

Reducir el uso del celular por 3 días: qué le pasa a tu cerebro, según un estudio científico

10/09/2025



Una investigación realizada por la **Universidad de Heidelberg** reveló que existen **beneficios** comprobados si se reduce el uso del celular **por al menos 72 horas**.

Los científicos **analizaron 25 adultos de entre 18 y 30 años**, todos usuarios que utilizan el dispositivo móvil constantemente. Los postulantes debieron completar un cuestionario detallando cuánto tiempo lo utilizan, su estado de ánimo y el nivel de dependencia al celular.

Además, **se descartaron la presencia de problemas de salud mental** y evaluaron posibles complicaciones físicas o sociales vinculadas al uso excesivo del celular.



Los beneficios de dejar de utilizar el celular por 3 días. Foto: Freepik.

Los beneficios de no utilizar el celular por 3 días

El resultado del estudio demostró que reducir el uso del celular por al menos 3 días generó **cambios en el cerebro vinculados a la motivación**. Los voluntarios solo utilizaron el dispositivo para cosas importantes como **trabajo, tareas diarias y comunicación**.

Los resultados que brindaron las resonancias magnéticas demostraron algunas modificaciones en partes del cerebro donde se procesa **la dopamina y la serotonina**. Estas alteraciones fueron parecidas a las personas analizadas con problemas de alcohol o drogas.

Además, los científicos descubrieron que la **actividad en la corteza parietal** se vinculó con los niveles de ansiedad por el

uso del celular.

Por otro lado, el resultado mostró que usar menos el celular **modificó las áreas del cerebro relacionadas con la adicción**. Los participantes tuvieron menos actividad en las zonas que controlan el ánimo y las emociones. Esto indica que, al dejar de recibir el estímulo constante del teléfono móvil, **el cerebro hace un ajuste químico**.



Cómo afectan los dispositivos tecnológicos a la vida. Foto: Freepik.

El uso del móvil antes de los 13 años compromete la salud mental

Poseer un [celular](#) antes de los 13 años compromete la salud mental en la juventud adulta, según los resultados de un estudio realizado con datos de más de 100.000 jóvenes, que recoge este lunes la revista científica **Journal of Human Development and Capabilities**.

El estudio revela que los jóvenes de entre 18 y 24 años que recibieron su primer teléfono inteligente a los 12 años o antes son **más propensos a presentar pensamientos suicidas, agresividad, desconexión de la realidad, mala estabilidad emocional, o baja autoestima.**



Niños usando el celular. Foto Freepik

La propiedad de un móvil antes de los 13 años también se asocia con una **disminución de la autoestima** y la resiliencia emocional entre las mujeres, y con una menor estabilidad, tranquilidad, confianza en sí mismos y empatía entre los hombres, cuando unas y otros se hacen adultos.

Fuente: Canal 26