

# Adicción al celular: paso a paso, cómo saber cuánto tiempo usamos el dispositivo en Android y iOS

04/12/2024



La **dependencia al celular** es uno de los temas más preocupantes del último tiempo, ya que **las pantallas, las aplicaciones y las redes sociales absorben mucho tiempo de atención** en las personas. Por eso es importante saber cuántas horas se pasa frente al teléfono, debido a que es posible medir y autogestionar el uso del celular y **mantener una vida más activa en el plano real**.

El uso del celular puede ser en muchos casos adictivo y hasta puede provocar ansiedad o incluso alterar el sueño. Y, de hecho, desde que **María Becerra confesó que usaba más de 12 horas por día su teléfono**, comenzó la curiosidad por saber **dónde se encuentra ese dato dentro del dispositivo móvil**.

Ahora, todos los celulares tienen una función para saber cuánto tiempo uno pasa frente a la pantalla. En general, **este dato está acompañado de un desglosado en el que se puede ver el tiempo que se pasó en cada aplicación** y casi siempre, WhatsApp e Instagram se llevan el primer puesto.

Además, **el teléfono permite casi siempre ajustar la temporalidad del análisis para ver no solamente el presente sino también semanas pasadas** con el fin de moderar la actividad lo más posible. Sin embargo, cada sistema operativo es distinto.

❌ *La adicción al teléfono es la más frecuente entre los jóvenes. Fuente: Pexels.*

## **Paso a paso, como saber cuánto tiempo uso el celular en Android**

De acuerdo al sitio oficial de Google, **en el sistema operativo de celulares como la marca Samsung o Motorola se puede encontrar esta función a partir del siguiente proceso:**

- **Abrir la app de Configuración del dispositivo.**
- Presionar Bienestar digital y controles parentales.
- **El gráfico que aparecerá a continuación mostrará el uso del dispositivo durante el día.**
- Para obtener más información o cambiar los parámetros de configuración de las apps, presionar una de las que aparezca en la lista y elegir lo que se quiera hacer.

❌ *Los niños también deben moderar el uso de pantallas. Foto: freepik*

# **Paso a paso, como saber cuánto tiempo uso el celular en iOS**

En el caso de los **iPhone**, el procedimiento es el siguiente: abrir la app «Ajustes» y, a continuación, tocar «Tiempo de uso». Aquí **podés presionar para ver el resumen semanal o día por día.**

Además, **el sistema de Apple tiene una forma de establecer desde el apartado el Tiempo de uso.** Allí, hay una opción que **permite limitar las aplicaciones para que no interfieran con los momentos de recreación o trabajo.** Hay que tocar esa opción, ir a Agregar límite, buscar la aplicación deseada y seleccionar la cantidad de tiempo al día que uno querrá utilizarla.

Fuente: Canal 26