



# avivir

REVISTA DEL TELÉFONO DE LA ESPERANZA

Nº 287 | JULIO, AGOSTO, SEPTIEMBRE 2023

*Más de 5.440 millones de personas usan un smartphone en el mundo. Historia y realidad de una herramienta indispensable*

Por Herminio Otero

*Mi teléfono y yo. ¿Nos hemos convertido en adictos?*

Por María Guerrero Escusa

*Un intruso en la familia*

Por José María Jiménez

*“La adicción al móvil ha originado una nueva enfermedad”. Entrevista con la emergencista Araceli Ortega*

Por Antonio Saugar

## *El imperio del móvil*

*Pros y contras de la nueva comunicación interpersonal*



# ¿Estás online?

En Impact5 te ayudamos a definir la presencia de tu marca en internet a través de una visión global y práctica de la red.

Conceptualizamos y desarrollamos tu web corporativa, planificamos tu estrategia en redes sociales, realizamos campañas de posicionamiento en buscadores, acciones de mobile marketing,...

Infórmate sin compromiso: 985 20 70 80 | ejecutivos3@impact5.es

**IMPACT5**<sup>®</sup>

- PUBLICIDAD
- GESTIÓN DE RRSS
- BRANDING
- PACKAGING
- EVENTOS
- EDITORIAL

www.impact5.es

**Carta del director // El móvil, un peligroso buen amigo // 5**

**A fondo**

- Historia y realidad de una herramienta indispensable // 6**  
Más de 5.440 millones de personas lo utilizan en el mundo  
Por Herminio Otero Martínez
- Colgados del teléfono // 12**  
Pros y contras para la salud psicológica  
Por Alfonso Echávarri Gorricho
- Mi teléfono y yo // 16**  
¿Nos hemos convertido en adictos?  
Por María Guerrero Escusa
- Un intruso en la familia // 22**  
El móvil, "rey de la casa"  
Por José María Jiménez Ruiz
- La generación del móvil // 26**  
Los jóvenes deben estar al día, pero sin descuidar los fundamentos básicos de una sólida formación intelectual, ética y estética  
Por José Luis Rozalén Medina
- Entrevista // 30**  
Con Araceli Ortega  
Por Antonio Saugar Benito.
- A pie de calle // 36**  
Una versión digital de la navaja suiza  
Por Gloria Díez Fernández
- Comunicando // 40**  
El Teléfono de la Esperanza presenta la campaña 'Hope is in the air', dirigida especialmente a jóvenes y adolescentes // Con el proyecto 'Agarra la Vida', el Teléfono de la Esperanza promueve el cuidado de la salud emocional // La Plataforma Hagamos un Plan reúne a más de 30 organizaciones para solicitar un Plan Nacional para la prevención del suicidio // Pedalea por la vida y Cycle around the glob, los proyectos del Teléfono de la Esperanza y de IASP que buscan recursos a través del deporte para hacer prevención // Los *Prestige Awards* premian al Teléfono de la Esperanza como "Mejor Organización Sin Ánimo de Lucro de Salud Mental 22/23".

<b>Director:</b> Pedro Miguel Lamet	<b>Depósito Legal:</b> M-28.500-1973	<b>e-mail:</b> asites@telefonodelaesperanza.org	<b>Colaboradores:</b> Herminio Otero Alfonso Echávarri María Guerrero José María Jiménez José Luis Rozalén Norberto Alcover Gloria Díez
<b>Redactor jefe:</b> Antonio Saugar	<b>Dirección, redacción y administración:</b> Raimundo Fernández Villaverde, 55. Planta baja. Local 2. 28003 Madrid	<b>Coordinación:</b> Impact 5 Tel.: 985 20 70 80	 <b>Committed to excellence</b> Con la financiación de:
<b>Diseño gráfico:</b> Impact5	<b>Edita:</b> Teléfono de la Esperanza	<b>Fotografías ©©:</b> www.freeimages.com istockphotos	



**Hay un teléfono donde tu voz  
se escucha siempre**

**HAZTE SOCIO**  
*y ayúdanos a ayudar*



**Asociación Internacional del Teléfono de la Esperanza**

Nombre \_\_\_\_\_ Apellidos \_\_\_\_\_

NIF \_\_\_\_\_ Dirección \_\_\_\_\_

Población \_\_\_\_\_ Provincia \_\_\_\_\_ Código Postal \_\_\_\_\_

Teléfono \_\_\_\_\_ Correo electrónico \_\_\_\_\_

Cantidad con la que voy a colaborar \_\_\_\_\_

Periodicidad:

- mensual     semestral  
 anual     puntual (sólo en esta ocasión)

Podrás desgravarte el 75% de tu aportación y además, si colaboras con una cuota periódica, recibirás la revista AVIVIR en tu domicilio de forma gratuita.

Forma de pago:

Domiciliación Bancaria

**Autorizo la domiciliación bancaria de los recibos que se enviarán a mi cuenta para colaborar con la Asociación Internacional del Teléfono de la Esperanza:**

CÓDIGO IBAN	CÓDIGO ENTIDAD	CÓDIGO OFICINA	DC	NÚMERO DE CUENTA

Mediante ingreso o transferencia bancaria a las cuentas de la asociación.

(Debe adjuntar el resguardo del ingreso o transferencia a esta ficha):

**Santander: ES46 0049 0630 49 2910725450**

a \_\_\_\_\_ de \_\_\_\_\_ de 20\_\_

Firma: \_\_\_\_\_

De conformidad con lo establecido en la normativa vigente en Protección de Datos de Carácter Personal, le informamos que sus datos serán incorporados al sistema de tratamiento titularidad de ASOCIACIÓN INTERNACIONAL TELÉFONO DE LA ESPERANZA con CIF G85590685 y domicilio social sito C/RAIMUNDO FERNÁNDEZ VILLAVERDE, 55 LOCAL 2. CP 28003 MADRID, con finalidad de poder gestionar su donación y poder atender los compromisos derivados de la relación que mantenemos con usted. En cumplimiento con la normativa vigente, ASOCIACIÓN INTERNACIONAL TELÉFONO DE LA ESPERANZA informa que los datos serán conservados durante el periodo legalmente establecido. Asimismo, le informamos de que trataremos sus datos conforme a la existencia de su consentimiento. Podrá ejercer los derechos de acceso, rectificación, limitación de tratamiento, supresión, portabilidad y oposición/revocación y a presentar reclamaciones ante las autoridades de control, así como otros derechos, como se explica en la información adicional, dirigiendo su petición a la dirección postal indicada más arriba o al correo electrónico [proteccion@telefonodelaesperanza.org](mailto:proteccion@telefonodelaesperanza.org). Puede consultar la información adicional y detallada sobre Protección de datos en nuestra página web: [telefonodelaesperanza.org/rgpd](http://telefonodelaesperanza.org/rgpd)

**EL MÓVIL, UN PELIGROSO  
BUEN AMIGO**



Seguro que la mayoría de nuestros lectores se habrá encontrado en su día a día en alguna o varias de estas situaciones: Asistir a una conferencia y ver que alguien a tu lado está consultando o chateando con el móvil. Ir a comer a un restaurante con un grupo de personas y comprobar que muchos de los comensales están absortos en su teléfono y casi no se enteran de la conversación. Cruzar un paso de cebra y comprobar que un viandante está a punto de arrollarte mirando su *smartphone*. Comprobar repetidas veces que unos padres mantienen entretenido a un niño de tres o cuatro años con un vídeo del teléfono, como "chupete digital", para que no chiste, a riesgo de su salud física y mental. Asistir a una trifulca familiar, insultos incluidos, con un/a adolescente a cuentas del móvil; irrumpir en medio de conciertos, misas, asambleas, y un largo etcétera.

Diríamos que estos son solo anécdotas de la presencia e imperio del móvil, celular o *smartphone*, como quiera se le llame. Baste decir que en la actualidad usan un teléfono móvil más de 5.440 millones de personas en todo el mundo o, lo que es lo mismo, el 68% de la población mundial. Se trata sin duda de un instrumento útil, como otros muchos ofrecidos por el progreso de la tecnología entre nosotros, que nos ha cambiado el modo de vivir. Nuestra colaboradora, la periodista y poeta, Gloria Díez Fernández lo llama en su artículo de este número "una versión digital de la navaja suiza". Y es cierto. Me confieso por ello un fan de cómo te facilita la vida, aparte de la comunicación con otras personas: navegador de automóvil, tiempo atmosférico, lista de compras, agenda, cálculo, economía, acceso a enciclopedias, información instantánea, guía ciudadana, actividad bancaria, pagos, cobros, cámara fotográfica cada vez más perfecta, escaneo de texto, música, libros, *podcast*, radio, cine, televisión..., y todo, en la palma de la mano y de forma instantánea. Sin olvidar el efecto "juguete" de entretenimiento para el niño que todos seguimos siendo.

