



ACTUALITAT | Redacció | Actualitzat el 03/10/2022 a les 06:00

Com reaccionaries si no poguessis fer servir el mòbil durant una setmana? 97 joves expliquen la seva experiència

[inicentrareport] **Passar una setmana sense mòbil.** Aquest és l'experiment de la Universitat de Màlaga en què van participar 97 voluntaris d'entre 15 i 24 anys i del qual ara hem conegut els resultats.

Conclusió? La majoria dels participants van assegurar sentir ansietat i inseguretat quan no podien fer servir el seu smartphone. Ara bé, alguns d'ells també van afirmar que s'havien notat "alliberats" i que havien recuperat activitats que tenien abandonades.

De fet, **un dels voluntaris va confessar que, després de sis anys, per fi "havia aconseguit llegir-se un llibre sencer per plaer".**

I és que segons la investigació, ens passem gran part del dia ocupats amb el mòbil. En concret li dediquem unes 5 hores diàries. **Això ens genera certa dependència i, per tant, podem sentir ansietat quan ens priven del seu ús.**

Ara bé, no fer servir el mòbil també té coses positives. La majoria de voluntaris va assegurar que s'havien concentrat més **a l'hora d'estudiar i que havien passat més temps amb la seva família i millorat la seva relació.**

[facentrereport]