



# L'aplicació definitiva per desenganxar-te del mòbil: com funciona?

Vivim en un món on la connexió constant i l'ús del mòbil són molt presents en el nostre dia. L'ús excessiu del mòbil s'ha relacionat recentment amb efectes negatius especialment en la salut mental i la productivitat.

Són moltes les aplicacions que intenten combatre l'addicció al mòbil. Algunes d'elles, però, el que fan és provocar una certa síndrome d'abstinència, t'emprenyes i t'acabes traient aquella aplicació que prometia ajudar-te.

Ara ha sortit una nova aplicació que promet desintoxicar-te del mòbil, però amb una mecànica diferent i molt interessant. Parlem de l'**aplicació One Sec**.

## Com funciona l'aplicació One Sec?

El procés és senzill però potent. Un cop instal·lada i configurada, One sec se sincronitza amb les aplicacions que l'usuari vol controlar. Cada vegada que s'intenta obrir una d'aquestes aplicacions, One sec activa una pausa de cinc segons en què es mostra **un missatge motivador o una guia de respiració**.

Un cop acaba aquesta animació també et diu els cops que has fet servir l'aplicació que intentes obrir durant les últimes 24 hores i et dona dues opcions: "No vull obrir l'aplicació" o "Continuar amb l'aplicació".

Aquesta petita pausa és sovint suficient per trencar l'impuls automàtic i permetre a l'usuari reconsiderar si realment necessita obrir l'aplicació en aquell moment. De fet, si cliques a "Accedir a l'aplicació", One Sec es pot configurar perquè al cap d'uns minuts t'avisi que **potser estàs perdent el temps**.

## Els beneficis d'aquest format

Els usuaris de One sec han reportat múltiples beneficis, incloent-hi una disminució significativa del temps passat en aplicacions no productives, una millora en la concentració i una major consciència sobre els seus hàbits digitals.

Un estudi elaborat per un investigador de la Universitat de Heidelberg amb la col·laboració del creador de One Sec va revelar que els usuaris voluntaris que havien fet servir l'aplicació havien aconseguit reduir fins a un 57% el temps d'ús dels mòbils després de sis setmanes de prova.

One sec està disponible tant per a dispositius iOS com Android, i es pot descarregar des de les respectives botigues d'aplicacions.

