

El Confidencial

Nomofobia: ¿tienes miedo irracional a salir a la calle sin el teléfono móvil encima?



El 8 por ciento de los universitarios sufre esta patología. (Corbis)

[@Guillermo Moratinos](#) 18/01/2012 (06:00h)

Las nuevas tecnologías han inundado nuestras vidas. En muy pocos años, nos hemos acostumbrado a usarlas para hacer más fácil la comunicación. Sin embargo, corremos el peligro de crear una dependencia insana y de no saber vivir sin ellas. Hechos como el sucedido hace unos días [en la filarmónica de Nueva York, que tuvo que interrumpir el concierto por el sonido de un teléfono](#), nos hacen plantearnos hasta qué límite dependemos o no de estas herramientas.

Si no puedes comunicarte con tus amigos sin necesidad de usar las nuevas tecnologías, si no eres capaz de salir a la calle sin el teléfono móvil o si no puedes pasar ni un día sin conectarte a Internet, tienes un problema.

Dentro de estas adicciones a las nuevas tecnologías se encuentra la *nomofobia* (abreviatura de la expresión inglesa *no-mobile-phone phobia*). Según un estudio que se está desarrollando en la Facultad de Psicología de la Universidad de Granada (UGR), **el 8 por ciento de los estudiantes universitarios españoles padece este miedo irracional a no llevar el teléfono móvil encima.**

Como explica a *El Confidencial* la experta en adicciones y directora del departamento de Personalidad, Evaluación y Tratamiento Psicológico de la UGR, **Francisca López Torrecillas**, estos **datos “pueden ir a más”**, ya que en la comparación con las cifras sobre nomofobia que están recogiendo respecto a las del año pasado, “hay más casos”, según su impresión *a priori*.

Además, alerta de que estas cifras **se pueden extrapolar a la población en general**, aunque los jóvenes sean más susceptibles de padecer la patología. López señala que “la nomofobia es uno de los síntomas de la adicción a los móviles, que no está reconocida de forma oficial como enfermedad al ser una patología reciente. Las señales de esta adicción sí pueden ser consideradas como enfermedad”.

Por ello, la profesora de la UGR comenta que **el objetivo del estudio es “que se eduque en torno al uso responsable de estas tecnologías”**. Se pregunta, además, cómo “mientras las compañías telefónicas te bombardean para que adquieras un teléfono, luego ninguna te enseña cómo debes usarlos. Las grandes empresas venden, pero luego no lo contrarrestan”.

Según las primeras conclusiones del estudio, la *nomofobia* surge del mal uso que se hace del teléfono. Según la UGR, los jóvenes adictos a los teléfonos móviles se aburren más a la hora de realizar actividades de ocio, son más extrovertidos y buscan más sensaciones nuevas que los no adictos, si bien presentan una autoestima más baja que éstos.

Síntomas de la patología

La investigación alude a que la adicción al móvil se traduce en una mayor frecuencia en el uso del teléfono en el envío y recepción de e-mail, SMS, y MMS (además de otros programas como *Whatsapp*); la consulta permanente de noticias y el “mantenimiento” de éste a la hora de dormir.

López destaca que estos adictos suelen presentar algunas características de personalidad comunes, como una **baja autoestima, problemas con la aceptación del propio cuerpo y déficit en habilidades sociales y en resolución de conflictos**.

La *nomofobia* se manifiesta en síntomas **como ansiedad, malestar general, enfado o inquietud, negación, ocultación y/o minimización del problema, sentimiento de culpa y disminución de la autoestima**.

La profesora de la UGR destaca que los jóvenes que presentan la patología **“necesitan estar físicamente junto a su teléfono móvil**, y declaran, incluso, que no pueden salir de casa sin el teléfono móvil y que, si lo pierden o se

les rompe, se sienten frustrados, enojados y aislados”.

Nos engancha porque relacionamos una emoción con una actividad

El psicólogo **Miguel del Nogal** enumera a este diario otros síntomas de los adictos al móvil. “Si cuando no lo llevas **encima sientes que te falta algo, estás más irritable, te enfadas...**” hay una dependencia de éste. Según cuenta, **todo tiene que ver “con la sensación de malestar que te genera cuando no lo tienes.** La fobia te marca el no poder estar sin él”.

