

MÓVIL

¿USO O ABUSO? LA VERDAD
DETRÁS DE TU
DEPENDENCIA AL MÓVIL

El impacto de las adicciones comportamentales



www.esvidas.es

Adicción al móvil

¿Qué es? _____ 03

Diferencia entre uso frecuente y adicción _____ 03

Síntomas y señales de la adicción al móvil _____ 04

Causas de la nomofobia _____ 05

Consecuencias del uso excesivo del móvil _____ 06

¿Cómo obtener ayuda profesional? _____ 07

Más información sobre la nomofobia _____ 08



1 ¿QUÉ ES LA ADICCIÓN AL MÓVIL?

La adicción al móvil, conocida clínicamente como **nomofobia** –término que proviene del inglés "no mobile phone phobia"– es el **miedo irracional a quedarse sin teléfono móvil o sin conexión**.

Aunque pueda sonar exagerado, esta condición refleja una realidad cada vez más común: Nuestra **dependencia emocional y psicológica hacia estos dispositivos** que se han convertido en extensiones de nosotros mismos.

La adicción al móvil no es simplemente usar mucho el teléfono. Es cuando ese uso interfiere significativamente en nuestra vida diaria, relaciones y bienestar emocional. Se trata de una **adicción comportamental**, similar a la ludopatía o la adicción a las compras, donde el cerebro busca constantemente la gratificación inmediata que proporciona cada notificación, *like* o mensaje.



EL USO EXCESIVO DEL SMARTPHONE ACTIVA LOS MISMOS CIRCUITOS NEURONALES QUE LAS ADICCIONES QUÍMICAS.

2 DIFERENCIA ENTRE USO FRECUENTE Y ADICCIÓN

El uso del móvil puede ser funcional o volverse abusivo. Usarlo para comunicarse, informarse o entretenerte es normal. El problema surge cuando se vuelve excesivo, compulsivo o **interfiere con el sueño, rendimiento o relaciones**.

La dependencia existe en un espectro, **no es "todo o nada"**. Muchas personas experimentan algunos comportamientos puntuales, especialmente durante estrés o cambios vitales.

Lo crucial es la **frecuencia, intensidad y consecuencias**. Si ocasionalmente navegas hasta tarde un fin de semana, no es preocupante. Pero si ocurre todas las noches y afecta tu rendimiento, merece atención.



SÍNTOMAS Y SEÑALES DE LA ADICCIÓN AL MÓVIL

La dependencia del móvil se manifiesta a través de diversos síntomas que pueden afectar tu bienestar físico, emocional y social. Reconocer estas señales es fundamental para evaluar si tu relación con el dispositivo es saludable o necesita ajustes.



Síntomas físicos

Dolor en cuello, espalda y muñecas, ojos cansados, insomnio y hormigueo en las manos son molestias frecuentes asociadas al uso prolongado del móvil.

Síntomas emocionales y psicológicos

Ansiedad, irritabilidad, cambios de humor y sensación de vacío sin el móvil son señales emocionales frecuentes de una posible dependencia digital.

Síntomas de comportamiento

Revisar el móvil constantemente, perder la noción del tiempo, usarlo en momentos inapropiados o incluso mentir sobre el uso son señales de una relación compulsiva con la tecnología.

Síntomas sociales

El aislamiento social, los conflictos por el móvil, la pérdida de interés en actividades y la ansiedad al quedarse sin batería son señales comunes de una dependencia creciente del dispositivo.

Recuerda que experimentar algunos de estos síntomas ocasionalmente es normal en nuestra sociedad digital. La diferencia está en la frecuencia, intensidad y el impacto que tienen en tu vida diaria. Si sientes que estos patrones están afectando tu bienestar, tu trabajo o tus relaciones, lo mejor es buscar ayuda.



CAUSAS DE LA NOMOFOBIA

La adicción al móvil no surge de la nada ni es resultado de una falta de fuerza de voluntad. Se trata de un fenómeno complejo que resulta de la **convergencia entre factores psicológicos, sociales y tecnológicos** que actúan de manera simultánea y se refuerzan mutuamente.

