

punto digital.

¡AHHH!... UN NOMOFÓBICO

■ Por Miriam Elisa Peña López



«¿Vibró? ¿Sonó? ¡Es mi cel, es mi cel!»

Pues no, no es el tuyo. Es tu mente que está pendiente todo el tiempo de esa necesidad incontrolable de estar con el móvil en la mano.

Lo sientes vibrar y no es cierto. Lo escuchas sonar y ni siquiera es tu tono de llamada. Lo miras, lo vuelves a contemplar, lo obligas a compartir contigo el baño, la cama, la escuela, los amigos, tu pareja, las cenas, las películas en el cine...

Diagnóstico: padeces de nomofobia. Este mal, no clínico, proveniente de la expresión inglesa no-mobile-phone-phobia (fobia a estar sin móvil), es el miedo irracional que sienten algunos individuos ante la imposibilidad de interactuar con su celular. Genera una profunda sensación de incomunicación, exclusión, soledad, aburrimiento, que está directamente rela-

cionada con las adicciones de la era moderna. La nomofobia ha sido llamada la enfermedad del siglo XXI.

Y es cierto que los smartphones (teléfonos inteligentes) se han convertido en un exitazo, pues permiten trasladar en un solo dispositivo la comunicación, el ocio, la agenda, los recuerdos; pero no hay que exagerar.

Los nomofóbicos son, comúnmente, adolescentes y jóvenes que temen al rechazo y la decepción, en medio de un grupo que comienza a crear códigos de compatibilidad a través de las posesiones e interacciones tecnológicas. Además, los jóvenes están más familiarizados con estos equipos que las personas mayores.

El fenómeno aún no es muy conocido en el mundo, pero se expande a la par del uso de la telefonía móvil.

Según el portal en internet de la BBC de Londres, el primer estudio que dio la voz de alarma sobre este fenómeno lo llevó a cabo el gobierno británico en 2008, con el fin de investigar las ansiedades que sufren los usuarios de celulares. Se observó que un 56 % de hombres y un 48 % de mujeres sufrían esta fobia y que un 9 % se sentía muy estresado cuando su aparato se apagaba.

Otros padecimientos asociados al uso de los smartphones precisan del ajuste de horarios en tu relación íntima con la tecnología.

La luz que emite la pantalla del teléfono y la tableta daña tu vista. Si sometieras tus ojos a la iluminación LED de estos dispositivos durante 72 horas seguidas, destruirías el 93 % de las células fotosensitivas de la retina.

También puedes sentir dolores cervicales por la mala postura que regularmente se adopta para el uso de estos equipos.

Durante las horas de sueño, el aparato descansa en la mesa de noche de forma habitual. Sin embargo, no está del todo inactivo, pues constantemente emite ondas electromagnéticas a su entorno. Esta señal no se ha podido probar que sea responsable de algún tipo de afección, pero tampoco se ha podido negar.

Para desintoxicarte, lo primero que debes hacer es tomar conciencia del tiempo que pasas registrando tu cel. Luego, prueba a dejarlo por las noches en una habitación distinta a la que duermes. Y por el día, pasa largos ratos con el móvil guardado hasta que te acostumbres a buscar nuevas cosas para hacer que no lo impliquen a él como colega.

Puedes convertirte en un ser intolerable si estás todo el tiempo con los ojos pegados a la pantalla. El celular permanecerá ahí, con llamadas perdidas, mensajes, juegos, fotos; así que no te estreses.

Disfruta de él, pero con mesura, no vaya a ser que pases de nomofóbico a «locofóbico».

OpCrítico

LA TV: ¿UN APARATO PELIGROSO?

■ Por Leslie Díaz Monserrat



Esta semana España sufrió una conmoción inesperada. Un alumno de 13 años irrumpió en el instituto Joan Fuster, de Barcelona, y mató a tiro de ballesta a uno de los profesores. La noticia corrió como pólvora. En pocas horas la prensa ofreció detalles sobre la vida del muchacho. Entre la hojarasca sobresalió el gusto excesivo del adolescente por la serie de zombis *The Walking Dead*. Solo para apuntar un detalle interesante, este audiovisual figura en la lista de los más violentos de la televisión norteamericana en los últimos años.

La conducta del joven, además de encabezar los titulares de los diarios del mundo, puso en el centro de atención el efecto del mensaje de los medios en la conducta de los receptores.

Sería tonto pensar que el público es una masa moldeable que reacciona según lo previsto tras consumir un producto comunicativo, pero no se puede negar que los medios tienen una influencia considerable en las audiencias.

Existen varias investigaciones que aseguran que la irrupción de la televisión acrecentó los índices de violencia a escala mundial. De hecho, las estadísticas confirman que tras recibir el pequeño aparato en los hogares norteamericanos, aumentaron en un 25 % los delitos violentos.

Según un estudio publicado en el sitio web *Adults and Children Together Against Violence*, el nivel de exposición de los niños a la violencia mediática condiciona comportamientos agresivos.

Tal situación preocupa al doctor Vincent Mathews, investigador de la Escuela de Medicina de Indiana University, quien descubrió que los pequeños sobreexponidos a los mensajes brutales muestran una conducta similar a la de los niños con trastornos del comportamiento. Incluso, las pruebas clínicas revelaron que ambos presentan patrones similares de actividad en un área del cerebro relacionada con el autocontrol y la atención.

Las investigaciones son claras. Sin embargo, no se puede afirmar que el joven de la ballesta sufrió una sobredosis de *The Walking Dead*.

