móvil en casa de vez en cuando, siempre que no esperes una llamada o un mensaje urgente, también **te ayudará a comprobar que vivir sin estar pegado al smartphone es posible.**

Es probable que los primeros días te cueste dejarlo en casa, debido a la necesidad que hemos ido desarrollando de tener constantemente el móvil con nosotros; sin embargo, ese proceso forma parte de un normal progreso de “desenganche”.

3. Deja el móvil a otra persona que tengas cerca

Dejar el móvil a un amigo, familiar de confianza o a la pareja también es una de las pruebas que puedes ponerte para descubrir si eres capaz de desconectar del teléfono durante unas horas.

Estando unas horas sin este dispositivo, sabiendo que lo tiene otra persona nos permitirá vivir plenamente nuestra vida

durante varias horas y centrarnos más en el mundo real que nos rodea, y a la vez **nos aseguramos de que en caso de que nos comuniquen una urgencia estaremos disponibles.**

4. Potencia tu vida social basada en encuentros en persona

Lo mejor para olvidarnos del móvil es centrar nuestra atención en otras cosas y la vida social puede ser uno de los grandes apoyos con los que contamos para despojarnos de las ataduras de la tecnología móvil.

Salir a la calle y quedar con otras personas olvidándonos de la tiranía de las pantallas nos hará vivir más tranquilos, calmados y nos permitirá gozar de una mayor calidad de vida.

5. Llama en vez de escribir

Empezar a llamar en lugar de escribir mediante mensajería instantánea nos permitirá reducir el tiempo en el que estamos conectados al móvil y servirá también para **que las comunicaciones sean más cortas y fluidas**, alejándonos del temido FOMO que genera el estar pendientes de que alguien nos escriba de vuelta.

Aunque pueda parecernos cansado o agotador, adquirir el hábito de llamar para decir directamente lo que queremos compartir nos ayudará a depender cada vez menos del móvil.

6. Desactiva las notificaciones

En este período de cambio también es momento de considerar **la desactivación de las notificaciones del teléfono móvil, especialmente aquellas accesorias que no son tan importantes**, como son las de redes sociales que usamos poco u otras aplicaciones.

Esto nos servirá para estar mucho más tranquilos y nos evitará

tener que estar pendientes en todo momento de cuándo suena nuestro dispositivo móvil.

7. Elimina las aplicaciones inútiles

Borrar las aplicaciones inútiles que no necesitamos nos ayudará también a reducir al máximo el número de distracciones que puede tener nuestro dispositivo.

Lo ideal es dejar el móvil sin ninguna aplicación accesoria que pueda hacernos perder el tiempo en exceso, como pueden ser las apps de fotos, de juegos, de pasatiempos o de fotos. Todo esto nos dejará tiempo libre para disfrutar de nuestra vida en el mundo real.

8. Busca otros dispositivos alternativos

En caso de que usemos el móvil para escuchar música, leer libros o jugar a videojuegos, **puede ser buena idea “asignar” estas tareas a otros productos**, como un lector de libros electrónicos o libro en papel, una videoconsola convencional, un reloj inteligente, etc.

9. Utiliza el modo nocturno

A la hora de irnos a dormir es importante evitar cualquier contacto con el móvil y en general todo tipo de dispositivos electrónicos que puedan desvelarnos o perturbarnos.

Es por eso que resulta de gran importancia activar el modo nocturno antes de ir a dormir **para que ningún ruido de notificaciones o llamadas pueda molestarnos durante el sueño**.

10. Aparta el móvil cuando trabajes

Cuando trabajamos o realizamos cualquier actividad importante que requiera toda nuestra atención, es importante apartar el teléfono lo máximo posible y ponerlo boca abajo. Esto aplica tanto a la hora de trabajar como a la de estudiar, estar en

una reunión de trabajo o en cualquier tipo de proyecto importante.

11. Proponte retos personales

Asumir retos personales sobre la desconexión con el teléfono móvil nos permitirá superarnos a nosotros mismos y **batir los propios récords de tiempo sin mirar el móvil.**

Por ejemplo, podemos proponernos estar 3 o 4 horas sin mirarlo y al día siguiente aumentar nuestra marca.

12. Apaga el móvil de trabajo al finalizar tu jornada

Al finalizar nuestro trabajo o al ir a cenar podemos apagar el móvil y dedicar lo que queda de día a disfrutar de un rato de tranquilidad solos o con nuestra familia.

Esto es importante que se practique tanto por adultos como por adolescentes y niños pequeños.

Fuente: psicologiaymente.com.