



NOMOFOBIA

¿Revisas tu Smartphone cada 5 minutos? ¿Has sentido vibraciones fantasmas? ¿Te llevas tu celular a la mesa o incluso al baño? Si es así padeces de las millones de personas que tienen <<nomofobia>>.

El termino sugerido como abreviatura de no-Mobile-phone-phobia por un estudio de una empresa inglesa de investigación demoscópica You Gov, para señalar la ansiedad y angustia que produce estar sin el celular.

Si bien la denominación <<fobia>> podría ser incorrecta un psicólogo Richard Balding de la Universidad de Worcester en Reino Unido. Reveló que, efectivamente el uso constante de estos aparatos aumenta los niveles de estrés, lo que a su vez incrementa los comportamientos compulsivos como el buscar incesantemente nuevas alertas, mensajes y actualizaciones.

Durante el experimento, se les aplicó un cuestionario y una prueba psicósomática de estrés a 100 participantes, entre ellos estudiantes universitarios de diversas categorías y empleados de diversas categorías y ocupaciones. Se confirmó la existencia de un círculo vicioso: si bien las personas adquirirían el smartphone para manejar su carga de trabajo una vez que el aparato extendía virtualmente su vida social, la angustia y el estrés se disparaban.

La inhabilidad de apagar el celular, el tenerlo siempre a la mano, el asegurarse de que nunca se acabe la pila y el miedo a perder la señal son algunos síntomas de quienes sufren altos niveles de estrés.

En México, existen más de 190 millones de Smartphone: el 72% de los usuarios no salen de su casa sin su celular, según un informe realizado por Google, la consultora IPSOS y Mobile Marketing Association.

1. ¿Cuál es el tema central del texto?

- A) La preocupante proliferación de smartphones en México
- B) La nomofobia o estrés ocasionado por el uso del celular
- C) El uso necesario de celulares inteligentes en la actualidad
- D) La sensación de vibración fantasma provocadas por el Smartphone

2. En el texto, la palabra DISPARAR, implica el desarrollo de un proceso:

- A) gradual
- B) armónico
- C) complejo
- D) acelerado