

# ADICCIÓN AL MÓVIL

Por **Francisco Javier García Rafael de la Cruz** - Psicólogo

**A**gresividad, mal humor, aislamiento, abandono de los estudios y del entorno social. Estos son algunos de los síntomas que han detectado ya expertos en este tipo de afecciones en algunos usuarios de telefonía móvil. Son los adictos al móvil, una dependencia que incluso lleva a algunos de los pacientes a robar para poderse costear las llamadas.

A diferencia de otras adicciones, como el alcoholismo o la ludopatía, la edad de inicio es muy baja, desde los doce años, debido entre otras causas al fácil acceso que los menores tienen a este sistema de comunicación y también al no existir efecto rechazo, sino todo lo contrario, por parte de la sociedad a su uso.

"En este caso no se trata de una sustancia sino que el vínculo es conductual". Es una conducta irreprimible, incontrolable y exagerada que desplaza a otras actividades y en la adicción al móvil subyace lo que en cualquier otra dependencia de este tipo: Un carácter inmaduro, inseguridad en uno mismo, inestabilidad y dificultades de comunicación. El objeto, el móvil en este caso, es un sustituto de las parcelas de la personalidad que están en déficit. Recurren al hurto, a la mentira porque la adicción anula las facultades de gobierno de la persona. "El principio del placer gana al de la realidad". Destaca sin grandes diferencias entre los dos sexos. Son más habituales en familias desestructuradas lo que lleva a una privación de afecto, también está ligada al fracaso escolar o amoroso. En definitiva, subyacen sentimientos negativos hacia uno mismo, frustración, desagrado sobre la propia forma de ser, lo que lleva al adicto a tener dificultades para relacionarse y se oculta en el móvil, el 'chatear' proporciona

anonimato, suple inhibiciones. Como no saben vivir sin el móvil, compran varios, tienen los últimos modelos y novedades y contratos con varias compañías. Comienza el absentismo escolar, el aislamiento de los amigos, la falta de rendimiento en el trabajo y el robo para costearlo.

## ¿ES USTED ADICTO?

En el caso de los teléfonos móviles no hay una prueba bien definida para comprobar si es o no adicto, como la hay para Internet, el juego o las drogas. Pero si podemos dar una serie de pistas importantes que nos pueden

ayudar a conocer si hay adicción al móvil o no:

1. La factura es el primer aviso. Por ejemplo, Superar el gasto mensual fijo más de 30 euros, es preocupante.
2. Si el teléfono es un medio para comunicarse con sus amigos, ¿para qué lo sigue usando cuando los tiene al lado? Cada vez es más frecuente ver a un grupo de chavales cada uno con el móvil en la mano y sin hablar entre sí.
3. Otro síntoma es que nunca se separan del teléfono. Lo llevan al baño, durante la comida, ante el televisor, en las reuniones familiares...
4. ¿Habla por los codos cuando se trata de una conversación telefónica y, sin embargo, se vuelve parco en palabras cara a cara?
5. Se pasa de una sensación de malestar a otra de bienestar en función de tener o no tener el teléfono móvil cerca.

