

Autor: [Rosa Vera García](#)

## Introducción

Aunque pueda parecer exagerado, numerosos investigadores ya están alertando de que hay muchas personas con teléfono móvil que están sufriendo problemas **físicos y psicológicos como ansiedad, palpitaciones y sudores** cuando olvidan el móvil en casa, su tarjeta de prepago se queda a cero, se quedan sin cobertura o sin batería.

Está claro que hay muchísimas ventajas en la utilización del teléfono móvil, como por ejemplo, para llamar a casa cuando voy a llegar tarde, cuando aviso para decir que me quedo a estudiar en casa de Lucía- pero muchos usuarios tiene que empezar a plantearse si no se estarán convirtiendo en auténticos “**móvil-dependientes**”, al no poder estar ni un minuto sin su teléfono.



Además, la publicidad está especialmente dirigida a chicos y chicas y enseñan el móvil como un instrumento que da independencia, libertad, que permite integrarse en un grupo, estrechar lazos con los amigos, pero **¿estamos seguros de que todo esto es verdad?...**

Vamos a intentar responder a estas preguntas

## Qué es la adicción al móvil o Nomofobia

A diario, se envían millones de SMS en el mundo entero, por todos los lugares oímos sonidos de timbres y melodías de forma constante y, casi en cualquier lugar: restaurantes, la cola del supermercado, el instituto, el parque, etc. y vemos muchas personas enganchadas a su fiel móvil para poder estar continuamente comunicado. Se puede llevar hasta colgado del cuello.

De la misma forma que se produce en otro tipo de adicciones, el uso del móvil se convierte en adicción **cuando pasa a ser una conducta repetitiva** y que nos produce placer. Se ha venido a llamar “**Telefonitis**” y es un impulso que no se puede controlar de usar el teléfono una y otra vez durante el día o la noche.

Por primera vez, se empieza hablar de que las nuevas tecnologías han pasado a formar parte de las denominadas **adicciones psicológicas o adicciones sin drogas**.

Según los expertos, la adicción al móvil la sufren 1 de cada 1.000 personas que utilizan el móvil, y dicen que está afectando principalmente a jóvenes y adolescentes. Es por esta razón, por la que es importante que, todos y cada uno de vosotros, conozca qué es esto de la adicción al móvil, y que conozcáis las respuestas a esas preguntas que nos hicimos al principio para poder evitarlo.

A diferencia de otras adicciones, como el alcoholismo o la adicción al juego (ludopatía), etc. la edad en la que comienza es muy baja, **desde los once o doce años**, pues es muy fácil el tener un móvil, ya existen incluso móviles especialmente para los niños con dibujitos para ellos, y además los padres se sienten seguros de que su niño/a tenga un móvil para poder llamar ante cualquier urgencia.

Por tanto, no se trata de un problema de tomar una sustancia, como puede ser la droga, sino que **el problema es la CONDUCTA**.

Una conducta irreprimible, incontrolable y exagerada que hace que dejemos otras actividades, como pueden ser la lectura, la conversación de tú a tú con nuestra familia, nuestros amigos, vecinos, etc...

## Los adolescentes, los grandes protagonistas

Una población especialmente afectada por esta adicción son los Adolescentes. La idea de “ocio y tiempo libre” parece ir ligada al teléfono móvil y **parece impensable que un adolescente no disponga de este objeto.**

La Adolescencia es un gran momento de cambio, surgen ahora muchas dudas: ¿quién soy? ¿Qué voy a ser de mayor? ¿por qué me pasan todos estos cambios físicos? ¿Por qué me parece que mis padres a veces no me entienden? No me gusta mi cuerpo y me van a rechazar porque estoy gordito o soy bajito, ¿cómo puedo cambiarlo? ¿Por qué no soy tan molón como mi amigo Pepe? y, encima, mis padres no tienen tiempo para ocuparse de mi...

Es una época en la que los puntos de referencia cambian, es muy normal que se empiece a producir distanciamiento y falta de comunicación con los padres: “...ya no voy a papá a pedir ayuda, mejor se la pido a mi amiguete que sabe más...” y cuando tenéis una duda, posiblemente no se elija la mejor fuente de información para aclararla.

