

ADICTOS DIGITALES

En la última década el uso del teléfono móvil ha crecido de manera exponencial, especialmente, desde la llegada de los smartphones.

Los smartphones son el nuevo sol en torno al cual gira todo nuestro universo: organizan nuestra vida social y laboral e incluso el tiempo libre. Y les dejamos hacerlo porque son útiles.

El problema aparece cuando las personas empezamos a estar al servicio de nuestros celulares y no al revés. El artista Neil Harbisson, la primera persona reconocida como cyborg por su gobierno debido a una antena que lleva implantada en el cerebro, lleva tiempo diciendo que vamos camino de convertirnos en «ciborgs psicológicos». Por ejemplo, cuando se nos apaga el móvil, explica, decimos «me he quedado sin batería». Yo, no el aparato.

Esto ha llevado a que muchas personas, especialmente la nueva generación Alfa, nacidas del año 2010 en adelante y que, por tanto, han crecido en un mundo 100 % digital, hayan

desarrollado problemas de dependencia y adicción. Es lo que se conoce como **nomofobia** (término acuñado en 2009 en Reino Unido, procede del inglés “no-mobile-phone-phobia”) e implica ese miedo irracional a estar sin nuestros teléfonos móviles.

Habrà gente a la que todo esto le suene a exageración, puede parecer un trastorno poco generalizado, pero un estudio realizado en 2019 por YouGov Real Time apuntaba que un 44% de las personas encuestadas —todas ellas procedentes del Reino Unido— padecían ansiedad si no llevaban consigo su teléfono móvil.

El Ministerio de Sanidad de España alertó en 2018 del uso compulsivo que el 18% de los adolescentes de entre 14 y 18 años hace de internet, por eso el gobierno incluyó por primera vez el móvil en su Estrategia Nacional de Adicciones. Y es que, para numerosos consumidores, la dependencia de este dispositivo o la obsesión por los «me gusta» de las redes sociales están empezando a convertirse en una auténtica adicción, llevándolos a sufrir trastornos físicos y psicológicos cuando olvidan el móvil en casa o se quedan sin batería.

La Universidad de Arizona vincula el abuso de los smartphones con el desarrollo de síntomas depresivos, especialmente en jóvenes de entre 18 y 20 años. En España, ocho de cada diez internautas son usuarios de redes sociales, y entre ellos, el colectivo más vulnerable va de los 16 a los 30 años, pues en esa etapa de formación de la personalidad la falta de autocontrol es más visible y llamativa. Japón, un referente de electrónica de consumo 1999 y años sucesivos hasta que las empresas coreanas, chinas y taiwanesas lo destruyeron (2012), no está alejado de esta realidad incluyendo a los “feature phones” (también conocidos como Keitai). Lo cierto es que andando por el metro de Tokio ya no se ve a las personas leyendo periódicos o libros, como hasta no hace menos de 10 años. Ahora todos enfocados en sus móviles jugando esos juegos de bolitas que aparecen y desaparecen, viendo su Instagram o conversando en Line (competencia de Whatsapp y líder en estas islas).





