

ETAPA III

FORMACIÓN HUMANA

La ciberdependencia: la adicción al móvil

Fátima Calzado/ Damián Montero



Prefacio

Existen términos nuevos o poco familiares dentro de la ciberdependencia y que tienen que ver con la adicción al móvil **¿Sabemos qué es nomofobia y mobilfilia?**

La **nomofobia** es el miedo acervado, angustia irracional, pánico o sufrimiento desmedido a **no** estar conectado al teléfono o a Internet para poder interactuar. La **mobilfilia** es la excesiva afición o simpatía a estos convertida en una **adicción obsesiva** compulsiva a estar mirándolos continuamente por si se tiene alguna llamada o mensaje. **La ciberdependencia: la adicción al móvil.**

La nomofobia proviene del inglés al unir: No, MóBILE, Fhobia y con ésta no se nace, sino que se hace; se va adquiriendo a través de los años y adueñándose después, principalmente de los adolescentes y jóvenes. La nomofobia y la mobilfilia están íntimamente ligadas entre sí. Son palabras nuevas aceptadas en educación y en los tratamientos médicos para hacer referencia a la ciberdependencia, una de las enfermedades tecnológicas que han acompañado al desarrollo de Internet y la telefonía.

Miedo a no estar conectado

La angustia que provoca el pensar que no se está conectado al móvil, se hace extensiva al ordenador y las otras pantallas digitales, lo que produce la obsesión de estar pendiente constantemente. El gesto de mirar continuamente el teléfono se convierte en una acción compulsiva obsesiva o tic nervioso, que altera a las otras personas presentes. Además, supone una inversión media de cuatro horas diarias por motivos ajenos al estudio o trabajo, más las que se tenga que invertir obligatoriamente.

Ese tic interrumpe cualquier conversación y no respeta ni el sitio ni las circunstancias del momento. El nomofóbico no puede estar quieto sin mirar su teléfono continuamente, pierde el respeto por la atención que se merecen las otras personas y le impide centrarse en lo que está haciendo, diciendo o escuchando. Esto puede crearle una angustia que lo **aleje del mundo real** y tenga que seguir enganchado a sus maniáticos tics.

Los teléfonos, Internet, las redes sociales, los correos electrónicos, los mensajes de texto, las pantallas electrónicas, etc., son grandes herramientas imprescindibles para el desarrollo del ser humano. Pero cuando se abusa de su consumo, como es el caso actual de gran número de personas, puede llegar a ser un veneno para la persona, la familia y la sociedad, y casi siempre una gran falta de educación. Tenemos que aprovechar las maravillosas ventajas de la tecnología actual, evitando **Situaciones que incrementan y ayudan a detectar la nomofobia**, por ejemplo:

1. Cuando el teléfono o el ordenador suena, vibra o manda señales de que ha llegado un mensaje y no se puede mirar para ver quién llama.

2. Cuando la ansiedad domina a la persona debido a que tarda en llegar un mensaje prometido, o entra muy despacio debido a su tamaño informático.
3. Cuando le roban el teléfono o el ordenador con toda la información guardada y tienen la sensación de catástrofe.
4. Cuando se quedan sin datos en el móvil con frecuencia.
5. Cuando pierden el teléfono y en él estaban guardados todos los números, los correos electrónicos, el calendario y un sinfín de datos archivados y no saben cómo resolverlo para conectarse con el mundo que les rodea.
6. Cuando se dan cuenta que se les ha olvidado en algún sitio y no lo pueden usar hasta que lo encuentren, si es que lo encuentran.
7. Cuando se descarga la batería y no encuentra la manera de recargarla o sustituirla.
8. Cuando se está fuera de cobertura de la red y no hay señal de conexión.
9. Cuando un virus o ataque informático borra los datos archivados o impide el funcionamiento del teléfono o del ordenador.

El papel de la familia en la promoción de hábitos tecnológicos saludables

La familia es el primer entorno en el que se desarrollan los niños. Allí aprenden valores y las primeras normas de actuación frente a determinados momentos. Reglas que, por ejemplo, pueden enseñar un buen uso de las nuevas tecnologías. Son muchos los dispositivos que se han instalado en el día a día de los hogares y que ofrecen multitud de posibilidades para hacer más fácil la vida. Sin embargo, estas pantallas también son la puerta de entrada a ciertos riesgos.

Por ello, desde la familia deben transmitirse hábitos tecnológicos que ayuden a que los denominados nativos digitales aprendan a manejar estos dispositivos de manera responsable y segura. Consejos como los que desde la Confederación Española de Asociaciones de Madres y Padres de Alumnos brindan.

