



El lado oscuro del móvil

# La nomofobia: una adicción del siglo XXI

El móvil se ha convertido en un objeto imprescindible en nuestro día a día. Gracias a él estamos conectados a nuestros seres queridos y también es una fuente de información y entretenimiento inagotable: Redes sociales, mensajería instantánea, emails, juegos... las posibilidades son ilimitadas.

En España hay 56 millones de teléfonos móviles, lo que le convierte en el país con más teléfonos móviles por habitante.

Según datos del Centro de Estudios Especializados en Trastornos de Ansiedad (CEETA) consultamos el móvil una media de 34 veces al día. Un uso excesivo del móvil puede desembocar en una adicción que los especialistas denominan nomofobia.

La nomofobia se define como el miedo irracional a salir de casa sin el teléfono móvil. El término es una abreviatura de la expresión inglesa "no-mobile-phone phobia". ¿Te ocurre a ti?

## ANSIEDAD SIN EL MÓVIL

Estudios realizados por el CEETA revelaron que casi el 53 por ciento de los usuarios de teléfonos móviles tienden a sentir ansiedad cuando "pierden su teléfono móvil, se les agota la batería, el saldo, o no tienen cobertura en la red", explica la directora de CEETA en España, Marina Dolgopol.

El elevado número de móviles en España hacen que "nuestro país sea especialmente sensible a este tipo de nuevas enfermedades", advierten desde el CEETA, siendo las mujeres y los adolescentes los más propensos a padecer nomofobia.

El comportamiento de los adultos es fundamental para que los niños no abusen del teléfono móvil. Si las personas mayores no pueden dejar el móvil ni siquiera en una reunión familiar o en una cena, los niños imitarán su forma de actuar.

## SÍNTOMAS DE LA NOMOFOBIA

La nomofobia crea inestabilidad, agresividad y dificultades de concentración (síntomas típicos de los trastornos de ansiedad). Suele estar acompañada de síntomas tales como malestar general, hipervigilancia, inquietud o temor a estar desconectado y aislado.

Otros síntomas que podemos señalar



La nomofobia crea inestabilidad, agresividad y dificultades de concentración

tion son que el teléfono o que las conversaciones mantenidas nos generan tranquilidad y que comprobamos de forma constante la recepción de mensajes, mails y visitamos compulsivamente las aplicaciones de redes sociales. Si sientes una preocupación desmedida por lo que te pudiera suceder si no estás conectado, estate alerta porque es otro síntoma de la nomofobia.

"Las personas que padecen de nomofobia expresan que su teléfono

# La nomofobia es el miedo irracional a salir de casa sin el teléfono móvil

es su vida, que lo es todo, y les brinda la sensación sobre todo de sentirse acompañados", asegura Marina Dolgopol.

## ¿CÓMO EVITARLO?

Según Dolgopol, "la clave es aprender a controlarse, desprenderse del móvil de forma gradual, afrontar de forma aislada las sensaciones y pensamientos negativos derivados de este padecimiento como pueden ser las crisis de pánico".

Para prevenir este problema, se recomienda a los padres evitar que los hijos tengan conexión a la red desde su habitación y establecer unos horarios para un uso correcto de las tecnologías.

"Hay que separar momentos. La noche es para dormir y, por lo tanto, el móvil debe de estar apagado; del mismo modo, que la cena es para comer y no para estar con el móvil", explica la Directora de CEETA.

Desde el centro se recomienda acudir a un psicólogo para atajar el problema lo antes posible si ya se ha detectado tener algunos de estos síntomas. Todo sea para que nosotros dominemos el móvil y no el móvil a nosotros.

# Eso viejo (des)conocido

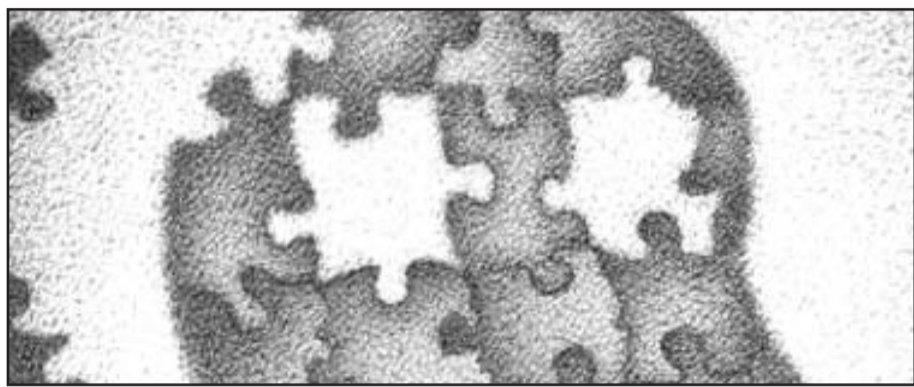
"Todo encuentro con el objeto es en verdad un reencuentro" Sigmund Freud

