

COLUMNA PSICOLOGIA AL DIA

LUNES 04 DE JULIO DEL 2016

EL TEMA DE HOY

NOMOFOBIA

¿Estás siempre enganchado a tu teléfono? ¿Compruebas que esté al alcance de tu mano? ¿Miras varias veces si para ver, si está encendido, si tienes llamadas perdidas o mensajes de texto? ¿Lo llevas a todas partes, incluso al baño? Cuidado puede que seas **nomofóbico**.

La nomofobia es el miedo a estar sin el teléfono móvil. Dejar de estar conectado en todo momento con los demás es un miedo que afecta cada vez a más personas sin que se den cuenta y que, sin duda, podría seguir en aumento.

Cuando nos quedamos sin batería después de pasar el día fuera de casa, una sensación de ansiedad nos invade y nos hace desear intensamente el momento en que volvamos a conectar el teléfono móvil a la corriente. Somos presas de la desesperación al darnos cuenta que camino al trabajo hemos olvidado el celular en casa y de que en el transcurso de ese tiempo han podido contactarnos un sin número de personas.

Sus lados positivos

No hay que olvidar que con el avance de los teléfonos inteligentes, el teléfono se ha convertido en mucho más que un aparato para hacer llamadas y ponernos en contacto con otras personas, este cristaliza

nuestra memoria. Contiene nuestra agenda, fotos, nuestro libro de direcciones, música favorita, los mensajes de texto, etc...

Muchas funciones emocionales se han injertado en el teléfono, y poco a poco, el teléfono se ha convertido en una herramienta que no nos abandona, y nos facilita muchas tareas de la vida cotidiana.

Tenemos casi toda la vida en el teléfono y cuando este se pierde, se perdería parte de la vida. De ahí, que provoque angustia el no tenerlo.

Sus lados negativos.

Con el teléfono todo se vuelve urgente. Este ejerce una presión social especialmente en el ámbito del trabajo, ya que posibilita la invasión de la privacidad. Estamos siempre localizables y hay que responder.

Corremos el riesgo de vivir en un mundo virtual. Las redes sociales nos garantizan el vínculo social, sin embargo, lo que peligra es la pérdida del contacto físico. Muchos prefieren relacionarse a través del teléfono más que cara a cara.

El teléfono está cambiando nuestras relaciones sociales, y en especial, las relaciones de pareja. Para los jóvenes y no tan jóvenes es de ayuda para coquetear, para tener una cita romántica y hasta para romper una relación. Resulta curioso que el mismo aparato que nos mantiene hiperconectados al mismo tiempo nos aísla de nuestro entorno.

Es más, hasta llegamos a reemplazar ciertas áreas del cerebro conectadas con el razonamiento complejo, confiando más en los resultados que nos da un aparato que en nuestro propio razonamiento, llegando incluso a dudar de nuestra propia capacidad. Prueba de ello es que ya no almacenamos en el "disco duro" de nuestro cerebro ni números de teléfono, calles, tampoco ejercitamos la velocidad matemática. etc.

Alteración del reloj biológico.

Es lo último que apagamos y lo primero que encendemos. Un grave error pues estas pantallas azules que irradian una potente luz, son capaces de alterar la producción de melatonina, la hormona que regula el sueño y hacen mucho más largo el tiempo que tardamos en dormirnos. Lo más recomendable es apagar estos dispositivos una hora antes de ir a la cama. Difícil, pero no imposible.

Nos perdemos “el aquí y el ahora”

Con la obsesión por estos aparatos nos perdemos el aquí y el ahora. Ya no nos conformamos con ver, disfrutar o sentir, ahora tenemos que hacernos un *selfie* y difundirlo a través de las redes mientras nos perdemos un momento irrepetible.

Nos cambiará físicamente.

Tenemos patologías derivadas del uso intensivo del móvil: contracturas cervicales de tener la cabeza siempre hacia abajo para ver la pantalla, inflamación de los tendones de tanto teclear y lo que es más preocupante, la relación entre las ondas electromagnéticas de los móviles y la aparición de ciertos tumores en el cerebro. La mejor prevención es desconectarse más de los celulares y, si es posible, utilizarlo con auriculares lo más alejado posible.

La nomofobia suele darse mucho más en **adolescentes**, pues ellos tienen más necesidad de ser aceptados dentro de un grupo, además están más familiarizados con las nuevas tecnologías que las personas mayores. Sin embargo, nadie queda exento de caer en esta situación nomofóbica.

Para no caer en el exceso y la adicción debes limitar su uso, pon límites. No te conviertas en esclavo del teléfono, tenemos que ser capaces de prescindir de estos en ciertos momentos. Aprender que se puede vivir sin estar permanentemente conectados al teléfono.

Por ello es aconsejable, ante cualquier duda, **consultar con un especialista en dependencias, adicciones lo más indicado es asistir con un psicólogo/a** para tener un adecuado tratamiento.

El abuso de los teléfonos celulares se produce muchas veces porque la persona se siente presionada en algunos aspectos de su vida y no sabe cómo liberarse.

“Nuestra vida debería de estar centrada en nosotros mismos y no en la comunicación con los demás. De hecho, estar en contacto con el resto del mundo debería ser considerado como un extra”. Claro está que es necesario vivir en sociedad y no aislarse.

Estimado lector si desea que la Dra. En Psic. Laura Álvarez Alvarado toque algún tema en especial o Consultarla favor de comunicarse a los.

TELS.01 (998) 2-89-83-74 y al 01(998) 2-89-83-75 EXT: 101 Y 102.

E-mail laurisalbavera@hotmail.com

Pagina Web www.clinicadeasesoriapsicologica.com

TAMBIEN DAMOS CONSULTA EN PLAYA DEL CARMEN.

Les envío un cordial saludo y les reitero mi cariño, agradezco la cantidad de llamadas, felicitaciones y los temas que me solicitan que son de interés para usted. A lo largo de los años que llevo escribiendo para este H. Periódico.

