

image not found or type unknown



www.juventudrebelde.cu

image not found or type unknown



**La nomofobia es un término que surge del inglés no mobile phobia (fobia a estar sin móvil), y está considerada por muchos expertos como el miedo irracional que sienten algunas personas cuando no pueden interactuar con su celular. Autor: Adán Iglesias Publicado: 21/09/2017 | 05:22 pm**

## **Nomofobia ¿cel o no cel?**

La obsesión por estar comunicados ha llevado a que algunos padezcan cuadros depresivos por sentirse «fuera de cobertura»

**Publicado: Miércoles 11 julio 2012 | 05:50:51 pm.**

**Publicado por: Amaury E. del Valle**

Caminando por la calle, en un ómnibus, incluso mientras se come y hasta dentro de un aula, muchos son los que consultan su teléfono celular sintiendo que este ha «vibrado», indicándole que lo llaman o ha recibido un mensaje.

No se trata ya solo de los molestos tonos de celular que te sorprenden en los sitios más insospechados, desde un entierro hasta en medio de una obra de teatro. Algunos, que prefieren no apagarlo, escogen tenerlo en modo vibrador, pero esto puede generarles otra preocupación, el de no «sentirlo» y por ende lo están consultando constantemente.

Una encuesta realizada recientemente en Estados Unidos determinó que el 68 por ciento de los entrevistados ha sentido estas «vibraciones fantasmas», de los cuales 87 por ciento las experimentó una vez por semana y 13 por ciento las sienten a diario.

Existen varias teorías para explicarlas, como la del profesor Alex Blaszczynski, de la Escuela de Psicología de la Universidad de Sydney, Australia, quien sugiere que la vibración puede venir de algún fenómeno eléctrico, en el que incluso pudiera intervenir la electricidad estática inherente al cuerpo humano.

No obstante, otros expertos aseguran que se trata de algo más simple pero a la vez delicado: la ansiedad de las personas por estar consultando su celular, por temor a estar «desconectados».

## **Vibraciones fantasmas**

La nomofobia es un término que surge del inglés *no mobile phobia* (fobia a estar sin móvil), y está considerada por muchos expertos como el miedo irracional que sienten algunas personas cuando no pueden interactuar con su celular.

Esta situación, que para algunos psicólogos podría ser la clave de las famosas «vibraciones fantasmas», fue estudiada con profundidad recién en el año 2011, después que la Oficina de Correos del Reino Unido encargara al instituto demoscópico YouGov una investigación para estimar la ansiedad que sufren los usuarios de teléfonos móviles.

El estudio se llevó a cabo en Reino Unido y contó con una muestra de 2 163 personas, revelando que casi el 53 por ciento de los usuarios de teléfonos móviles tienden a sentir ansiedad cuando pierden su celular, se les agota la batería o el crédito, o no tienen cobertura de la red.

Los investigadores encontraron que el 58 por ciento de los hombres y el 48 por ciento de las mujeres sufre de la fobia, y un nueve por ciento adicional se siente estresado cuando sus móviles están apagados.

La pesquisa también demostró que los niveles de estrés de una persona con nomofobia se manifiestan en su inestabilidad, agresividad y dificultades de concentración, los cuales son síntomas típicos de los trastornos de ansiedad, por lo cual muchos psicólogos han acuñado este padecimiento dentro de la lista de trastornos psicológicos que pueden llegar a convertirse en casos psiquiátricos.

La indagación en Reino Unido, curiosamente, encontró que entre las razones para que la ansiedad se manifieste, el 55 por ciento afirmó que era por el hecho de estar «aislado» de las posibles llamadas o mensajes de familiares y amigos, mientras que un escaso diez por ciento se lo achacó a su trabajo, ya que le exigía estar comunicado permanentemente.

Las encuestas sobre el tema no solo se han realizado en la nación británica, sino que especialistas de diversos países como Estados Unidos, Japón, China, Corea del Sur o España, entre otros, también se han preocupado por un fenómeno en auge, especialmente desde el desarrollo de la conectividad desde el móvil a Internet y de su capacidad de recibir mensajes ya sea vía Whatsapp, Twitter, Facebook o correo electrónico.