El psicólogo afirma que navegar por Internet con el teléfono “nos engancha” porque “relacionamos una emoción con una actividad”. La patología se puede desarrollar “si el uso de las nuevas tecnologías **interfiere en nuestro día a día a nivel social, personal y laboral; si la actividad prioritaria de nuestras vidas; si cada vez usas más tiempo el móvil...**”.

Cambio social por el uso de las nuevas tecnologías

Del Nogal asegura que “hay que ir al fondo de la cuestión: **estamos más comunicados que nunca pero aún así nos sentimos solos**”. En este sentido, la adicción al teléfono surge para evitar la soledad. “Necesitamos estar siempre en contacto con amigos porque si no nos sentimos mal”, dice. Pero el caso contrario también puede conducirnos a esta dependencia. **“Te encuentras solo y por eso tienes que estar conectado”**, señala.

El problema de esta situación es que “eso ahonda más en nuestra soledad”. Cuenta Del Nogal que “hay gente que se relaciona con otros a los que no conoce a través de la Red”. Esto hace que “estemos incompletos y que sintamos la necesidad de tocarnos”, del contacto físico.

Pone como ejemplo los **hikikomori japoneses**, un fenómeno que describe a las personas que sufren un aislamiento social agudo y que no salen de casa para nada a causa de la vinculación que tienen con Internet o las nuevas tecnologías.

Hay poca conciencia en la sociedad del riesgo que corremos

La solución más fácil es “que **apaguemos el móvil de vez en cuando, que borremos algunos de los perfiles que tenemos en las redes sociales o que vayamos a sitios donde no se pueden usar**”, afirma. “Y sobre todo volver a tocarnos”. En algunos lugares, incluso, se han llegado a crear restaurantes que cuentan con inhibidores para que no se pueda usar el teléfono o Internet y podamos disfrutar de una velada tranquila. También el estado de Nueva York ha prohibido el uso de móviles en lugares públicos.

Aunque el estudio no es una crítica al móvil como tal por los usos beneficiosos que tiene, Francisca López hace referencia **“al riesgo de que las nuevas generaciones –que han nacido con las tecnologías inmersas en su vida- no sepan relacionarse de la forma tradicional”**. Comenta que “no nos estamos planteando los problemas que pueden conllevar” y que “hay poca conciencia en la sociedad del riesgo que corremos”.

La profesora de Psicología dice que **la incursión de estas herramientas “ha creado estilos de vida nuevos**, ya que en tu tiempo de ocio no tienes por qué salir de casa y puedes comunicarte por Internet”.

“La sociedad nos marca lo que tenemos o no como individuo”, dice Miguel del Nogal, “y se va generando una necesidad, ya que te miran raro si no tienes un móvil”. Pone como ejemplo que mucha gente asegura que ‘le dejaban de lado hasta que se compró un móvil’.

El psicólogo considera **“que no podemos equipara de momento a amigos de Internet a los que nunca hemos visto con una amistad física”** porque el lenguaje no verbal no está presente y “es insustituible”. Pone como ejemplo que “es como si fueses a un restaurante y olieses los platos, pero no los probases”.

Jordi Colobrans, antropólogo y profesor del departamento de sociología y análisis de las organizaciones de la Universidad de Barcelona, muestra en *El Confidencial* su desacuerdo sobre esta patología. “Nos encontramos dos tipos de sujetos: los satisfechos tecnológicamente, que están fascinados y las usan mucho porque acaban de aparecer, algo que es normal; y los que se resisten a usarlas. De ahí salen todas esas fobias”, explica.

Comenta que **las nuevas tecnologías “son un instrumento para potenciar la capacidad de comunicarnos, lo que pasa es que se sustituyen las estrategias que utilizamos”**.

Aunque reconoce que siempre hay abusos, cree que “cada vez habrá más integración de estas herramientas, que nos resolverán problemas”. Por último, asegura que este miedo a posibles patologías **se crea por la oposición de “lo natural contra lo cultural”**.

Enlace patrocinado: [Solicita Gratis la revista líder en Análisis Bursátil, y recomendaciones para invertir »](#)