



El 8% de los universitarios españoles sufre nomofobia, un miedo irracional a no llevar encima el teléfono móvil

13/12/2011

* Una profesora de la **Universidad de Granada** afirma que este trastorno no es una enfermedad en sí, sino sólo un síntoma más de la adicción al móvil

- **Tener una baja autoestima, problemas con la aceptación del propio cuerpo y déficit en habilidades sociales y en resolución de conflictos favorecen la aparición de este trastorno**

El 8% de los estudiantes universitarios españoles sufre nomofobia (abreviatura de la expresión inglesa “no-mobile-phone phobia”), un miedo irracional a no llevar el teléfono móvil encima, derivado de un uso patológico de la telefonía móvil. Además, los jóvenes adictos a los teléfonos móviles se aburren más a la hora de realizar actividades de ocio, son más extrovertidos y buscan más sensaciones nuevas que los no adictos, si bien presentan una autoestima más baja que éstos.

Así lo ha señalado la experta en adicciones y directora del departamento de Personalidad, Evaluación y Tratamiento Psicológico de la **Universidad de Granada**, Francisca López Torrecillas, quien destaca que, a pesar de que algunos autores señalan a la nomofobia como una de las últimas enfermedades provocadas por las nuevas tecnologías, ésta es sólo un síntoma más de la adicción al móvil.

Como explica López Torrecillas, la adicción al móvil se traduce en una mayor frecuencia en el uso del teléfono móvil en el envío y recepción de e-mail, SMS, y MMS (además de otros programas como Whatsapp); la consulta permanente de noticias y el “mantenimiento” o consulta de su teléfono móvil a la hora de dormir.





Características de personalidad

La investigadora destaca que los adictos al móvil suelen presentar algunas características de personalidad comunes, como una baja autoestima, problemas con la aceptación del propio cuerpo y déficit en habilidades sociales y en resolución de conflictos. La nomofobia se manifiesta en síntomas como ansiedad, malestar general, enfado o inquietud, negación, ocultación y/o minimización del problema, sentimiento de culpa y disminución de la autoestima.

La experta afirma que, en la actualidad, muchos estudiantes universitarios dependen de sus teléfonos móviles “para obtener información o encontrar el apoyo de sus familias, que en ocasiones están lejos de ellos”. Los padres usan el teléfono móvil para supervisar las actividades de los niños a distancia y los adolescentes que viven en el hogar usan el teléfono móvil para obtener su libertad y tener un menor control de los padres. También son muchos los adolescentes (frecuentemente, los más jóvenes) que utilizan el teléfono móvil para evitar la supervisión de los padres.

De este modo, señala Francisca López Torrecillas, “el teléfono móvil se convierte en una especie de cordón umbilical entre los estudiantes universitarios y sus familias, especialmente entre los estudiantes y sus madres”.

La profesora de la **UGR** destaca que los jóvenes que presentan nomofobia “necesitan estar físicamente junto a su teléfono móvil, y declaran, incluso, que no pueden salir de casa sin el teléfono móvil y que, si lo pierden o se les rompe, se sienten frustrados, enojados y aislados”.

La investigadora destaca que, a la hora de diagnosticar este trastorno, se debe tener en cuenta la historia clínica de los universitarios, ya que el haber sufrido trastornos afectivos, ansiedad y abuso de sustancias influye en la presencia de la nomofobia. Así pues, “es necesario centrar los esfuerzos en este colectivo, puesto que estos adolescentes y jóvenes contemporáneos son las primeras generaciones nacidas entre estas herramientas”, apostilla.



Contacto: Francisca López Torrecillas. Directora del departamento de Personalidad, Evaluación y Tratamiento Psicológico de la [Universidad de Granada](#). Teléfono: 958 24 29 48 Correo electrónico: LINK: --LOGIN--
b7bb9149e9d330142ec5a599d518a57dugr[dot]es -> --LOGIN--
b7bb9149e9d330142ec5a599d518a57dugr%5Bdot%5Des

- [FORMULARIO DE PROPUESTA DE ACTIVIDADES - NOTICIAS](#)
- [CANALUGR: RECURSOS DE COMUNICACIÓN E INFORMACIÓN](#)
- [VER MÁS NOTICIAS DE LA UGR](#)
- [BUSCAR OTRAS NOTICIAS E INFORMACIONES DE LA UGR PUBLICADAS Y/O RECOGIDAS POR EL GABINETE DE COMUNICACIÓN](#)
- [RESUMEN DE MEDIOS IMPRESOS DE LA UGR](#)
- [RESUMEN DE MEDIOS DIGITALES DE LA UGR](#)
- [[<http://sl.ugr.es/redessocialesugr> |Perfiles oficiales institucionales de la UGR en las redes sociales virtuales Tuenti, Facebook, Twitter y YouTube]