

# DISCIPULADO

---

# PASTORAL

## **DISCIPULADO N° 19.**

### **EL APEGO AL MÓVIL**

En la lección anterior estudiamos sobre el significado de Apego como una vinculación afectiva intensa, duradera, de carácter singular, que se desarrolla y consolida entre dos individuos, o entre cosas materiales.

Al pensar en este tema, enseguida me saltó el tema del apego al móvil; porque se con certeza, la necesidad que tenemos todos de aprender sobre este tema, para no esclavizarnos y poder seguir creciendo hasta llegar a la madurez, a la estatura de la plenitud de Cristo. Efesios 4:13.

#### **EL APEGO AL MÓVIL.**

Al comenzar a investigar sobre el tema, he aprendido una nueva palabra y es NOMOFOBIA.

La nomofobia es una abreviatura de no-mobile-phone phobia. Según Wikipedia es experimentar una sensación de ansiedad al estar lejos del móvil que está afectando al 60% de usuarios de Smartphone.

En sumédico.com nos dice que es experimentar una sensación de ansiedad al ver que se nos ha acabado la batería, o que olvidamos el teléfono en casa; básicamente sentimos que no podemos vivir sin él.

En la actualidad la mayoría de las personas poseen o usan un teléfono móvil, y por lo tanto es comprensible bajo estas premisas que, en la ausencia de personas reales con

# DISCIPULADO PASTORAL

quien desarrollar el apego, el teléfono actúe como sustituto.

## ¿POR QUÉ ESTOY APEGADO AL MÓVIL?.

Aparte del hecho de que casi todo el mundo utilice un teléfono móvil, hay dos razones por la que podemos llegar a sentirnos apegados a estos dispositivos.

En primer lugar, porque permiten el contacto con otros a través de las redes sociales y mensajes de texto. Como consecuencia, poseen la función de facilitar las relaciones, esto es, un canal con el que contactar ya sea con amigos o con familiares.

En segundo lugar, los smartphones almacenan fotos, vídeos, páginas y otra información personal que puede personalizar para atender nuestras preferencias, como el tono de llamada o la imagen en la pantalla de bloqueo. Todo aumenta su valor como un objeto de apego.

## “CARIÑO AL MÓVIL”.

Un equipo de investigadores del Departamento de Etología de la Universidad Eötvös Loránd en Budapest (Hungría),

examinaron diferentes aspectos de nuestra conexión con el móvil. ¿Nos encariñamos con el móvil por su capacidad para facilitarnos el contacto con nuestros seres queridos o nos inclinamos a ellos como sustitutos del contacto humano?

Los expertos contaron con 142 participantes de 19-25 años, a quienes aplicaron varios experimentos y cuestionarios para comprobar la forma del apego al móvil.

El estudio reveló que la ansiedad derivada del miedo a la separación del móvil predecía una mayor necesidad de contacto, lo que tenía una elevada ansiedad por la cercanía con el móvil, la función de facilitar la relación con sus familiares era lo más importante.

Mantener el teléfono cerca fue igualmente importante para todos los voluntarios del estudio, sin embargo, sólo las personas con ansiedad se mantuvieron cerca de su teléfono para estar en contacto constante con otras personas.

## ¿QUIÉNES USAN MÁS EL MÓVIL ELLAS O ELLOS?

En cuanto a las diferencias de género, los investigadores descubrieron que las mujeres usaban más el móvil para llamar y enviar mensajes de texto (más para fines de comunicación), que los hombres, lo que confirma anteriores estudios que han expuesto que las mujeres usan los teléfonos más con fines sociales.

Los varones, por el contrario, lo usaron más para búsquedas de información o juegos. Por esta diferencia de uso, las mujeres tienen más tendencia a sentir dependencia al móvil que los hombres.

Me encontré algo interesante en el periódico El País, que quiero compartirlo con ustedes.

