

# NO SIN MÓVIL: UNA ADICCIÓN QUE HA LLEGADO PARA QUEDARSE

Es habitual en las páginas de esta revista abordar la influencia que la tecnología tienen sobre la actividad y el mercado de la investigación social o de mercado. Pero en este artículo se propone una mirada diferente sobre esas mismas consecuencias: su correlación con determinados comportamientos de la psicología, en concreto sobre cómo el uso abusivo del móvil denota y/o afianza perfiles del carácter humano.



**José de Sola**  
Psicólogo e Investigador  
Director en De Salud  
Psicólogos

## ¿Estamos locos, o qué? ¿Cómo es posible que nos enganchemos?

Si algo llama nuestra atención cuando caminamos por la calle, cruzamos un semáforo, vamos en un medio de transporte, estamos en un cine o teatro o, incluso, cuando conducimos, es ese teléfono móvil que llevamos siempre en la mano y que somos incapaces de apagar o guardar.



Desde hace casi veinte años se ha venido estudiando este comportamiento que, en sus expresiones más extremas, coincide con los criterios psicológicos de una adicción. Y aun sin llegar a este extremo, su abuso también produciría serias interferencias en la vida personal, familiar, laboral o social. En 2014, en un primer trabajo de investigación que realizamos (1), observamos que un 15,4% de la población española abusaba del móvil, mientras que un 5,1% padecía lo que parecía ser una adicción, con los mismos síntomas y manifestaciones clínicas de falta de control que se observan en las drogas. Es decir, en total, un 20,5% de la población general tenía algún tipo de

problema. Posteriormente, en 2018, una nueva investigación (2) nos ha indicado que la prevalencia del uso problemático del móvil en España se ha mantenido estable, con un 14,8% de la población abusando del móvil, mientras que el 4,8 % cumple de nuevo con los criterios de una adicción. En total, actualmente un 19,6% de los españoles tiene problemas, lo que refleja que el uso problemático de los móviles ha llegado para quedarse.

Pero, ¿qué es lo que se esconde detrás de estos dispositivos capaz de hacernos llegar tarde a un sitio, quitarnos el sueño, darnos un golpe con el coche, enfurecer a una sala de cine o teatro, o tener serios problemas con nuestra

## EN 2018, UNA NUEVA INVESTIGACIÓN NOS HA INDICADO QUE LA PREVALENCIA DEL USO PROBLEMÁTICO DEL MÓVIL EN ESPAÑA SE HA MANTENIDO ESTABLE, CON UN 14,8% DE LA POBLACIÓN ABUSANDO DEL MÓVIL, MIENTRAS QUE EL 4,8 % CUMPLE DE NUEVO CON LOS CRITERIOS DE UNA ADICCIÓN

pareja? Y, lo peor de todo, ¿cómo es posible que no seamos capaces de controlarlo?.

Tres razones parecen explicarlo:

### a) El pánico a quedarse fuera.

El uso problemático del teléfono móvil y de las tecnologías entronca desde su base con uno de los mayores temores del ser humano: el aislamiento social, el no estar, ser olvidado o pasar desapercibido, hechos independientes en sí mismos de la propia tecnología pero desde hace unas décadas fuertemente vinculados a ella.

Ya es antigua la voz de alarma sobre la dependencia que las Tecnologías de la Información y Comunicación (TIC) pueden producir. En 1935, el psicólogo Gordon Allport advirtió de la creciente adicción a la radio, seguida posteriormente por la televisión, luego por los ordenadores, los videojuegos caseros, internet y ahora por los teléfonos móviles. Y a su vez, estos últimos han mostrado una particular evolución desde la voz hasta todo un entramado de aplicaciones en donde lo importante es estar presente, no perderse en el anonimato. Actualmente no es tan relevante el contacto bidireccional como el del grupo, que a su vez exige conexión y disponibilidad, castigando y bloqueando a quien no está disponible, incluso de madrugada, durante las horas de sueño y descanso. Así, el miedo a perder un mensaje nada tendría que ver con su contenido, sino con la importancia de estar presente.

Esto conlleva la necesidad de mantener multitud de relaciones, frecuentemente ajenas a uno mismo, de las que se deriva un enorme poder de influencia y modulación de la conducta personal, como es el caso de las redes sociales,



el WhatsApp, las fotos, los *selfies* o los videojuegos *online*. Con este panorama, el uso de la tecnología ya no sería siempre un apoyo, sino una forma de estar en el mundo, una señal de identidad en donde los contactos y perfiles virtuales acaban siendo a veces más reales que los personales.

