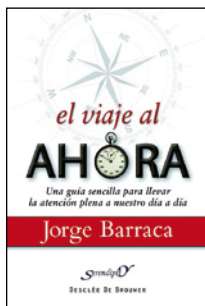




# Adicción al móvil

## Jorge Barraca

Doctor en Psicología, desde siempre ha compaginado su labor clínica como terapeuta individual, de pareja y familia con la docencia universitaria. Ha escrito varios libros sobre terapia e intervención psicológica y diferentes tests psicométricos de amplia difusión.



### + INFO

#### EL VIAJE AL AHORA.

Jorge Barraca.  
Editorial Desclee  
De Brouwer.

160 páginas. 115 €.

[www.jorgebarraca.com](http://www.jorgebarraca.com)

**H**ace unos meses se estrenó una película muy interesante sobre la relación que se puede llegar a tener con el ordenador o, mejor dicho, con un sistema operativo que nos habla, se acomoda a nuestras necesidades o deseos y hasta parece actuar con conciencia de sí mismo. Esta película, titulada *Her* y protagonizada por un magnífico Joaquin Phoenix, parece una fantasía, pero muchas escenas del protagonista resultan próximas a la realidad con la que nos topamos a diario por la calle: habla continuamente al sistema operativo, consulta su móvil para ver los mensajes que el propio sistema le gestiona, se recrea con los contenidos... Resulta curioso que, cuando se mueve por la ciudad, va completamente ajeno a la gente que le circunda, pero cuando la cámara se gira y toma su punto de vista, todas esas personas anónimas también están enfrascadas en sus propios móviles y hablando con sus dispositivos. ¿Es esto realmente ciencia ficción?

### “MI MÓVIL ME ENTIENDE MEJOR QUE MI PAREJA”

¿Le das indicaciones verbales a tu móvil, como “llamar a Juan Carlos”? ¿Le dictas los correos o los mensajes de whatsapp? ¿Has visto qué bien los escribe? A poco que practiques, él corrige los errores, y muchas personas prefieren recurrir a esta modalidad de introducción de datos. Dada la efectividad del sistema, hay quien —afortunadamente todavía en broma— asegura que su móvil se entera mejor que su pareja de lo que le dice. El sistema es tan obediente y tan aparentemente intuitivo de nuestras necesidades que bien puede llegar a confundirnos respecto a su

capacidad para “conocernos”. Hoy día alguien que se sirve de la agenda, la geolocalización, el correo electrónico y otros recursos del móvil, comprueba cómo este le indica cuándo ha de salir hacia el cine o el aeropuerto, qué ruta tomar, cuánto más tiene que andar ese día, qué debe comprar, etc. Difícilmente encontrará quien le dé tantos consejos y orientaciones.

### MÁS QUE UNA HERRAMIENTA ÚTIL

El teléfono móvil puede engancharnos de forma patológica. Si sales de casa sin el móvil, la cartera o las llaves ¿qué es lo primero que descubres que te falta? El móvil. No soy adivino: hay encuestas que muestran que la mayoría de las personas echan en falta el móvil en menos de cinco minutos; la cartera, tras media hora o unas pocas horas; las llaves, al regresar a casa y no poder abrir la puerta.

Por otra parte, ¿puedes pasarte un día —o solo unas horas— sin el móvil encendido? ¿Tienes que regresar a por él si compruebas que no lo llevas? A no ser que estemos hablando de un uso laboral, si vuelves a por él, y además te pones nervioso hasta el punto de no pensar en otra cosa cuando no tienes cobertura o estás sin batería, tienes una cierta dependencia.

Y si, además, en cuanto te vuelve a ser posible hablar, sientes un alivio inmediato, ten cuidado: este patrón de comportamiento es semejante al que se observa ante el enganche a determinadas drogas. Hablo de una reacción de profundo malestar cuando no se tiene el teléfono operativo. En vez de estar tranquilo y tomarlo con normalidad, la persona enganchada entra en un estado cercano al de ansiedad, y solo se serena al arreglar la situación.

¿CONSIDERAS QUE MIRAS Y USAS TU MÓVIL MÁS DE LO QUE DEBERÍAS? ¿HAS CAMBIADO PRÁCTICAMENTE LAS CONVERSACIONES REALES CON AMIGOS Y CONOCIDOS POR CHARLAS VIRTUALES A TRAVÉS DEL WHATSAPP? ¿SI UN DÍA SE TE OLVIDA EL TELÉFONO EN CASA NO PUEDES DEJAR DE PENSAR EN ELLO? CUIDADO, ESTOS SÍNTOMAS PUEDEN ESTAR DELATANDO UN CUADRO DE ADICCIÓN A ESTE DISPOSITIVO. PERO HAY SOLUCIÓN...



### ¿A QUÉ SE DEBE EL “ENGANCHE”?

Existen varias posibilidades. Para algunas personas el móvil se vuelve adictivo por sus problemas previos de dependencia: estar conectado siempre es una manera de buscar consuelo, contacto permanente con otros. También las hay que muestran una incapacidad para refrenarse, de demorar cualquier cosa en su vida, y caen en esta adicción. Igualmente es común en muchos cuadros de ansiedad, en que se ve como una manera de desplazar los problemas, de desconectar de lo que les angustia volviendo la atención hacia la pantalla y sus múltiples estímulos.

Y no hay que olvidar que se han creado lucrativos negocios al socaire de estas tecnologías: empresas de contactos o de relaciones sexuales,

**Una utilización desmesurada de tu móvil puede llevarte a la adicción casi sin que te des cuenta.**

de astrología, de apuestas, etc. montadas de forma inteligente para que la gente se “enganche” a sus servicios.

### ¿SE PUEDE PRESCINDIR DEL MÓVIL?

No se trata de cortar por lo sano y dejar en casa el móvil. Pero sí que hay que reaprender a usarlo cuando ya hemos llegado a la situación antes descrita. En las consultas psicológicas cada vez vemos más estos problemas y se están desarrollando terapias específicas. Se procura, en primer lugar, que se cobre conciencia del hecho —lo que no siempre es fácil—, y luego se siguen unas pautas de control estrictas para resolver el problema. Pero hay que saber que se sufrirá un “mono” (periodo incómodo de abstinencia) semejante al de otras drogas. Inevitablemente, cuando alguien ya no vaya siempre con el móvil encima, no juegue o no lo consulte, realmente lo va a pasar mal durante un tiempo, que puede prolongarse incluso meses. También es duro para algunos aceptar que tiene que ir al psicólogo para que le traten su adicción a un aparato como el teléfono móvil.

Para terminar, solo un consejo básico. Por supuesto el móvil es un instrumento maravilloso para hacer mejor nuestro trabajo y una ayuda para nuestro entretenimiento y comunicación, pero ¡es una pena tener que recurrir siempre a él para todo tipo de ocio! Por su versatilidad, nos estamos olvidando de que hay otras miles de opciones mucho más enriquecedoras: leer libros, ir al cine, jugar a juegos de mesa y sin pantallas, hacer deporte... y, sobre todo, quedar con gente de carne y hueso. Si todo el ocio de una persona está mediatizado por el móvil, no debe ser ingenua: tiene ya un problema real.