Y **toda esta confusión** en este momento de la vida de cada uno de nosotros, hace que los adolescentes seáis el objetivo de las grandes empresas de publicidad para intentar convenceros de todos sus mensajes. **Algunos son buenos, pero otros muchos solo responden a sus propios intereses económicos.** Y ya sabemos que ni siquiera para los adultos es fácil diferenciarlos.

## Cómo se genera la adicción al móvil

Para que una persona se haga adicta, solo basta con que sea una persona que tenga problemas afectivos, con dificultades para hablar con los demás, o que esté en una época difícil de su vida, como es el caso de la Adolescencia en la que se es especialmente vulnerable a los múltiples reclamos que invaden la publicidad y que, en muchas ocasiones, **no son verdad**, como por ejemplo, que es moda adelgazar, atarse a los videojuegos, comprar productos y productos sin fin y, cómo no, **tener cuanto antes el último modelo de Móvil.**

Todo ello hará que un gran número de personas caerán víctimas de la dependencia móvil y, por tanto se convertirá en adicto. Y después, la adicción hará que la persona se desvíe de su entorno familiar, de sus amigos, llegando a un gran sufrimiento emocional.

## Cómo reconocemos a una persona adicta

Frente a las personas que utilizan de una forma adecuada el móvil, en las personas con adicción vamos a poder ver cómo están de forma continuada **“vigilando” el aparatito**, esperando siempre cualquier señal que venga de su aparato; cada muy poco tiempo, de forma compulsiva e incontrolada, consultando el móvil, aunque esté haciendo otra cosa.

Otros estudios recientes han demostrado que personas “adictas” que dejan de usar sus móviles, tienen como consecuencia lo que se puede llamar el “Síndrome de abstinencia psicológica y física”. Este síndrome tiene síntomas como una gran angustia, ansiedad, nerviosismo, irritabilidad, etc. Y todo ello

desaparece cuando, de nuevo, tienen oportunidad de usar su móvil.

Seguro que habréis observado, en vuestro propio grupo de amigos o familiares, la imagen de parejas paseando juntos, pero cada uno hablando a través de su móvil o enviando un mensaje de texto a una velocidad de vértigo, ... miles de mensajes son enviados al día.

Algunos afirman “**dedicar todo su tiempo libre**” a manejar el móvil. Es muy usual encontrar a adolescentes y niños “tecleando” durante minutos y minutos, ...o jugando a algún videojuego, ...o comunicándose con desconocidos, ...o tomando fotos y vídeos para luego colgarlos en Internet, ... Usando el móvil a todas horas: en casa, en el aula, entre clase y clase, con los amigos, ... no se pueden separar del móvil. Consideran que sin el móvil no podrían tener amigos. Lo relacionan con “ser más importantes”. Creen “obligatorio” su uso. Toman fotos constantemente. Se intercambian vídeos a todas horas. Mandan mensajes y oyen música durante todo su tiempo libre. No pueden pasar 5 minutos sin verificar si existe alguna llamada perdida.

Y, ¿Qué es todo esto? Efectivamente, un **uso compulsivo y repetitivo del móvil, que en muchos momentos no tiene ni sentido.**

Si vas a ver a un amigo a la vuelta de cinco minutos, ¿Tendría sentido llamarle para decirle “Oye, Manolo, que me faltan 4 minutos y medio para verte”?

Y después, está **el tema económico**. Muchos chicos y chicas se gastan mensualmente una importante suma de dinero en el uso del móvil, y las grandes empresas de telecomunicaciones, que lo saben, se aprovechan...

Detrás de esto, suele haber problemas de autoestima o inseguridad, dificultad para las relaciones con las demás personas, aislamiento, soledad y otros factores emocionales.

## Efectos de la Adicción al móvil

Hay muchos efectos de la adicción, y los que son más evidentes son:

- Aislamiento de los demás y soledad
- Comportamiento alterado
- Alteraciones del estado de ánimo
- Comportamiento compulsivo
- Problemas de comunicación
- Problemas con el lenguaje, pues ya no nos detenemos a escribir bien, sino que lo importante es la rapidez
- Peligro de hacer contactos no demasiado buenos como quedar con desconocidos, que pueden traer consecuencias negativas.
- El comportamiento adictivo hace ser muy sensible a los juicios y valoraciones de los demás y acrecienta los sentimientos de inseguridad
- Se puede llegar al fracaso escolar o la agresividad.
- En los casos más graves, se puede llegar a robar y a mentir con tal de tener un móvil porque la adicción es capaz de anular todo nuestro control como personas.

