



CONSELLS | Redacció | Actualitzat el 21/08/2022 a les 06:00

Ets addicte al mòbil? Aquesta tècnica t'ajudarà a desenganxar-te d'ell

[inicentrareport]Sabies que els colors de les aplicacions del teu mòbil no són casualitat? **Han estat escollits amb la intenció d'estimular el teu cervell**, atraure la teva mirada i aconseguir que no et puguis desenganxar del mòbil ni un segon.

És per això que moltes persones estan optant per posar el mòbil en blanc i negre, ja que com explica la periodista Nellie Bowles a *The New York Times*, **l'escala de grisos contribueix a reduir l'addicció que generen els smartphones**. De fet, experts del món de la psicologia confirmen aquesta teoria i, fins i tot, **l'exempleat de Google i especialista en ètica de la tecnologia, Tristan Harris, assegura que els colors poden augmentar la dependència al mòbil**.

A més, els colors tenen un impacte sobre les nostres emocions, guien el nostre ull i poden arribar a determinar les nostres accions. Per aquest motiu, **companyies com Google o Facebook inverteixen molts diners en investigació en l'àmbit de la neurociència aplicada amb la finalitat d'entendre com respon el cervell als colors**.

Per tant, si sents que passes massa hores amb el telèfon mòbil, **prova de configurar-lo en blanc i negre i observa els resultats**.

[ficentrareport]