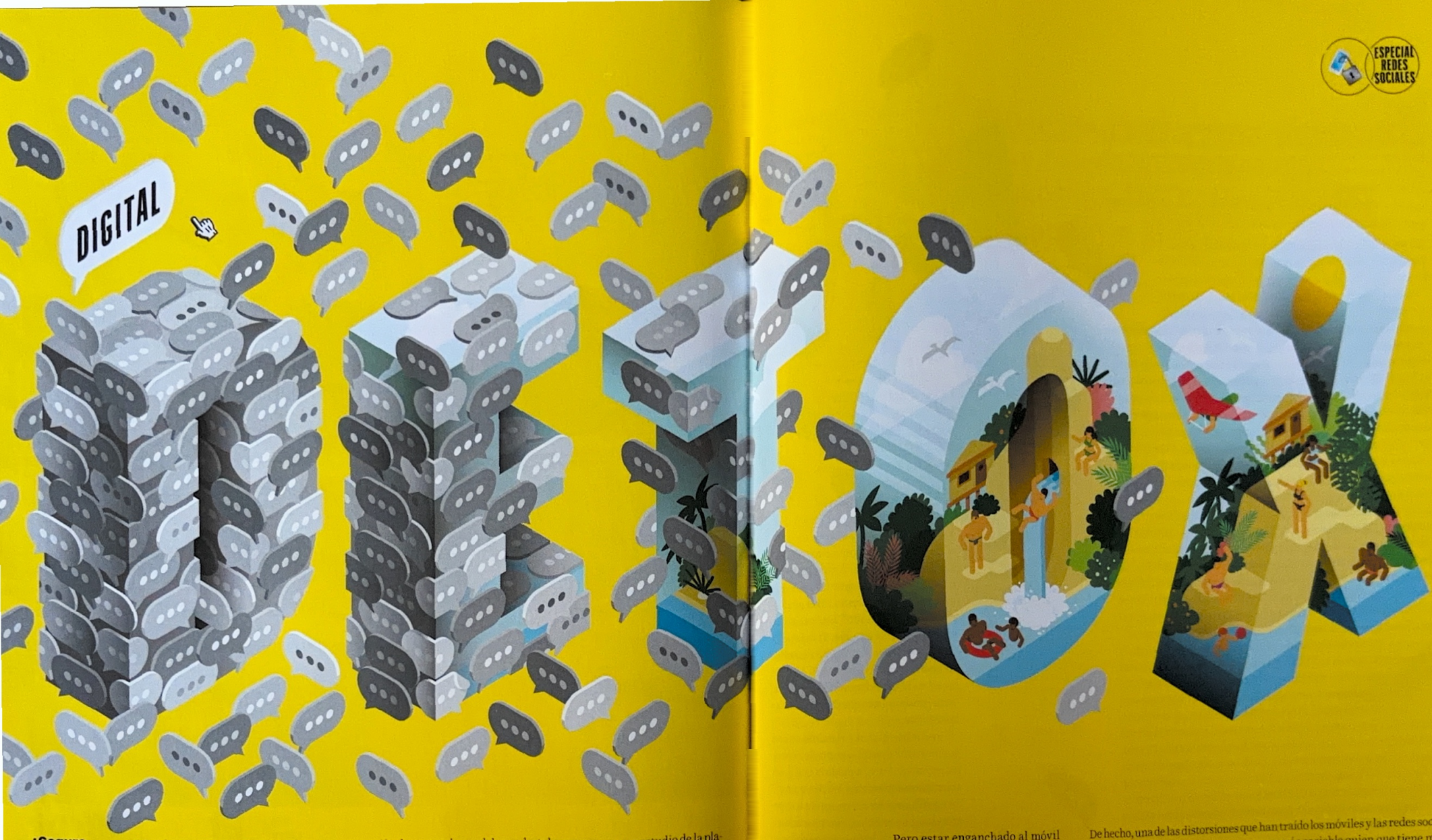


¿Seguro que no estás enganchado al móvil? Igual te equivocas. Sigue leyendo y vuelve a plantearte la pregunta al acabar.

