



MINI-TERAPIA · DOLOR #36

# Adicción al móvil: cuando el teléfono te está cambiando y todavía no lo notas

La adicción al móvil no es estar mucho en el teléfono. Es un patrón donde el dispositivo empieza a decidir por ti, y tú ya no te das cuenta. **No es culpa tuya — es un diseño que te atrapa, y se puede salir paso a paso.** Aquí empieza un plan de 7 días para recuperar tu atención.

---

Por Ricardo De Castro King · Psicólogo

MomentoVital · 19 de agosto de 2026 · 8 min de lectura + 18 min de herramienta

# La diferencia que nadie te nombra

Hay un uso del móvil que te sirve: lo abres cuando lo necesitas, lo cierras cuando terminas, y el resto de tu vida sigue intacta. Ese no es el problema.

La adicción al móvil es otra cosa. Es un patrón donde el dispositivo empieza a decidir por ti, donde el primer impulso al despertar es mirar la pantalla, donde la espera de cinco minutos se llena con scrolling automático, y donde un día te das cuenta de que llevas más horas en el teléfono que con las personas que quieres. **Se puede salir** — con un plan de siete días, actos pequeños y conciencia de cómo funciona tu cerebro.

## Lo que la adicción al móvil no es

No es estar mucho en redes, ni ser débil, ni ser adicto a la tecnología. Es un patrón sostenido donde tu atención, tu tiempo y tus decisiones se rinden ante pequeñas recompensas intermitentes — notificaciones, likes, scrolls infinitos — que el diseño de las apps sabe activar mejor que tu fuerza de voluntad.

No lo elegiste. Te pasó. Y no te hace débil — te hace alguien que respondió a un sistema diseñado para engancharte.

## De dónde viene

La mente se engancha al móvil cuando el teléfono se convierte en refugio: para no sentir aburrimiento, soledad, ansiedad o vacío. Cada notificación es un pequeño alivio dopaminérgico, y tu cerebro aprende rápido a preferirlo sobre el silencio.

**No es tu culpa haber caído en esto. Pero sí puedes empezar a salir hoy**, con actos pequeños que devuelvan tu atención al mundo real. Una pausa cada día. Una franja sin teléfono. Una conversación sin pantalla.

# El traductor: lo que tu mente te está diciendo

Estos son los pensamientos que más repetimos cuando el móvil empieza a manejarnos. Si te identificas con uno, la traducción te muestra qué está diciendo en realidad.

## PENSAMIENTO 1 · SOLO SI MIRO EL MÓVIL, DEJO DE SENTIR

*"Si dejo el móvil, me aburro o me angustio. Mejor sigo scrolleando."*

**Traducción:** Tu cerebro aprendió que el teléfono alivia el malestar. Lo que describes se llama regulación emocional digital: en lugar de enfrentar el vacío, la pantalla lo rellena. Pero el alivio dura segundos — después vuelve la angustia, más fuerte. Puedes aprender a tolerar el vacío. Cada vez que lo haces, lo haces un poco más fácil.

## PENSAMIENTO 2 · SI PONGO LÍMITES, ME VOY A PERDER ALGO

*"Si apago las notificaciones, me voy a perder algo importante. Mejor las dejo."*

**Traducción:** Tu sistema de atención aprendió que cada pitido importa. Pero la realidad es que el 90% de las notificaciones que te generan ansiedad no son urgentes — son ruido diseñado para mantenerte mirando. Poner límites no te hace perder nada importante: te devuelve el foco para lo que sí lo es.

## PENSAMIENTO 3 · YO NO TENGO DERECHO A DESCONECTAR

*"Si no contesto rápido, la gente piensa que soy maleducado. Tengo que estar disponible."*

**Traducción:** Aprendiste que tu valor depende de estar siempre disponible. Eso no es conexión — es fusión con la demanda externa. Desconectar una hora no te hace maleducado: te hace presente. La gente que te quiere prefiere tu atención real, no tu respuesta inmediata.

## PENSAMIENTO 4 · SI DEJO EL MÓVIL, ¿QUÉ HAGO CON LAS MANOS?

*"Sin el móvil me siento perdido. No sé qué hacer conmigo."*

**Traducción:** Tu repertorio de actividades se fue reduciendo alrededor del dispositivo. Soltar el móvil se siente como caer al vacío — porque, durante años, el vacío se rellena con pantalla. La salida no es dejar el móvil para siempre: es ir reconstruyendo poco a poco un repertorio donde tu cuerpo y tu mente estén presentes.

