

Nomofobia: problema creciente de salud mental en la sociedad chilena

La “nomofobia”, es un término que se usa para describir el miedo a estar sin acceso al teléfono móvil, y hoy en día es una preocupación mundial en el contexto actual de creciente dependencia tecnológica. En Chile, un estudio reciente de Nomophobia.com revela que el 76% de los chilenos se considera dependiente de su smartphone, y más del 20% afirma que valora su teléfono incluso más que a sus seres queridos. Además, el 64% admite pasar un tiempo excesivo en su uso diario. Estas cifras reflejan cómo los teléfonos inteligentes, aunque fundamentales para la vida moderna, están comenzando a generar problemas de salud mental y emocional en gran parte de la población.

El uso de teléfonos inteligentes en Chile ha crecido significativamente en los últimos años, y hoy el 67% de los chilenos afirma tener al menos un smartphone, mientras que el 30% posee dos o más. Este cambio en el acceso a la tecnología también ha modificado cómo las personas interactúan socialmente, informan y entretienen. Sin embargo, la dependencia tecnológica ha traído consigo consecuencias negativas.

El estudio muestra que un 19% de los encuestados ha enfrentado problemas personales o laborales debido a la dependencia del teléfono. La nomofobia genera síntomas de ansiedad y nerviosismo, especialmente cuando las personas se ven imposibilitadas de acceder a sus dispositivos. El 67% de los encuestados indicó que lo que más les genera ansiedad es no poder comunicarse con sus seres queridos. “Este ciclo de constante necesidad de co-

nexión afecta la salud mental, al alimentar sentimientos de estrés y dependencia que pueden derivar en problemas más profundos si no se abordan”, indica Camilo Bastías, psicólogo de Grupo Cetep.

Cómo superar la nomofobia

Superar la nomofobia y reducir los impactos negativos en la salud mental es posible si se establecen límites y prácticas conscientes en el uso del teléfono. Grupo Cetep entrega consejos para poder lograrlo:

-Establecer límites de uso: Es crucial fijar horarios específicos para el uso del teléfono. Momentos como las comidas, reuniones sociales y la hora de dormir pueden ser espacios ideales para desconectarse y reducir la dependencia.

-Incluir actividades sin tecnología: Participar en actividades que no requieran el teléfono, como hacer ejercicio, leer o pasar tiempo en la naturaleza, ayuda a equilibrar el tiempo en pantalla y fomenta interacciones sociales directas.

-Practicar mindfulness y técnicas de relajación: La meditación y los ejercicios de respiración son herramientas útiles para reducir la ansiedad y desarrollar una relación más consciente con la tecnología.

-Fortalecer la autoestima y el au-

toconocimiento: Trabajar en la autoaceptación y la autoestima puede disminuir la necesidad de buscar validación en el mundo digital y reducir la dependencia emocional al dispositivo.

-Buscar apoyo profesional: Si la ansiedad por estar desconectado se convierte en un problema abrumador, es aconsejable acudir a un profesional de la salud mental. La terapia puede proporcionar técnicas efectivas para gestionar la dependencia y la ansiedad.

-Utilizar aplicaciones para controlar el uso del teléfono: Existen aplicaciones diseñadas para monitorear el tiempo en pantalla y establecer límites diarios, lo cual ayuda a los usuarios a mantenerse conscientes del tiempo que pasan en el dispositivo.

Abordar la nomofobia como un problema de salud mental en la población es esencial en un país como Chile, donde la dependencia a los smartphones sigue en aumento. Reconocer el impacto emocional y mental de esta dependencia y adoptar estrategias para gestionar el tiempo en pantalla puede ayudar a preservar el bienestar y fomentar una relación equilibrada con la tecnología.

