



MÁS INFORMACIÓN Y CONSEJOS EN LAS REDES @INFINIXCHILE.

Adicción al celular: ¿cómo usarlo de manera responsable y eficiente?

En Chile, según un estudio reciente, el 22% de los chilenos cree que su smartphone es más importante que las amistades o familiares.

Estas investigaciones indican que un porcentaje significativo de la población experimenta ansiedad al pensar en quedarse sin su dispositivo móvil (48%), lo que resalta la necesidad de abordar este problema y promover un uso más sa-

ludable de la tecnología. Para evitar que la llamada nomofobia afecte a los usuarios de smartphones, existen distintas acciones que permiten disminuir el uso de estos dispositivos, evitando la dependencia. Establecer límites de tiempo: Se aconseja dejar el teléfono al menos una hora antes de dormir, para lograr un mejor descanso. Desactivar notificaciones innecesarias: Se puede se-

leccionar la opción de "silenciar notificaciones" o "no molestar". Incluso los teléfonos inteligentes tienen "modos" que se activan en ciertos horarios, para evitar que lleguen notificaciones o llamadas, lo que facilita el poder mirar menos el celular.

Priorizar interacciones personales: Una recomendación fundamental es dedicar tiempo para desconectarse y disfrutar de la

compañía de la familia o de amigos.

4. Practicar el Mindfulness Digital: Ser consciente de los hábitos propios y reflexionar sobre el uso que se le da a este dispositivo en específico o a otros relacionados a la tecnología.

Miguel Romero, de Infinix en Chile, destaca que "es importante que todos los actores de la industria promovamos un uso responsable de la tecnología". 🌱