

## Big Vang

PSICOLOGÍA

# Colgados del móvil: un 5% es adicto y el 15% está en riesgo

La impulsividad y la ansiedad social son factores predictivos



En China o Japón se dan más casos de abuso del móvil, pero en España la incidencia entre jóvenes es mayor (Getty)

MAYTE RIUS

05/04/2017 08:14 | Actualizado a 05/04/2017 08:21

**Un 5% de la población española** de entre 15 y 65 años **tiene problemas de adicción al móvil** y sufre mono –ansia por síndrome de abstinencia– con sólo imaginar que su teléfono se queda sin batería o que alguien le obliga a apagarlo sin dejarle tiempo de contestar un mensaje. A ello se suma otro 15,4% de españoles que usa de modo abusivo el móvil y que, aunque no tiene problemas para llegar a desconectarlo, sí presenta algunas dificultades de relación y está en riesgo de acabar enganchado. Estas son algunas de las conclusiones de una amplia investigación sobre la prevalencia del uso problemático del móvil y las variables psicológicas que inciden en él realizada por José de Sola, psicólogo y profesor de la Universidad Complutense de Madrid, Hernán Talledo, de la

Universidad San Ignacio de Loyola de Lima (Perú), Gabriel Rubio, psiquiatra del Instituto de Investigación Biomédica de Málaga, y Fernando Rodríguez de Fonseca, del hospital universitario 12 de Octubre de Madrid.

De Sola explica que los porcentajes de prevalencia del uso problemático del móvil que muestra su trabajo resultan bajos si se comparan con los que han obtenido investigaciones similares en Corea, China o Japón, pero advierte que la incidencia es mayor entre el colectivo de jóvenes y adolescentes.

Los investigadores han trabajado sobre una muestra de 1.126 personas, de 17 comunidades autónomas, a las que han sometido a diversos cuestionarios y escalas de ansiedad, de depresión, de dependencia del móvil, de impulsividad, de consumo de alcohol y de drogas para analizar la vinculación entre todos estos factores. Y han encontrado que la impulsividad y la ansiedad social aumentan claramente el riesgo de engancharse al móvil, lo mismo que ya se ha observado en la adicción a sustancias o a otros comportamientos, y que el consumo de alcohol también es capaz de predecir un alto riesgo de adicción al smartphone.

---

## **Detrás del uso excesivo del móvil existe una estructura casi idéntica de las variables y las interrelaciones que se observan en otras adicciones**

---

“Las personas que desde pequeños presentan un rasgo de impulsividad alto, que muestran incapacidad para premeditar sobre las consecuencias de sus actos, tienen más riesgo de ser adictos al móvil; lo mismo que aquellos que presentan una ansiedad social, que parten de una autoestima baja, y que se enganchan al móvil como recurso compensatorio a esa ansiedad”, explica De Sola.

En el caso de la depresión, los investigadores han encontrado que está más relacionada con un uso problemático de internet que con el uso abusivo del móvil. “El abuso del teléfono celular responde a un patrón de mayor falta de control de los impulsos, mientras que la depresión parece ser más consustancial con el uso problemático de internet; de la misma manera que la

ansiedad parecer ser más consustancial con el uso problemático del móvil, en especial en lo que se refiere a los mensajes de texto”, apuntan los investigadores en un artículo sobre el tema publicado en *Frontiers in Psychiatry*.

Tras medir el ansia o mono que provoca en las personas con usos problemáticos el no poder disponer de su móvil y analizar vinculaciones con diferentes factores psicológicos, los investigadores concluyen que detrás del uso excesivo del teléfono móvil existe una estructura casi idéntica de las variables y las interrelaciones que se observan en otras adicciones reconocidas, lo que apoyaría la tesis de considerar el uso de teléfonos móviles “como una adicción al comportamiento”.