

ESTRATEGIA

Relacionar la lectura con experiencias propias Mientras lees, reflexiona sobre tus propios hábitos telefónicos, los de tus amigos y los de tu familia. Presta atención particular a las estadísticas citadas y considera cómo se comparan con tus observaciones.

PALABRAS CLAVE

cifrar calcular, estimar

aquejado/a que sufre de una enfermedad

el cuadro conjunto de síntomas de una enfermedad

el síndrome de abstinencia reacciones negativas que sufre una persona adicta cuando deja temporalmente su adicción

difuminado/a que ha perdido claridad o límites

el enganche adicción, dependencia

No sin mi móvil

http://



Cultura

Salud

Tecnología

No sin mi móvil

Crece el miedo irracional a salir de casa sin el teléfono: **Nomofobia**

por María Valerio Sainz



¿Es usted de los que regresa a medio camino si se le olvida el móvil en casa? ¿De los que no lo apaga ni para entrar al cine y lo consulta si nota la vibración durante la película? ¿Se lo lleva consigo al baño? Si ha respondido afirmativamente a todas estas preguntas es probable que sufra nomofobia, un miedo irracional a vivir con el teléfono apagado.

Algunas encuestas en España **cifran** entre el 53 y el 66% el porcentaje de **aquejados** de este nuevo miedo irracional, que ha aumentado un 13% en los últimos años debido a la expansión de los teléfonos inteligentes.

«La dependencia del móvil es un fenómeno social» —admite el psicólogo Javier Garcés, experto en Psicología del Consumo y sus adicciones—. A su juicio, la nomofobia sería un síntoma más a valorar dentro de un **cuadro** adictivo, en el que cita algunos signos de alerta más. «Como pasar cada vez más tiempo conectados, perder el control, que el hábito empiece a generar consecuencias negativas, repercusiones económicas, cuadros depresivos y, finalmente, **síndrome de abstinencia**». Es decir, nomofobia o nerviosismo al estar separados del aparato.

La llamada nomofobia (un término derivado del inglés *no-mobile-phone phobia*) es una parte más de esas nuevas adicciones tecnológicas en las que los límites cada vez están más **difuminados**. Antes, aclara Garcés, se distinguía el «**enganche**» al móvil, a Internet, a los videojuegos... Pero la llegada de los teléfonos inteligentes, que permiten tener todo junto en el bolsillo, está difuminando estos límites, especialmente entre los jóvenes, el grupo de edad más afectado por este problema. «Precisamente estamos viendo que el problema de adicción al móvil se da en personas que no esperan necesariamente una llamada importante (por motivos de trabajo, por ejemplo), sino en sujetos que desarrollan una relación no utilitaria con el teléfono».

Esa preocupación por estar desconectado se traduce en un mirar constantemente el aparato (una media de 34 veces al día), en no apagarlo nunca, no poder

dejárselo olvidado en casa, en tener que contestar inmediatamente cualquier llamada o mensaje entrante, revisar a cada minuto el nivel de batería...

Según diversos análisis, el mayor riesgo está en la población de 18 a 25 años (en este grupo, sólo el 2% usa el teléfono exclusivamente para hablar), aunque los psicólogos parecen coincidir en que existen ciertas personalidades adictivas, con mayor tendencia a sufrir este tipo de problemas. «Personas con déficit de habilidades sociales, que se sienten más cómodas interactuando con los demás a través de la tecnología, con cuadros depresivos...» —apunta Molina. En los casos más graves, la nomofobia y otras adicciones tecnológicas pueden llegar a interferir con la calidad del sueño.

DESPUÉS DE LEER

1 Sinónimos Según las Palabras clave de la lectura, elige un sinónimo para cada uno de estos términos.

- | | | |
|----------------|---------------|-------------------|
| 1. aquejado | 2. cifrar | 3. cuadro |
| a. quejumbroso | a. llamar | a. círculo |
| b. débil | b. poner | b. cuadrado |
| c. afectado | c. depender | c. sintomatología |
| d. enfadado | d. criticar | d. depresión |
| e. contado | e. calcular | e. adicción |
| 4. difuminado | 5. enganchado | 6. síndrome |
| a. cuadrado | a. atado | a. círculo |
| b. desvanecido | b. liberado | b. sintomatología |
| c. enfermo | c. deprimido | c. psicólogo |
| d. contado | d. cuadrado | d. teléfono |
| e. aliviado | e. videojuego | e. análisis |

2 Comprensión Contesta las preguntas según el artículo.

- ¿Cuál es el propósito del artículo?
 - Entretener a los lectores con un informe satírico sobre los aparatos tecnológicos
 - Criticar a los jóvenes por la manera irrespetuosa como usan los móviles
 - Criticar a las empresas de aparatos tecnológicos por el daño que causan
 - Informar al público sobre los riesgos del uso excesivo de los aparatos tecnológicos
- ¿Por qué ha subido tanto el porcentaje de personas que sufren de nomofobia?
 - Porque el uso de teléfonos inteligentes ha incrementado
 - Porque el precio de los teléfonos inteligentes ha aumentado
 - Porque es un cuadro adictivo social
 - Porque pocos jóvenes usan el teléfono exclusivamente para hablar

MI VOCABULARIO

Anota el vocabulario nuevo a medida que lo aprendes.