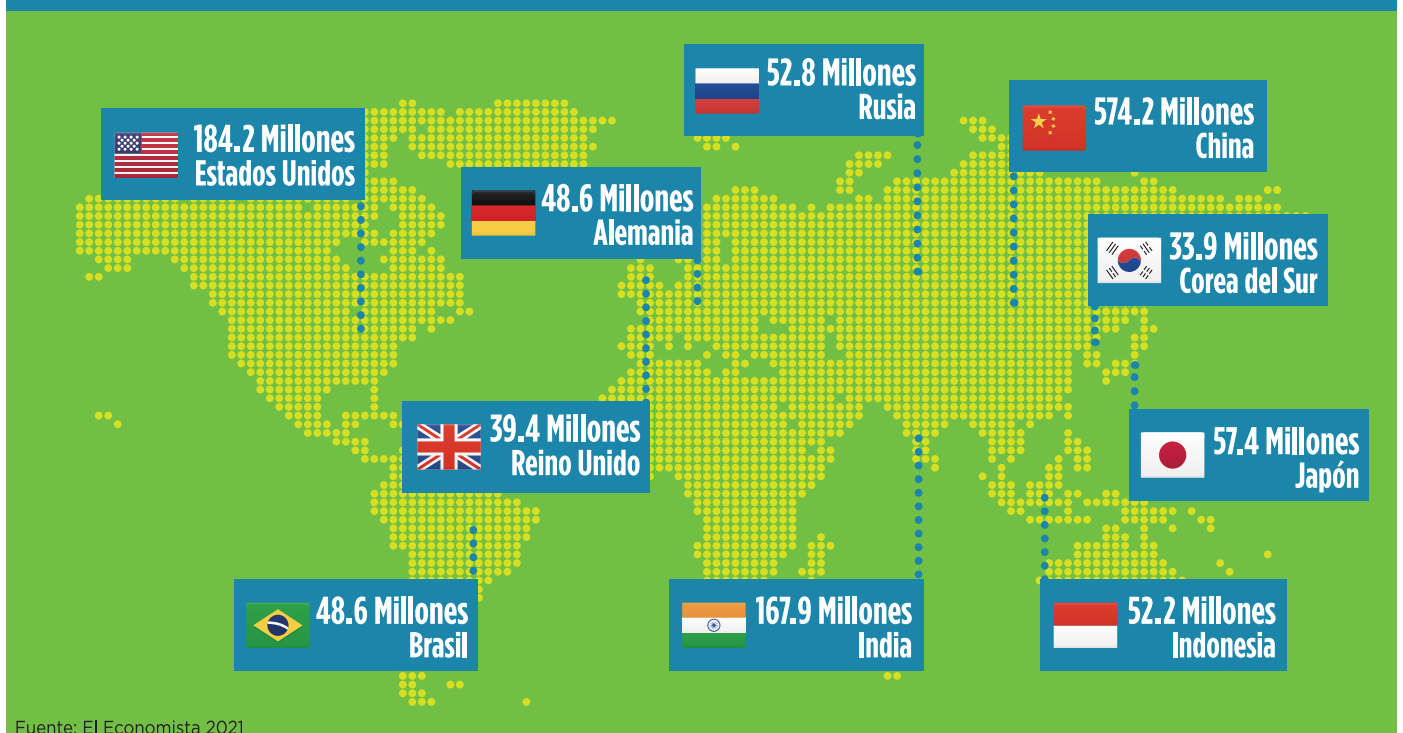
Jun considera que la dinámica social nos empuja a estar «continuamente conectados y disponibles», haciéndonos sentir mal si no contestamos pronto un mensaje, por ejemplo. Y quizás por eso este joven agradece el poder desconectar de vez en cuando y centrarse en «disfrutar del momento». «Dejar el móvil lejos», «quedar con gente», «hacer escapadas sin el móvil» o eliminar algunas de las aplicaciones más adictivas son algunas de las rutinas que Karen, Ivan, Jun, Yoshi o Erika ponen en práctica para distanciarse de las pantallas. Karen cree que esta dependencia se debe en gran parte a que los aparatos electrónicos se han vuelto «necesarios» en muchos ámbitos: colegio, universidad, trabajo... Aunque solo sea para guardar documentos o trabajar en equipo. Pero hacen falta. En la misma línea, Erika ve el WhatsApp y Line, por ejemplo,



Al consultar a un grupo de jóvenes de esta franja de edad, todos reconocen haberse sentido alguna vez dependientes del móvil.

Y es que, en mayor o menor medida, los problemas ya etiquetados como la nomofobia (miedo irracional a salir de casa sin el teléfono) o el **phubbing** (ignorar a alguien presente y abstraerse del entorno por mirar el móvil) no nos son ajenos a nuestra realidad en nuestro entorno inmediato.

TOP DE 10 PAÍSES CON MÁS USUARIOS DE SMARTPHONES 2016



Fuente: El Economista 2021



como una forma de comunicación imprescindible hoy en día, pero diferente, eso sí, de otras redes que te enganchan «a ver fotos y otros estímulos que no te llevan a ningún lado». Ante aplicaciones que supongan una pérdida de tiempo, la mejor opción, opina, es desinstalarlas temporalmente, porque luego «te das cuenta de que no te hacían tanta falta». Algo similar afirma Jun cuando le preguntan si siente que le falta algo cuando está sin móvil: «La mayoría de las veces lo agradezco porque es un descanso para la mente el desconectar». Yoshi, por su parte, matiza en qué circunstancias ha sentido esa ausencia: «Si voy en el metro y me he quedado sin batería, sí. Es una sensación rara. Pero si estoy ocupada haciendo otras cosas o porque la gente de mi alrededor no está utilizando el móvil, no», y con ello afirma que la compañía física es un buen antídoto contra la adicción. Y la misma línea se manifiesta su amigo Ivan, que evita la dependencia «quedando con gente y amigos o haciendo actividades que me entretienen».