Pero, como todo en la vida, como cada invento -el auto, el avión, la computadora-, tiene un lado negativo y cada vez más preocupante: la dependencia, la absorción enfermiza de su pantalla, especialmente para los más jóvenes, que puede trivializar su vida, sus motivaciones, con un chateo obsesivo que muchas veces les roba el sueño, la lectura, la socialización normal, la paz, la relación con la familia, junto al consumo insaciable al modelo más reciente, el acceso a la pornografía a niños, el chateo de dominación y engaño, por no hablar de otros efectos perniciosos mucho más graves que desembocan en auténticas patologías.

De todo ello hablamos ampliamente en este número, que espero nos ayude a gestionar para nuestra salud y equilibrio integral este poderoso artilugio. Los que tenemos años de vida aún recordamos cuando había que pedir una conferencia para telefonar al extranjero y la telefonista te amenazaba con horas de retraso. Ahora el mundo es un instante. Todo es más fácil. Pero entonces había lugar para la tertulia en familia, ver llover por la ventana y extasiarse ante el mar. El riesgo es haber perdido el sentido del tiempo, la dimensión del silencio y la contemplación, el gozo de la lectura reposada, de un paseo sin alarmas inoportunas por el campo, de una conversación personal sin interrupciones, en fin, de escuchar el latido del propio corazón. Casi me quedo con una cita de Branbury que el lector encontrará también en este número: "La vida es lo que ocurre mientras no tenemos el móvil en las manos". Feliz tecnología. Pero nada ni nadie debe robarnos el contacto silencioso con lo más hondo de nosotros mismos.

**Pedro Miguel Lamet**

# Historia y realidad de una herramienta indispensable

Más de 5.440 millones de personas lo utilizan en el mundo



De cómo nos ha cambiado la vida el teléfono móvil o celular

Por Herminio Otero Martínez

El teléfono móvil ha transformado en solo dos décadas la forma en que nos comunicamos, trabajamos, obtenemos información y nos entretenemos. Con sus aplicaciones y servicios innovadores se ha convertido en una herramienta indispensable en nuestra vida cotidiana, a la que ha cambiado más de lo que podemos imaginar.

El 17 de octubre de 1973, ahora hace 50 años, el ingeniero de Motorola, Martin Cooper, que llevaba años investigando y realizando innovaciones únicas en el mundo, consiguió realizar la primera llamada con un teléfono móvil. Lo hizo desde una calle de Nueva York y la llamada iba dirigida a Joel Engel, su mayor contrincante tecnológico, ingeniero electrónico de la compañía AT&T. El aparato, que pesaba 1,1 kg y medía 33 x 4,5 x 8,9 cm, permitía solamente 30 minutos de conversación y necesitaba 10 horas para cargarse. Diez años más tarde, el 13 de marzo de 1983, la compañía lo lanzó al mercado. Costaba 4.000 dólares. Un año después de su lanzamiento, cerca de 300.000 personas en el mundo poseían un DynaTAC 8000X.

## Una revolución imparables

El crecimiento fue lento al principio, pero imparables. En la actualidad, usan un teléfono móvil más de 5.440 millones de personas en todo el mundo o, lo que es lo mismo, el 68% de la población mundial. Y, lo que es más grave, los usuarios pasan el 30% de sus vidas despiertos utilizando estos dispositivos. Actualmente en España hay más líneas de telefonía móvil que habitantes. En diciembre de 2020 el número de líneas de voz de telefonía móvil superaba los 55 millones, o sea, había 116 líneas por cada 100 habitantes.

¿Cómo llegamos hasta ahí? La competencia comenzó a desarrollar sus propios prototipos de teléfonos móviles tras el éxito de Motorola. En 1987 Nokia lanzó al mercado Mobira Cityman, un dispositivo de 76 gramos y mucho más perfeccionado que el DynaTAC. Un año más tarde, Samsung lanzó su primer móvil analógico con pantalla, el SH-100: fue un fra-

caso en ventas, pero puso las bases de la vanguardia actual de la marca.

En los años 90 comenzó a popularizarse el uso del teléfono móvil. En 1990, había cerca 11 millones de usuarios. El 3 de diciembre de 1992, se envió el primer mensaje de texto de la historia: se lo envió un desarrollador de Vodafone al director de la compañía Richard Jarvis, durante la fiesta de Navidad. El texto solo decía: "Feliz Navidad". Ese año, España vivió una auténtica expansión de la telefonía móvil llegando a alcanzar 180.000 usuarios; tres años más tarde, en 1995, comenzó a operar Movistar con cerca de un millón de clientes, un 125% más que el año anterior. Dos años más tarde, a finales de 1997, se hizo popular una frase de una campaña publicitaria de la compañía telefónica Airtel: "Hola, soy Edu, feliz Navidad". En pocos años el teléfono móvil se había convertido en un dispositivo de uso cotidiano.

En 1994 se fabricó el primer teléfono móvil que podría considerarse un teléfono inteligente, también conocidos como *smartphones*, con pantalla táctil y diversas aplicaciones incluidas. Fue el Simon de IBM: su batería solo duraba una hora y no consiguió una gran popularidad, pero dio paso a los teléfonos deslizantes, como el Motorola StarTAC, dispositivo tipo concha que introdujo la vibración. Y con la vibración llegó el teclado QWERTY6.

En 1996 apareció el Nokia Communicator 9000, el primer teléfono móvil con teclado y funciones relacionadas con la gestión empresarial (correo electrónico, fax, procesamiento de texto, etc.) Dos años más tarde llegó el Siemens S10, el primer modelo con pantalla a color, aunque solo podía mostrar el rojo, el azul, el verde y el blanco. Y ya **todo fue**



**imparable:** con el cambio de milenio, la tecnología introdujo constantes innovaciones y mejoró la estética de los teléfonos, cada vez más pequeños y ligeros.

En 2002 nacieron los móviles con tapa. Tenían pantalla de cinco centímetros y eran mucho más ligeros. Apareció, por ejemplo, la BlackBerry 5810, el primer móvil inteligente que integraba datos móviles y que fue evolucionando notablemente durante la primera década del siglo XXI hasta convertirse en uno de los teléfonos más deseados del mundo: hacía buenas fotos, podía navegar por Internet, incluso tenía un chat interno para comunicarse sin necesidad de SMS!

LG ofreció con Prada (2006) una pantalla táctil que detectaba el toque de los dedos por los cambios electrónicos en la pantalla, no por la presión. En 2007 Apple creó el iPhone, con pantalla "multi-táctil", que detecta varios puntos de contacto, lo que permitía hacer zoom y otras interacciones. En 2008 Nokia con su N85 creó el primer teléfono con una pantalla OLED (diodo orgánico de emisión de luz), que permitía oscuros más profundos y mejores contrastes. En 2011 Samsung mostró con su

Galaxy Note que había mercado para artefactos móviles con pantallas de más de 12 centímetros: los críticos señalaron que era "cómicamente enorme", pero ahora todos llevamos en el bolsillo un artefacto con más de 100 centímetros cuadrados de pantalla.

### Todo está en el móvil

La aparición de aplicaciones y la famosa pantalla táctil marcaron un antes y después en los teléfonos móviles. En 2013 LG lanzó el G Flex, el primer smartphone con pantalla curva: no era un truco de máquetin, sino que allanó el camino para los celulares que se pueden doblar. En 2014 Sharp Aquos Crystal marcó la tendencia de los teléfonos sin marcos, que ahora replican los modelos más conocidos como iPhone y Samsung Galaxy. En 2015 Sony aplicó la tecnología 4K, usada en sus televisores, para poder disfrutar en el móvil de contenidos de alta definición. En 2017 Andy Rubin, cofundador de Android, logró con su Essential Phone lo que iPhone llevaba buscando mucho tiempo: ampliar el tamaño de la pantalla sin perder la apertura para la cámara frontal. Y la firma china Vivo batió a sus rivales con su X21, al ofrecer la identificación de la huella

digital debajo de la pantalla. Después llegó la identificación facial.

En los últimos 15 años, tanto marcas de teléfonos como sistemas operativos han ido perfeccionándose hasta fabricar smartphones inimaginables y completísimos desde los que se puede hacer casi todo. Los avances tecnológicos de estos años, también en las infraestructuras de las telecomunicaciones -como el desarrollo de la red móvil 5G- han permitido que este invento se haya convertido en los dispositivos inteligentes que se usan hoy en día: en ellos disponemos de teléfonos con pantallas curvas, aplicaciones de todo tipo integradas en el teléfono y cámaras incorporadas que superan en calidad a muchas cámaras de fotos normales.

Todo eso ha hecho que las manos y bolsillos de la mayoría de los habitantes del planeta se llenaran de artefactos que fueron cambiando, y de qué forma, nuestras vidas.