En algunos chicos/as se produce también **absentismo escolar** o no respetan los horarios de estudio, **pasan horas chateando en lugar de relacionarse con otros jóvenes de su edad,**

## ¿Cómo podemos saber si somos o no adictos?

Vas a empezar a sentir estrés, irritabilidad, cansancio, alteraciones del sueño y alteraciones emocionales.

Y, si quieres estar más seguro aún, hay unas señales muy fáciles de detectar que nos lo van a confirmar, o al menos que van a ser un indicativo para plantearnos el pedir ayuda de forma inmediata.

Este test, que se presenta a continuación, es muy sencillo y rápido de hacer:

1. **Factura como primer avisador:** ¿Me gasto al mes más de 25-30 euros?
2. **Cambio de actitud:** ¿cuándo hablo por el móvil me comporto de una forma diferente a cuando estoy cara a cara, por ejemplo, ya no me siento tan tímido?
3. **No separase del teléfono:** ¿el móvil siempre va conmigo? durante la comida, en el instituto, en el cine...
4. **Uso del teléfono para comunicarte con los amigos o la familia** ¿estoy todo el tiempo pendiente del móvil, aunque esté con ellos?
5. **Modificación de los hábitos del sueño:** ¿a veces me despierto por la noche y, además de ir al baño, miro el móvil para ver si ha entrado algún mensaje o tengo alguna llamada perdida? ¿Estoy hasta altas horas de la noche hablando con el móvil y duermo menos horas?
6. **Nerviosismo cuando el móvil no está disponible:** ¿te sientes nervioso o angustiado cuando no tienes el móvil cerca o se ha apagado porque ya no tengo batería?

## ¿Qué hacemos ante una posible adicción al móvil?

Ante todo **debemos pedir AYUDA** y no pensar que se puede arreglar con el tiempo, o negarnos el problema.

Y, si hemos observado algo en algún amigo nuestro, no haremos ningún juicio sobre su conducta, pues en muchas ocasiones no es algo voluntario, sino que quizá no la ha podido evitar y no ha sabido superarla. Es posible que no sepa cómo pedir ayuda y, por eso, debemos ayudarle a

## BUSCAR LA SOLUCION

Lo ideal será pedir ayuda a nuestro entorno más cercano, a mis padres, mis hermanos, a mi familia, incluso a mis amigos, pero, si aún así, nos sentimos avergonzados o angustiados, hay muchos como, por ejemplo, en el **Instituto**, a tu tutor o con el profesor que mejor te caiga, el **Ayuntamiento de tu ciudad**, pasando por el **Centro de Salud** y todas las **Organizaciones Especializadas** en dependencias, como por ejemplo, en la del Proyecto Hombre.

**En todos estos lugares, te entenderán y sabrán darte un teléfono o una dirección que te ayudará**

A través de esta ayuda, se podrán solucionar los problemas de base, tal como hemos comentado antes, y nos enseñarán a buscar otras actividades en las que el móvil no esté presente y que además nos van a resultar muy placenteras.

Para ello se van a emplear unas técnicas que te van a ayudar a superarlo, y que harán que se produzcan:

- **Cambios en tu relación con el móvil\_** Un día, lo empezarás a usar solo en determinados momentos del día, lo podrás apagar cuando no lo necesites, salir sin él!!!! Todo de forma progresiva, para que no produzca un choque y pueda producir ansiedad y nerviosismo.
- **Cambios en lo que pensamos que el móvil nos puede dar\_** El móvil debe ser una herramienta que nos ayude y no un aparato que controle nuestra vida. Y, nuestra creencia sobre el móvil debe ser la correcta, para que podamos ser libres.
- **Comprenderemos el motivo que nos ha llevado a este uso adictivo\_** A través de nuestras conversaciones con el profesional, nos ayudará a comprender cuál es la raíz del problema que nos ha llevado a realizar un mal uso del móvil.

Un poco avanzado el tratamiento, podrán venir al tratamiento **los padres y hermanos**, para que ellos también participen, entiendan el problema, lo compartan y, es posible, que también ellos deban modificar algo para evitar que pueda volver a suceder.