

Nomofobia: pánico a estar sin móvil

Sufrir ansiedad, estrés o alteraciones del estado de ánimo por no tener el móvil disponible pueden ser síntomas de este trastorno



Las nuevas tecnologías brindan un sinfín de oportunidades y facilidades en el quehacer diario. Sin embargo, para algunos, el teléfono móvil se ha convertido en más que un objeto útil. Tanto que estar sin él les aterra. Es la denominada nomofobia: pánico a estar sin móvil, cobertura o saldo.

Este término, que deriva de la expresión inglesa *no-mobile-phone phobia* tuvo su origen en 2011, a propósito de un estudio realizado en Reino Unido que pretendía plasmar la ansiedad que sentían algunos de los usuarios de teléfonos móviles por salir de casa sin su dispositivo móvil y temer que se les agotara

la batería o a quedarse sin cobertura o saldo. Y los resultados ya mostraron un escenario nada prometedor: alrededor del 58% de los hombres y del 48% de las mujeres sufría este trastorno, un 9% adicional se sentía estresado cuando tenía el móvil apagado y más de la mitad de los participantes (55%) describieron que el hecho de sentirse aislado les causaba ansiedad.

En España, un estudio realizado recientemente en la Universidad de Granada señala que el 8% de los universitarios sufre un miedo irracional a no llevar el móvil encima, derivado de un uso patológico de la telefonía móvil.



Niños y adolescentes: los más vulnerables

Pero, ¿quiénes son los más vulnerables? Para Marc Masip, psicólogo especializado en adicciones y conductas de riesgo, los adolescentes, sobre todo de los 12 a los 17 años, son los más expuestos a sufrir nomofobia. Las campañas de marketing, las aplicaciones y los diferentes elementos adictivos del propio teléfono móvil van destinados a ellos.

Masip es director de Desconnect@, un programa psicoeducativo para el

buen uso de las nuevas tecnologías. Para él, el retrato robot de quien sufre nomofobia es una persona introvertida, con baja autoestima y con carencia de habilidades sociales y de resolución de conflictos, que en su tiempo de ocio solo usa el móvil y parece incapaz de disfrutar sin él.

No obstante, a pesar de que los más propensos sean los niños y adolescentes, la población adulta no queda al margen de esta adicción. La necesidad de pertenencia a un grupo adquiere especial relevancia entre los jóvenes, ya que tener un tipo de teléfono u otro marca su estatus. El poder relacionarse con sus iguales, a través de una pantalla, hace que los jóvenes creen que tienen más amigos o que están a la última, y que saber utilizar las nuevas tecnologías, pertenecer a más redes sociales o chatear más les proporciona un estatus superior.

Nomofobia: señales de alerta

Si un joven pasa mucho rato encerrado en su cuarto con conexión a Internet, utiliza el móvil en lugares y horas inadecuados, si no se relaciona demasiado con la familia o si baja su rendimiento escolar, los progenitores deberían sospechar que hay un problema. Otros síntomas de alerta son sufrir ansiedad por no obtener una contestación rápida de los mensajes o creer que el móvil suena y no ser así.

Sin embargo, el experto asegura que la experiencia ha mostrado dos síntomas claros de nomofobia: el joven se irrita, por llamarle la atención o restringirle el uso del móvil, y cuando se le habla, hay que repetirle

lo que se le dice porque no presta atención a lo que oye, sino a lo que hace con su teléfono.

Es difícil definir de forma exacta cuál es la frontera entre el uso y el abuso. El uso razonable del teléfono debería ser llamar, estar localizable y poder comunicarse de forma inmediata o con el fin de ganar tiempo en el ámbito profesional. Por el contrario, el abuso es utilizarlo constantemente en sitios públicos cuando se está acompañado de más gente, andar por la calle sin levantar la cabeza de la pantalla o tener que refugiarse en él para "matar el aburrimiento".

Predicar con el ejemplo

En la prevención de este problema, los padres tienen un papel fundamental. Para empezar, hay que dar buen ejemplo: si el adulto recibe un mail o un mensaje durante la cena familiar, debe saber que no es un buen momento para revisarlo, ya que los hijos son los mayores imitadores de hábitos. La clave es tener claro que hay situaciones, momentos o lugares donde el uso del móvil debe estar prohibido de manera tajante y otros donde se debe transigir algo más.

La solución para terminar con la nomofobia pasa por cambiar los hábitos. El adicto al móvil debe estar dispuesto a rebajar su uso de forma considerable. Hay que hacerle consciente del mal presente y futuro que le hace. Ante la mínima sospecha de que pueda haber una adicción clara a las nuevas tecnologías o la pérdida de control sobre su uso, conviene acudir a un especialista. //