La violencia como fenómeno tiene causas múltiples y complejas. Sin embargo, los medios también ponen su granito de arena. Ante esta situación resulta importante pensar un poco más en los productos que vemos y en los que nuestros hijos acceden.

PENSANDO EN TI



SOBRE LOS «COACHES»

■ Por Mayli Estévez

Hola, amigos de Juveniles. Ahora tenemos un correo nuevo: juveniles@vanguardia.cu. También pueden escribirnos a calle Céspedes # 5, Santa Clara, Villa Clara. Aquí les van sus mensajes:

Mi nombre es Maylin Díaz, estudio Estomatología. Quisiera saludar a mis compañeros de estudio, en especial a Lianny y Anisbel.

Hola, mi nombre es Liesl Rodríguez. Tengo 18 años y vivo en Placetas. Soy técnica veterinaria. Quiero saludar a mi esposo Yadiel y desearte un feliz cumpleaños.

Hola, mi nombre es Anania Pacheco Sosa. Vivo en Placetas. Tengo 17 años y estoy terminando mis estudios en el pre Eduardo Chibás. Quisiera felicitar a todos mis compañeros de estudio.

Hola, amigos, mi nombre es Yadira Ferrero Bello. Tengo 23 años y vivo en Vueltas. Quisiera saludar a toda mi familia y, en especial, a mi esposo Maikel Claro Guerra.

Hola, mi nombre es Abel Montano Artiles, vivo en Placetas. Tengo 14 años y estudio en la Esbu Julio Antonio Mella.

Quisiera felicitar a mi papá y a mamá, a mis dos hermanos y a mis abuelas Ramona y Elsa León Molina

Hola, mi nombre es Adel, vivo en Santa Clara y me gustaría hacer amistades por medio de mi correo electrónico: suarez6213@nauta.cu

Hola, me llamo Ignacio y busco amigos. Estudio en la UCP wwX Félix Varela. Mi correo es: igonzalezp@ucp.est.vc.rimed.cu

La *Voz Kids* (la versión que sucede en USA) es un concurso de talento infantil emitido por la cadena Telemundo desde 2013 y que ya va por su tercera temporada. Las dos anteriores coronaron a una chica cubana y otra dominicana. La de 2015 apenas cerró la fase de eliminación a ciegas. Nuevamente los cubanos Daisy Fuentes y Jorge Bernal son los hilos conductores tras bambalinas, mientras en la silla de coach hay estrenos. Acerquémonos a la vida de estas tres figuras de la música latina y coaches en la *Voz Kids*.

**Pedro Fernández:** Realmente se nombra José Martín Cuevas Cobos y nació en Guadalajara, México, el 28 de septiembre de 1969. Pedrito empezó su carrera musical muy chico, y prefirió un nombre artístico con el combinara a dos grandes de la música azteca: Pedro Infante y Vicente Fernández. Se casó a los 18 años con una exmodelo mexicana, con quien tiene tres hijas. Pedro comenta: «Simplemente vivo mi vida como cualquier persona, surgió de un lugar humilde y no tengo por qué andarme con presunciones ni cuentos».

**Natalia Jiménez:** Es una cantante y compositora, nacida en Madrid el 29 de diciembre de 1981. Inició su carrera musical a inicios de la década del 2000, como vocalista del grupo La quinta estación. Actualmente es solista. De padre español y madre portuguesa, se declara admiradora de Mariah Carey y Whitney Houston. Se formó en menos de seis meses en Armonía, Técnica Vocal y Solfeo. Sobre la experiencia en *La Voz Kids* la cantante dijo: «He aprendido que tienes que estar abierto a las opiniones de los demás y escuchar lo que te dice tu equipo de trabajo para mejorar». Natalia se ha convertido en una catadora oficial de café debido a su gusto por la legendaria bebida.

**Daddy Yankee:** Ramón Luis Ayala Rodríguez, así se llama este reguetonero, que nació en Puerto Rico el 3 de febrero de 1977. Por lo menos, cuatro de sus álbumes de estudio han liderado las listas de ventas del Top Latin Albums de Billboard. Se casó a los 17 años, con cuya pareja continúa y tiene tres hijos: Yamilet, Jeremy y Jesaeelys Ayala. En el 2006 fue el productor ejecutivo de una obra musical de Broadway: *La vida y música de Celia Cruz*, en tributo a la cantautora cubana. Ha dicho que su mayor inspiración musical fue Michael Jackson.

en notas

■ A cargo de Anaya y Alejandro

Tras dos años de ausencia en el mercado discográfico, la española Natalia Jiménez regresa en grande de la mano de *Creo en mí*, su más reciente producción. Aquí les dejamos la letra de esta canción que da título a su disco.

creo, creo, creo en mí! 2)  
Se repite de 1 a 2  
No me asustan los misiles ni las balas, tanta guerra me dio alas de metal.  
... aaah

**CREO EN MÍ**  
vuelo libre, sobrevuelo las granadas.  
Por el suelo no me arrastro nunca más,  
ya no estoy de oferta, estoy de pie y bien alerta,  
eso del cero a la izquierda no me va.

Ya me han dicho que soy buena para nada,  
y que el aire que respiro está de más,  
me han clavado en la pared contra la espada,  
he perdido hasta las ganas de llorar.

Se repite de 1 a 2

Pero estoy de vuelta, estoy de pie y bien alerta,  
eso del cero a la izquierda no me va.

Todos somos tan desiguales, únicos originales,  
si no te gusta a mí me da igual,  
de lo peor he pasado y lo mejor está por llegar.  
Se repite de 1 a 2

1) uuuuuh uuuh uuuh uuh uuuh