## Camilo Ramírez Garza

D e vez en cuando o de cuando en vez, la vida y sus múltiples y muy variadas experiencias, nos hacen tomar conciencia de algo que por momentos, sólo se conoce por sus efectos, como si se tratase de una figura que se va formando por algunos de sus bordes todavía muy tenebrosos: aquello que se repite, algo que insiste e insiste bajo diferentes facetas.

Eso que se repite con cierto "ritmo" tomando diferentes "disfraces" rebelaría algo de ese saber innombrable sobre sí mismo y el mundo circundante. Es una especie de retorno (o ciclo) de las historias pero ahora en diferentes escenarios y nuevos personajes. Sólo el sujeto y algunas personas que le acompañan, podrán advertir la constante de tiempo en tiempo, los símbolos personales, que con su programación inconsciente, aparecen y vuelven a aparecer alterando y haciendo funcionar el sistema, intentando revelar una verdad, como si se tratase de un cometa trazado y programado en tiempo y forma para aparecer en la esfera planetaria cada cierto tiempo con una exactitud numérica.

Un cierto relato de vida, por ejemplo un psicoanálisis personal, posibilitaría quizás advertir dichas historias y su carácter cíclico; aquellos "tropezones"



## Repetir como forma de facilitar el recuerdo

con aquellas "piedras" a lo largo del camino que parecieran perseguirlo a uno.

Repetir como forma de facilitar el recuerdo y el recuerdo como una forma de dejar de repetir, y así poder crear lo nuevo -era tal el planteamiento de Sigmund Freud. Alternando esos dos

registros, el acto y la palabra, permite que algo de lo que está condicionando el vivir (hacer, elegir, etc.) se pueda conocer, a fin de, por un lado, detener la repetición, y por el otro, inventar posiciones nuevas de vida.

Http://columnacamilo.jimdo.com

**SORTEO MAYOR 3490 CON PREMIO PRINCIPAL DE \$18'000,000.00** EN TRES SERIES DE \$6'000,000.00 CADA UNA

La 3ra. serie se comercializará en medios electrónicos.

Lotería Nacional para la Asistencia Pública

LISTA OFICIAL DE PREMIOS, APROXIMACIONES, CENTENAS Y TERMINACIONES.

www.facebook.com/re/home/pages/Loteria-Nacional-para-la-Asistencia-Publica/18021872633

