

## **Nomofobia: adicción al móvil**

Según una investigación realizada en el Reino Unido, el 66% de la población británica padece nomofobia. Este neologismo se refiere al miedo a estar sin el teléfono móvil, y podría ser la enfermedad del siglo XXI. Dicho pánico es más frecuente en las mujeres (70%) que en los hombres (61%), y suele generarse en personas con baja autoestima, problemas con la aceptación del propio cuerpo, déficit en habilidades sociales y en resolución de conflictos. En nuestro país, estudios realizados en la Universidad de Granada sugieren que el 8% de universitarios padece nomofobia.

En base a otra investigación realizada en la Universidad de Valencia con más de 4.000 adolescentes, se ha detectado que las chicas utilizan el móvil especialmente como un instrumento de socialización, porque se sienten solas, y para no aburrirse. Además les afecta bastante el no recibir llamadas o mensajes. Mientras que los chicos lo utilizan sobre todo para probar juegos, aplicaciones y mantener el contacto.

Podemos pensar que existe adicción al teléfono móvil si la persona siente ansiedad cuando no puede utilizarlo; ya sea por problemas de cobertura o batería. Cuando su uso comienza a interferir en las actividades cotidianas, como por ejemplo no concentrarse en una actividad por estar consultando el móvil constantemente. Cuando se emplea a la vez que se mantiene una conversación con otra persona que sí está presente. Cuando se modifican los hábitos de sueño por chatear hasta altas horas de la noche. Cuando se prefiere para resolver problemas afectivos antes que hacerlo en persona. Cuando se generan facturas elevadas. Finalmente, cuando aparecen síntomas de estrés, irritabilidad, cansancio, alteraciones del sueño y alteraciones emocionales, aunque no se asocien conscientemente al uso del teléfono.

Un caso específico es el empleo de aplicaciones de mensajería instantánea gratuita como WhatsApp, que está cambiando el mundo de las relaciones sociales, pero también provocando muchas crisis de pareja o tensiones entre amigos. En este sentido, los psicólogos empiezan a detectar rupturas de pareja por conexiones a deshora que después no pueden explicarse. Sin embargo, en ocasiones, la fase más enfermiza llega cuando, meses después de la ruptura, se sigue controlando obsesivamente a la expareja a través del WhatsApp, lo que genera angustia y ansiedad intensas.

Antes de llegar a estos extremos, podemos aplicar algunas estrategias preventivas como: utilizarlo sólo si es realmente necesario, limitar la comprobación de notificaciones preguntándose el tiempo que ha pasado desde la última comprobación, practicar actividades deportivas, sociales, creativas o culturales fuera de internet que impliquen interacción social directa y, obviamente, un mayor contacto con la naturaleza.