En enero de 2023, tenían un teléfono móvil en sus manos 5.440 millones de personas, o sea el 68% de los habitantes del planeta caminaba con un dispositivo con el que podía ser seguido o localizado en todo momento y con el que se podía **conectar a infinitas redes sociales** (4.760 millones -más de la mitad de la población mundial- eran activos en alguna de ellas). Fueron 168 millones de usuarios más (un 3,2% de incremento) que en enero del año anterior. Y en todo el mundo, 5.160 millones de personas eran usuarias de Internet, donde las páginas más visitadas eran, por este orden, Google.com, YouTube.com, Facebook.com, Twitter.com e Instagram.com, en muchos casos desde los teléfonos móviles.

En este momento, desde el terminal de un teléfono móvil se pueden realizar y recibir llamadas (para eso nació) a cualquier parte del mundo, usarlo como cámara fotográfica y de vídeo, como calculadora o como agenda detallada con las direcciones incorporadas. Gracias él, los usuarios pueden ahora navegar por internet, jugar a videojuegos, conocer y relacionarse con gente nueva, ver sus películas favoritas, tener un mapa actualizado y poder seguir las instrucciones hasta llegar al punto de destino, tener una cita médica de calidad e incluso llevar el trabajo allá donde sea.

Todo ello nos ha librado de llevar con nosotros los mapas de carretera en la guantera de coche, la cámara de fotos o de vídeo (ya hay películas rodadas con un teléfono), los reproductores de audio (murieron los populares mp3 de principios de siglo y no digamos los tocadiscos de décadas anteriores, y ahora cualquier teléfono alberga miles de canciones y tenemos acceso inmediato a millones de cancio-

nes en el caso de apps como Spotify o similares), la cartilla bancaria (la app del banco da a conocer los movimientos detallados), las agendas de papel o el reloj despertador o una grabadora. Y también la linterna, la regla o el metro, infinidad de libros que ahora podemos leer o escuchar en el móvil y hasta las tarjetas bancarias que podemos incorporar al artilugio móvil. Todo está ahí y casi todo se puede hacer desde el móvil, sobre todo con el uso de múltiples aplicaciones.

### La era de las redes sociales

Ya en 2016 un 57% de los españoles enviaba desde su móvil mensajes instantáneos varias veces al día frente al 22% que llamaba desde el teléfono móvil y el 13% que lo hacía desde el fijo, según el Panel de Hogares de la Comisión Nacional de los Mercados y la Competencia del último trimestre de 2016.

Ese mismo año los clientes de WhatsApp, una aplicación de mensajería instantánea, realizaban un total de 100 millones de llamadas al día, o sea, unas 1.100 llamadas por segundo. O, de otra forma, 1.000 millones de usuarios activos de la plataforma habían abrazado con gran interés las llamadas de WhatsApp. Y entonces no se habían activado todavía las videollamadas WhatsApp, que se extendieron sobre todo en 2020 con la pandemia. En 2022, WhatsApp tenía ya 2.000 millones de usuarios que enviaban 7.000 millones de mensajes de voz al día. La gente sigue escribiendo mucho en su móvil, pero cada vez habla más -sobre todo los jóvenes- enviando mensajes de voz, que se está convirtiendo

**Más de 5.440 millones de personas en el mundo (el 68% de la población mundial); los usuarios pasan el 30% de sus vidas despiertos utilizándolos**

en norma. Lo confirman los últimos datos de WhatsApp, que está apostando fuerte por esta característica y acaba de renovar su aplicación móvil para impulsar este tipo de escenario.

La **pandemia impulsó el uso de redes sociales** cuya penetración, en 2023, ha vuelto a superar, como hizo en 2021 y en 2022, a la mitad de la población, con un total del 59,4% de las personas en el mundo, es decir 4.760 millones. También las empresas se fueron incorporando a las redes sociales como modo de negocio, y, para manejarlas, aparecieron

nuevos especialistas como los así llamados *community* y *social media manager* entre otros.

En paralelo, han surgido los influencers como las verdaderas estrellas de las redes sociales que, cada vez más creadores y más diversos, reúnen a millones de seguidores en sus cuentas de Instagram, YouTube, Facebook, Twitter o TikTok para seguir sus textos, imágenes, vídeos o streamings (emisiones en directo) y que han aprovechado las marcas para hacer llegar sus mensajes al público final.

El eComerce o comercio electrónico ha ido adquiriendo cada vez más relevancia y cada vez más empresas, especialmente después de la pandemia, fueron ampliando su negocio hacia el comercio digital. Amazon, por ejemplo, que Jeff Bezos inició como librería electrónica en 1997 en el garaje de su casa en Seattle, ha llegado a "convertirse en la tienda de todo". En 2022 alcanzaron unos ingresos de 514.000 millones de dólares. Y ahí están también el chino Alibaba, Ebay o el alemán Zalando, con una importante cuota de mercado en moda y complementos. En la actualidad, cualquier cosa ya es susceptible de ser comprada, vendida o alquilada a través de Internet, ya sea alimentación, coches... o casas. Y en muchísimos casos se hace a través de los teléfonos móviles.

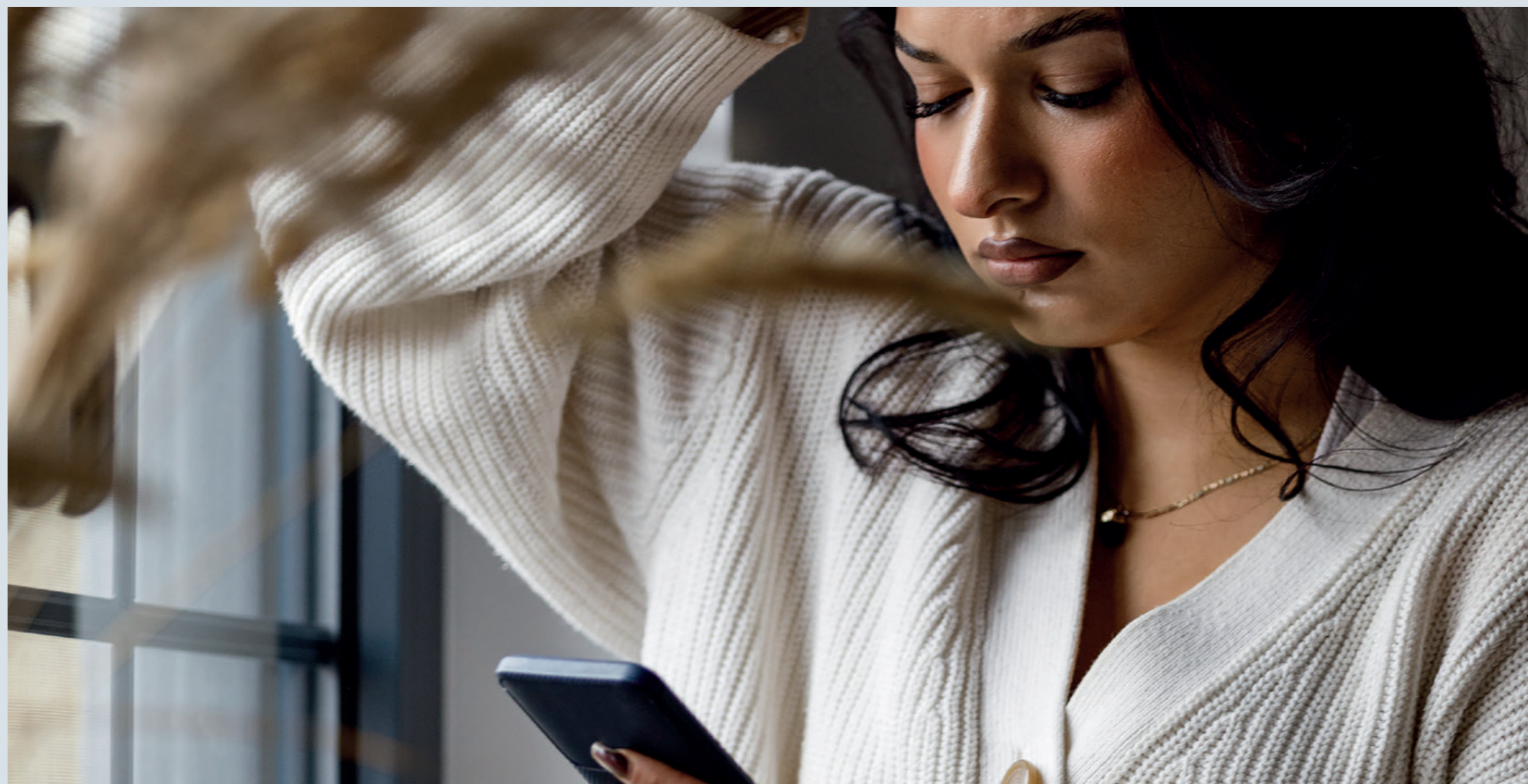
### Ha cambiado nuestras vidas

El teléfono móvil ha tenido un profundo impacto sociológico pues ha transformado la forma en que nos comunicamos, trabajamos, obtenemos información, nos entretenemos y vivimos. Nos ha brindado mayor conectividad y acceso a la información en cualquier momento y lugar, facilitando la realización de tareas diarias y el mantenimiento de relaciones sociales. Además, ha **influido en la cultura** al cambiar la manera en que consumimos información, entretenimiento y productos. Y a la vez también ha planteado desafíos como la adicción a la tecnología y la pérdida de privacidad.

