

- [Gente](#)
- [COMUNICACIÓN](#)
- [RELIGIÓN](#)
- [LA RED](#)
- [LOS TOROS](#)
- [VERDE](#)
- [CIENCIA](#)
- [VD VIAJES](#)
- [MOTOR](#)
- [L'OSSERVATORE](#)
- [SUPLEMENTOS](#)
- Siguenos en:   

El miedo a estar sin un teléfono móvil es cada vez más común, especialmente entre los jóvenes

## Nomofobia: la enfermedad que quizás padece y no lo sabe

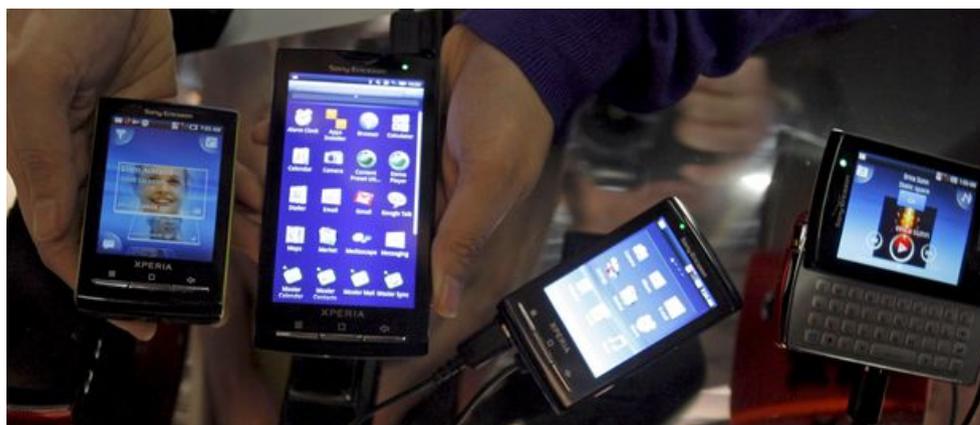
La adicción al teléfono móvil es, para muchos, la enfermedad del siglo XXI. Tanto que, según los expertos, el miedo a estar sin el teléfono se puede diagnosticar ya como un trastorno para una gran parte de la población, sin que los afectados sean conscientes de ello.

- 17
- 
- 

[0](#)

- 
- 

- 
- 
- 
- 
- 
- 
- 



 **Doble clic** sobre cualquier palabra para ver **significado**

20 Febrero 12 - Madrid - E. Villar

**El mejor teléfono móvil**, ya sea **con internet** o sin él, un **smartphone** o un “zapatófono” de toda la vida, es aquel que usamos sólo cuando de verdad nos es útil. Y aquel del que podemos prescindir sin que nos ocasione ningún tipo de alteración. ¿Cuántos están en condiciones, hoy en día, de poder decirlo?

Que levante la mano quién es capaz de **dejarse el móvil en casa** y no tener un deseo irrefrenable de volver a por él. Quién se ha quedado sin batería una tarde y no ha tenido la sensación de estar ilocalizable. Quién ha salido sin teléfono y no ha albergado la sospecha de que precisamente esas horas recibirá una llamada importante que no podrá atender. Y sobre todo: quién ha salido del cine o del teatro en alguna ocasión y ha aguantado hasta la puerta de la calle sin revisar sus llamadas o mensajes perdidos.

Quien no pueda responder satisfactoriamente a estas preguntas, que se quede con este nombre: **nomofobia**. Es el término, abreviatura de la expresión inglesa 'no-mobile-phone phobia', que los expertos han puesto al **miedo a estar sin el teléfono móvil**, y que –dicen- es la enfermedad del siglo XXI. ¿Cuántos usuarios de este dispositivo la padecen?

### Adicción al teléfono móvil

El último de los **estudios sobre adicción al teléfono móvil** arroja, desde luego, conclusiones preocupantes: **el 66% de la población británica padece nomofobia**, según una encuesta que acaba de hacer pública la firma [OnePoll](#) basándose en mil entrevistas. La dependencia ha llegado a tal punto que el 41% de los usuarios del Reino Unido tiene dos teléfonos o más para estar permanentemente conectado.

Hace cuatro años, una encuesta similar cifró en el 53% el porcentaje de personas adictas al móvil, trece puntos por debajo, lo que da una idea del ritmo de crecimiento de este trastorno, tanto como la frecuencia con la que se hace uso del teléfono. Por término medio, **cada usuario consulta su móvil 34 veces al día**. Teniendo en cuenta que muchos de ellos siguen haciéndolo solo ocasionalmente, es fácil hacerse una idea de la dependencia del teléfono móvil que tienen algunos.

Y claro, ante un bien tan preciado, y como ocurre con cualquier tesoro que se convierte en obsesión, el miedo a perderlo puede llegar a ser aterrador. Según el estudio, el 70% de las mujeres reconoce tener **pánico a perder su teléfono móvil**, frente al 61% de los hombres.

### Dependencia del móvil entre los jóvenes

Como es obvio, la dependencia del móvil es especialmente preocupante entre los más jóvenes. Francisca López Torrecilla, experta en adicciones y directora del departamento de [Personalidad, Evaluación y Tratamiento Psicológico de la Universidad de Granada](#) (UGR), cifra en el 8% el porcentaje de universitarios españoles que sufre 'nomofobia'.

Sin embargo, lo más interesante son las consecuencias que, a su juicio, acarrearán este miedo irracional a no llevar el teléfono móvil encima, y que se resumen en que los jóvenes se aburren cada vez más con las actividades habituales de ocio. Según López Torrecilla, los **adictos al móvil** 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.

Además, 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.

- 17
- 
- 

[0](#)

- 
- 