

# Vivir sin móvil

**RNE, programa 24 horas- Nomofobia, otra pandemia que ha agravado el confinamiento.** Una jornada después del Día Mundial sin Móvil, desde 24 horas de RNE destacamos el aumento de su uso durante el confinamiento. (16.04.2021, duración de la selección 2mn49)

audio completo disponible en [https://mediavod-ivlt.rtve.es/resources/TE\\_S24HOR/mp3/1/9/1618599724391.mp3](https://mediavod-ivlt.rtve.es/resources/TE_S24HOR/mp3/1/9/1618599724391.mp3)

**locutor Marc Sala:** Ayer se celebró el Día Mundial sin Móvil, una jornada creada por expertos para concienciar a la sociedad del uso abusivo de este dispositivo, y es que el confinamiento no nos ha venido nada bien, el uso del móvil durante este periodo ha aumentado considerablemente, muchas personas entre ellas los más jóvenes se han refugiado en el uso abusivo de las pantallas. Voy a daros algunos datos. El 90 por ciento de los niños de entre 10 y 14 años en España tiene ya un móvil. El 79 por ciento de los españoles asegura que ha hecho una compra *on-line* en los últimos meses a través de su móvil. Sobre esto vamos a hablar con nuestro compañero Luis Vallés. ¿qué tal, Luis? ¡Buenas tardes!

**Luis Vallés:** Muy buenas tardes.

**locutor Marc Sala:** ¿Dónde estás?

**Luis Vallés:** Pues aunque parezca un poco contradictorio, Marc, para hablar del día mundial sin móvil, me he venido a una tienda de móviles del centro de Madrid. Pues nosotros hemos preguntado a la gente: ¿cuánto tiempo pasa mirando el móvil al día?

**Voz femenina:** Aunque me cueste reconocerlo lo utilizo mucho más de lo que me gustaría. Cuando estoy trabajando suelo utilizar el correo electrónico lo que más, Uve y las plataformas de comunicación. En mis ratos libres lo que más tiempo invierto son en Redes Sociales, sobre todo Instagram, en aplicaciones de compras, especialmente ropa...

**Voz masculina:** Creo que uso el móvil al día en torno a unas dos o tres horas. Y normalmente lo que miro pues hablo principalmente por Whatsapp con algún amigo o familiar y por otro lado principalmente pues entro al Facebook para básicamente pues mirar videos de mi hermano, mirar un poco pues noticias sobre atletismo y este tipo de cosas.

**Luis Pendón:** Los expertos aseguran que un uso de más de 5 horas ya se trataría como una adicción y esto es lo que les pasa principalmente a los más jóvenes. Hablamos de nomofobia. Nos explica ese término Natalia Ortega, directora de Activa Psicología.

**Natalia Ortega:** En cuanto a la adicción al móvil que ya tiene un término para designarlo como es la nomofobia puesto que todavía no está incluido dentro de una categoría diagnóstica en el "Manual diagnóstico y estadístico de las enfermedades mentales" que cataloga su uso todavía excesivo. Pero sí que comparte características y similitudes con otros trastornos como la dependencia a sustancias. Y esos que comparte pues es síndrome de abstinencia, la tolerancia y la pérdida de control por no usarlo.

**Luis Pendón:** Según Natalia Ortega, unos estudios apuntan a que uno de cada tres menores de 24 años podría estar sufriendo adicción al móvil. Se ha detectado que el número de horas que pasan delante de las pantallas es de siete, una auténtica barbaridad. Pero ¿cuáles son los síntomas para darnos cuenta de que algo pasa?

**Natalia Ortega:** Falta tolerancia en su uso, de la falta de control a la hora también de usarlo. De un síndrome de abstinencia o de ese miedo irracional cuando de repente estamos viendo que se va agotando la batería del móvil, que el móvil se nos ha olvidado y entonces empezamos a generar síntomas de ansiedad.

## Giros interesantes – muletillas orales

**locutor Marc Sala:** Ayer **se celebró** el Día Mundial sin Móvil, una **jornada** creada por expertos para **concienciar** a la sociedad del uso abusivo de este dispositivo, y es que el confinamiento **no nos ha venido nada bien**, el uso del móvil durante este periodo ha aumentado considerablemente, muchas personas entre ellas los más jóvenes se han refugiado en **el uso abusivo de las pantallas**. Voy a daros algunos **datos**. El 90 por ciento de los niños de entre 10 y 14 años en España tiene ya un móvil. El 79 por ciento de los españoles asegura que ha hecho una compra *on-line* en los últimos meses **a través de su móvil**. Sobre esto vamos a hablar con nuestro compañero Luis Vallés. ¿qué tal, Luis? ¡Buenas tardes!

**Luis Vallés:** Muy buenas tardes.

**locutor Marc Sala:** ¿Dónde estás?

**Luis Vallés:** Pues **aunque parezca un poco contradictorio**, Marc, para hablar del día mundial sin móvil, **me he venido a** una tienda de móviles del centro de

Madrid. Pues nosotros hemos preguntado a la gente: ¿cuánto tiempo pasa mirando el móvil al día?

**Voz femenina:** Aunque me cueste reconocerlo lo utilizo mucho más de lo que me gustaría. Cuando estoy trabajando suelo utilizar el correo electrónico lo que más, Uve y las plataformas de comunicación. En mis ratos libres lo que más tiempo invierto son en Redes Sociales, sobre todo Instagram, en aplicaciones de compras, especialmente ropa...

**Voz masculina:** Creo que uso el móvil al día en torno a unas dos o tres horas. Y normalmente lo que miro pues hablo principalmente por Whatsapp con algún amigo o familiar y por otro lado principalmente pues entro al Facebook para básicamente pues mirar videos de mi hermano, mirar un poco pues noticias sobre atletismo y este tipo de cosas.

**Luis Pendón:** Los expertos aseguran que un uso de más de 5 horas ya se trataría como una adicción y esto es lo que les pasa principalmente a los más jóvenes. Hablamos de nomofobia. Nos explica ese término Natalia Ortega, directora de Activa Psicología.

**Natalia Ortega:** En cuanto a **la adicción al móvil** que ya tiene un término para designarlo como es la nomofobia puesto que todavía no está incluido dentro de una categoría diagnóstica en el "Manual diagnóstico y estadístico de las enfermedades mentales" que cataloga su uso todavía excesivo. **Pero sí que comparte características y similitudes con otros trastornos como la dependencia a sustancias.** Y esos que comparte pues es síndrome de abstinencia, la tolerancia y **la pérdida de control por no usarlo.**

**Luis Pendón:** Según Natalia Ortega, **unos estudios apuntan a que uno de cada tres menores de 24 años** podría estar sufriendo adicción al móvil. Se ha detectado que el número de horas que pasan delante de las pantallas es de siete, **una auténtica barbaridad.** Pero ¿cuáles son los síntomas para darnos cuenta de que algo pasa?

**Natalia Ortega:** **Falta tolerancia en su uso,** de la falta de control a la hora también de usarlo. De un síndrome de abstinencia o de ese miedo irracional cuando **de repente** estamos viendo que **se va agotando la batería** del móvil,

que **el móvil se nos ha olvidado** y entonces empezamos a generar **síntomas de ansiedad.**