**Este dispositivo ha planteado preocupaciones sobre la privacidad de los datos y la seguridad cibernética**

**En general, el móvil ha transformado la sociedad en múltiples niveles.**

**1. Comunicación y conectividad:** ha revolucio-



nado la forma en que nos comunicamos entre las personas, tanto en el ámbito personal como profesional, permitiendo la comunicación instantánea a nivel global (las barreras geográficas ya no son un obstáculo para mantenerse en contacto) y facilitando el acceso a la información y el entretenimiento.

**2. Interacciones sociales:** ha alterado la dinámica de las interacciones sociales. Las redes sociales y las aplicaciones de mensajería han cambiado cómo nos relacionamos y mantenemos amistades, a veces creando una sensación de conexiones superficiales y la necesidad de nuevas y más intensas vivencias.

**3. Trabajo y productividad:** ha permitido el trabajo remoto y la flexibilidad laboral, transformando la forma en que las personas colaboran y realizan sus tareas profesionales.

**4. Cultura y entretenimiento:** ha cambiado

cómo consumimos información y entretenimiento. Streaming, redes sociales y contenido en línea como juegos, música, películas y series han alterado las industrias de medios y entretenimiento.

**5. Activismo y cambio social:** ha facilitado la organización de movimientos y protestas sociales a través de la difusión de información en tiempo real, a veces con peligro de manipulación y de dejarse llevar por noticias falsas.

**6. Educación y aprendizaje:** ha permitido el acceso a una gran cantidad de información de forma rápida y fácil y a recursos educativos en línea (tutoriales, por ejemplo), abriendo oportunidades de aprendizaje a nivel mundial.

**7. Comercio y consumo:** ha dado lugar al comercio electrónico y a nuevas formas de comprar y vender productos, cambiando la forma en que las empresas operan y los consumidores compran.

**8. Privacidad y seguridad:** ha planteado preocupaciones sobre la privacidad de los datos y la seguridad cibernética, ya que la información personal y colectiva se comparte y almacena en línea y puede ser objeto de ciberataques.

**9. Salud mental y bienestar:** ha influido en la salud mental al introducir desafíos como la adicción a las redes sociales y la presión por mantener una presencia en línea, especialmente entre adolescentes y jóvenes.

**10. Identidad y autenticidad:** ha llevado a reflexionar sobre la autenticidad en línea y cómo presentamos nuestras identidades en las plataformas digitales.

En resumen, el móvil o celular ha generado en muy poco tiempo cambios profundos en diversos aspectos de la sociedad. Y el proceso no ha hecho más que comenzar, que pronto veremos lo que pasa con la Inteligencia Artificial.

# Colgados del teléfono

## Pros y contras para la salud psicológica

Por Alfonso Echávarri Gorricho



Una mención aparte merece el estudio sobre los beneficios específicos para la salud titulado *Creatividad en la naturaleza: mejorar el razonamiento creativo a través de la inmersión en entornos naturales*, publicado por la Universidad de Londres. En él, un grupo de investigadores analiza cómo el cambio de estilo de vida de las sociedades actuales, caracterizadas por el uso masivo de la tecnología digital, impacta en la cognición. En concreto en las funciones cognitivas de orden superior, incluida la atención selectiva, la resolución de problemas, la inhibición y la multitarea. Dicho estudio viene a demostrar que, tras cuatro días de inmersión en la naturaleza y el alejamiento de la tecnología, en un 50 por ciento de los participantes hay un incremento en el rendimiento al realizar una tarea creativa y en la resolución de problemas.

Alex Gesse. Sentir el Bosque

No cabe duda de que el desarrollo tecnológico permite al ser humano avanzar en determinados caminos de forma muy rápida y con gran seguridad. Campos relacionados con la salud y con el tratamiento de diferentes enfermedades, con la comunicación, con la investigación y con la exploración. Esto es innegable. Tecnología que suele ser accesible y en muchos casos asequible para muchas personas en las sociedades que llamamos avanzadas. Si miramos a nuestro alrededor, "casi todo es tecnológico". Que no entendamos del todo y por qué cómo funciona un ordenador, la televisión o un scanner no significa que no lo utilicemos. Si hay algo de uso generalizado, y prácticamente en todos los rangos de edad, y que está dotado de elevada carga tecnológica, que se lleva en un bolsillo y que sirve casi para todo, ese es el dispositivo móvil.

He estado tentado a poner un dispositivo de telefonía móvil, pero lo cierto es que cada vez, el aparato en cuestión tiene menos de teléfono y más de otros elementos. La pregunta no es si el uso de estos dispositivos es bueno o no para las personas. Como tampoco sería cuestión de debate si lo son o no la ingesta de antibióticos. La respuesta más lógica sería cercana al depende. Un consumo descontrolado es lo que seguro traerá problemas. En el caso de los antibióticos, haría perder la batalla frente a muchos patógenos, porque debilitaría la natural respuesta

inmunológica del organismo. Pero en determinados casos, bien prescrito y pautado, puede salvar vidas. Con la tecnología móvil, y salvando las distancias, ocurre algo parecido. No es el uso, sino más bien el mal uso o el abuso lo que puede acarrear consecuencias no deseadas. En las siguientes líneas vamos a hablar sobre alguna de ellas.

**La pantalla de un móvil puede convertirse en un aula sin control alguno sobre lo que se trasmite**

### Pantallas y educación

Tengo la fortuna de poder compartir docencia en la Universidad con personas expertas en sus campos, con años de esfuerzo y formación a sus espaldas, profesionales apasionados en transmitir su conocimiento para fomentar la reflexión y el interés científico. En otros ámbitos académicos, en las escuelas, colegios, centros de educación profesional, apasionados de la educación se comprometen en la noble



tarea de colaborar en la construcción de personas, personas referentes para otras personas, con contenido. Es fácil recordar también a quienes aparecían en televisión mostrándonos lo amplio que era el mundo, sus montañas, las profundidades de los mares o de las páginas de un libro. Que la música clásica no era algo aburrido y solo para los mayores o que la cocina era un arte. Ni que decir de las figuras que cada cual tenía en su casa. A estas personas ahora se les llama *influencers*.

No hemos creado nada nuevo. Lo que ahora sucede es que existe un batallón de personajes que **tratan de influir con sus cosas a muchas personas** a través de las redes sociales. Dictan tendencias, formas de pensar, de proceder. Instruyen sobre lo que está bien y sobre lo que debes hacer para no quedarte fuera. En la inmensa mayoría de las ocasiones, todo esto fluye a través de una pantalla, generalmente de un dispositivo móvil. Siento mucho decir, que al menos, lo que yo he visto, muchas de estas personas tienen como mérito de autoridad estar en el lugar adecuado en el momento adecuado, ser gente “guapa” y con fama. Poco más.

Afortunadamente también las hay con mucha cordura y que aportan mucho en temas sociales y de salud, pero generalmente meten más ruido las primeras. Adonde quiero ir con todo esto es que la pantalla de un móvil puede convertirse en un aula sin control alguno sobre lo que se transmite. Con mucha frecuencia, quienes reciben todo esto son niños y personas muy jóvenes que pueden llegar a asumir como cierto todo aquello que se les presenta de forma tan atractiva. Esto puede entrar en conflicto con la educación que reciben tanto en sus casas como en las escuelas.

### Analfabetismo emocional

Es relativamente sencillo ver la relación que establecemos las personas con los terminales móviles. No hace falta más que salir a dar una vuelta por la calle, tomar un Metro o un transporte público. Yo suelo hacer un pequeño experimento, por así llamarlo, cuando tomo un autobús urbano. Tomo a 10 personas al azar y cuento cuántas de ellas están interactuando con un móvil. Te invito a que lo hagas. Posiblemente te sorprenderá el porcentaje. No están hablando por teléfono, no comparten los contenidos con otras per-

**La emisión de luz de una pantalla en la noche despista a nuestro sistema biológico y de alguna forma le dice que es de día, y de día no se duerme**

sonas que viajan al lado. Solamente están ellas, sus dos pulgares y el terminal. Generalmente también llevan unos auriculares, que no es cuestión de perderse el contenido de videos de unos pocos segundos o a unas medio palabras como medio de relación. Sin embargo, este “experimento” no tiene como objetivo último conocer el número de personas que en un autobús y en un momento dado están manejando un móvil. Lo que más me interesa es el **aislamiento que puede llegar a generar**, porque el riesgo es habituarse a una canal de relación que, aunque es percibido como directo e inmediato, sin embargo, limita las posibilidades que brinda un intercambio interpersonal presencial.

