

# Conozca si padece nomofobia: miedo a no tener teléfono móvil


15/12/2021



Los **teléfonos móviles** se han convertido en una herramienta importante, sobre todo después de la pandemia, pues además de servir como medio de comunicación son un soporte para buscar información, entretenimiento, hacer compras y mucho más, sin embargo, para algunas personas podría representar una **enfermedad**.

Si bien son una extensión para realizar varias actividades en el día a día, algunos usuarios se han tomado muy en serio el hecho de que su **teléfono móvil** es una *extensión de su cuerpo*, al grado de desarrollar miedo si no lo revisan constantemente.


El temor a no tener un teléfono móvil se llama **nomofobia** (**non-mobile-phone-phobia**) que puede entenderse como un **padecimiento irracional** que se origina cuando la persona pasa un largo periodo de tiempo lejos o sin su gadget.

Lo anterior está relacionado a la **dependencia** llevada al extremo de los usuarios, lo que les provoca sensaciones de terror o ansiedad, lo cual se podría considerar como un **problema psicológico**.  Varias personas revisan su teléfono (Foto: Cuartoscuro)

## Cómo sé si padezco nomofobia

Si bien quedarse sin batería puede ser un problema al atender temas laborales, familiares, escolares u otra índole de importancia, sin embargo, cuando produce taquicardias por no ver las notificaciones de redes sociales significa que el uso del móvil se está llevando al extremo. Algunos de los **síntomas** son:

- Sensación de ansiedad
- Taquicardia
- Pensamientos obsesivos
- Dolor de cabeza
- Dolor de estómago

De acuerdo con *EFE* puede estar derivado de un **problema de autoestima** y relaciones interpersonales, siendo la inseguridad uno de los factores más comunes para padecer **nomofobia**.  Las personas pueden padecer nomofobia y no saberlo (Foto: iProfesional)

La idea de **perfeccionismo** es otra de las razones por las que aparecen estos casos, ya que en estas personas existe una necesidad de hacerlo todo sin ningún fallo. Por ejemplo, si no contestan sus **llamadas o notificaciones** tienen el miedo de estar **decepcionando** a los demás.

En consecuencia esas personas no pueden separarse nunca de su **teléfono móvil**, generando dependencia a

este, **interrumpiendo incluso sus horas de sueño** ya que no pueden dejarlo por largos periodos de tiempo, similar a los adictos de cigarrillos u otros productos.

Ante cualquier duda de estar padeciendo **nomofobia** puede acudir con una persona especializada en adicciones o un especialista en psicología para tratar en tema de **inseguridad y autoestima**.

## **Cuál es el perfil de alguien con nomofobia**

✘ Un colombiano pasa en promedio 9 horas y 10 minutos al día en internet (Foto: Pixabay)

Como se dijo anteriormente suelen ser personas con baja autoestima y falta de seguridad en sí mismas. No obstante, de acuerdo a la agencia suele ser más común entre los **adolescentes**, ya que son quienes tienen una mayor **necesidad de ser aceptados** dentro de un grupo, además de estar más familiarizados con las **nuevas tecnologías** que las personas adultas.

Asimismo, los índices señalan que es más común entre las mujeres, pues su estructura cerebral hace que tengan más facilidad para comunicar y más necesidad afectiva que los hombres.

Cabe apuntar que las **relaciones afectivas y de pareja** terminan siendo afectadas por este padecimiento debido a que el uso continuo del smartphone podría “desconectar” de la realidad.

“El hecho de mantener una relación a través de la pantalla hace que, a la larga, no seamos capaces de ser nosotros mismos cuando estamos cara a cara. Las **personas inseguras se benefician al estar protegidas por un teclado** y al poder expresar más cosas en la realidad virtual”, dijo Antonio de Dios, psicólogo del Hospital Quirón de Marbella a *EFE*.