

Aplicaciones del móvil que pueden ayudarnos con la adicción al móvil

El móvil acapara gran parte de nuestra atención diaria de una manera que ya resulta preocupante: el Ministerio de Sanidad ha hecho públicos datos sobre el consumo de redes sociales que indican que los jóvenes son los más afectados en este sentido, ya que el 18% de ellos, entre los 14 y los 18 años de edad, usa Internet de forma compulsiva. Esto ha hecho que el gobierno incluya por primera vez el móvil en su Estrategia Nacional de Adicciones.

Palabras que describen ciertos comportamientos patológicos como ‘nomofobia’, ‘movilfilia’ o ‘phubbing’, que tienen relación con la dependencia que crea el uso incontrolado del móvil, ya no definen solo una curiosidad, sino que son reales y están comenzando a ser un verdadero problema. Es evidente que todo esto conviene atajarlo¹ cuanto antes para que al menos seamos conscientes de lo que nos afecta el uso de estos dispositivos. Puede que resulte paradójico, pero una buena forma de enfrentarse al *enemigo* es derrotándolo² desde dentro, es decir, con aplicaciones que nos ayudan a combatir nuestra dependencia a otras aplicaciones.

Moment

“*Deja el teléfono y vuelve a tu vida*”. Nos dice esta aplicación gratuita y exclusiva para iOS que nos permite establecer límites diarios al uso del móvil. Elimina notificaciones y nos entrena a usar el dispositivo de forma óptima. Si nota que nos estamos excediendo³ en el uso del móvil nos pide directamente que dejemos de utilizarlo. También incorpora una característica, *Moment Family*, que nos ayuda a controlar el uso de los iPhone e iPad de toda la familia desde nuestro propio teléfono. De tal manera que podemos marcar el tiempo que vamos a dedicar a un momento o una reunión familiar para que esté libre de pantallas.

<http://elpais.com> – 22/01/2018

¹ Atajar = *ici, stopper*

² Derrotar = *vaincre*

³ Excederse = *ici, exagérer*