

# Nomofobia



**Nomofobia (No-Mobile-Phone Phobia) es el miedo o ansiedad al quedarse sin acceso al celular o sin conexión a internet.**



Quienes la padecen sienten incomodidad intensa al no poder usar su dispositivo, lo que afecta su concentración, su estado emocional y su rutina diaria.



## ¿Por qué es un riesgo?

La nomofobia puede provocar:

- **Distracción constante** en clases y tareas.
- **Problemas de sueño** por el uso nocturno del celular.
- **Ansiedad y baja autoestima** si no se recibe respuesta inmediata o se pierde conexión
- **Aislamiento social presencial**, ya que se prioriza el entorno digital.



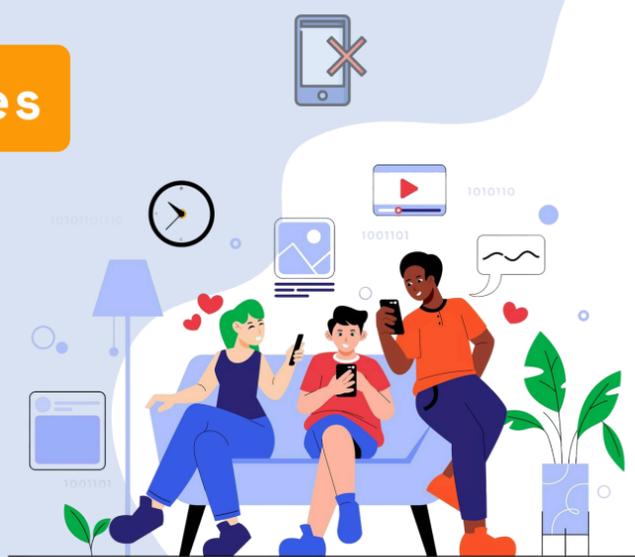
## ¿Qué la causa?

- **Notificaciones constantes:** generan gratificación inmediata.
- **Dependencia emocional:** el celular se vuelve una fuente de calma o escape.
- **FoMO (Fear of Missing Out):** miedo a perderse algo en redes o chats.
- **Presión social:** estar "siempre disponible" parece normal.



## Comportamientos frecuentes

- **Revisar el celular** apenas se despierta.
- Revisarlo más de **50 veces al día**.
- **Usarlo** incluso durante **clases, comidas o reuniones**.
- **Sentir ansiedad** al tener poca batería o mala señal.



## Señales claras



- **Irritabilidad** si se le pide guardar el celular.
- **Uso nocturno constante**, incluso después de medianoche.
- **Llevar cargador** o power bank a todas partes.
- **Reacción física** (sudor, taquicardia) si no tiene acceso al teléfono.

## ¿Cómo prevenirla?

**Haz pausas sin pantalla** prueba el reto 15-30-60: pasa bloques de 15, 30 y 60 minutos sin celular cada día.

**Activa el modo avión** en clases, comidas y antes de dormir.

**Practica técnicas de respiración** para calmar la ansiedad (como 4-7-8).

**Dedica tiempo al ocio sin tecnología**, haz deporte, lee, dibuja o pasa tiempo al aire libre.

**Habla con alguien de confianza** un docente o familiar puede ayudarte a encontrar equilibrio digital.



**"Desconectarse a tiempo también es cuidarse."**