



¿Estar  
en el  
celular  
te quita la  
calma?

La psiquiatra y escritora, Marian Rojas-Estapé, nos habla de cómo hoy en día las redes sociales y el uso excesivo de las pantallas, nos ha provocado

- **Ansiedad · Estrés**
- **Incapacidad de conectar con los demás**
- **Pérdida de la concentración**
- **Hiperestimulación**
- **Adicción y problemas de comunicación**



Llevándonos así a una vida rodeada de estrés y angustia.



**Específicamente,**  
**el uso adictivo de las**  
**pantallas provoca que**  
la corteza prefrontal se frene,  
esta es una zona fundamental  
para la atención, concentración,  
resolución de problemas y  
control de impulsos que nos  
permite escuchar, estar quietos  
en un sitio, saber qué queremos  
y poder gestionar nuestro  
interior.

Entrenar nuestra voluntad sobre el tiempo que dedicamos a las pantallas es importante,

*Por ejemplo:*

el poder poner un límite a cuánto tiempo navegamos en Instagram, decidir cuántos capítulos vemos de una serie y no verla hasta desvelarnos o saber cuándo es fundamental contestar o no un WhatsApp.

**¡Te mostramos cómo lograrlo!**



# Cómo mejorar la concentración y fuerza de voluntad en el uso de pantallas.

- 1. Deja el celular al llegar a casa:** esto te ayudará a abrir los brazos y el corazón para tener la atención puesta en la familia.

**Vuélvete una persona que conecte con los ojos y con la atención en el presente.**



**2.** Que tu celular no te domine a ti: tener las notificaciones encendidas provoca que constantemente el celular domine tu atención, incluso las apps o mensajes innecesarios.

**Tú debes ser el que controla cuánto tiempo le dedicas a la pantalla, por lo que es ideal apagar las notificaciones y sólo mantener activas las fundamentales.**

# 3. Meditar o practicar mindfulness:

Es importante conocer nuestra mente y ayudarle a trabajar la calma, estas técnicas incrementan que podamos poner atención de manera consciente, a vivir la experiencia del momento presente con interés, curiosidad y aceptación.



# 4.

**Evitar el miedo a no estar informado (FOMO, Fear Of Missing Out).**

El famoso FOMO, se trata de un tipo de ansiedad social causada por la impresión de que el resto del mundo está teniendo experiencias gratificantes y divertidas y tú no.

**Esto provoca la necesidad de estar siempre conectado y un miedo irracional a la sensación de estar perdiéndose algo si no te encuentras 24/7 en el celular.**



Para esto procura depurar tus redes, observar a quién le das “follow” y poder elegir momentos del día específicos para disfrutar de tus redes sociales.

**¡Sé tú el que domine, a qué y a quién le prestas atención!**

**La felicidad es saber conectar con lo bueno y pequeño que va surgiendo en el día a día, así que no te pierdas estos grandes momentos mirando el celular.**



**Libera tu Salud**<sup>®</sup>

Health & Food Coach  
Layla Islas

