

# ¿Eres víctima de la nomofobia? Aprende a identificarla y controlar la ansiedad por estar desconectado

El uso temprano y frecuente de dispositivos móviles es uno de los factores más significativos que podrían explicar esta dependencia a los teléfonos celulares.

**María José Villagrán Barra**  
 prensa@latribuna.cl

Una fobia es el miedo irracional y excesivo a enfrentar un estímulo, en principio no aversivo. En el caso de la nomofobia, se describe el miedo irracional a estar desconectado del teléfono celular.

El académico de la carrera de Psicología de la Universidad San Sebastián, Juan Andrés Orias, explicó que el concepto nomofobia proviene del inglés "no-mobile-phone phobia", explicando el experimentar ansiedad o malestar cuando no cuentan con su dispositivo o se agota la batería.

El grupo etario más vulnerable a experimentar esta fobia, son aquellos adolescentes y jóvenes, entre 16 y 24 años; "en este grupo impactaría la necesidad de pertenencia y conexión social, sería por tanto requerido estar constantemente conectados con amigos y familiares", relató el académico.

Este fenómeno está caracterizado por la ansiedad de perderse experiencias y el temor a sentirse excluidos, al cual se le suma otro fenómeno conocido como

FOMO (Fear Of Missing Out), el cual está "relacionado con el temor a perderse algo.

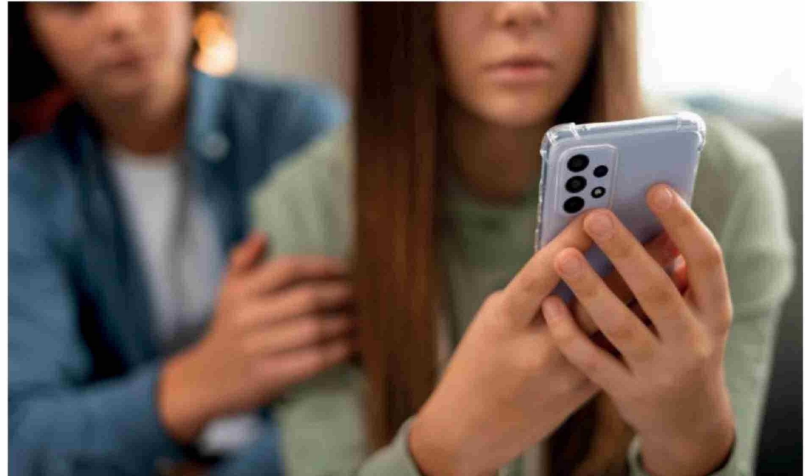
"Tanto en la nomofobia como en el concepto FOMO, destaca una dependencia emocional y funcional que los usuarios desarrollan hacia estos dispositivos en su vida cotidiana", explicó el académico de la Universidad San Sebastián.

Dentro de los factores que pueden hacer que una persona sea más propensa a padecer esta fobia, Orias explicó que se ha observado que el uso temprano y frecuente de dispositivos móviles es uno de los factores más significativos para el uso dependiente de teléfonos celulares.

De igual modo se ha considerado que las personas con baja autoestima y problemas de aceptación personal requieren constantemente la validación y aceptación de otros, manteniéndose inseguros y dependientes, asumiendo la necesidad de estar siempre disponibles y conectados constantemente.

## CONSECUENCIAS EN LA VIDA DE LAS PERSONAS

El profesional de la salud detalló que existen estudios que



LA NOMOFOBIA SE DESCRIBE como el miedo irracional a estar desconectado del teléfono celular.

evidencian consecuencias relativas a la salud física y mental como también en el rendimiento académico y las relaciones interpersonales.

Respecto a la salud física, "el abuso del teléfono móvil se ha asociado con malestares como dolor en el cuello, las manos y los hombros, cefaleas, problemas de concentración, sedentarismo y trastornos del sueño", sostuvo Orias.

En torno al ámbito social y académico, sostuvo que el manejo problemático de estos dispositivos se ha vinculado con la disminución del rendimiento escolar y el deterioro de los vínculos personales.

En cuanto a la salud mental "se evidencian fenómenos emocionales preocupantes, caracterizados por la ansiedad, depresión, distracción o comportamientos agresivos cuando el adolescente se encuentra sin su dispositivo móvil o cuando percibe la posibilidad de perderlo", puntualizó el académico de la carrera de Psicología de la Universidad San Sebastián.

## ¿CÓMO SABER SI UNA PERSONA SUFRE DE NOMOFOBIA?

A fin de evaluar el grado en que las personas manifiestan el temor a no tener acceso al teléfono móvil, es necesario considerar tres preguntas al respecto.

Éstas dicen relación con ¿me

sentiría incómodo sin el acceso constante a la información a través de mi móvil?, ¿quedarme sin batería me asustaría? y ¿me sentiría ansioso porque no podría mantenerme en contacto con mi familia y/o amigos?

En torno a los síntomas encontrados en personas que padecen nomofobia, "se considera dedicarle cada vez más tiempo al uso de teléfono móvil, quitándose a otras actividades como el estudio, trabajo u ocio. Sentirse ansioso y nervioso ante la idea de perder el propio teléfono, no tenerlo cerca o disponible, o no poder usarlo por estar fuera de línea, o con la batería descargada", detalló Orias.

A todos estos síntomas agregó el mirar de forma continuada la pantalla del teléfono para ver si se ha recibido mensajes o llamadas; mantener el teléfono móvil siempre encendido y dormir con él en la cama, además de un estado de agitación, irritabilidad, con frecuencia, síntomas físicos como taquicardia, temblores y alteraciones en la respiración frente a la posibilidad de no tener acceso al móvil.

## ¿CÓMO SE SUPERA?

En cuanto a las formas de intervención y superación de la nomofobia, el experto relató que existen algunas acciones sencillas para evitar un uso excesivo de los teléfonos móviles.



Académico de la carrera de Psicología de la Universidad San Sebastián, Juan Andrés Orias.

Entre ellas, el académico sugirió -por ejemplo- desinstalar algunas aplicaciones que se consideran de uso excesivo.

"Otra acción consideraría el no utilizarlo en las comidas o situaciones sociales. También se sugiere establecer horas determinadas para consultarlo y disminuir el tiempo de uso, cargarlo fuera del dormitorio y hacer pequeñas salidas a la calle sin teléfono", sugirió el experto.

Al respecto, "es fundamental que aceptemos que no podemos disponer del móvil a cada momento. En casos en que el teléfono móvil este provocando un deterioro funcional y social en la persona, es importante asistir a un especialista considerando que el tratamiento dependerá del nivel de autocontrol de cada persona", finalizó Orias.