Encontramos en las consultas a personas, muchas de ellas jóvenes, con grandes carencias de relación y de expresión emocional, que interpretan como amenazas la exposición social en un grupo de iguales. Es decir, que se sienten con más seguridad tratando asuntos detrás de una pantalla. Recuerdo un caso de un matrimonio en crisis, en el que tanto ella como él utilizaban WhatsApp para tratar sus asuntos, ya que no se reconocían capaces de hacerlo mirándose a la cara. No eran conscientes de que esta manera de comunicarse constituía un problema en sí mismo. También encontramos que muchas personas rechazan mantener una conversación por teléfono por la inseguridad que les produce y optan por servicios escritos en sus patrones de comunicación, argumentando que así disponen de un tiempo suficiente para poder responder o expresar adecuadamente aquello que quieren decir. Como puede deducirse, esto se traducirá en considerables problemas en los ambientes laborales y de relación social.

Es complicado fomentar la empatía en un entorno virtual. No hay mejor campo de entrenamiento que una reunión de amigos, una cita, o un día de playa con las personas que forman parte de tu vida. Es aquí donde aprendemos a expresarnos y reconocer los estados de ánimo, a escuchar y a desarrollar esto que se conoce como inteligencia emocional. Para esto, es necesario salir de los entornos seguros y seguir un patrón de acierto-error. Resumiendo, que para desarrollarnos como personas necesitamos a alguien cerca con quien interactuar.

### Ansiedad y miedos añadidos

Es muy posible que nos suene el término nomofobia, anglicismo de relativa reciente creación. Se compone de *No mobile phone phobia*, es decir, el miedo irracional a no tener operativo un terminal móvil, o, por decirlo coloquialmente, miedo a estar sin móvil o sin conexión a internet. La *nomofobia* puede ser considerada como un trastorno, porque comprende una serie de síntomas que pueden traducirse en una adicción cuando la persona pierde el control sobre su terminal. Abusar del tiempo de uso, quitando ese tiempo a otras actividades, como son el trabajo, el estudio, la vida social o el tiempo de ocio, suele ser algo visible y que generalmente enciende la alarma. Mantener el dispositivo constantemente encendido (también por la noche), mirar la pantalla frecuentemente “por si...”. Mostrarse con ansiedad cuando, por circunstancias externas, no es posible acceder al terminal, no disponer de conexión a la red o quedarse sin batería. La ansiedad también se dispara ante la idea de que lo anterior pueda ocurrir. Para evitar esto, disponer de más de un dispositivo suele ser habitual, por si acaso. Como estamos hablando ya de una posible adicción, requerirá la valoración profesional y en su caso, un tratamiento adecuado. La terapia cognitivo-conductual ha demostrado efectividad para este tipo de trastorno.

Además, este uso continuado, sin control, va a **traer otras consecuencias**. Las personas que están sometidas por un terminal suelen dormir poco y mal. Porque los dispositivos móviles no entienden de la necesidad de horas de descanso de sus dueños. Así, es bastante frecuente que las pantallas estén encendidas durante las noches. Hay una excusa que argumentan quienes presentan cierto problema de dependencia, y es que no pueden dormir por las noches y ya que están despiertos, pues mejor se entretienen. En realidad, es la pescadilla que se muerde la cola. Aunque sería demasiado extenso explicarlo aquí, y simplificándolo mucho, lo que sucede es que la emisión de luz de una pantalla despista a nuestro sistema biológico y de alguna forma le dice que está de día, y claro, de día no se duerme. Así que, no se tiene sueño por la noche.

Sabemos de las consecuencias de no dormir, en materia de cansancio, de pérdida de concentración, de incremento de irritabilidad. Y a la mañana siguiente, a trabajar, a estudiar o a lo que nos dediquemos. No es difícil imaginar qué puede suceder si esta conducta de no descanso se mantiene en el tiempo. Ni que decir tiene las puertas que una ansiedad mantenida, un pobre descanso, una limitación en las relaciones sociales y una necesidad de alerta constante tiene sobre la salud mental en cualquier persona.



# Mi teléfono y yo

## ¿Nos hemos convertido en adictos?

Por María Guerrero Escusa



*Un escalofrío recorre nuestro cuerpo, la sensación de pánico se apodera de nosotros, el desconcierto, la angustia y la ansiedad se hacen los dueños del momento ¡horror! No existe escalofrío más grande, que supere la sensación de salir de casa, tocarse el bolsillo y no tener el móvil. Ese estado de nervios que, en nuestro tiempo, experimenta más del 90% de la población, es un signo de adicción que se denomina nomofobia y es calificada por los especialistas en salud mental como la nueva enfermedad del siglo XXI. Sin embargo, el uso del móvil se ha convertido en algo tan cotidiano, que es difícil que seamos conscientes de si, verdaderamente, nos hemos convertido en adictos. Según el ranking, los jóvenes de entre 25 y 34 años, son el rango de edad que más utiliza el móvil con un 81,3%, seguido por los de 13 a 24 años, con un 80,4% y los comprendidos entre 35 y 44 años, que conforman el tercer grupo con un 69,5%.*

### "No puedo vivir sin mi móvil"

Estamos tan conectados y sin embargo tan desconectados. Vivimos en la era de la hiperconectividad, nos hemos acostumbrado a la tecnoadicción que, paradójicamente, provoca como uno de sus principales problemas, el aislamiento social de las personas que hacen uso desmedido de las redes. Decía William Maslow que "el bloqueo de la comunicación es una amenaza para la satisfacción de todas las necesidades básicas" y hoy, 70 años después, adquiere toda su dimensión. En esta época en la que estamos superconectados, la comunicación es más pobre que nunca y llegamos a sentirnos muy solos, aunque tengamos muchos seguidores. Aun así, es complicado desconectar, ya que las redes, y en ge-

**En esta época en la que estamos superconectados, la comunicación es más pobre que nunca y llegamos a sentirnos muy solos**

neral las aplicaciones que tenemos en nuestros móviles, están diseñadas para fidelizar a los usuarios, por lo que es común crear hábitos que terminan por generar dependencia.

Pocas son las personas que se resisten y no caen en la trampa de las redes y las tecnologías, que llegan a convertir en una extensión de sí mismas y de su identidad y, también son pocas las que controlan el uso que hacen de ellas.

### Cómo se genera la adicción al móvil

A nivel psicológico, los niños aprenden por aprendizaje vicario, hacen lo que ven, por lo que tienden a repetir el modelo de los padres. Es muy común ver por la calle bebés en sus carritos con un móvil en sus manos. A la vez, mamá, papá o cuidador tiran del carrito, también mirando su móvil. Es la única manera de que esté tranquilo, dicen sin conciencia de que están fomentando un apego nocivo del aparatito.

Los bebés crecen y el móvil forma parte de sus vidas desde sus primeros años, se convierte en una prolongación de sí mismos, se sienten conectados



**Es básico descubrir los límites y pactar el tiempo de uso del móvil e implantarlo, como decisión**

cos puestos, pudiendo ocasionar un trastorno en el sueño. Además, genera dependencia psicológica, no tanto del móvil como de todas las aplicaciones que tenemos instaladas, que son las que roban nuestro tiempo, pudiendo llegar a generar síndrome de abstinencia.

Te quedas sin móvil, estás en una clase, una reunión de trabajo, escuchas el sonido que te indica que te están entrando mensajes, pero no puedes mirarlo. Estos supuestos tan comunes ocasionan una sensación de incomodidad que te distrae de lo que estás haciendo, pudiendo llegar a experimentar ansiedad incluso, en los casos más extremos, pérdida de control. Sin olvidar los conflictos con el entorno, familia, amigos, profesores, jefes, que suelen ser frecuentes. Se quejan de la falta de atención, comunicación deficiente o nula y falta de presencia, debido a la atención obsesiva que dedicamos al móvil.

El enganche a las redes ocasiona frustración. Cuando descubrimos que nuestras entradas no tienen los *likes* o no tenemos el número de seguidores que esperamos para sentirnos populares. Este sentimiento lleva a los más neuróticos a comparar el resultado de sus redes con las de sus amigos, lo que aumenta la frustración pudiendo producir sentimientos de irritabilidad, además de alimentar la baja autoestima.

### Historia de Marina

Esta es la historia de un día "normal" en la vida de Marina, una joven de 17 años que no suelta su teléfono ni para ir al baño, incluso cuando está en la ducha, se asegura de tenerlo cerca para escuchar música.

Suena el despertador de su móvil, son las **7.00** de la mañana. Busca su móvil que está, a veces en la mesilla, a veces debajo de la cabecera o enredado entre las sábanas. Desconecta el despertador y, sin levantarse, mira si tiene WhatsApp o mensajes, repasa las novedades en Instagram y mira videos de Tik Tok.

**A nivel relacional, la presión del entorno hace que el móvil se convierta en imprescindible para la integración en el grupo, tan importante en la adolescencia**

tienen tan solo en torno a 10 años y, en muchos casos sin una App de control parental.