CONSTANDO ESTE SORTEO DE 3 SERIES, EL POSEEDOR DEL BILLETE COMPLETO, (3 SERIES), OBTIENE 3 VECES EL IMPORTE DE CUALESQUERA DE LOS PREMIOS QUE APARECEN EN EL PRESENTE REPARTO.															
CENTENAS	NUMEROS-PREMIO	NUMEROS-PREMIO	NUMEROS-PREMIO	NUMEROS-PREMIO	NUMEROS-PREMIO	NUMEROS-PREMIO	NUMEROS-PREMIO	NUMEROS-PREMIO	NUMEROS-PREMIO	NUMEROS-PREMIO	NUMEROS-PREMIO				
03630	01915 1,600.00	2712 1,200.00	2780 1,200.00	19500 1,600.00	17544 800.00	20028 1,600.00	24834 1,200.00	29334 1,200.00	33919 1,600.00	38834 1,200.00	43321 1,600.00	Ramírez, La Serie 3, fue dispuesta para su venta a través de WEB.	48372 1,600.00	51220 1,600.00	55812 1,600.00
00034 1,200.00	01934 1,200.00	2714 1,200.00	2781 1,200.00	19504 1,600.00	17545 800.00	20029 1,600.00	24835 1,200.00	29335 1,600.00	33920 1,600.00	38835 1,200.00	43322 1,600.00	48373 1,600.00	51221 2,000.00	55813 1,200.00	5872 1,600.00
00334 1,200.00	01935 1,600.00	2715 1,200.00	2782 1,200.00	19505 1,600.00	17546 800.00	20030 1,600.00	24836 1,200.00	29336 1,600.00	33921 1,600.00	38836 1,200.00	43323 1,600.00	48374 1,600.00	51222 1,600.00	55814 1,200.00	5873 1,600.00
00734 1,200.00	01936 1,200.00	2716 1,200.00	2783 1,200.00	19506 1,600.00	17547 800.00	20031 1,600.00	24837 1,200.00	29337 1,600.00	33922 1,600.00	38837 1,200.00	43324 1,600.00	48375 1,600.00	51223 1,600.00	55815 1,200.00	5874 1,600.00
01334 1,200.00	01937 1,600.00	2717 1,200.00	2784 1,200.00	19507 1,600.00	17548 800.00	20032 1,600.00	24838 1,200.00	29338 1,600.00	33923 1,600.00	38838 1,200.00	43325 1,600.00	48376 1,600.00	51224 1,600.00	55816 1,200.00	5875 1,600.00
01734 1,200.00	01938 1,200.00	2718 1,200.00	2785 1,200.00	19508 1,600.00	17549 800.00	20033 1,600.00	24839 1,200.00	29339 1,600.00	33924 1,600.00	38839 1,200.00	43326 1,600.00	48377 1,600.00	51225 1,600.00	55817 1,200.00	5876 1,600.00
02334 1,200.00	01939 1,600.00	2719 1,200.00	2786 1,200.00	19509 1,600.00	17550 800.00	20034 1,600.00	24840 1,200.00	29340 1,600.00	33925 1,600.00	38840 1,200.00	43327 1,600.00	48378 1,600.00	51226 1,600.00	55818 1,200.00	5877 1,600.00
02734 1,200.00	01940 1,200.00	2720 1,200.00	2787 1,200.00	19510 1,600.00	17551 800.00	20035 1,600.00	24841 1,200.00	29341 1,600.00	33926 1,600.00	38841 1,200.00	43328 1,600.00	48379 1,600.00	51227 1,600.00	55819 1,200.00	5878 1,600.00
03334 1,200.00	01941 1,600.00	2721 1,200.00	2788 1,200.00	19511 1,600.00	17552 800.00	20036 1,600.00	24842 1,200.00	29342 1,600.00	33927 1,600.00	38842 1,200.00	43329 1,600.00	48380 1,600.00	51228 1,600.00	55820 1,200.00	5879 1,600.00
03734 1,200.00	01942 1,200.00	2722 1,200.00	2789 1,200.00	19512 1,600.00	17553 800.00	20037 1,600.00	24843 1,200.00	29343 1,600.00	33928 1,600.00	38843 1,200.00	43330 1,600.00	48381 1,600.00	51229 1,600.00	55821 1,200.00	5880 1,600.00
04334 1,200.00	01943 1,600.00	2723 1,200.00	2790 1,200.00	19513 1,600.00	17554 800.00	20038 1,600.00	24844 1,200.00	29344 1,600.00	33929 1,600.00	38844 1,200.00	43331 1,600.00	48382 1,600.00	51230 1,600.00	55822 1,200.00	5881 1,600.00
04734 1,200.00	01944 1,200.00	2724 1,200.00	2791 1,200.00	19514 1,600.00	17555 800.00	20039 1,600.00	24845 1,200.00	29345 1,600.00	33930 1,600.00	38845 1,200.00	43332 1,600.00	48383 1,600.00	51231 1,600.00	55823 1,200.00	5882 1,600.00
05334 1,200.00	01945 1,600.00	2725 1,200.00	2792 1,200.00	19515 1,600.00	17556 800.00	20040 1,600.00	24846 1,200.00	29346 1,600.00	33931 1,600.00	38846 1,200.00	43333 1,600.00	48384 1,600.00	51232 1,600.00	55824 1,200.00	5883 1,600.00
