

# Reducir el uso del celular: los 10 mejores consejos del ChatGPT para lograrlo

26/08/2024



Para muchas personas el uso excesivo del celular se volvió un **gran problema**. La mayoría de las aplicaciones están creadas para que los usuarios las utilicen el mayor tiempo posible, algo que las hace **adictivas** a lo largo del tiempo.

En ese sentido, **ChatGPT**, la **inteligencia artificial**, desarrollada por **OpenAI**, reveló los **10 mejores trucos** para reducir el tiempo del uso del dispositivo móvil.

«Reducir el uso del celular puede ser un desafío, pero hay varias estrategias efectivas que pueden ayudarte. Recuerda que **cambiar hábitos** lleva tiempo, así que sé paciente contigo mismo y **celebra los pequeños logros** a medida que vas reduciendo tu uso del celular», explicó la IA.

✘ *Tips para controlar el uso de celular. Foto Unsplash.*

# Los 10 trucos de ChatGPT para reducir el uso del celular

1. **Establecer horarios:** definir momentos específicos del día para utilizar el celular y limitar el uso fuera de esos horarios, salvo que sea importante. Por ejemplo, solo revisar las notificaciones por la mañana y por la noche.
2. **Activar el modo «No molestar»:** utilizar ese tipo de modo sirve para reducir las interrupciones de las notificaciones y evita la tentación de mirar el celular cada vez que suena.
3. **Eliminar aplicaciones innecesarias:** se recomienda desinstalar aplicaciones que no se utilizan con frecuencia, ya que esto no solo libera espacio en el dispositivo, sino que también reduce la tentación de usarlo.

✘ *Poner un fondo de pantalla no tan atractivo. Foto: Unsplash.*

4. **Utilizar aplicaciones que controlen el tiempo:** instalar aplicaciones que controlen el tiempo para que monitoreen y limiten el uso en aplicaciones. Muchas hasta ofrecen informes detallados sobre el uso y permiten establecer límites de tiempo.
5. **Colocar el celular en modo avión:** cuando se necesite mayor concentración, se recomienda poner el celular en modo avión para evitar distracciones.
6. **Organizar la pantalla de inicio:** posicionar solo las aplicaciones esenciales en la pantalla de inicio y mover las demás a páginas secundarias. Esto obliga a hacer un esfuerzo adicional para acceder a aplicaciones que no son urgentes.

7. **Poner un fondo de pantalla no tan atractivo:** un fondo de pantalla simple o neutral puede hacer que el celular sea menos tentador.
8. **Establecer objetivos y recompensas:** crear metas relacionadas con la reducción del tiempo frente al celular y autofelicitarlo cuando se cumplan. Esto puede motivar a mantener hábitos más saludables.
9. **Dedicarle tiempo a actividades alternativas:** buscar pasatiempos o actividades que no requieran el uso del celular, por ejemplo, leer un libro, hacer deporte o aprender algo nuevo.
10. **Utilizar las redes de forma adecuada:** si el uso del celular está relacionado con las redes sociales, establecer límites de tiempo, además de considerar desactivar las notificaciones para evitar distracciones constantes.

Fuente: Canal 26