Desde el punto de vista biológico, los seres humanos estamos programados neuronalmente para la búsqueda del placer, las sensaciones de euforia y alegría, y que estas se repitan una y otra vez para generar liberación de dopamina. El refuerzo intermitente activa la segregación de dopamina, neurotransmisor vinculado al placer, que nos genera mayor adicción o enganche. Esta liberación de dopamina ya se produce antes de que recibamos un WhatsApp o un mail o un *like*, lo que automatiza-

a la vida a través de las redes sociales, llegando a perder el autocontrol cuando se les pide que lo dejen o reaccionando con agresividad, gritos, insultos y desprecios, cuando los padres intentan quitárselo de las manos, porque **¡Sin mi móvil no soy nada!** Se les cierra el mundo y se sienten incompletos y desconectados. Sin embargo, llegada la adolescencia, no entendemos por qué diablos no se centran en sus estudios, no salen a la calle a jugar y no se relacionan con sus amigos excepto por redes y nos enfadamos y peleamos para que dejen de hacer lo que siempre han hecho con nuestra complacencia. Unos padres que no se despegan del móvil se desautorizan a sí mismos para marcar límites.

A nivel relacional, la presión del entorno hace que el móvil se convierta en imprescindible para la integración en el grupo de pares, tan importante en la adolescencia, ¡todos mis amigos lo tienen! y o tienes móvil o quedas excluido, o si el móvil no es de alta gama, son objeto de burlas. La presión del entorno lleva a los más pequeños a demandar un móvil insistentemente, de hecho, los móviles son el regalo estrella de las comuniones, cuando los niños

mos, como un hábito al mirar el móvil de manera compulsiva, en busca de un nuevo estímulo que mantenga activo el mecanismo de recompensa del cerebro. Se trata de un proceso similar al que se da en el juego patológico en el que la expectativa de premio o ganancia mantiene la conducta de seguir apostando.

Hablamos por tanto de un fenómeno multifactorial, que tiene que ver con múltiples causas como la historia de vida, los hábitos, las relaciones interpersonales significativas, el ambiente en el que se desarrolle la persona que, protege o predispone, a desarrollar una relación de dependencia, etc., que se interconectan formando un entramado de condiciones que instalan la adicción.

### Consecuencias

Las consecuencias de este hábito pueden ser nocivas para la salud, ya que el uso continuado del móvil sobre estimula el cerebro que se acostumbra a estar siempre activo, lo que puede conllevar dificultades para dormir sin mirar el móvil o sin los cas-



**7.45.** Desde la cocina, oye la voz de su madre:  
- "Marina ya, levántate ya, que tienes que ducharte, desayunar y vas a llegar tarde al insti".  
- "Si, si, ya voy"-, responde Marina en automático y sin haber puesto todavía un pie en el suelo.

**8.00.** - ¡Marinaaaaaaa!, Quieres bajar ya por favor. Todos los días lo mismo"- dice la madre con tono de enfado. Cuando baja son las 8.15. Apenas toma nada en el desayuno, no le da tiempo, porque entra a clase a las 8.30 y, aunque el instituto esté ceca de su casa, llega pegada. Es la primera bronca del día, que se repite una y otra vez de lunes a viernes.

**8.30.** Ya en clase, comenta con sus compañeras las novedades en las redes, de las que ha tomado buena nota.

- "Pedro ha dado like en la publicación que puse anoche"

- "¡No me digas!"- dice su amiga Meri con cara de sorpresa.  
- "¡Silencio!"- Interrumpe el profesor, ya cansado desde la primera hora de lidiar con la jerga juvenil.  
- "¡Móviles fuera, no quiero ver ninguno encima de la mesa!"

Marina coloca su teléfono debajo de la mesa, sobre sus rodillas, para que no se vea y continúa su conversación con Meri por WhatsApp, acto que no le pasa desapercibido al profesor, primero porque ya es un experto conocedor de estas estrategias y segundo, porque uno sabe bien cuando le prestan atención y cuando la atención está puesta en otros intereses.

- "Marina"- dice el profesor visiblemente enfadado:  
- "Que sepas que te has ganado otro parte. ¡Quiero hablar contigo después de clase!"

Marina lo mira indiferente, conoce bien esta advertencia puesto que es el quinto parte que se ha ganado en menos de dos meses por esta misma conducta y sabe bien que no tiene mayores consecuencias. El profesor, que además es su tutor, llamará a sus padres, éstos le darán la murga y a otra cosa.

En el descanso de las clases se reúne con sus compañeras, intercambian videos, repasan las redes y ríen con los Tik Tok.

- "Ayer se murió mi gato. Estoy muy triste". Dice Lola, una de las amigas del grupo, con lágrimas en los ojos.  
- "¡Oh, que pena!" Responde Marina, casi sin levantar los ojos del móvil.  
- "No pasa nada, sigue revisando tu Twitter mientras te hablo de la muerte de mi gato. ¡No me molestas!" Espeta Lola alejándose del grupo.

Suena el timbre para volver a entrar. Apenas han hablado entre ellas, cada una con su móvil, juntas pero solas y aisladas.

Ya en casa la típica escena en la comida:

- "Marina por favor, deja el móvil que estamos comiendo". Dice su padre con el tono condescendiente del que ya ha repetido esa frase más de una vez, intentado ser amable para no crear una bronca, como todos los días.  
- "Solo es un momento papá, Isabel me está diciendo cosas de los deberes".  
- "¡Marinaaaaa!, deja el móvil ya o te levantas de la mesa". Salta su madre visiblemente enfadada.  
- "Vale pues me voy a mi habitación. Siempre os estáis metiendo conmigo, estoy harta".

Por la tarde, en su habitación, tiene los folios desplegados sobre su mesa y hace como que estudia, cuando, en realidad, habla con unos y con otras sin parar. Eso sí, cuando su madre entra por sorpresa en la habitación, Marina empuja el cajón en el que queda encerrado el aparatito, lo que no le pasa desapercibido a su madre que abre el cajón, coge el móvil y se lo lleva ante la mirada de horror de su hija, que no repara en propagarle gritos, insultos y otros improperios.

- "¡Estudia!" Grita la madre, mientras sale de la habitación dando un portazo.

La escena de la comida se repite en la cena y después de ésta. No se queda con sus padres de tertulia o viendo la peli, se mete en su habitación y les cuenta a sus amigas lo intolerantes, retrógrados e incomprensivos que son sus padres.

A las 12, hora pactada para dormir, apaga la luz

para que no le den la murga, se coloca de cara a la pared con el fin de que si entra su madre no vea la luz del móvil y sigue haciendo el recorrido por sus redes y las de sus amigos.

Este es un día en la vida de Marina, una mujer pegada a su móvil.

### Salir de la adicción y volver a la vida

Los límites, pactar el tiempo de uso cuando son pequeños e implantarlo, como decisión, cuando somos mayores y ponemos conciencia en lo que nos resta, es fundamental. Es necesario establecer una serie de pautas para controlar el impulso y recuperar el control de la propia vida.

Es importante realizar un **trabajo de autoconocimiento** y descubrir qué estamos evitando y qué frustraciones estamos tapando con el uso continuado del móvil, a veces se trata de limitaciones a la hora de establecer relaciones sociales cara a cara, timidez, vergüenza o falta de habilidades sociales.

Pongamos conciencia en las propias limitaciones, debilidades, factores de riesgo y de control, sobre todo, del ocio. No se trata de apartarnos del móvil, sino de aprender a usarlo de forma responsable y en nuestro beneficio.

Para empezar a desconectar podemos hacer algunas de estas cosas: no hacer de ninguna red social una página de inicio, tratar de no estar pendiente del perfil de los demás, no actualizar permanentemente las redes con fotos o videos, no mirar las redes cada vez que tenemos un minuto libre, salir y relacionarnos con los amigos sin estar pendiente de las redes, hacer deporte, probar a salir de casa sin el móvil, sin que suponga un ataque de nervios. Soltar el móvil, o limitar el tiempo de uso, crear espacios de relación con otras personas, conectarnos con el entorno que nos rodea, respirar y sentir la vida que palpita dentro y fuera de nosotros.

Cuando no es posible hacer alguna de estas indicaciones es conveniente consultar con un especialista, porque condicionar nuestra vida a un dispositivo móvil puede llegar a ser perjudicial para la salud.

No confundamos la conexión virtual con la conexión real, es importante mantener el equilibrio y no descuidar las relaciones cara cara, porque la felicidad no se encuentra en una pantalla sino en las experiencias que vivimos en el mundo real.

¿Te has parado a pensar todo lo que te estás perdiendo por estar "enganchado" al móvil? ¿Te atreves a vivir?

# Un intruso en la familia

## El móvil se está convirtiendo en el 'rey de la casa'

Por José María Jiménez Ruiz



Muchos padres están preocupados ante la exigencia de unos menores que, cada vez más prematuramente exigen un móvil con el argumento de que "todos lo tienen". Un Informe del Observatorio Nacional de Tecnología y Sociedad señala que dos de cada 10 niños de 10 años ya disponen de móvil, con 12 años la cifra se eleva a dos de cada tres y con trece a nueve de cada 10. Pese a esto, debemos ser capaces de aprovechar las oportunidades que nos ofrece el mundo digital y las nuevas tecnologías.

