

# Tu libertad en manos del móvil se llama nomofobia



## El móvil y tu – ¿sois amigos o enemigos?

Cuando has entregado tu libertad de movimientos a una pantalla electrónica, dejaste de ser parte del que eras para estar al servicio de ese “artilugio” que termina por secuestrar también tu **libertad de pensamientos**.

- ¿Qué haces cuando te vas de casa y **se te olvida llevar** contigo el móvil?.
- ¿Qué te pasa cuando te acuestas y **no te puedes dormir** sin antes poner a cargar tu móvil?
- ¿Qué te ocurre cuando estás comiendo y te **suenan alertas** en tu móvil?
- ¿Eres consciente de que tienes que **silenciar tu móvil** antes de entrar en un acto público civil o religioso?
- ¿Puedes centrarte solo en ver una película, **sin tener que consultar tu móvil** durante la proyección?
- ¿Eres capaz de ir **observando** a las personas que están cerca de ti o de ir contemplando el paisaje, cuando viajas?
- ¿Puedes **concentrarte en tu trabajo** sin tener la necesidad de chatear al mismo tiempo?
- ¿Has tenido alguna vez que **mentir a alguien**, por el tiempo que le dedicas al móvil?
- ¿Has notado que te **pones nervioso** o de mal humor con los demás si te

interrumpen cuando estás enganchado a tu móvil?

- ¿Duermes menos horas que antes, por estar a ultima hora navegando con tu móvil?
- ¿Has dejado de **leer libros** por dedicarte a chatear o a navegar sin rumbo fijo en tus ratos libres?
- ¿Has notado que has perdido el control del tiempo que pasas aislado con tu móvil?

## **La telefonitis es la adicción del siglo XXI**

Es una **adicción** que afecta a toda la población en general, no es exclusiva de los adolescentes e inmaduros sino que también puede afectar a los adultos y maduros.

Cuando pierdes el auto-control y el **dominio personal** sobre tus propias actividades y decisiones entras en riesgo de ser adicto. Si tu pérdida de control por adicción al móvil todavía te deja ser exigente contigo mismo, ponte en marcha:

- Cuando hables con personas que te importan **no tengas el móvil** ni en la mano ni en el bolsillo aunque lo tengas silenciado.
- **Deja tu móvil fuera de la mesa** donde comes.
- Pon tu teléfono en **modo vuelo** a partir de una determinada hora.
- **Saca tu móvil de tu dormitorio** cada noche antes de acostarte.
- **Desconecta tu móvil** cuando estés haciendo al mismo tiempo una actividad lúdica.

**“Hacerlo todo pegado a tu móvil, es no hacer nada por ti mismo. Hay más vida si desconectas, disfruta de ella”**

