



frenatumovil.com

Metodología

Síntomas y justificación

Estudio sobre la adicción al uso intensivo del móvil y otros dispositivos

www.frenatumovil.com

Metodología

Síntomas y justificación

Estudio sobre la adicción al uso intensivo del móvil y otros dispositivos

Metodología - Síntomas y justificación

© 2019

Beatriz Sanz Iniesta

Diseñado por Javier Fernández Heras

Reservados todos los derechos.

Queda prohibida la reproducción,
distribución, comunicación pública
y utilización, total o parcial, de los
contenidos de este libro, en cualquier
forma o modalidad, sin previa,
expresa y escrita autorización.

Intro

El uso del teléfono móvil se ha convertido en un hábito diario para la mayor parte de la población. La [OCU](#) anuncia que el 78% de los españoles encuestados posee un Smartphone que permite el acceso a internet. El hecho de que un amplio rango de oportunidades para saciar el tiempo se encuentre al alcance de un clic, trae consigo multitud de ventajas a la par que grandes riesgos si no se manejan de forma adecuada. Nos encontramos inmersos en la era de la inmediatez, si queremos ver una película entramos a cualquier plataforma sin cuadrar con los horarios del cine; que queremos comprar algo, no hace falta salir de casa para ello, al día siguiente podremos tenerlo mediante envío urgente; nos apetece una comida exótica, tenemos al repartidor en casa en 30 minutos; incluso si queremos tener sexo, no es necesario meditar una estrategia elaborada para ligar con alguien, entras a la App deslizas el dedo y ya tienes cita. A este fenómeno se le denomina gratificación instantánea, se basa en obtener lo que quieres de forma rápida y sin esfuerzo, y no hay mejor vehículo para ello que el aparato que contiene todas las aplicaciones que necesitas para llevar a cabo tus deseos las 24 horas del día. El móvil fortalece esta cultura de la inmediatez, y eso hace que seamos incapaces de distanciarnos de él.

¿Te has preguntado cuántas veces tocas el móvil en un día? Un [estudio de Telefónica](#) del 2013 ya estimaba que consultamos el móvil unas 150 veces al día y una de cada tres personas lo hacía cada cinco minutos.

Este dispositivo de apenas 10 cm ha revolucionado por completo nuestro día a día, y todo ello sin apenas darnos cuenta, lo que ha generado una enorme controversia entre investigadores. La palabra adicción surge entre todo este revuelo, aunque actualmente no esté presente en los principales manuales de diagnóstico.

2. Adicción

Algunos [autores](#) definen la adicción como un problema caracterizado por la dificultad para controlar el impulso de llevar a cabo una conducta, cuya excesiva repetición o abuso genera grandes problemas personales y de adaptación. Según el diccionario [Mosby Pocket de Medicina, Enfermería y Ciencias de la Salud](#), (1998) “se trata de un comportamiento incontrolable y compulsivo de dependencia a una sustancia, hábito o práctica de forma que su cesar causa reacciones severas emocionales, mentales o psicológicas”.

En definitiva, es una afección patológica que genera dependencia y resta libertad al ser humano al minimizar su conciencia y restringir la amplitud de sus intereses, la persona se encuentra dominada por su propio comportamiento, y no es capaz de evitarlo pese al gran deterioro psicosocial que le produce según afirman [investigadores en el tema](#).

En estas definiciones podemos encontrar ya un paralelismo evidente entre el uso excesivo de una sustancia y el del móvil.

A pesar de ello, los principales manuales de diagnóstico clínico no incluyen aún el uso intensivo del móvil dentro de las categorías adictivas debido a la novedad del fenómeno y a la consecuente falta de evidencias claras que equiparen los mecanismos de acción presentes en otras adicciones conductuales. A esto se suma el hecho de que esta herramienta se encuentra en constante desarrollo, disponiendo actualmente de la mayoría de las aplicaciones tecnológicas de la información y comunicación.

Sin embargo, numerosos estudios y principales expertos en adicciones ya han evidenciado que las personas que muestran un uso excesivo del móvil manifiestan también los principales síntomas que encontramos en cualquier otra adicción, como ilustra una de las últimas revisiones de la adicción al móvil en España realizada por [José De-Sola, Fernando Rodríguez y Gabriel Rubio en 2016](#).