Lo que más llama la atención de los especialistas es el efecto contrario que provoca el estar conectado, pues lejos de sentirse más seguros, según el psicólogo Richard Balding, de la Universidad de Worcester, en Inglaterra, la gente se está volviendo obsesiva en la comprobación de sus cuentas, lo que en consecuencia conduce a que esté cada vez más estresada en vez de aliviada por tener su teléfono celular al lado.

## **Sin cobertura para dormir**

Aunque el Reino Unido fue pionero en las indagaciones sobre el fenómeno de la nomofobia, expertos españoles del Centro de Estudios Especializados en Trastornos de Ansiedad (CEETA) encontraron que en ese país casi el 53 por ciento de los usuarios de teléfonos móviles tienden a sentir ansiedad cuando están sin ese equipo.

La doctora Marina Dolgopol, directora de la institución, explicó recientemente a la prensa que este fenómeno de sentirse «desconectado» suele estar acompañado de síntomas tales como malestar general, hipervigilancia e inquietud, y se manifiesta visiblemente por actitudes repetitivas como comprobación constante de la recepción de mensajes y visitas a las aplicaciones de redes sociales.

En algunos casos, incluso, se han detectado personas con crisis de pánico y hasta agorafobia por salir de casa, ya que esto podría significar su pérdida de «cobertura».

En España, por ejemplo, los expertos de CEETA encontraron que como promedio una persona consulta su móvil unas 34 veces al día, mientras que las mujeres y los adolescentes suelen ser más propensos a padecer nomofobia, así como los jóvenes de entre 18 y 24 años, y especialmente casi el diez por ciento de los universitarios.

En el país ibérico se ha detectado el fenómeno en algunos niños, en muchos casos por imitación de sus padres, quienes llevan su comportamiento a situaciones tales como no poder dejar su móvil incluso en los momentos de reunión familiar, como puede ser compartir la comida.

La Directora de CEETA asegura que una de las claves para superar este padecimiento es aprender a controlarse, lograr desprenderse del celular de forma gradual, así como aprender a separar momentos, entendiendo que la noche es para dormir y, por lo tanto, el móvil debe de estar apagado, del mismo modo que la cena es para comer y no para estar llamando o recibiendo llamadas.

## **Porque sí y porque no**

Aunque nadie es capaz de negar el efecto revolucionador que han tenido los avances en las tecnologías de la comunicación en los últimos 20 años, recién ahora comienzan a estudiarse sus efectos negativos, sin que esto sea óbice para que se vayan a negar de plano.

Está demostrado que mientras más acceso hay a estas tecnologías, más se abarata su precio y masifica su uso, además de que repercuten beneficiosamente en múltiples sectores de la economía y mejoran la calidad de vida de las personas.

Cuba, que ya cuenta con más de un millón de celulares, los cuales superan el número de líneas fijas y debe seguir acercando cada vez más esta tecnología a la población, sin que por ello se dejen de estudiar sus efectos.

De hecho, si bien la nomofobia, que conocemos, es un fenómeno que no ha sido estudiado en el país, tampoco se puede descartar que se investiguen otros comportamientos ya analizados por especialistas de naciones donde se ha masificado el uso de teléfonos celulares en años anteriores, quienes han detectado fenómenos como sensaciones de irritabilidad, sentimientos de inferioridad y hasta agresividad, especialmente en adolescentes y jóvenes que no tienen acceso a este servicio, contra otros que sí lo poseen.

En las nuevas tecnologías, como casi todo en la vida, los extremos también son malos. No se trata de obsesionarse por tenerlas o por no tenerlas, sino darles su justo espacio e importancia, y sobre todo entender que ningún SMS o correo electrónico podrá sustituir nunca una conversación entre dos personas, cara a cara, mirándose a los ojos.

<http://www.juventudrebelde.cu/suplementos/informatica/2012-07-11/nomofobia-cel-o-no-cel>

**Juventud Rebelde** | Diario de la juventud cubana  
Copyright © 2017 Juventud Rebelde