## PENSAMIENTO 5 · REDUCIR ES INÚTIL, MEJOR DEJARLO

*"Si no puedo dejarlo del todo, da igual. Mejor no intentar."*

**Traducción:** El perfeccionismo te paraliza: si no puedes resolverlo al 100%, no empiezas. Pero la adicción al móvil no se resuelve con un corte total — se resuelve con porcentajes. Bajar un 20% tu tiempo de pantalla ya cambia cómo te sientes. Empezar pequeño es empezar de verdad.

# Tu tarjeta-ancha y el plan de 7 días

La herramienta arma una tarjeta con la frase que tú elegiste. Esa tarjeta es lo que te vas a llevar. Abajo, el plan de 7 días para no repetir el loop.

## TU TARJETA-ANCLA

***"el móvil no es neutral. Y solo tú decides cuándo vuelve a serlo."***

Imprime o guarda esta tarjeta en tu teléfono. Es lo que vas a leer mañana cuando el scroll arranque de nuevo.

## PLAN DE 7 DÍAS · DOSIS, NO SALTO HEROICO

| CUÁNDO | QUÉ HACER                                                                                                                                                                        |
|--------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Día 1  | Una hora sin teléfono. UNA sola. Elige la que prefieras (comida, antes de dormir, al despertar). Sin sustituirla por otra pantalla. Que tu cuerpo registre el silencio.          |
| Día 2  | Detecta tu hora pico de scrolling. Mira tu tiempo de pantalla. Identifica UNA franja donde miras más de lo que quieres. No tienes que cambiarla hoy — solo verla.                |
| Día 3  | Pregunta interna: '¿lo abro porque quiero o por reflejo?'. Tres veces al día, antes de abrir el móvil. La respuesta no importa hoy — importa que la hagas.                       |
| Día 4  | Una comida sin móvil. Una sola. Mesa sin pantalla. Conversación contigo o con quien esté. Que tu cuerpo registre que comer no requiere scroll.                                   |
| Día 5  | Notificaciones en gris. Silencia TODAS las notificaciones excepto las llamadas de tres personas. Que tu atención sea tu decisión, no la de las apps.                             |
| Día 6  | Un acto que hacías antes del móvil. Solo diez minutos. Leer, caminar, dibujar, hablar con alguien, lo que sea. Que tu repertorio no sea solo 'pantalla'.                         |
| Día 7  | Mira atrás. No si 'dejaste el móvil' (probablemente no) — solo si esta semana TUVISTE MÁS HORAS SIN PANTALLA que la anterior. Si sí, vas por buen camino. Si no, repite el plan. |

# Herramienta: el plan de los 5 actos de retorno

Micro-agenda para recuperar tu atención.

## LOS 5 ACTOS

- 1 **Una hora sin móvil** — un acto concreto, solo tuyo.
- 2 **Detectar tu hora pico** — ¿lo abro por reflejo?
- 3 **Comida sin pantalla** — una al día.
- 4 **Notificaciones en gris** — silencia todo, menos tres llamadas.
- 5 **Algo de tu repertorio viejo** — diez minutos que te gustaban antes.

Tres reglas para días difíciles: (1) si un día no puedes con 5, haz uno. (2) Mide actos, no tiempo. (3) La planilla es evidencia.

El patrón se rompe por ciclos, no por línea recta.

### SI AHORA MISMO EL MÓVIL TE ESTÁ COSTANDO ALGO QUE NO DEBERÍAS PERDER

Si en este momento el móvil te tiene atrapado de una forma que no puedes parar, no tienes que esperar sola. Estas líneas están atendidas por personas que pueden escucharte ahora, gratis.

- **123 (Colombia)** · Línea 106 — orientación psicológica 24/7.
- **988 (EE.UU.)** · Prevención del Suicidio — marcar 988.
- **116 123 (UK)** · Samaritans — atención 24/7 en español.
- **plusahepline.com** · Directorio global de líneas de ayuda.

*Pedir ayuda es un acto de cuidado hacia ti.*

### LA FRASE QUE TE LLEVÁS

***"el móvil no es neutral. Y solo tú decides cuándo vuelve a serlo."***