Entender **las causas de la nomofobia y los factores que provocan la adicción** al móvil es fundamental para abordar este problema desde una perspectiva integral y sin juicios.

1 Necesidad de validación: El móvil actúa como una máquina de validación instantánea, donde cada "me gusta" libera dopamina y genera placer, especialmente para quienes tienen baja autoestima.

2 Ansiedad y necesidad de control: La ansiedad impulsa la nomofobia, ya que el móvil se usa como refugio emocional y fuente de control, funcionando como un objeto transicional que brinda seguridad.

3 Presión social y normalización de la hiperconectividad: Vivimos en una sociedad que normaliza la disponibilidad constante, generando presión y ansiedad al no responder rápido.

4 Diseño tecnológico adictivo: Las apps, diseñadas por expertos, usan notificaciones como máquinas tragaperras, creando expectativas constantes que fomentan hábitos compulsivos.

5 Miedo al vacío y al aburrimiento: En una sociedad que evita el silencio, el móvil llena cualquier vacío, convirtiéndose en un escape automático ante el aburrimiento o la incomodidad.

6 Algoritmos personalizados y gamificación: Los algoritmos personalizan contenido adictivo y las apps usan elementos de juego para activar circuitos cerebrales similares a los del azar, fomentando hábitos compulsivos.



CONSECUENCIAS DEL USO EXCESIVO DEL MÓVIL

El uso desmedido del móvil **puede generar un efecto dominó que impacta múltiples aspectos de nuestra vida.** Reconocer estas consecuencias de la adicción al móvil no significa alarmarse, sino tomar conciencia para poder actuar.

Los efectos del uso excesivo del teléfono móvil se manifiestan de manera gradual y, en muchas ocasiones, **son reversibles con los cambios adecuados.**

CADA MINUTO DE MÁS FRENTE AL MÓVIL PUEDE **INICIAR UN EFECTO DOMINÓ EN NUESTRO BIENESTAR GENERAL.**



Ahora bien, **¿Qué puede pasar cuando el uso del móvil se vuelve una necesidad?**

- **Alteraciones del sueño y salud física:** La luz azul afecta la melatonina, provocando insomnio y despertares. Las malas posturas causan "text neck", es decir, dolor en cuello, hombros y espalda, junto a fatiga visual y molestias en manos por movimientos repetitivos.
- **Ansiedad y problemas de concentración:** El uso excesivo crea ansiedad por notificaciones y una "*mente de colibrí*" que salta entre información, dificultando concentrarse en tareas prolongadas.
- **Deterioro de las relaciones personales:** El "*phubbing*" (ignorar a todos por mirar el móvil) causa rechazo en familiares y amigos, evita conversaciones profundas y reduce la conexión y empatía auténticas.
- **Pérdida de productividad y procrastinación:** Las notificaciones rompen la atención y distraen hasta 23 minutos, haciendo del móvil una fuente de procrastinación y aumentando el estrés por tareas pendientes.
- **Debilitamiento de capacidades cognitivas:** Depender del móvil para recordar reduce la memoria y la reflexión, y disminuye la tolerancia a la frustración, afectando la planificación a largo plazo.

Reconocer estos efectos del uso excesivo del teléfono móvil es el primer paso hacia la recuperación del equilibrio. Cada pequeño cambio en nuestra relación con la tecnología puede generar mejoras significativas en nuestra calidad de vida. La conciencia que tienes ahora sobre estas consecuencias ya es un paso valioso hacia un uso más saludable y consciente de tu móvil.



8 ¿CÓMO OBTENER AYUDA?

Te escuchamos:

Escuchar y apoyar a quienes están luchando con una dependencia al móvil es clave para acompañarlos hacia un uso más consciente y equilibrado. Si sientes que el móvil está empezando a dominar tu vida, hay pasos que puedes dar para buscar ayuda.