## CONSEJOS QUE NOS PERMITE RECUPERAR EL CONTROL SOBRE NUESTRO TIEMPO.

Aparecen 5, pero solo voy a mencionar 3 de ellos:

### 1. ESTABLECER PRIORIDADES: SILENCIAR EL MÓVIL.

Aunque nos cueste creerlo, si se apaga el móvil durante una o dos horas, no se detiene el mundo. ¿Te has

# DISCIPULADO PASTORAL

quedado sin batería en alguna ocasión? Como habrás podido comprobar, todo ha seguido funcionando con normalidad pese a estar parcialmente desconectado, y de hecho, es posible que hayas sentido una placentera sensación de libertad.

Se trata de crear voluntariamente esos momentos de calma en los que no hay pitidos ni vibraciones, y aunque parezca sencillo, no lo es en absoluto. Casi sin darnos cuenta, nos hemos convertido en esclavos de una tecnología que, en teoría, habíamos desarrollado para facilitarnos la vida. Y por ello resulta imprescindible mantener la cabeza fría y poner el móvil en modo avión, o al menos en un modo discreto que filtre únicamente las llamadas prioritarias. Con este sencillo gesto comprobaremos cómo seremos mucho más eficientes y tardaremos menos tiempo en concluir la tarea que tengamos entre manos en ese momento.

## 2. SILENCIE LOS GRUPOS EN WHATSAPP.

A muchos de sus usuarios se les ha ido de las manos el WhatsApp. Lo peor es que arrastran a otros en su

pérdida de control. Si te añaden a un grupo que realmente no te interesa demasiado y no quieres del móvil. Pero también parece descortés, puede resultar muy interesante si grabamos algunas respuestas que utilicemos habitualmente en el móvil luego, con más calma, leer los mensajes (si es que realmente te interesan). De hecho, sería recomendable silenciar todos aquellos grupos en los que no haya una información que resulte importante. No hay que titubear a la hora de cortar por lo sano con interrupciones inútiles o acabaremos pagándolo caro dedicando más horas al trabajo o sufriendo estrés.

De lo que se trata al final es de silenciar todo nuestro entorno para centrarnos en lo prioritario y así poder terminar antes las tareas y hacerlas mejor.

## 3. UTILICE LAS RESPUESTAS PREGRABADAS Y LOS 'EMOJIS'.

Es posible que nos resulte divertido la habilidad con la que los más jóvenes emplean los emoticonos, pero lo cierto es que utilizándolos sabiamente podremos ahorrar muchísimo tiempo. Un dedo hacia arriba como gesto de aprobación puede ser un cierre brillante

para una conversación y nos ahorrará tener que redactar un largo texto en la pantalla del móvil. Pero también ahorraremos mucho tiempo si grabamos algunas respuestas que utilicemos habitualmente en el móvil (se puede hacer en Android y en iOS). Las principales plataformas ofrecen esta posibilidad para dejar escritos textos como "vale, luego lo miro y te digo" o "perfecto, muchas gracias" de forma que contestemos en un par de toques. Sumando segundos y segundos, esta opción puede resultar una mina para nuestra productividad.

## CONCLUSIÓN.

Este tema se torna importante para nosotros porque, todo aquello que apegue a lo material en demasía; nos aleja de Dios y de sus propósitos para con nosotros.

Por eso en este momento quiero que te hagas un examen de introspección y te preguntes: ¿Estoy realmente apegado al móvil? ¿Soy esclavo del móvil? ¿Cuánto tiempo le dedico a las redes sociales? Y... ¿Cuánto tiempo dedico a las cosas del Señor? Si sopesas lo uno y lo otro y te das cuenta que tu apego al móvil es más grande que tu apego al Señor, entonces

## DISCIPULADO PASTORAL

un buen momento para ayunos, ellos deciden ayunar **Efesios 5: 15-16.**

pedirle perdón y comenzar a de móvil, es decir, apagan

tomar medidas para tu sus móviles por un

PUEDES MANEJAR BIEN TU determinado tiempo y

MÓVIL Y NO QUE ÉL TE dedican esas horas a hacer

MANEJE A TI. cosas constructivas y que les

e d i f i q u e n .

Algo que he visto en algunos iPuedes hacer tu lo mismo!

jóvenes de la iglesia, que Dios te va a ayudar a salir

cuando hay tiempo de adelante.

**15 Mirad, pues, con diligencia cómo andéis, no como necios sino como sabios,**

**16 aprovechando bien el tiempo, Porque los días son malos".**