Assignment: Read and summarize article with 10 key words. Do Despues de leer:1-3 and prepare to speak tomorrow about Nomofobia as outlined in #5

ESTRATEGIA

Relacionar la lectura con experiencias propias Mientras lees, reflexiona sobre tus propios hábitos telefónicos, los de tus amigos y los de tu familia. Presta atención particular a las estadísticas citadas y considera cómo se comparan con tus observaciones.

GLOSARIO

cifrar calcular, estimar
aquejado/a que sufre de una enfermedad
el cuadro conjunto de síntomas de una enfermedad
el síndrome de abstinencia reacciones negativas que sufre una persona adicta cuando deja temporalmente su adicción
difuminado/a que ha perdido claridad o límites
el enganche adicción, dependencia

No sin mi móvil

http://

Cultura | Salud | Tecnología

No sin mi móvil

Crece el miedo irracional a salir de casa sin el teléfono: **Nomofobia**

por **María Valerio Sainz**



¿Es usted de los que regresa a medio camino si se le olvida el móvil en casa? ¿De los que no lo apaga ni para entrar al cine y lo consulta si nota la vibración durante la película? ¿Se lo lleva consigo al baño? Si ha respondido afirmativamente a todas estas preguntas es probable que sufra nomofobia, un miedo irracional a vivir con el teléfono apagado.

Algunas encuestas en España **cifran** entre el 53 y el 66% el porcentaje de **aquejados** de este nuevo miedo irracional, que ha aumentado un 13% en los últimos años debido a la expansión de los teléfonos inteligentes.

«La dependencia del móvil es un fenómeno social» —admite el psicólogo Javier Garcés, experto en Psicología del Consumo y sus adicciones—. A su juicio, la nomofobia sería un síntoma más a valorar dentro de un **cuadro** adictivo, en el que cita algunos signos de alerta más. «Como pasar cada vez más tiempo conectados, perder el control, que el hábito empiece a generar consecuencias negativas, repercusiones económicas, cuadros depresivos y, finalmente, **síndrome de abstinencia**». Es decir, nomofobia o nerviosismo al estar separados del aparato.

La llamada nomofobia (un término derivado del inglés *no-mobile-phone phobia*) es una parte más de esas nuevas adicciones tecnológicas en las que los límites cada vez están más **difuminados**. Antes, aclara Garcés, se distinguía el «**enganche**» al móvil, a Internet, a los videojuegos... Pero la llegada de los teléfonos inteligentes, que permiten tener todo junto en el bolsillo, está difuminando estos límites, especialmente entre los jóvenes, el grupo de edad más afectado por este problema. «Precisamente estamos viendo que el problema de adicción al móvil se da en personas que no esperan necesariamente una llamada importante (por motivos de trabajo, por ejemplo), sino en sujetos que desarrollan una relación no utilitaria con el teléfono».

Esa preocupación por estar desconectado se traduce en un mirar constantemente el aparato (una media de 34 veces al día), en no apagarlo nunca, no poder

dejárselo olvidado en casa, en tener que contestar inmediatamente cualquier llamada o mensaje entrante, revisar a cada minuto el nivel de batería...

Según diversos análisis, el mayor riesgo está en la población de 18 a 25 años (en este grupo, sólo el 2% usa el teléfono exclusivamente para hablar), aunque los psicólogos parecen coincidir en que existen ciertas personalidades adictivas, con mayor tendencia a sufrir este tipo de problemas. «Personas con déficit de habilidades sociales, que se sienten más cómodas interactuando con los demás a través de la tecnología, con cuadros depresivos...» —apunta Molina. En los casos más graves, la nomofobia y otras adicciones tecnológicas pueden llegar a interferir con la calidad del sueño.

DESPUÉS DE LEER

1 **Sinónimos** Según el Glosario de la lectura, elige un sinónimo para cada uno de estos términos.

1. aquejado
a. quejumbroso
b. débil
c. afectado
d. enfadado
e. contado

2. cifrar
a. llamar
b. poner
c. depender
d. criticar
e. calcular

3. cuadro
a. círculo
b. cuadrado
c. sintomatología
d. depresión
e. adicción

4. difuminado
a. cuadrado
b. desvanecido
c. enfermo
d. contado
e. aliviado

5. enganchado
a. atado
b. liberado
c. deprimido
d. cuadrado
e. videojuego

6. síndrome
a. círculo
b. sintomatología
c. psicólogo
d. teléfono
e. análisis

MI VOCABULARIO
Anota el vocabulario nuevo a medida que lo aprendes.

