

¿Padece usted nomofobia?

El término hace referencia a altos niveles de ansiedad que sufren los usuarios de móviles, un fenómeno que preocupa a psiquiatras y psicólogos

Sanidad | 12/01/2015 - 00:00h



Cuatro jóvenes enganchados al móvil Getty Images

RAQUEL QUELART | Sigue a este autor en [Twitter](#) o [Google +](#)

¿Padece usted **nomofobia**? El término, que proviene del anglicismo “*no mobile phone phobia*”, hace referencia a la ansiedad que sufren los usuarios de teléfonos móviles cuando se quedan sin acceso a este dispositivo o sin cobertura o sin conexión a internet. Ansiedad, nerviosismo, irritabilidad, incluso, crisis de pánico es la sintomatología más común que sufren los nomofóbicos. Si bien los psicólogos y psiquiatras no lo consideran una enfermedad ni tampoco un trastorno mental, advierten que la dependencia de la sociedad hacia los teléfonos inteligentes va al alza y que esto puede tener efectos nocivos. En un país como España, donde el 96% de las familias disponen de teléfono móvil y el 77% de los internautas acceden a internet a través del celular, según el [Instituto Nacional de Estadística](#), no es de extrañar que proliferen los casos de abuso de este tipo de dispositivos.

Según explica la psicóloga clínica y especialista en ansiedad Anna Perelló, de Psigma, además de la nomofobia existen otros problemas psicológicos estrechamente relacionados a esta dependencia: “**whatsapitis**”, el uso constante de la aplicación Whatsapp; “**phubbing**”, la utilización enfermiza del smartphone; y la **fomo**, que procede de la expresión en inglés “*Fear of Missing out*”, que quiere decir “miedo a estar desconectado”.

“Es cierto que las nuevas tecnologías generan conductas de dependencia”, afirma el director de la Unidad del Servicio de Psiquiatría del Hospital del Mar de Barcelona, Víctor Pérez, pero también destaca el hecho de que en la actualidad los teléfonos inteligentes forman parte de la vida cotidiana. Una muestra de ello, comenta, es que, incluso, “la gente joven rompe sus relaciones de pareja a través del whatsapp”. Según el facultativo, el miedo que puede provocar, por ejemplo, la pérdida de este dispositivo electrónico es similar a la que puede causar el extravío de cualquier otra cosa a la que un individuo tenga apego o cariño.

La principal preocupación

El uso abusivo de este tipo de dispositivos conduce al aislamiento social. Perelló atiende cada vez a más padres preocupados porque sus hijos no tienen amistades fuera de whatsapp o del ordenador, y también lamentan que pasen “todo el fin de semana encerrados” relacionándose por el móvil e internet. “El gran problema”, comenta, “es que cambian los horarios”, es decir, utilizan las redes sociales sobre todo por las noches, retrasan la hora de irse a dormir, y esto hace que se deterioren sus relaciones sociales y sus resultados escolares. La psicóloga asegura que le han llegado casos de niños de seis años que exigen a sus padres un teléfono inteligente.

No querer ir a ningún sitio donde no haya cobertura, estar continuamente pendientes de las redes sociales, comprobar de manera reiterada si han entrado mensajes nuevos son algunos de los signos de alarma de los que menciona la psicóloga. “Parece que el usuario del móvil necesite constantemente la respuesta inmediata”, lo cual, según Perelló, puede generar síntomas psicológicos de estar siempre en alerta o sentir malestar porque el otro usuario no responde.

Un problema que afecta también a adultos

Evidentemente, la nomofobia no solo afecta a niños y adolescentes, sino también a adultos. Perelló resalta el hecho de que

cada vez es más frecuente asistir a reuniones de amigos o familiares en que a menudo la gente está "más centrada en el teléfono" que en las personas que tiene delante. "El móvil sirve como escudo para evitar el contacto más directo con alguien, cuando te sientes inseguro", añade. Por eso no es de extrañar que el abuso de este dispositivo derive en una pérdida de habilidades sociales.

El psicólogo Sebastián Mera, especialista en psicología clínica, comenta que cuando un individuo obsesionado por obtener respuestas inmediatas en el móvil no consigue contestación alguna durante un cierto período de tiempo se siente con la autoestima baja y más inseguro. Además, esto genera pensamientos distorsionados del tipo "la persona no contesta porque está enfadada conmigo o le ha sucedido algo malo". De hecho, a modo de anécdota, Perelló explica que estas conductas derivan, incluso, en problemas de pareja, lo que atribuye a "la inseguridad y a la falta de comunicación presencial".

Para Mera el principal motivo que desencadena estos comportamientos es "la falta de autocontrol"; según el psicólogo se trata de "ser agente activo y no pasivo", es decir, saber escoger cuándo, cómo y de qué manera se hace uso del teléfono móvil. "En lugar de comprobar cada cinco minutos si nos han enviado un mensaje, inténtelo hacer cada hora", comenta.

Jugar on line a través del móvil

Por otro lado, el director de la Unidad del Servicio de Psiquiatría del Hospital del Mar de Barcelona, Víctor Pérez, ha observado en los últimos años un aumento de enfermos con trastornos mentales graves que utilizan las nuevas tecnologías para aislarse. Y advierte: "Es muy difícil revertir este tipo de situaciones". Precisamente, un equipo de psiquiatras del Hospital del Mar publicó recientemente un estudio sobre el incremento de casos de hikikomori, un trastorno mental que conduce a las personas afectadas a vivir recluidas en casa o en una habitación durante al menos seis meses para evitar cualquier interacción social presencial.

No obstante, Pérez apunta que el problema más importante es la [adicción hacia los juegos on line](#), una patología que va en aumento: "Hay mucha gente enganchada". La dificultad de curación radica en parte en el hecho de que si bien los enfermos tienen la opción de que se les vete la entrada en los casinos físicos, puesto que estos establecimientos tienen acceso a listas de ludópatas, en el caso de internet no existen este tipo de limitaciones, lo cual dificulta el tratamiento. Además, la tentación en la red, donde circula abundante publicidad para que los internautas visiten este tipo de páginas, es mayor. También critica que este tipo de empresas "tributen menos" que los casinos y la facilidad con la que pueden anunciarse en los medios de masas.

La desconexión es necesaria

El primer paso para los expertos para conseguir revertir la situación de gran dependencia hacia los móviles es que la persona tome conciencia del problema que sufre y a partir de allí adopte algunas medidas para atajarlo. Para acabar, ponen algunos ejemplos: recomiendan ser coherente con los horarios de uso del teléfono, intentar no estar constantemente pendientes del móvil en reuniones sociales, como comidas, eventos familiares, entre otros, y potenciar aquellas actividades que nos permiten relacionarnos presencialmente, como los deportes y las conversaciones con conocidos, familiares y amigos.

Sigue a [Raquel Quelart](#) en [Twitter](#) o [Google +](#)

Te recomendamos



Sandra Barneda declara su homosexualidad en directo



Bertín Osborne: "Con ese escote me cuesta mirarte a la cara"



Luis Enrique: "Cuando fallemos otra vez, volverá la tensión; es inevitable"



El farmacéutico de Tarragona murió durante el segundo intento de llevarlo a...

En otras webs



La tecnología que viene
(Gestiondeimpresion.com)(Cinco Días)



Apúntate a la 'lumbersexual'



El misil de Penneta que puso en jaque la virilidad de Isner
(Marca)



La "floja reacción" de Wyoming en 'El Intermedio' tras el atentado de 'Charlie Hebdo'
(El Economista)

recomendado por [Normas de participación](#)

5 Comentarios