En la actualidad se asume con naturalidad que los niños y adolescentes usen la tecnología y estos dispositivos se han convertido en un elemento imprescindible en su desarrollo y progreso. Pero no hay que olvidar el papel que tienen los padres a la hora de promover un uso responsable y saludable de las pantallas. Para evitar las conductas de riesgos deben ponerse unos cimientos marcados por las normas y límites.

Un buen ejemplo son los videojuegos, una referencia en el ocio de los hijos que en los últimos años se han abierto al mundo online. El primer paso es **conocer** cuáles son los títulos preferidos y cuáles son los más adecuados. Para ello nada mejor que informarse y conocer las edades de referencia y evitar enfrentar a los niños y adolescentes a un producto para el que no están preparados a nivel mental. También es común en la actualidad la presencia de dispositivos móviles. Desde hace muchos años estas pantallas se han convertido en una herramienta comunicativa muy empleada, en especial por los adolescentes, que ha incrementado su uso tras la incorporación de internet. Conocer

los riesgos y las posibilidades de estas tecnologías es primordial antes de aceptar la compra de uno de ellos.

Los padres deben consensuar cuándo es el mejor momento para comprar uno de estos dispositivos. Ellos son quienes conocen mejor a los hijos y si existe la suficiente madurez en ellos para poder usarlo de manera responsable, así como para afrontar lo que supone una vida conectada. En este punto hay que dejar claras ciertas normas y límites sobre la utilización de las pantallas.

Reglas para un buen uso de los móviles

Normas y límites como las que CEAPA recomienda, tanto para padres como para hijos, a la hora de afrontar la llegada de un smartphone a casa:

- **Ser un buen ejemplo para los hijos.** Si los padres se comportan, los hijos interiorizarán estas normas. Hay que integrar actitudes como por ejemplo no responder a los mensajes de manera compulsiva.
- Observar el buen uso del móvil por parte de los hijos y **saber con quién se comunica**, qué información comparte y los juegos que su utiliza. **No hay que controlar**, sino acompañar en esta utilización de las tecnologías.
- Establecer normas y condiciones de uso que dejen a las claras **cuándo, cuánto y dónde** se pueden utilizar los móviles.
- **Educar en el respeto y tolerancia**, transmitiendo la importancia de usar las redes sociales con respecto hacia los compañeros y amigos.
- **Enseñar a compartir información** sin poner en riesgo la privacidad e intimidad, ayudando a decidir cuándo ha que enviar una fotografía o revelar un determinado dato personal, como la dirección.
- Hacerles responsables de su consumo, que siempre tendrá que ser limitado y supervisado por los padres.
- Navegar en internet junto con los hijos y darles orientación sobre las páginas más fiables.
- A la hora de dar el primer smartphone a los niños, hay que configurarlo para que descargas y navegación **vayan aparejadas** a las cuentas de los padres.
- **Dialogar** con los hijos, favoreciendo la comunicación positiva y la escucha positiva.
- **Educarles en la gestión del ocio y del tiempo libre**, fomentando un equilibrio entre las pantallas y todo lo demás.

Leer más: <https://www.hacerfamilia.com/educacion/ciberdependencia-adiccion-movil-20161026130259.html>

Leer más: <https://www.hacerfamilia.com/educacion/papel-familia-promocion-habitos-tecnologicos-saludables-20200831095009.html>

Recomendable este blog: <https://www.hacerfamilia.com/>

Para el diálogo:

1. ¿Detectamos adecuadamente estos síntomas de apego a las tecnologías en nosotros mismos?
2. ¿Hacemos un correcto uso de las tecnologías en nuestro entorno familiar?
3. ¿Somos demasiado complacientes con nuestros hijos en estos temas, cobijados en la idea de que son imposiciones de la sociedad?

Oración:

Padre mío, Señor mío, ayúdame a comprender y a liberarme de tantos errores e ideas equivocadas, lléname de tu sabiduría para que pueda elegir el camino correcto.

Para que pueda tomar mejores decisiones que me ayuden a mí y a los que me rodean, Espíritu Santo, haz que tome el camino correcto que me llene de bendiciones y esperanza, no de lágrimas.

¡Dios mío! Déjame ir a ti de forma segura para no perderme en las adversidades de la vida. Ilumina siempre mi comprensión para que pueda entender a los que no son reconocidos.

Todopoderoso, me inclino ante ti lléname de tu sabiduría, poder y comprensión para que pueda cruzar todos los obstáculos que has puesto en mi camino. Llena mi alma para que siempre pueda servirte con fe y devoción, gracias, Dios mío, por la vida que me has dado.

Amén.