No resulta extraña, por lo tanto, la ansiedad, irritabilidad, o ese miedo a una catástrofe observado en jóvenes y adultos ante la posibilidad de no poder encender en un momento dado el móvil, olvidarlo, estropearse o no tener cobertura. A este temor se le ha denominado FOMO (*Fear of Missing Out*) o Nomofobia (*No Mobile Phobia*), siendo el origen de una adicción que envuelve a personalidades inseguras, tímidas, con problemas de autoestima, dependientes del entorno o narcisistas, con necesidad de mostrar lo que sienten no ser o tener.

### b) El aburrimiento, el desasosiego.

Cuando la inquietud y la ansiedad son rasgos permanentes en una persona, el teléfono móvil puede convertirse en todo un salvavidas. Así, otra razón que explicaría el descontrol en su uso se encuentra en personalidades con tendencia al aburrimiento, a la apatía o al desasosiego. En estos casos, el

# EL TELÉFONO MÓVIL REALMENTE YA NO ES UN DISPOSITIVO EN SÍ MISMO, SINO UN PASAPORTE PARA VIVIR Y EXISTIR EN EL ENTORNO ACTUAL

móvil se utiliza sin un fin concreto, para calmar la inquietud, la ansiedad, huir de la tristeza o de contratiempos cotidianos.

Estos usuarios son capaces de estar horas con el móvil, yendo de una aplicación a otra o navegando al azar cuando se aburren, están inquietos o han tenido un mal día. Es un recurso para llenar el vacío, pensar en otra cosa o pasar el tiempo, y responde a la misma dinámica que el fumador cuando enciende un cigarrillo o el bebedor cuando necesita una copa. De hecho, es conocida la convivencia y relación entre el abuso y adicción al móvil con el consumo de drogas o alcohol (1).

## c) Todo un paraíso para los que ya eran adictos.

Además de lo anterior, la llegada de los *smartphones*, con su extraordinaria oferta de aplicaciones, ha permitido con más facilidad que nunca desarrollar o expresar adicciones ya existentes. Es el caso de las apuestas *online*, los juegos de azar, las compras, la pornografía o el sexo *online*. En estos casos, el teléfono móvil no es más que el soporte desde el que se accede, la puerta de entrada a todo un universo de posibilidades de consumo sin salir de casa. Desde aquí, el móvil no sería realmente el problema, sino

la necesidad de visitar y comprar en tiendas *online*, apostar o engancharse a contenidos sexuales durante horas al día. **Nunca como ahora ser adicto había sido tan fácil.**

## PARA ACABAR, QUE NO CUNDA EL PÁNICO: NO TODOS SOMOS ADICTOS

Existe el común acuerdo de que se puede hablar de abuso y adicción cuando son muchas las horas de uso al día, creándose una dependencia que, en algunos casos, hace imposible el autocontrol, con problemas e interferencias con la vida cotidiana. Pero el teléfono móvil, como cualquier otra adicción, sólo es capaz de atrapar a usuarios con determinadas características psicológicas que los hacen vulnerables. En sus manifestaciones más extremas son habituales los ataques de pánico, las crisis de ansiedad, agresividad o dificultades para dormir si no se dispone del móvil.

Sin embargo, es más frecuente y extendido un comportamiento de uso excesivo o abuso. Ambos dan lugar a dificultades, pero en el abuso persiste la capacidad de autocontrol, con una menor dependencia.

Es evidente, por lo tanto, que vivimos con tecnologías imprescindibles, pero

que para algunas personas pueden suponer un importante problema, empeorando su vida en vez de mejorarla. Es una nueva concepción de la existencia, de la propia identidad y de las relaciones personales. **El teléfono móvil realmente ya no es un dispositivo en sí mismo, sino un pasaporte para vivir y existir en el entorno actual.** Así, y dependiendo de cuán en peligro sintamos nuestra tranquilidad personal o nuestra visibilidad social, más dependientes seremos de estas tecnologías. ■

## Bibliografía

1. Estudio realizado mediante un cuestionario *online* a 1.126 entrevistados en 17 comunidades autónomas españolas, con edades entre los 16 y 65 años. Tesis doctoral de José de Sola. Universidad Complutense de Madrid.
2. Estudio realizado mediante un cuestionario *online* a 1.612 entrevistados en 17 comunidades autónomas españolas, con edades entre los 16 y 65 años. Esta investigación ha sido realizada y apoyada por ODEC y DYNATA.

El equipo investigador lo componen José de Sola, psicólogo investigador, director de DE SALUD PSICÓLOGOS; Fernando Rodríguez de Fonseca, profesor en el departamento de Psicobiología de la Universidad Complutense de Madrid; Gabriel Rubio, profesor en el departamento de Psiquiatría de la Universidad Complutense de Madrid, y Hernán Talledo, profesor de Universidad Peruana de Ciencias Aplicadas de Lima.