

## **COLUMNA PSICOLOGIA AL DIA**

**JUEVES 4 DE FEBRERO DEL 2021**

### **EL TEMA DE HOY**

#### **LA NOMOFOBIA**

**DRA. EN PSIC. LAURA ÁLVAREZ ALVARADO.**

En la actualidad existen diversos tipos de tecnología que nos sumergen al mundo virtual el cual día a día se hace más grande. Donde desde un simple juego podemos cambiarnos el nombre y jugar. Hasta una red social el cual podemos ser otras personas ficticias donde se puede pasar horas e incluso días. Al despertarnos, mientras desayunamos, mientras viajamos en el transporte público, durante una comida y antes de dormir ¿Somos incapaces de vivir sin nuestros Smartphone? Parecen haberse convertido en una extensión más de nuestro cuerpo y no tenerlos con nosotros puede llevarnos a un estado de nervios.

Para una gran mayoría es una adicción. Grupos de amigos que quedan a cenar y nadie despega la vista del celular, visitar lugares a través de la cámara del teléfono en vez de admirar el paisaje con nuestros ojos o la imposibilidad de realizar tareas cotidianas.

Pese a que el uso de la tecnología puede ser muy útil, pues nos permite estar constantemente en conexión con casi todos los rincones del planeta, la incomunicación nos puede llegar a producir una sensación de ansiedad que nos invade y nos hace desear intensamente el momento en que volvamos a estar conectados. Este miedo excesivo e irracional a estar sin celular ha sido bautizado como "Nomofobia".

El perfil del nomofóbico es el de una persona que tiene poca autoconfianza en sí misma y baja autoestima, con carencia de habilidades sociales y de resolución de conflictos, y que en su tiempo de ocio solo usa el Celular y parece incapaz de disfrutar sin él.

En cuanto a la edad, este trastorno es más habitual en adolescentes, pues tienen más necesidad de ser aceptados por los demás y están más familiarizados con las nuevas tecnologías.

## **Síntomas de la Nomofobia.**

### Dependencia psicológica.

Cuando te quedas sin Celular o estás en una reunión en el trabajo y no puedes mirarlo entonces, comienzas a experimentar ansiedad.

### 2. Cada vez consume más tiempo

El tiempo aumenta en las redes sociales perdiendo contacto con la realidad poco a poco aun cuando estés rodeado de familiares o amigos uno prefiere estar en sus dispositivos Telefónicos

### 3. Negación

Uno jamás admitirá que es adicto a las redes sociales y se trata de engañar así mismo diciéndose que no tiene ningún problema

### 4. Conflictos con tu entorno.

Nuestra familia, amigos o jefe se quejan del uso desmesurado y la atención obsesiva que dedicamos al Celular.

La educación es básica para prevenir este tipo de patologías asociadas al uso de las nuevas tecnologías.

La Nomofobia es otra de las patologías asociadas directamente al uso y desarrollo de las nuevas tecnologías. Desde que surgieron los celulares, cada vez son más las personas que dependen

exclusivamente de estos aparatos y cada vez son más los usuarios que han desarrollado este trastorno.

Pese a que los adultos también pueden sufrir este trastorno, son los niños y jóvenes los que tienen más probabilidad de sufrir problemas de salud mental como consecuencia de la dependencia a las nuevas tecnologías, pues pasan muchas horas conectados y desarrollan su identidad en las redes sociales. Son los "nativos digitales"; personas que han vivido desde su nacimiento rodeados de tecnologías de este tipo.

Estimado lector si desea algún tema en especial o asistir a Consulta favor de comunicarse a los. Tels.(998) 2-89-83-74 y al (998) 2-89-83-75 EXT: 101 Y 102.

E-mail [laurisalbavera@hotmail.com](mailto:laurisalbavera@hotmail.com)

Página Web: [www.clinicadeasesoriapsicologica.com](http://www.clinicadeasesoriapsicologica.com)

## **Sabías Que... Muchas personas padecen de la mente agotada.**

Son muchas las personas que están experimentando agotamiento mental en el confinamiento. Sumado al estrés y la angustia por la actual pandemia, afecta a nuestra memoria, concentración e incluso a nuestra toma de decisiones.

Hoy en día pasamos gran parte de nuestro tiempo en el hogar por la cuarentena, durante estos días, nos sentimos cansados, tanto física como psicológicamente. Debemos tener en cuenta que otro efecto del actual distanciamiento social es la mente agotada.

Cuando la mente se encuentra suspendida en este estado, cualquier tipo de decisión, por insignificante que sea, se vuelve agotadora. En ocasiones, hasta el simple hecho de decidir qué vamos a comer o lograr que nuestros hijos se acuesten a la hora o cumplan con sus deberes es todo un desafío.

## **Aumento de la carga cognitiva**

Cuando hablamos de procesos cognitivos nos estamos refiriendo a toda esa actividad que genera el cerebro. Ejemplo de ello es poder focalizar la atención, dar sentido a cada cosa que escuchamos, leemos o vemos, tomar decisiones, procesar la sensación que siente nuestro cuerpo, aprender y crear cosas nuevas, etc.

Ese flujo extraordinario de actividad cerebral se ve afectado por el entorno que nos rodea y, sobre todo, por el modo en que interpretemos lo que ocurre. Asimismo, el simple hecho de estar en un mismo espacio físico durante muchas horas eleva el estrés cerebral. La mente necesita cambios, luz, sonidos, interacción y estímulos nuevos para sentirse activa y despierta. Si lo que nos rodea no varía y el estado de ánimo no es óptimo, damos forma a la mente agotada o saturada.

La mente agotada no está en buenas condiciones para pensar a largo plazo. Esto es trascendente sobre todo en el plano de la toma de decisiones. Necesitamos clarificar nuestro futuro, aclarar qué tipo de cambios o estrategias deberíamos poner en marcha.

Es necesario dar espacio a nuestras emociones. Aceptar cada sensación, sentimiento y emoción sin juzgarnos. No podremos estar bien al 100 % cada día, a veces, ni al 50 %. Pero podemos, estar en calma para dar un poco de alivio a nuestra mente. Si gran parte de tiempo te sientes con una mente agotada acude a terapia psicológica para que puedas modificar tu pensamiento y poder hacer las cosas con más plenitud.

**Psic. Jesús Albavera Álvarez**

**Tel: 2-89-83-75 Ext.102**

**Página Web: [www.clinicadeasesoriapsicologica.com](http://www.clinicadeasesoriapsicologica.com)**