

NOMOFOBIA: ESCLAVOS DEL CELULAR

Por Armando Cabral - Fuente: rumbo digital.

Sáb 08/02/2022.- En tiempos de pantallas y microchips, olvidar el móvil en casa o quedarse sin batería puede volverse una pesadilla. Claves para combatir este malestar que, según los estudios, provoca en el 40 por ciento de la población angustia y ansiedad.



El hombre está en la terraza del bar. Toma un trago mientras espera a su novia. Es una linda noche de verano y está ansioso por encontrarse con su enamorada. Mete la mano en el bolsillo para sacar el celular y entonces descubre lo terrible: su teléfono no está. Desde ese momento al hombre dejará de importarle su novia, abandonará el trago y dejará de disfrutar la noche estrellada. Todos sus pensamientos girarán alrededor de la ausencia del dispositivo móvil. ¿Se me cayó en el taxi? ¿Me lo robaron sin que me diera cuenta? ¿Lo olvidé arriba de la mesa?

Salir de casa sin el celular es, para muchos, sinónimo de angustia y obsesión. Puede estar en medio de una reunión de trabajo, en una cita romántica o en un asado de amigos, da igual, cuando la persona descubre que está incomunicada, le ataca una ansiedad desmedida que le impide vivir el momento y concentrarse en cualquier otra cosa. Esta situación, absurda hasta hace unos años, es hoy cada vez más común y afecta a tanta gente que ya tiene su propio nombre: nomofobia.

La nomofobia se define como el miedo irracional a estar sin el celular, ya sea porque se encuentre fuera de servicio, sin batería o porque lo hayamos olvidado. El término es una abreviatura de la expresión inglesa no-mobile-phone phobia. Según un estudio realizado en Reino Unido, el 53% de los usuarios de celulares siente ansiedad cuando no puede conectarse a través del dispositivo.

Patricia Otero, psicoanalista, explica: "Las personas nomofóbicas suelen ser ansiosas y tienen una necesidad muy fuerte de mantener el control. Cuando se quedan sin teléfono sienten que se quedaron fuera del mundo y esa desconexión les genera obsesión, angustia y una sensación de inseguridad que se manifiesta por medio de síntomas como sudoración de las manos, inquietud, nervios e, incluso, en los casos más extremos, pueden sufrir ataques de pánico".

Según el estudio "Our Mobile Planet", realizado por Google en 2012 para evaluar el impacto de los smartphones en nuestro país, el 70% de los argentinos no sale de casa sin su teléfono. El celular se transformó en el compañero fiel de millones de usuarios que aseguran sentirse más seguros cuando tienen el móvil en el bolsillo o en la cartera. No sólo sirve para hacer llamadas, sino que funciona como un antídoto contra la soledad. Por eso, cuando no está, muchos se desesperan y se sienten desamparados.

La licenciada Gabriela Martínez Castro, directora del Centro de Estudios Especializados en Trastornos de Ansiedad (CEETA), señala: "Las personas que padecen de nomofobia expresan que su teléfono celular es su vida, que lo es todo, y les brinda la sensación de sentirse acompañados. Según nuestra experiencia en la consulta, este síntoma ya podría estar afectando hasta al 40% de la población y en los últimos cuatro años, los casos aumentaron en un 13%".

CUERPO

IMAGEN

TITULAR

COPETE