05734 1,200.00	01946 1,200.00	2726 1,200.00	2793 1,200.00	19516 1,600.00	17557 800.00	20041 1,600.00	24847 1,200.00	29347 1,600.00	33932 1,600.00	38847 1,200.00	43334 1,600.00	48385 1,600.00	51233 1,600.00	55825 1,200.00	5884 1,600.00
06334 1,200.00	01947 1,600.00	2727 1,200.00	2794 1,200.00	19517 1,600.00	17558 800.00	20042 1,600.00	24848 1,200.00	29348 1,600.00	33933 1,600.00	38848 1,200.00	43335 1,600.00	48386 1,600.00	51234 1,600.00	55826 1,200.00	5885 1,600.00
06734 1,200.00	01948 1,200.00	2728 1,200.00	2795 1,200.00	19518 1,600.00	17559 800.00	20043 1,600.00	24849 1,200.00	29349 1,600.00	33934 1,600.00	38849 1,200.00	43336 1,600.00	48387 1,600.00	51235 1,600.00	55827 1,200.00	5886 1,600.00
07334 1,200.00	01949 1,600.00	2729 1,200.00	2796 1,200.00	19519 1,600.00	17560 800.00	20044 1,600.00	24850 1,200.00	29350 1,600.00	33935 1,600.00	38850 1,200.00	43337 1,600.00	48388 1,600.00	51236 1,600.00	55828 1,200.00	5887 1,600.00
07734 1,200.00	01950 1,200.00	2730 1,200.00	2797 1,200.00	19520 1,600.00	17561 800.00	20045 1,600.00	24851 1,200.00	29351 1,600.00	33936 1,600.00	38851 1,200.00	43338 1,600.00	48389 1,600.00	51237 1,600.00	55829 1,200.00	5888 1,600.00
08334 1,200.00	01951 1,600.00	2731 1,200.00	2798 1,200.00	19521 1,600.00	17562 800.00	20046 1,600.00	24852 1,200.00	29352 1,600.00	33937 1,600.00	38852 1,200.00	43339 1,600.00	48390 1,600.00	51238 1,600.00	55830 1,200.00	5889 1,600.00
08734 1,200.00	01952 1,200.00	2732 1,200.00	2799 1,200.00	19522 1,600.00	17563 800.00	20047 1,600.00	24853 1,200.00	29353 1,600.00	33938 1,600.00	38853 1,200.00	43340 1,600.00	48391 1,600.00	51239 1,600.00	55831 1,200.00	5890 1,600.00
09334 1,200.00	01953 1,600.00	2733 1,200.00	2800 1,200.00	19523 1,600.00	17564 800.00	20048 1,600.00	24854 1,200.00	29354 1,600.00	33939 1,600.00	38854 1,200.00	43341 1,600.00	48392 1,600.00	51240 1,600.00	55832 1,200.00	5891 1,600.00
09734 1,200.00	01954 1,200.00	2734 1,200.00	2801 1,200.00	19524 1,600.00	17565 800.00	20049 1,600.00	24855 1,200.00	29355 1,600.00	33940 1,600.00	38855 1,200.00	43342 1,600.00	48393 1,600.00	51241 1,600.00	55833 1,200.00	5892 1,600.00
10334 1,200.00	01955 1,600.00	2735 1,200.00	2802 1,200.00	19525 1,600.00	17566 800.00	20050 1,600.00	24856 1,200.00	29356 1,600.00	33941 1,600.00	38856 1,200.00	43343 1,600.00	48394 1,600.00	51242 1,600.00	55834 1,200.00	5893 1,600.00
10734 1,200.00	01956 1,200.00	2736 1,200.00	2803 1,200.00	19526 1,600.00	17567 800.00	20051 1,600.00	24857 1,200.00	29357 1,600.00	33942 1,600.00	38857 1,200.00	43344 1,600.00	48395 1,600.00	51243 1,600.00	55835 1,200.00	5894 1,600.00
11334 1,200.00	01957 1,600.00	2737 1,200.00	2804 1,200.00	19527 1,600.00	17568 800.00	20052 1,600.00	24858 1,200.00	29358 1,600.00	33943 1,600.00	38858 1,200.00	43345 1,600.00	48396 1,600.00	51244 1,600.00	55836 1,200.00	5895 1,600.00
11734 1,200.00	01958 1,200.00	2738 1,200.00	2805 1,200.00	19528 1,600.00	17569 800.00	20053 1,600.00	24859 1,200.00	29359 1,600.00	33944 1,600.00	38859 1,200.00	43346 1,600.00	48397 1,600.00	51245 1,600.00	55837 1,200.00	5896 1,600.00
12334 1,200.00	01959 1,600.00	2739 1,200.00	2806 1,200.00	19529 1,600.00	17570 800.00	20054 1,600.00	24860 1,200.00	29360 1,600.00	33945 1,600.00	38860 1,200.00	43347 1,600.00	48398 1,600.00	51246 1,600.00	55838 1,200.00	5897 1,600.00
12734 1,200.00	01960 1,200.00	2740 1,200.00	2807 1,200.00	19530 1,600.00	17571 800.00	20055 1,600.00	24861 1,200.00	29361 1,600.00	33946 1,600.00	38861 1,200.00	43348 1,600.00	48399 1,600.00	51247 1,600.00	55839 1,200.00	5898 1,600.00
13334 1,200.00	01961 1,600.00	2741 1,200.00	2808 1,200.00	19531 1,600.00	17572 800.00	20056 1,600.00	24862 1,200.00	29362 1,600.00	33947 1,600.00	38862 1,200					