POR: BRIAN FERRÁNDIZ

ILUSTRACIONES: SUNDAY BÜRO

QUIZÁ TE SUENE A QUE ESTO NO VA CONTIGO. Quizá pienses que tan sólo es cosa de adolescentes, pero resulta que quienes utilizan más las redes sociales en España pasaron hace algún tiempo la pubertad. Digamos que son más de Samantha Fox que de Rihanna. Según el *Estudio Anual de Redes Sociales* de IAB Spain, sus principales usuarios tienen entre 30 y 45 primaveras. Y es que el hecho de que España sea el país con la mayor penetración de *smartphones* del mundo, tal y como recoge un estudio de la plataforma online Back Market, no ayuda mucho.

El psicólogo Marc Masip dirige el Instituto Psicológico Desconect@, un centro pionero en nuestro país, especializado en tratar problemas de adicción a las nuevas tecnologías. Masip explica que muchas personas realmente no son conscientes del abuso que hacen de su dispositivo. "Si le preguntas a alguien si considera que tiene demasiada dependencia del móvil, seguramente te conteste que no", explica. "En cambio, si le planteas si está harto de salir a comer y que sus acompañantes le ignoren por estar más pendientes del móvil, posiblemente su respuesta cambie". Su recomendación es que intentemos hacer autoanálisis a través de la siguiente reflexión: "Si todos lo están haciendo mal, es probable que yo también".

Pero estar enganchado al móvil acarrea muchos más problemas que simplemente quedar mal en una comida. "Hay quienes incluso han llegado a perder su trabajo", afirma Masip. Un ejemplo es el de un padre que estaba tan enganchado a los juegos del móvil que siempre acababa llevando tarde a sus hijos al colegio. Esto hizo que frecuentemente llegara tarde a la oficina, lo que finalmente provocó su despido.

De hecho, una de las distorsiones que han traído los móviles y las redes sociales a nuestras vidas es que parece que no es más sociable quien que tiene más amigos en la vida real, sino aquel a quien su móvil le arde más con mensajitos de Whatsapp, alertas de Facebook y *likes* en Instagram. Un claro ejemplo es el de ir al gimnasio, dejar el móvil en la taquilla y esperar que a la vuelta la pantalla esté llena de todo tipo de notificaciones que reclamen tu atención. Si después de la sesión de entrenamiento abres tu casillero y te encuentras con una pantalla vacía, en la que ni siquiera hay un triste mensajito de una compañía telefónica, la decepción es mayúscula. Masip explica que también hay quienes recurren al *smartphone* para combatir la soledad. "Empiezan a escribirle a distintos contactos de su agenda para tener una conversación. Esas interacciones les ayudan a llenar el vacío de estar solos", afirma.

El móvil se ha transformado en una herramienta indispensable para muchos. De hecho, hay quienes no pueden salir de casa sin él. Es lo que se conoce como nomofobia, y no: no es que sientas pavor al ver los gnomos de jardín o que seas incapaz de rememorar el final de *David el gnomo*. La nomofobia es un término que describe la ansiedad que sufren algunas personas por haberse dejado el teléfono en casa o simplemente quedarse sin datos o sin batería. No son pocos los que la sufren. Según un análisis del Instituto Psicológico Desconect@, la nomofobia afecta a un 77% de los usuarios. "No se trata tan solo de un síndrome de abstinencia, sino de un cambio de nuestro estado de ánimo que nos produce nerviosismo y malestar", explica Masip.

Si quieres medir tu nivel de adicción al móvil, existen apps que te pueden ayudar (cierto, puede sonar contradictorio... pero la verdad es que ayudan). Una de ellas es Moment. Esta aplicación gratuita monitoriza durante todo el día las interacciones que has tenido con tu *smartphone* y mide el tiempo total que has pasado frente a la pantalla. La verdad es que quien la prueba suele equivocarse respecto al tiempo que ha pasado jugando con el aparatito. Moment ha calculado que el uso medio diario de la población es de cuatro horas y cinco minutos, con más de 50 encendidos al día. La app a la que le dedicamos más tiempo es Facebook, seguida de Snapchat, Instagram, Youtube y Whatsapp.

