

Nomofobia



Alberto Herrera B

Desde la aparición del primer teléfono inteligente (año 2007) cambió la historia sobre el comportamiento humano, no por ende la mayoría de las personas en distintas partes del mundo no pueden imaginarse sin su dispositivo móvil un solo día. Según varios estudios alrededor del mundo de diversos institutos de investigación, se estima que una persona ve su celular más de 100 veces al día, y esto se incrementa si son nativos digitales¹.

La acumulación de data y su aplicación en departamentos de ventas, mercadeo, compras, consultoría etc. en las empresas alrededor del mundo produce un cambio significativo en la manera que valoramos las decisiones hoy en día, y a partir de la anterior premisa se hace una reflexión, ¿qué tan complejo sería el mundo si esto no existiera?, sin duda alguna, el avance de la tecnología y el procesamiento de la data mejora sustancialmente el modelo de negocios para optimizarlo al máximo posible, pero se deja a un lado las consecuencias del mismo.

Siendo esto así, lo fundamental es la obtención de datos de los consumidores de cualquier manera ¿no?, y una de ellas, es a través de los dispositivos móviles, los cuales son el canal

¹ Nativos e inmigrantes digitales, Marc Prensky, 2001

más directo que jamás haya existido, no en vano las noticias, aplicaciones, programas, entretenimiento, mensajes, notificaciones, promociones, etc. se puede hacer llegar en cuestión de segundos al consumidor final a través de estos aparatos.

De acuerdo al doctor Tim Elmore fundador y CEO de Growing Leaders, el término Nomofobia es una abreviatura anglosajona de “no-mobile-phone phobia,” que fue acuñada durante un estudio de 2010 por la Oficina de Correos del Reino Unido. La oficina de correos encargó a YouGov, una organización de investigación, que analizara las ansiedades que sufren los usuarios de teléfonos móviles. En dicho estudio se notaba ya una tendencia a la adicción que producían los teléfonos inteligentes a sus usuarios y, la necesidad de siempre estar conectados. Así mismo, Elmore ya indicaba las consecuencias sobre las conductas de los estudiantes con esta adicción y su impacto en el desenvolvimiento con los demás estudiantes.

Ante todo esto hay mucho en juego y, el uso del celular brinda variedad de opciones que facilitan cualquier actividad que se necesite en un momento determinado y como herramienta, se debe evaluar cómo usarlo y hasta dónde llegar con el mismo, es por ello que se han levantado muchas investigaciones de las consecuencias de la adicción a estos dispositivos y sobre cómo manejar la información que contienen, y en este punto, las redes sociales juegan uno de los papeles más fundamentales en esta adicción de los usuarios.

En el documental de Netflix "The social dilemma", del estadounidense Jeff Orlowski estrenada el 26 de enero del año 2020, abarca en gran medida, el espectro de opciones que manejan los ingenieros informáticos de las empresas de redes sociales para que los usuarios estén el mayor tiempo posible conectado a sus dispositivos y así, brindar la mayor cantidad de información para vender sus productos o servicios, e inclusive lo más valioso, la data del usuario a otras empresas.

En el artículo de Ricardo Senra para BBC News Brasil², indica que “los entrevistados (en el documental) describen métodos para manipular las emociones a través de la dopamina, un neurotransmisor relacionado con el placer, la alegría y el bienestar.”

Por otra parte señala que: “Mediante sistemas de "recompensa inmediata", como los "me gusta" o los comentarios positivos, las redes sociales habrían creado métodos de navegación capaces de estimular la circulación de la dopamina a niveles sin precedentes.” Y concluye: “así, a medida que cada validación recibida en línea genera nuevos impulsos artificiales de dopamina, las redes mantienen conectada a una legión de usuarios cada vez más solitarios y necesitados.”

Algunas de los síntomas más significativos para conocer si algún trabajador o familiar, e inclusive nosotros sufre de Nomofobia son los siguientes:

² "El dilema de las redes sociales" de Netflix: 5 secretos de los dueños de las redes para engancharnos y manipularnos, según el documental. Ricardo Senra BBC News Brasil.

- Mirar el dispositivo móvil en períodos muy cortos para conocer si hay un nuevo mensaje o actualización de sus redes sociales.
- No le gusta o quiere irse donde se encuentra si no hay señal de Wifi o posibilidad de usar su celular.
- En reuniones laborales o personales, coloca su dispositivo a simple vista para conocer cuando recibe un mensaje o llamada.
- No presta atención, o muestra incomodidad o stress a reuniones largas, (bien sea de estudios laborales o personales) si no tiene su teléfono inteligente cerca, o si no se lo permiten utilizar.
- Pasa más de 6 horas al día, conectado a algunas de las redes sociales.
- Así mismo muestra comportamientos, que indican una falta de control sobre el uso del teléfono (incapacidad de establecer una comunicación fluida con otras personas, preferencia a escribir por alguna red social antes que hablar o comunicarse verbalmente, intolerancia a terminar de escuchar a la otra persona, necesidad de hacer todo lo más rápido posible, incapacidad de pensar analíticamente o de forma creativa e innovadora sin necesidad de utilizar un dispositivo, etc.).

Pero ante todo esto también hay soluciones que se pueden aplicar fácilmente para tratar esta adicción, y es que el correcto uso que le demos a las herramientas tecnológicas que faciliten nuestras vidas determinan nuestra conducta ante los demás, es por ello que la idea central es no eliminar aplicaciones, programas, redes etc. se trata de colocar límites a su uso y equilibrar, de alguna manera, la información que se pueda obtener del dispositivo móvil, muy probablemente se encuentre rechazo ante esta solución pero hay otras que permitirán un uso eficiente del usuario hacia las redes sociales y no al contrario³.

Para finalizar, es importante señalar que ante una irrupción de cualquier avance tecnológico existirán muchos detractores y defensores de la misma, tendrá su lado bueno así como su lado no tan bueno, pero el avance ante una mejor calidad de vida será indiscutible para cada nueva generación, y de ellos dependerá que su funcionamiento sea eficiente y logre mejoras en muchos sentidos, todo ello sin que menoscabe la salud de los usuarios y mucho menos comprometa lo que nos ha hecho seres humanos conscientes, la comunicación con el otro.

³ ¿Cómo saber si tienes una “adicción al teléfono celular” y 12 formas de afrontarla de Kristien Rogers de CNN Salud