Al igual que ocurre con otras actividades que se consideran vitales en nuestro día a día como comer, trabajar, comprar o tener sexo, las adicciones a las nuevas tecnologías se engloban dentro de las llamadas adicciones conductuales. De hecho, [se ha demostrado](#) que de la misma forma que el consumo de sustancias produce en el sistema nervioso central un aumento importante de dopamina que da lugar a una sensación de euforia, este proceso también se genera ante la realización de conductas placenteras como son el juego problemático, las compras compulsivas o las relaciones sexuales descontroladas.

Por ello, se conoce como uso [excesivo/adictivo del teléfono móvil](#) a aquel comportamiento con el que se llega a perder el control consciente de su uso, convirtiéndose en una conducta automatizada y llegando a causar graves interferencias en las actividades diarias.

3. Síntomas

Todos los síntomas que a continuación enumeramos corresponden a un uso adictivo del teléfono móvil, ¿de qué son indicadores? ¿Se asemejan a los de otra adicción? Todos ellos se requieren para el diagnóstico del Trastorno por uso de sustancias en el Manual Diagnóstico y Estadístico de los Trastornos Mentales ([DSM. 5](#)).

1. Tolerancia

Tabla 1 - Síntomas que ilustran la tolerancia en la adicción al móvil

Síntomas
Tener la necesidad de tocar el móvil cada poco tiempo o tenerlo cerca para sentirnos tranquilos.
El tiempo de uso diario se ha ido aumentando con el paso del tiempo.
Se ha aumentado el consumo de Gigas progresivamente.

Todos estos síntomas se corresponden con lo que llamamos **tolerancia** en un proceso de adicción. Este fenómeno hace referencia a la necesidad creciente de aumentar el tiempo o la intensidad de la conducta problemática para obtener la sensación esperada. En la adicción al alcohol se refleja en el aumento del consumo de la sustancia para obtener las mismas sensaciones que inicialmente se conseguían con menos cantidad. Si la persona podía necesitar en un principio unos 4 litros para pasar el día de forma amena, en el transcurso de la enfermedad puede requerir el doble de cantidad para obtener la misma sensación gratificante.

De la misma forma ocurre en el uso intensivo del móvil según evidencian estudios como el de [Chóliz M., Villanueva V., Chóliz M. C. de 2009](#), en el que observaron un aumento gradual del tiempo de uso necesario para estar satisfechos en jóvenes con un uso problemático.

2. Abstinencia

Tabla 2 - Síntomas que ilustran la abstinencia en la adicción al móvil

Síntomas
Tener la sensación de que me estoy perdiendo mensajes, noticias o actualizaciones de las redes sociales cuando me quedo sin cobertura o sin batería, todo ello haciéndome sentir irritado y alterado.
Tener que volver a casa si se me olvida, aunque llegue tarde a algún sitio

Estos estados de alteración se corresponden con otro fenómeno característico de la adicción, la abstinencia. Llamamos abstinencia a los estados clínicos de malestar tanto físicos (palpitaciones, sudores o dolores de cabeza) como psíquicos (ansiedad, irritabilidad) que surgen ante la imposibilidad de acceder

er al objeto de adicción. Si bien en una adicción a un tóxico son llamativos los síntomas físicos a la par que los psíquicos, en el uso adictivo del móvil predominan los estados psicológicos como la ansiedad, cambios en el estado de ánimo, sensación de vacío o irritabilidad ante la imposibilidad de utilizar el dispositivo como resalta la revisión de [De Sola, Rodríguez y Rubio \(2016\)](#). Estas sensaciones pueden llegar a ser tan intensas que impiden concentrarse en la actividad que se está llevando a cabo en ese momento.

3. Pérdida de control

Tabla 3 - Síntomas que ilustran la pérdida de control en la adicción al móvil

Síntomas
Saber que el uso intensivo del móvil te está perjudicando, pero no ser capaz de soltarlo.
Llegar tarde a alguna reunión/encuentro con alguien por haber estado enganchado al móvil.
Haber intentado usar menos el móvil sin conseguir cambios.
No ser capaz de apagar el móvil en situaciones en las que es peligroso su uso (como en el trabajo o mientras se conduce).

Los citados hábitos se agrupan en torno a otro síntoma principal del diagnóstico para la adicción, la **pérdida de control** sobre el objeto deseado. Al igual que ocurre en el juego patológico (por apuestas), la persona no es capaz de frenar el consumo a pesar de ser consciente del problema y de desear

detenerlo. Por ejemplo, en el juego son comunes las continuas apuestas aun existiendo un claro nivel de consciencia acerca de las descomunales deudas a las que se enfrenta el adicto.