En España, a pesar de que contemos con profesionales que tratan la adicción a las tecnologías, todavía no disponemos de centros en los que un paciente pueda ingresar para superar este problema. No es el caso de Estados Unidos, en el que ya existen centros de rehabilitación para desengancharse. Uno de ellos es el Centro de Sostenibilidad Tecnológica reSTART en Redmond (Washington). Pasar un día en la clínica cuesta la friolera de 470 euros. Teniendo en cuenta que el tratamiento puede prolongarse entre 45 y 90 días, está claro que este tratamiento detox no está al alcance de cualquiera. Y lo peor de todo: encima que te dejas la pasta, no puedes subir ni un triste post a Instagram para contarlo.

La mayoría de los pacientes de esta clínica no quiere rememorar su experiencia aunque, a pesar de esta reticencia inicial, hemos logrado hablar con uno de ellos. Paul perdió su trabajo por no despegarse del móvil durante su horario laboral. Tras ser avisado por sus jefes en reiteradas ocasiones, fue despedido. Hasta entonces había tenido una vida plena pero, como el mismo dice, "me convertí en un yonki del móvil". A punto estuvo de perder a su chica que, viendo que la situación ya era insostenible, le lanzó un ultimátum: "Si no ingresas en un centro, esto se ha acabado", le dijo. Paul nos pide que no desvelemos su verdadero nombre y nos cuenta que, tras su paso por reSTART, no sólo su novia sigue con él, sino que es un hombre nuevo.

Reconoce que, cuando llegó al centro, estaba muy nervioso. Le costó encontrarlo, ya que estaba un poco apartado. Tras abandonar la carretera principal y conducir por un camino que cruzaba un bosque, llegó a una casita. Tenía dos plantas. Él iba a recibir el tratamiento para adultos, pero le contaron que también había otra casita por la zona en la que se trataba a adolescentes. Le recibió la doctora Hilarie Cash, confundadora de reSTART y directora de la clínica. Tras rellenar todos los formularios del ingreso pidió un café, pero tuvo que quedarse con las ganas. "Aquí no está permitida ni la cafeína, ni el alcohol, ni el azúcar refinado", le contestaron con una sonrisa amable. Tras la negativa, se dirigió a su primera actividad como nuevo paciente de reSTART. Se trataba de un terapia de grupo con otros seis hombres que debían rondar los 25 años.



77
Es el porcentaje de usuarios que siente malestar si se deja el móvil en casa, según Desconect@.

95
Tanto por ciento de españoles que utiliza Whatsapp a diario, según IAB Spain.

Recuerda que al principio pensó que aquello era un grupo de frikis marginados. Pero, a medida que iban contado sus historias, se dio cuenta que tenían más en común de lo que el había pensado a priori: estaban enganchados a los videojuegos y a todos les iba bien hasta que cayeron en el pozo de la adicción. Incluso uno de ellos había llegado a trabajar para un senador en Washington.

El chico que se sentaba a su derecha contó que había estado jugando al *Player Unknown's Battlegrounds* unas 2.000 horas en un periodo de dos meses, llegando a convertirse en el número dos de Estados Unidos. El de su izquierda había invertido 16.800 horas en jugar al *World of Warcrafts* (sin incluir otros juegos) y luego había intentado suicidarse. También había un mormón que, además de ser adicto a los videojuegos, contó que en su comunidad eran muchos los que estaban enganchados al porno a pesar de que los líderes religiosos marginaban a cualquiera que admitiera consumirlo. Su ingreso en el centro llegó tras su última borrachera de pornografía.

A Paul le llamó la atención la historia de un chico que por la mañana les decía a sus padres que se iba a la universidad, cuando realmente se pasaba el día en un cibercafé jugando a videojuegos. Cuando se enteró su padre, un conocido empresario de Los Ángeles, decidió echarle de casa para ver si así escarmentaba. La verdad es que no lo hizo y se fue a un refugio de personas sin techo en donde pasaba las noches jugando con su portátil hasta que su familia decidió intervenir e ingresarle en el centro. Se lamentaba de que sus padres no le hubiesen frenado a tiempo, aunque reconocía que, de haberlo hecho, se hubiese puesto hecho una fiera.