Para paliar la obsesión por los «me gusta», algunas webs están introduciendo nuevas estrategias, como no mostrar el número de likes en las publicaciones ni el número de reproducciones en los videos, algo que propuso hace poco Instagram y que está probando desde julio en siete países. De una forma u otra, parece necesario reflexionar sobre nuestra relación con los dispositivos móviles. Porque al preguntarles a los jóvenes si valoran más las relaciones vía internet o cara a cara, no lo dudan: todos apuestan por las

relaciones personales. «No me gusta mucho escribir mensajes, prefiero llamar a la gente, preguntarles por su vida y estar hablando, cuando la comunicación es por teléfono. Pero sobre todo prefiero quedar y tener relaciones presenciales», asegura Erika. No obstante, el convencimiento de los jóvenes a veces contrasta con su comportamiento. Así, una de las chicas reconoce haber perdido el contacto real con algunos amigos tanto por los malentendidos propios de este medio de comunicación, como por mantener la relación únicamente por las redes.

A nivel particular. Debemos ser conscientes del tiempo que dedicamos cada día a consultar el móvil, de que no deberíamos tenerlo a mano cuando estemos con otras personas (en la mesa, en reuniones familiares, etc.) y de que es aconsejable establecer normas sobre el uso del teléfono, como respetar las horas de sueño, poner límites de tiempo o pedir permiso a los adultos y buscar alternativas de diversión alejadas de las nuevas tecnologías. Todo esto es factible y además, muy deseable. Porque quizás tú no te consideres dependiente pero... ¿Podrías vivir sin tu celular, sin tu tablet o tu ketai? Y lo más importante: ¿Estos dispositivos te ayudan a sobrevivir, o tú a ellos? ■

El ranking de países más “adictos” a las pantallas

País	Horas promedio en pantalla	
	2020	2021
1 Filipinas	9,45 hrs.	10,02 hrs.
2 Sudáfrica	9,22 hrs.	9,39 hrs.
3 Brasil	9,17 hrs.	9,34 hrs.
4 Colombia	9,10 hrs.	9,26 hrs.
5 Tailandia	9,01 hrs.	9,17 hrs.
6 Argentina	8,47 hrs.	9,03 hrs.
7 México	8,21 hrs.	8,36 hrs.
8 Indonesia	7,59 hrs.	8,13 hrs.
9 Malasia	7,57 hrs.	8,11 hrs.
10 Taiwán	7,57 hrs.	8,11 hrs.

Debido a la crisis sanitaria del corona virus, podrían haber modificaciones en sus días y horarios de atención, aconsejamos que estén pendientes de los cambios que publiquen en sus respectivos sitios web y Facebook.

CONSULADO GENERAL DEL PERÚ EN NAGOYA

DIRECCIÓN: 〒460-0008 Aichi-Ken, Nagoya-Shi Naka-Ku, Sakae 2-2-23, ARK Shirakawa Koen Building 3F
TEL: 052-209-7851 / 052-209-7852 **FAX:** 052-209-7856

Correo Electrónico:
 peru@conpernagoya.org

Sólo emergencias: 090-8964-0664
 (no se contestarán consultas sobre trámites)

Consulado General del Perú en Nagoya

www.consulado.pe/es/Nagoya/Paginas/Inicio.aspx

CONSULADO GENERAL DEL PERÚ EN TOKIO

DIRECCIÓN: 〒141-0022 Tokyo-To, Shinagawa-Ku, Higashi Gotanda 1-13-12, Ichigo Gotanda Bldg. 6F
TEL: 03-5793-4444 **FAX:** 03-5793-4446

CONSULTAS VIA LINE:
 080-1127-3992 (L-V 11am-4pm)

Sólo emergencias: 090-2259-4475
 (no se contestarán consultas sobre trámites)

@consuladoperutokio
 @consuladoperutokio
 080-1127-3992

Consulado General del Perú en Tokio

Consulado General del Perú en Tokio

www.consulado.pe/es/Tokio/Paginas/Inicio.aspx