

## Adicción a los móviles reduce la felicidad

Por: La Primera Digital | 12 de diciembre del 2013 |



*Demuestran con estudios que adicción a los móviles reduce la felicidad*

Podría pensarse que una persona que siempre está colgada al teléfono tiene muchos amigos y, por lo tanto, una vida social muy activa. Sin embargo, un estudio reciente en EE.UU. parece demostrar que esta percepción es errónea

Las personas atadas a sus móviles son menos felices que aquellas que pueden ignorar las llamadas y mensajes, según un estudio de la Universidad de Kent, en Ohio.

Los investigadores analizaron el comportamiento de 500 estudiantes, a los que observaron a diario mientras hacía uso del teléfono, calibrando cómo afectaba a su percepción de la vida.

Tras analizar los resultados, llegaron a la sorprendente conclusión de que, antes de alegrarse por contactar con sus amigos por teléfono, la gente se sentía molesta al estar obligada a mantenerse en contacto constantemente, lo que a muchos les creaba ansiedad.

También observaron que otros tenían problemas para desconectarse de las redes sociales como Facebook. "A veces las redes sociales, hacen que me canse un poco de mi móvil. Me hacen sentir que tengo una obligación más en mi vida", confesaba uno de los estudiantes que participó en el estudio.

"En la vida de muchos de estos estudiantes no hay tiempo para uno mismo o para estar solo, y creo que la salud mental requiere un poco de tiempo para estar a solas consigo mismo, para reflexionar, para echar una mirada al interior, pensar sobre la vida y recuperarse del estrés diario", comenta Andrew Lepp, uno de los investigadores.