Como bien ilustra [Echeburúa y Corral](#) (2010) en su estudio, “cuando hay una dependencia, los comportamientos adictivos se vuelven automáticos, emocionalmente activados y con poco control cognitivo sobre el acierto o error de la decisión”, de forma que la conducta del adicto se mueve por las recompensas a corto plazo, sin ser capaz de prever en ese momento las consecuencias negativas a largo plazo. De la misma forma, el adicto al móvil solo es capaz de ver el entretenimiento que obtiene al estar hablando por WhatsApp durante un encuentro familiar importante, sin apreciar que poco a poco está perdiendo la relación con su hermano, la cual requiere una inversión de tiempo y esfuerzo mayor, pero que a la larga resulta mucho más satisfactoria.

Este fenómeno hace referencia al poder que la gratificación inmediata genera en nosotros. Ya sea el simple hecho de navegar por las redes sociales o hablar por WhatsApp, en el momento en el que mi comentario o publicación recibe una respuesta (en forma de like, retweet o WhatsApp), la sensación placentera que me genera actúa como reforzador de la conducta, es decir, será muy probable que vuelva a repetir esa acción con el fin de obtener más placer. Cuanto más escribo, más reacciones tendré, con lo que el círculo puede ser infinito, y con él la magnitud del problema que se genera. Si a ello le sumamos la escasa probabilidad de atender a las consecuencias negativas que nos puede ocasionar ese gesto, junto con el hecho de que dispongo de ese premio en mi bolsillo las 24 horas del día, no es de extrañar que más de uno sea incapaz de controlar el tiempo que transcurre con el móvil.

4. Relevancia

Tabla 4 - Síntomas que ilustran la relevancia en la adicción al móvil

Síntomas
Realizar las comidas mirando el teléfono.
Coger el móvil es la primera y la última cosa que hago en el día.
Sentirme perdido sin el móvil.
Mirar el móvil mientras estoy haciendo otras cosas que me resultaban placenteras, como ver una película, leer un libro o hacer ejercicio.
Cuando publico algo estoy continuamente pendiente de los likes, retweets, reacciones; no llegar a un número determinado me crea malestar.
Miro el móvil, aunque sepa que no hay información nueva de interés y vuelvo a leer la misma información porque simplemente siento la necesidad de estar dentro del móvil.

Si te suenan todas estas conductas es que el móvil ha pasado a ser el **centro de tu vida**, se conoce como “relevancia”. Tu día a día gira en torno a coger el móvil y eso influye en el resto de actividades y obligaciones, de forma que eres incapaz de prestar atención a lo que estás haciendo sin desear tocar la pantalla. Esta característica es primordial en cualquier adicción, el adicto a un tóxico puede perder gran parte de su día en obtener la sustancia y consumirla, dejando de lado cualquier otro hábito que solía realizar.

Cuando se manifiesta un uso adictivo del móvil es frecuente el descontrol previamente comentado, lo que a su vez provoca en el usuario la pérdida de noción del tiempo que transcurre con el dispositivo en sus manos. Más que un número de horas al día determinado, lo que define el uso adictivo del móvil es el tipo de uso que se hace, el cual resulta ser muy disperso, carece de un objetivo claro que mueva a la persona a cogerlo, según nombran investigadores como [De Sola, Rodríguez y Rubio](#) (2016).

5. Conflictos en las principales esferas

Tabla 5 - Síntomas que ilustran conflictos en las principales esferas en la adicción al móvil

Síntomas
Mis amigos o familia se han quejado porque uso demasiado tiempo el móvil, llegando a ocasionar disputas importantes o incluso la pérdida de la calidad en alguna relación.
Chequear el móvil mientras estoy en una conversación con amigos o familia.
Sentirme más cómodo al hablar por WhatsApp o redes sociales sobre ciertas temas que hacerlo en persona.
Verme invadido por el deseo de consultar el móvil mientras estoy trabajando, lo que disminuye mi concentración, y por tanto, mi rendimiento.
El uso del móvil me ha quitado horas de sueño.

