

LA ERA DE LA NOMOFOBIA O MOVILDEPENDENCIA

Posted on 04/03/2015 by Naider



Con relación al [Congreso Mundial del Móvil \(Mobile World Congress\)](#) que se está celebrando en Barcelona entre los días 2 y 5 de marzo, parece apropiado hablar sobre la enfermedad del siglo XXI: la nomofobia o más popularmente, el miedo a quedarse sin el teléfono móvil. Ya sea por quedarse sin batería o por habérselo dejado en casa, pero los expertos aseguran que hay una adicción, o mejor dicho, un miedo a estar perdiéndose algo si no estamos

en posesión de nuestros smartphones.

Este miedo, conocido como [FOMO \(Fear Of Missing Out\)](#), crea un enorme estrés e irritación (pudiendo llevar a taquicardias, dolores de cabeza o dolor de estómago) entre la gente que lo padece al no estar en contacto con su entorno social y con el *mundo global*. La falta de autoestima o la excesiva perfección son las principales causantes de esta dependencia causada por el producto estrella de la actualidad.

Hace tiempo que las discusiones informales entre amigos quedaron atrás, la disputa se ha convertido en ver quién es más rápido en consultar la duda en el teléfono. Según las estadísticas, los usuarios de smartphones consultan sus teléfonos una media de 34 veces al día. El 53% de los españoles, si no es más, sufre esta ansiedad que a día de hoy muy poca gente se da cuenta de que la padece. Además, es de difícil medición puesto que mucha gente debido a su vida laboral o distintas razones, está unido al móvil todo el día, lo que crea dudas de si se trata de dependencia o necesidad.

There are no comments yet.