La era de los zombis incomunicados

Por: Yaima Cabezas / CubaSí
21/02/2023

Nomofobia se llama el miedo a quedarse sin teléfono móvil o desconectado de Internet. Y mucho pensábamos que era una simple obsesión, pero no, es muy seria. Se trata de un problema grave de adicción, existen personas que requieren seguimiento psicológico porque no logran mantener una vida alejada de esos dispositivos y aplazan el contacto físico.

Es cierto que son muy útiles. No hay nada como tener al alcance de la mano la posibilidad de localizar a alguien al otro lado del mundo, de encontrar información expedita, de ubicarse en un mapa en tiempo real, comprar en línea, entretenerse. Todo eso, y más, nos lo ofrece un aparato que acapara nuestra atención más que el ser amado. Constantemente lo miramos, lo tocamos, le preguntamos. ¿Quién no lo ha encendido sin tener un objetivo?

Nunca antes tuvimos una dependencia como esta a un equipo. Parecido es lo que sienten las personas adictas a los juegos virtuales por computadoras o similares, pero ni siquiera muchas horas al frente de ese tipo de pantallas se comparan con lo que nos sucede con los teléfonos móviles inteligentes. Parecen una extensión de nuestro cuerpo, no lo perdemos de vista ni en el baño, dormimos con él muy cerca, y es lo que primero buscamos en la mañana porque él mismo nos despierta. Como una relación de pareja.

Están diseñados para embelesarnos, para ofrecernos todo lo que creemos necesitar, y, además de eso, nos sorprende, nos deslumbra. Sus creadores lo hacen de la manera más atractiva posible. El objetivo es atrapar. ¡Y tan bien lo logran! Pero, como todo, sin medida afectan tanto la salud mental como nuestra manera de interactuar con los demás. Y cuando se supone que deberíamos ser más solícitos en realidad estamos más incomunicados, incluso, con quienes permanecen a nuestro lado.

El tema es Internet. Es lo que tiene alocado a media humanidad. A veces creo que hemos perdido, un poco, la capacidad de socializar. Lo corroboro cuando preferimos chatear antes que conversar cara a cara; cuando comemos mirando el teléfono y no al plato mientras se supone que, como antes, en ese momento sagrado hablábamos del día con nuestra familia; lo mismo sucede a peatones y choferes, con tremendo riesgo. Tenemos una vida dentro de ese universo virtual que se muestra en redes sociales, en juegos, en salas de chat.

Fotografía tomada de https://emergency-live.com

Es un comportamiento silencioso e in crescendo. Suele afectar, sobre todo, a niños, adolescentes y jóvenes, aunque también hay adultos que no se logran desligar, por muy conscientes que sean; y es entonces cuando empieza a afectar la productividad y a comprometer al ser social. Podemos identificarlo cuando notamos que interfiere en la comunicación; es decir, si alguien no es capaz de dejarlo a un lado, con normalidad y sin presiones, durante una conversación. También si recurre a él todo el tiempo, incluso sin que le notifique; o si demuestra temor enfermizo a quedarse sin batería o cobertura.

Mientras nuestra cotidianidad avanza cada día hacia un incremento de la tecnología en todos los procesos de nuestras vidas, lo importante pareciera ser poder dominar esa seducción que nos invade, y acudir al teléfono móvil, lo justo; porque el problema no es usarlo, el asunto es que no se convierta en dificultad, que no interfiera en las relaciones interpersonales y las responsabilidades.

Para la desintoxicación de niños y adolescentes se impone exigir comportamiento. Cuando la conversación cordial no funciona para hacer entender que hay mundo más allá que el digital, y muestran una respuesta ofuscada junto a la negación del problema, no queda más que obligar a guardar el teléfono móvil durante reuniones familiares, de amigos, o en la escuela. También es válido apoyarse en algunas medidas como silenciar las notificaciones para acudir a él por elección y no cada vez que avise. ¿Cómo hacerlo? Estableciendo límites en horario y lugares.

Es tanta la cercanía emocional que dominarlo cuesta bastante. Puede llegar a ser físico, y esa es su fase más crítica. Las personas nomofóbicas a veces experimentan ansiedad, sienten palpitaciones, baja temperatura corporal, dolor de cabeza o salto en el estómago, cuando se encuentran sin su preciado aparato. Y es cierto que se trata de una herramienta para mejorar nuestra calidad de vida, pero ¿llegar a este punto como si fuera alcoholismo? Eso denota ya falta de autocontrol y toca actuar.