Habla con tu médico:

Si el uso del móvil está afectando tu bienestar, lo más importante es consultar a un profesional, como un psicólogo o terapeuta. Ellos pueden ofrecer un tratamiento personalizado, ayudarte a comprender tus impulsos y acompañarte en el proceso de recuperación.

Alternativas saludables:

Si usas el móvil para evadir el estrés o mejorar tu ánimo, existen otras formas más saludables y efectivas. Intenta actividades como la meditación, el ejercicio, hobbies creativos o conectar de forma auténtica con amigos y familia, sin depender del móvil como escape.

La opción más segura:

Controlar el uso impulsivo del móvil y establecer límites claros es la mejor manera de cuidar tu salud emocional y tu calidad de vida a largo plazo.

Si conoces a alguien que necesita ayuda:

Si alguien cercano tiene dificultades con el móvil, recuerda que no está solo y que hay recursos y apoyo disponibles. Con acompañamiento, es posible superar la dependencia y recuperar un equilibrio saludable.

Esvidas - Un lugar lleno de experiencias superadas

Si lo que buscas es desconectar de todo, tenemos algo único para ti: un **entorno natural privilegiado, lleno de calma y serenidad**, donde el aire invita a reflexionar y reconectar contigo mismo. Sitio perfecto para dedicarte por completo a lo más importante: redescubrir tu bienestar y tu paz interior.



MÁS INFORMACIÓN

Enlaces:

Portal Plan Nacional sobre Drogas. Ministerio de Sanidad. Gobierno de España.

- https://pnsd.sanidad.gob.es/pnsd/planAccion/docs/PlanASA_2021-24_aprobado.pdf

Adicciones comportamentales y otros trastornos adictivos 2023. Ministerio de Sanidad. Gobierno de España.

- https://pnsd.sanidad.gob.es/profesionales/sistemasInformacion/sistemaInformacion/pdf/2023_Informe_Tratamientos_Comportamentales.pdf

Guía de adicciones comportamentales (Manual para profesionales). Instituto Spiral y Ministerio de Sanidad. Gobierno de España

- <https://drogodependencias.femp.es/sites/default/files/Guia-adicciones-comportamentales.pdf>

Guía clínica sobre adicciones comportamentales basadas en la evidencia. Socidrogalcohol.

- https://socidrogalcohol.org/wp-content/uploads/2024/02/Guia_Adicciones_Comportamentales_completa-1.pdf

Referencias:

Guía de prevención e intervención breve en el uso problemático de las nuevas tecnologías de la información y comunicación y otras conductas adictivas en colectivos vulnerabilizados.

- https://pnsd.sanidad.gob.es/profesionales/publicaciones/catalogo/bibliotecaDigital/publicaciones/pdf/2023/20230620_Medicos_del_Mundo_Guia_Intervencion_Breve_Nuevas_Tecnologias.pdf

Este Documento de Factores ha sido elaborado utilizando información detallada y actualizada, obtenida a partir de las fuentes oficiales del Portal Plan Nacional sobre Drogas.

Puedes encontrar esta información en

https://pnsd.sanidad.gob.es/profesionales/publicaciones/catalogo/bibliotecaDigital/publicaciones/pdf/2023/20230620_Medicos_del_Mundo_Guia_Intervencion_Breve_Nuevas_Tecnologias.pdf





Tratamiento de adicciones



Centros de ingreso

Centros y tratamientos para ayudarte estés donde estés



Estudio personalizado

Análisis del caso para ofrecer el tratamiento más adecuado



Asesoramiento

Orientación a familiares sobre cómo manejar la difícil situación



Seguimiento

Desde el primer contacto con nosotros y en todo el proceso



Terapia online

Por si prefieres o necesitas un tratamiento a distancia



+ 3000 Familias

Encuentran la ayuda que necesitan para superar la adicción



www.esvidas.es



911 091 900



633 123 073