Este conjunto de situaciones es un claro ejemplo de que el consumo del

móvil produce conflictos de cierta gravedad en las principales esferas de tu vida, **tanto a nivel familiar y social como a nivel laboral y de salud**. Sin duda es una de los rasgos centrales del adicto y por el que se suele ser más consciente del problema, ya que, si no se observan consecuencias negativas derivadas del uso, no podemos estar hablando de una adicción (Echeburúa, 1999). Es frecuente que el adicto a una sustancia acuda a algún centro solicitando ayuda en el momento en el que su pareja amenaza con abandonarle si no deja su adicción, al igual que los consumos suelen producir la pérdida del trabajo si se alargan en el tiempo. Son precisamente los síntomas anteriormente mencionados los que provocan las interferencias diarias en la persona. La relevancia otorgada al móvil da lugar a la restricción de intereses mientras que la abstinencia puede disminuir enormemente la concentración en el trabajo.

6. Alivio del malestar

Tabla 5 - Indicadores del uso del móvil para superar un malestar emocional

Indicadores
He preferido estar con el móvil que tratar otros temas más urgentes.
Cuando me encuentro triste o he tenido algún conflicto, uso el móvil para evadirme y sentirme mejor.
He utilizado el móvil cuando estaba en una reunión de amigos/conocidos en la que me sentía incómodo por el tema de conversación o porque simplemente no tenía la suficiente confianza con ellos.

Estas situaciones hacen referencia a otra característica predominante en

las adicciones: utilizar la conducta adictiva para superar situaciones personales desagradables. Quizás es uno de los síntomas que más facilitan la diferenciación entre una conducta simplemente excesiva de otra adictiva. En el momento en el que una persona **realiza esa actividad con el objetivo de aliviar un malestar emocional** y no por el placer que inicialmente producía la actividad, tiende a convertirse en una conducta adictiva según los principales [investigadores](#) en adicciones tecnológicas. Ocurre en aquel que acude al consumo de alcohol por no saber gestionar la discusión que ha tenido con su pareja, y de la misma forma en aquel que necesita coger el móvil para hablarle a algún contacto porque se siente solo.

4. Conclusiones

Independientemente de que se le pueda asignar la etiqueta de adicción/abuso/uso problemático a este uso descontrolado del teléfono móvil, las investigaciones han puesto de relieve las evidentes semejanzas entre las manifestaciones comunes de un uso descontrolado del móvil y el de cualquier sustancia/conducta. Más evidentes aún son las graves interferencias que puede causar este uso excesivo, similares a las que se producen ante cualquier adicción, que pueden ir desde la disminución de horas de sueño hasta la pérdida de relaciones sociales o severas alteraciones emocionales.

Por otro lado, la mayoría de los adultos tienden a pensar que este fenómeno solo se manifiesta en los adolescentes. Sin embargo, a pesar de que la adolescencia es el periodo más vulnerable para desarrollar la adicción, cada vez es más común encontrar estos síntomas en edades más tardías. De hecho, un [estudio](#) compara patrones de uso entre jóvenes universitarios y adultos profesionales, no encontrando diferencias en cuanto al uso. Tal vez centramos en el foco de atención en el adolescente por lo fácil que resulta recriminar la enorme cantidad de tiempo que pasa en Instagram subiendo historias y fotos, al ver sus 40 grupos de WhatsApp con 200 mensajes cada hora o jugando a algún juego durante horas. Sin embargo, ¿no es la misma clase de adicción que la de aquel adulto que no es capaz de dejar de leer las noticias de twitter o los distintos periódicos; aquel que WhatsAppea con su pareja las 24 horas del día; o el que acude al móvil cuando se siente nervioso o inseguro?

Las citadas consecuencias no hacen más que reflejar la magnitud del fenómeno al que nos enfrentamos. Las Nuevas Tecnologías han irrumpido con

fuerza en nuestra sociedad, y ha sido la rapidez con la que prácticamente todas ellas se han introducido en un mismo dispositivo junto con su generalización a todos los ámbitos de nuestra vida lo que ha provocado esa pérdida de control.

La responsabilidad para frenar este uso descontrolado reside en cada uno de nosotros. Somos los únicos capaces de echarle un pulso a la máquina y así poder dominarla, sin dejar que sea esta la que dirija nuestra rutina. Debemos disponer de total libertad para elegir en qué momento y cuánto tiempo voy a usarla, de lo contrario, seremos completamente esclavos de lo que llamamos avance tecnológico.

www.frenatumovil.com

**Estudio sobre la adicción
al uso intensivo del móvil y otros dispositivos**

Metodología - Síntomas y justificación © 2019

--

www.frenatumovil.com