Buscando bibliografía en que inspirarme para escribir este artículo, he comprobado que, hace unos años (2017), Carlos Hernández publicó un libro cuyo título coincidía con el que encabeza este escrito. Leyendo, eso sí, la breve reseña que de él se me ofrecía, comprobé que nada tenía que ver con lo que a mí se me había propuesto tratar. Se refería en tal caso al momento, generalmente dramático, en el que en un hogar se recibe la noticia de que uno de sus miembros ha contraído un cáncer, apuntando, a su vez, algunas estrategias que podrían ayudar a sobrellevar una situación tan dolorosa y, con frecuencia, tan desequilibrante.

El intruso al que yo aquí me voy a referir no supone, en principio, la amenaza de que algún tipo de enfermedad terminal acabe afectando a alguno de aquellos en cuyos hogares acaba siendo aceptado con creciente naturalidad. Naturalidad y, con harta frecuencia, poca cautela respecto de las consecuencias no deseables que su uso abusivo acaba generando en la convivencia familiar y en el desarrollo cognitivo y emocional, principalmente de los menores. Me estoy refiriendo, como ya mis lectores habrán adivinado, a la presencia en nuestras casas de los más variopintos instrumentos digitales y, particularmente, del móvil.

### Aquellos tiempos

Ha sido tan rápido y espectacular el desarrollo de las tecnologías relacionadas con la comunicación que, sólo si nos detenemos a reflexionarlo, podremos hacernos conscientes del cambio revolucionario del que estamos siendo testigos. En *Momentos estelares de la historia de la humanidad*, uno de esos libros que uno siempre tiene la tentación de recomendar, Stefan Zweig narra, con la maestría que él sabe hacerlo, el momento, allá en el siglo XIX, en el que el tesón y la fe de aquel hombre excepcional que fue Cyrus W. Field hizo posible el milagro de unir por cable Europa y América. Así, ligados ambos continentes, el presidente de los EEUU y la reina de Inglaterra tenían la posibilidad de comunicarse directamente a través del Océano. Ya no se veían obligados a recurrir, necesariamente, a mensajeros o correos.

Pero por más espectacular que fuera ese avance, esa "prodigiosa" forma de comunicación, no se generalizó hasta mucho después de un siglo más tarde. Cuando los niños y niñas de mi generación marchábamos a los internados de frailes y monjas para hacer nuestro Bachillerato, nos despedíamos de nuestros padres bien conscientes de que, a partir de ese momento, la comunicación que mantendríamos con ellos sería exclusivamente epistolar. No habría llamadas telefónicas ni volveríamos a oír su voz hasta que llegaran las vacaciones. Sencillamente porque en la mayoría de los pueblos de que procedíamos, no había teléfono y, en los que se contaba con esa "modernidad", estaba ausente de la mayoría de las casas y cualquier llamada telefónica

era algo relativamente complejo que había que realizar desde centralitas, siguiendo un proceso que ahora se nos antojaría antediluviano.

En aquellas calendas no podíamos ni siquiera imaginar que llegarían a existir los más variados artilugios -el móvil quizás como más común y representativo- que invadirían nuestros hogares planteándonos un muy serio desafío para conseguir que fuéramos capaces de hacer de ellos un uso racional. Un uso controlado pues, de no ser así y tal como alertan todos los expertos en Tecnologías de la Información (TIC), dejaría expuestos, sobre todo a los menores, a importantes problemas cognitivos y psicológicos. Deslumbrados, como nos pasa a todos, por las virtualidades de esas **aparentemente irrelevantes maquinillas** que te mantienen en permanente conexión virtual con quien tú deseas, te cuentan un chiste si así se lo pides, te cantan una canción o, si tienes curiosidad, te dicen en qué año nació el gran Miguel Ángel o cómo se llamaba la gruñona, según se cuenta, mujer de Sócrates.

### El argumento definitivo: "lo tienen todos"

Muchos padres están preocupados y se sienten un tanto desarmados ante la exigencia de unos menores que, cada vez más prematuramente exigen un móvil con el argumento "definitivo" de que "todos lo tienen". Algo que parece confirmar un Informe del Observatorio Nacional de Tecnología y Sociedad según el cual dos de cada 10 niños de 10 años ya disponen de móvil, con 12 años la cifra se eleva a dos de cada tres y con 13 a nueve de cada 10.

**Muchos padres están preocupados y se sienten desarmados ante la exigencia prematura de sus hijos menores que exigen un móvil**

Esos son los datos. Pero también es un dato esperanzador la creciente preocupación de las Asociaciones de Padres más conscientes comprometidas en un meritorio esfuerzo por aglutinar el mayor número posible de familias y educadores que se sienten en la necesidad de promover un **uso sensato y responsable** de las nuevas tecnologías. Algo que, por otra parte, se nos antoja urgente pues como explica Jordi Mussons, director de la Escuela Sadako, en recientes declaraciones al diario ABC, los expertos llevan años alertando de los efectos perniciosos que producen en los menores el uso abusivo del móvil. Efectos tales como el deterioro de funciones cognitivas, trastornos de atención, de hiperactividad, síndromes depresivos, riesgo de comportamiento antisocial y hasta



cambios estructurales en el cerebro relacionados con funciones cognitivas y de regulación emocional.

Parece a todas luces aconsejable, tal como sugieren los entendidos, retrasar la edad de acceso al móvil y fundamental que existan normas en relación al tiempo de exposición que nuestros hijos pasan ante cualquier tipo de pantallas. Los padres más conscientes tienen claro que se deben establecer modelos de control del uso del móvil en el hogar. Y resultaría temerario y de una irresponsabilidad estratosférica desentenderse de una cuestión tan relevante y permitir, por egoísta comodidad o perezosa desidia, que los menores quedaran bajo el tutelaje del móvil y expuestos a patologías emergentes sobre las que ya nos alertan quienes tienen autoridad y conocimientos para hacerlo.

### Nuevas patologías

Según el último informe de UNICEF, que contó con la participación de 50.000 chicos y chicas de entre 11 y 18 años pertenecientes a 265 centros educativos, uno de cada tres adolescentes utiliza Internet y las redes sociales de forma problemática. Algo que interfiere, según destaca este estudio, en su educación, en sus relaciones con sus familias, con sus amigos, en su desarrollo personal y en muchos de sus hábitos. No puede sorprender, como he venido apuntando, que Médicos de Familia y Psiquiatras, nos adviertan sobre el incremento entre jóvenes y adolescentes de patologías relacionadas con el uso abusivo de los móviles y de Internet.

A este respecto, el Dr. Francesc Xavier Díaz, especialista en Medicina Familiar y Comunicativa y coordinador del Grupo de Trabajo Niño y Adolescente de la Sociedad Española de Médicos de Atención Primaria, ha elaborado, junto a la enfermera María Dolo-

**Si queremos mantener una vida personal y social plena, jamás debemos permitir que las máquinas supongan un empobrecimiento de las relaciones personales**

res Soriano, experta en Tecnologías de la Información (TIC), un listado de nuevas enfermedades asociadas a su uso indebido. "Las bautizamos -son sus palabras- con nombres coloquiales para que los adolescentes las identifiquen bien y pueda llegarles mejor el mensaje de concienciación de los padres o tutores, educadores y facultativos". Son estas:

**Cibercondria**, patología que consiste en buscar, de forma obsesiva y continuada, información sanitaria sobre enfermedades que uno cree padecer dando por hecho que han detectado en su organismo la sintomatología que así lo acreditaría.

**Editiovultafobia**, trastorno que sufren algunos usuarios de redes sociales en cada conexión, ya sea porque no quieren enfrentarse de nuevo a antiguos amigos o compañeros de colegio o bien porque comparar su vida con la de los demás les produce tristeza o depresión.

**Nomofobia** sería el miedo a no disponer de móvil o quedarse sin Internet. Se trata de un temor irracional que provoca ansiedad o angustia cuando no se cuenta con el móvil. El solo pensamiento de quedarse sin batería genera una dolorosísima sensación de pánico.

**Selffobia** o miedo irracional a hacerse un autorretrato y salir mal, bien por compararse con las llamadas celebrities o bien porque ven los selfis como una pérdida de intimidad y experimentan sudoración, ansiedad y hasta taquicardias cuando se enfrentan a esos autorretratos.

**Selfitis** es la patología que padecen todos aquellos que están obsesionados por hacerse fotos y compartirlas en la red. La Asociación Americana de Psiquiatría describe tres fases de esta patología: la selfitis borderline de quienes se hacen "solamente" tres fotos al día; la selfitis aguda de quienes se hacen autorretratos al menos tres veces al día y no pueden dejar de compartirlas en las redes y, finalmente, la selfitis crónica de aquellos que no pueden controlar el impulso de hacerse fotos continuamente.