Paul explica que a la mayoría de los chicos les costaba contar su experiencia, no sólo porque se avergonzaran, sino porque habían perdido sus habilidades sociales e incluso les costaba mantener contacto visual con el grupo.

En ReSTART se llevan a cabo múltiples sesiones en las que distintos *coaches* asesoran a los pacientes para que superen su adicción, pero también hay lugar para el ejercicio y las actividades al aire libre. Hay que tener en cuenta que, para muchos de ellos, lo más parecido a no estar encerrados entre cuatro paredes era cuando se llevaban el portátil a la terraza de un Starbucks. Precisamente por eso contaban con un entrenador que les sometía a duras sesiones de CrossFit.

Paul reconoce que al principio fue duro, pero no tanto como dejar el móvil de lado. "La ansiedad y el sentirse vacío eran insoportables, pero poco a poco te estabilizas y logras estar más relajado", comenta.

Al final de la jornada, cuando empezaba a caer el sol, todos se dirigían a una cabaña en medio del bosque junto a uno de los asesores. Era el momento en el que los chicos recibían lo que en reSTART llamaban 'cartas de impacto'. Básicamente eran misivas que les escribían sus familiares explicando, con todo lujo de detalles, como les había afectado personalmente la adicción de su ser querido. Una vez su asesor les entregaba la carta, tenían que leerla ante todo el grupo. Paul recuerda especialmente la que recibió un compañero por parte de su padre. Este relataba lo duro que fue para él y su madre ver a su hijo todo el día pegado al ordenador. La situación se volvió tan insoportable que la madre no podía ni entrar a la habitación del chico debido al nauseabundo olor que desprendía la estancia. El motivo era que su hijo llevaba semanas sin ducharse obsesionado con no dejar el ordenador ni a sol ni a sombra. Estas sesiones de 'cartas de impacto' acostumbraban a acabar con el receptor de la misiva llorando y el resto del grupo mostrándole su apoyo.

Tras el momento lacrimógeno, el día terminaba regresando a la casa principal en la que pasarían la noche. A pesar de que pernoctar en el centro costaba más pasta que un hotel de lujo, los pacientes debían asumir responsabilidades como hacer las tareas domésticas o cocinar. Paul comenta, entre risas, que durante aquella temporada probó los peores platos de su vida. Y es que comerse los guisos de un *gamer* puede ser una actividad de alto riesgo. Su estancia en reSTART duró un total de 45 días y no sólo se desenganchó del móvil, sino que además logró algo que había perdido hacia tiempo: su libertad.

Es cierto que el problema que sufrió Paul es un caso muy extremo, pero aún así no debes subestimar el potencial de las tecnologías para convertirte en un adicto. Es bastante probable que la mayoría estemos más cerca de la adicción de lo que pensamos.

Marc Masip subraya una serie de señales que, de producirse, deberían hacer saltar todas tus alarmas. "Si te das cuenta que utilizas el móvil en lugares inapropiados como el baño o la cama. Si te despiertas en medio de la noche para revisarlo. Si la gente de tu alrededor empieza a llamarte la atención o si baja tu rendimiento laboral, puede ser que tengas un problema y no puedas verlo", afirma el especialista. Nosotros ya hemos hecho nuestra pequeña aportación a tu desintoxicación digital. Al menos mientras leías estas líneas no estabas pendiente del móvil... ¿O sí? ■

El uso medio diario del teléfono móvil es de cuatro horas y cinco minutos, con más de 50 encendidos al día.



¿ADICTO AL MÓVIL?

No estás solo. ¡Pero no te rindas! Contrólalo

1 | Divide el día
Imagínate el día en forma de gráfica de tarta y prográmate unas cuantas horas sin teléfono.

2 | Conoce tus demonios
Acepta las sensaciones desagradables y afróntalas en lugar de jugar con el móvil.

3 | Desconecta para cenar
En situaciones de interacción social, pon el teléfono en modo avión o al menos siléncialo.

4 | Móvil del Pleistoceno
Cómprate un teléfono antiguo que no pueda hacer nada más que llamadas. Te darás cuenta de que con eso basta.

5 | Coge un libro
O al menos lee algo más largo que un Whatsapp. Así potenciarás otro tipo de atención.