

## **Nomofobia: IMF Business School analiza el miedo irracional a estar desconectado**

**El 53% de los usuarios de smartphones sufre ansiedad al perder su dispositivo o al quedarse sin batería, según el Centro de Estudios Especializados en Trastornos de Ansiedad. Desde IMF Business School han analizado algunas de las claves que caracterizan a un nomofóbico**

El miedo irracional a cucarachas, arañas, sangre, ascensores y volar son algunas de las fobias más frecuentes. Sentirnos identificados con alguna de ellas lleva a formar parte de ese 9% de la población mundial que sufre alguna fobia, según investigadores del Instituto Nacional de Neurología y Neurocirugía.

Esos son solo algunos ejemplos, pero existen fobias de todo tipo como la dendrofobia, miedo injustificado a los árboles, o la hipopotomonstrosesquipedaliofobia, temor ilógico a las palabras largas. Y otras muy recientes como la nomofobia, miedo a estar desconectado del teléfono móvil, trastorno que ya sufren cerca de 8 de cada 10 españoles (77%), según datos del Instituto Psicológico Desconecta.

Ante este panorama, IMF Business School ha analizado algunas de las claves que caracterizan a un nomofóbico:

Atención al “ningufoneo” o phubbing. Sufrir esta fobia puede llegar a afectar incluso a las relaciones personales. Esta expresión inglesa, hace referencia a todo aquel que ignora a otra persona cuando debería estar hablando con ella. Una realidad cada vez más común. De hecho, 1 de cada 3 usuarios cree que su pareja dedica más tiempo a su móvil que a la relación, según el estudio Three’s Company: Lovers, Friends and Devices de McAfee.

Uso sin descanso. Un tercio de los españoles utiliza su dispositivo móvil en el baño, según un informe elaborado por The App Date. Ni siquiera descansan de la tecnología en la cama, ya que el 72% de los usuarios españoles no apaga su smartphone para dormir y el 75% no lo desconecta ni para practicar sexo.

Consecuencias para la salud. El 53% de los usuarios de smartphones sufre ansiedad cuando se quedan sin batería o lo pierden, según el Centro de Estudios Especializados en Trastornos de Ansiedad (CEETA). Además, pueden aparecer otros síntomas como dolores de cabeza o estómago y pensamientos obsesivos, así como taquicardias o ataques de pánico, tal y como advierte Sanitas.

Patrones de conducta que se repiten. Este estado constante de conexión digital les lleva a seguir patrones fácilmente detectables como la necesidad de consultar continuamente el móvil, también en el trabajo; ponerse nervioso cuando alguien tarda en responder los mensajes, buscar en todos lados un

enchufe por si se agota la batería o creer que el móvil vibra cuando no lo hace, situación conocida como la “llamada fantasma”.

¿Cómo tratar la nomofobia? Lo fundamental es buscar ayuda médica en psicólogos si la adicción llega a afectar el rendimiento en el trabajo o en los estudios. Además, es importante fijar horarios y rutinas como: acostumbrarse a responder llamadas y mensajes no inmediatamente y desconectar el móvil en comidas, reuniones con amigos y horarios poco apropiados. Nada de revisar Instagram desde la cama.

**Datos de contacto:**

Redacción

Nota de prensa publicada en: [Madrid](#)

Categorías: [Telecomunicaciones](#) [Sociedad](#) [Innovación](#) [Tecnológica](#)

---

**NotasdePrensa**

<https://www.notasdeprensa.es>