2 **Comprensión** Contesta las preguntas según el artículo.

1. ¿Cuál es el propósito del artículo?
a. Entretener a los lectores con un informe satírico sobre los aparatos tecnológicos
b. Criticar a los jóvenes por la manera irrespetuosa como usan los móviles
c. Criticar a las empresas de aparatos tecnológicos por el daño que causan
d. Informar al público sobre los riesgos del uso excesivo de los aparatos tecnológicos

2. ¿Por qué ha subido tanto el porcentaje de personas que sufren de nomofobia?
a. Porque el uso de teléfonos inteligentes ha incrementado
b. Porque el precio de los teléfonos inteligentes ha aumentado
c. Porque es un cuadro adictivo social
d. Porque pocos jóvenes usan el teléfono exclusivamente para hablar

CONCEPTOS CENTRALES

Definiciones
Para elegir la mejor definición, resulta útil buscar claves en las opciones de respuesta. Muchas veces entre las opciones hay una palabra que indica cuál es la respuesta correcta.

3. ¿Cómo se define la nomofobia?
   a. Es una adicción física exclusiva de jóvenes españoles.
   b. Es un síndrome de abstinencia común, especialmente entre los jóvenes.
   c. Es un síntoma entre otros signos de alerta dentro de un cuadro adictivo.
   d. Es una enfermedad neurológica que puede interferir con el sueño.

4. ¿Qué tipo de personas tienden más a sufrir de este trastorno?
   a. Las personas que se llevan el teléfono consigo al baño
   b. Las personas con personalidades adictivas y pocas habilidades sociales
   c. Los jóvenes menores de 18 años de edad
   d. Los jóvenes que usan el teléfono exclusivamente para hablar

5. ¿Cuál es uno de los problemas que causa la nomofobia?
   a. Produce la sensación falsa de un teléfono vibrando
   b. Interfiere con la calidad del sueño
   c. Interfiere con el desarrollo de habilidades sociales
   d. Causa aislamiento social

3 En tu opinión

Discute estas preguntas con un(a) compañero/a.

1. ¿Crees que la autora es verosímil y que usa fuentes confiables?
2. En tu opinión, ¿es la nomofobia un problema grave de verdad? Explica tu respuesta.
3. ¿Crees que los jóvenes menores de 18 años tienen menos riesgo de sufrir nomofobia?
4. Entre las adicciones tecnológicas, ¿cuáles te parecen peores?
5. ¿Consideras que la nomofobia y otros tipos de adicción tecnológica aumentarán?

4 Entender el problema

Contesta las preguntas según el artículo y de acuerdo con tus propias opiniones, experiencias y observaciones.

1. ¿Por qué los jóvenes pueden estar en mayor riesgo de adicciones tecnológicas?
2. Además de interferir con la calidad del sueño, ¿qué otros problemas crees que pueden causar las adicciones a la tecnología?
3. ¿Cómo se puede evitar la propagación de este problema?
4. ¿Conoces a alguna persona que sufra nomofobia? ¿Qué síntomas presenta?
5. ¿Qué le podrías aconsejar para superar su adicción?

ESTRATEGIA

Usar el vocabulario adecuado Practica el vocabulario que has aprendido en este contexto para demostrar tu conocimiento.

5 Presentación oral

En grupos de tres, preparen un anuncio para advertirles a los jóvenes sobre los riesgos de la nomofobia y decirles qué deben hacer para evitarlos. Presenten su anuncio ante toda la clase y expliquen estos puntos:

- ¿Qué es la nomofobia y a quiénes suele afectar?
- ¿Por qué es un problema?
- ¿Cómo se pueden identificar los síntomas?
- ¿Qué se puede hacer para evitar este tipo de adicción?
- ¿Qué se puede hacer para ayudar a un(a) amigo/a que muestra síntomas?

RECURSOS
Consulta la lista de apéndices en la p. 418.

6 Unas metas personales

Reflexiona sobre tus propios hábitos y escribe una carta, dirigida a ti mismo/a, que podrás releer en dos años. Incluye estos elementos:

- Describe tu filosofía sobre el uso apropiado de la tecnología.
- Adviértete sobre tus propias tendencias a usar excesivamente algún aparato.
- Escribe una lista de tus metas personales para mantener hábitos saludables.