**Vamping** es el fenómeno patológico que experimentan algunos adolescentes que se mantienen conectados durante la noche sacrificando sus horas de sueño y de necesario descanso. Según los entendidos, las razones que les llevan a practicarlo es la presunta falta de tiempo durante el día y la necesidad ansiosa de pertenencia a un grupo. Por cierto, y al respecto del vamping, un interesante informe de Empantallados y Gad3 alerta sobre los riesgos de utilizar el smartphone por la noche y recomienda que se evite dormir con el móvil al lado porque, como parece obvio, tal proximidad incentiva que pueda ser usado en horas intempestivas estando pendientes de mensajes o WhatsApp que uno se siente urgido a responder.

**Vibransyety** es el síndrome de la vibración fantasma, la sensación táctil de que el teléfono está vibrando sin que eso esté ocurriendo en la realidad. Sorprende la afirmación de los especialistas que han elaborado esta lista según la cual nada menos que el 80 por ciento de la población ha experimentado en alguna ocasión el síndrome de la vibración fantasma.

**Whatsappitis**, finalmente, sería otra de esas patologías emergentes caracterizada, en este caso, por la aparición de dolor, hinchazón y entumecimiento, sobre todo de los pulgares por el hecho de sujetar y teclear el móvil durante mucho tiempo...

### Una mirada al lado positivo

Pero no podemos quedarnos en los problemas que puede acarrear un uso inadecuado de las TIC. Manejadas con inteligente prudencia, las nuevas tecnologías y, más concretamente el móvil, nos abren a un abanico de posibilidades que no sería sensato desaprovechar. En el libro *Del padre al ipad*, coordinado por el psicoanalista José Ubieta, se aborda la relación entre las tecnologías digitales y la familia. Debemos ser capaces de aprovechar las oportunidades que nos ofrece el mundo digital y las nuevas tecnologías.

**Nada podrá sustituir nunca el regalo de una mirada, la ternura de una caricia o la confianza de un sentido abrazo o un cordial apretón de manos**

Es indiscutible que su presencia en el hogar ha transformado la forma en que las familias se relacionan entre sí: les permite mantenerse en contacto en todo momento con independencia de la distancia, compartir fotos y darse información, verse por videoconferencia..., cosas todas ellas que, por tenerlas normalizadas, quizás no sepamos valorar justamente. Me pregunto qué hubiera supuesto para los niños de mi generación, escolares en sus diversos internados, oír las voces de sus madres, gozar de sus sonrisas, recibir cada día algunos mensajes de cariño y sentir su cercanía a pesar de la distancia medida en kilómetros que nos pudiera separar.

De ahí la invitación a que seamos capaces de **aprovechar las ventajas que nos ofrece el mundo digital**. Teniendo presente, eso sí, que, si queremos crecer psicológicamente sanos y mantener una vida personal, familiar y social plena, jamás debemos permitir que las máquinas sean un obstáculo o supongan un empobrecimiento de las relaciones personales. Porque nada podrá sustituir nunca el regalo de una mirada, la ternura de una caricia o la confianza que nos podemos transmitir con un sentido abrazo o un cordial apretón de manos. En su ausencia la vida de las familias se parecería más a una fría oficina que a un cálido hogar.

Se trataría, en definitiva, de encontrar el equilibrio en el uso de la tecnología. Que no deje de ser en ningún momento una herramienta de uso sensato y responsable. Estableciendo, naturalmente, límites en el tiempo y circunstancias en que se puedan emplear los diversos dispositivos electrónicos. Con el más que razonable objetivo de que jamás lleguen a sustituir las interacciones personales cara a cara y el contacto físico. Tratando de evitar siempre que los menores puedan ser víctimas de esas nuevas patologías sobre las que nos alertan los expertos.

También en esta cuestión, ya para concluir, se enfrentan los padres y madres a un reto no pequeño. Deberán hacerlo desde la información que les haga conscientes del problema al que se enfrentan y, sobre todo y nunca lo olvidemos, desde el propio ejemplo. Padres "empan-tallados" nunca podrán servir de ejemplo para niños y adolescentes que deberían ver en ellos, también en este complicado tema, unos buenos referentes y unos estimables modelos.

# La generación del móvil

Los jóvenes deben estar al día, pero sin descuidar los fundamentos básicos de una sólida formación intelectual, ética y estética

Por José Luis Rozalén Medina



Me han impresionado, por actuales y oportunas, las sabias palabras que he escuchado en una magistral conferencia al filósofo italiano Nuccio Ordine, premio Princesa de Asturias de Humanidades, una de las mentes más claras y profundas de Europa, que, por desgracia, nos acaba de dejar. En esta bella disertación y en su libro más conocido: *La utilidad de lo inútil*, Nuccio Ordine afirma que la dignitas hominis se basa en intentar ser siempre libres, inteligentes y honestos, en llevar una vida ética plena de valores, en saber leer con lentitud y deleite aquellos buenos libros que nos van tallando el alma, en aprender de aquellos maestros y maestras excelentes que saben hablarnos de Ciencia y de Humanismo, como caras complementarias de la Realidad. La dignitas hominis, recalca Ordine, "no puede basarse en el superficial y constante uso y abuso del móvil y demás 'cachivaches' digitales, sino en algo mucho más profundo".

## Una imagen NO vale más que mil palabras

"Si apagáis el móvil", sigue recordando el filósofo italiano a sus alumnos y alumnas, "no por eso apagáis la vida. El móvil es sólo un instrumento, es algo lúdico, rápido, práctico, pero no es la vida real, rica y compleja, exuberante y digna de saborear con los demás. Tenéis que desintoxicar vuestras mentes de tanta superficialidad, de tanta digitalización, y volver siempre a la Vida, a la Lectura, a la Filosofía, verdaderos orfebres de la palabra".

He de confesar que a mí me cuesta, en algunas ocasiones, hacerles ver a mis nietos (los cuatro ya adolescentes), a los que adoro, que es más importante leer buenos libros que darle continuamente a la maquinilla,

su comprensión lectora, a entrenar su capacidad discursiva y reflexiva.

Estoy convencido de que "no es verdad que una imagen valga más que mil palabras", ni siquiera que "una imagen valga más que una sola palabra". La imagen puede ayudar a visualizar la idea, pero lo fundamental es la idea, el concepto, la palabra, el juicio, el razonamiento... que, poco a poco, van construyendo "nuestro complejo pensamiento racional y vital".

Y no hay que olvidar que ese pensamiento nace y crece en nuestra parte cerebral prefrontal, y que esa "acción de pensar" hay que nutrirlo continuamente, si no queremos que se agoste y muera para siempre. Y no hay que olvidar tampoco que en ese proceso nutritivo de la mente la lectura reflexiva, el amor a los libros, el ejercicio de la memoria racional, el diálogo inteligente con los demás son totalmente imprescindibles.

**La mayoría de los jóvenes-adolescentes piensa que lo que no está en Internet, lo que no está en su móvil, no existe**

A mí me gusta que mis nietos (y por supuesto los demás jóvenes adolescentes en edad educativa) "estén al día" (y normalmente "lo están"), y que conozcan todos los avances digitales y todas sus posibilidades y conquistas, tan necesarias en el mundo en que vivimos, pero me interesa más que, por encima de todo, no descuiden los fundamentos básicos de una sólida formación intelectual, ética y estética, aquellos que les abrirá el camino de su futuro, para **no ser "carne de cañón"** manipulable, para no ser "masa amorfa" sin criterios personales que baila al son que les marcan las redes sociales, las potentes empresas y marcas, los poderosos imperios del dinero, los "caraduras *influencers*" que viven del cuento y de la ignorancia de los demás.

## La irresistible magia de los libros

A mí me gusta que los adolescentes y jóvenes sepan diseñar y realizar su propio camino de forma creativa y libre. Y, para eso, es imprescindible que, orientados por

al móvil, a la tablet, al *smartphone* o a cualquiera de los múltiples artefactos con que nos 'ametrallan' por doquier. Me cuesta, en ocasiones, hacerles ver que es más formativo (e incluso más entretenido) **ver buenas películas, interesantes reportajes** o documentales sobre la Cultura, la Geografía, la Historia y el Arte de los pueblos, sobre la actualidad y los avances científicos y tecnológicos... que colgarse de pelucillas mediocres, de series 'medio idiotas' con temas y lenguajes ridículos e intrascendentes, que en nada ayudan a fortalecer su mente, a ampliar su riqueza verbal, a abonar



sus padres y profesores, lean muchos y buenos libros, para así mejorar su riqueza de vocabulario, su capacidad de comprensión lectora, su potencial crítico. Si nuestros jóvenes-adolescentes leen muchos y buenos libros, se abrirán a nuevas e insospechadas aventuras y ampliarán hasta el infinito su visión del mundo, su conocimiento de las personas y las cosas. Si leen muchos y buenos libros, estarán activando de forma permanente su "lóbulo frontal central", verdadero director ejecutivo de sus vidas, "verdadera cabina de mando de la forja de sus personalidades".

La psicoanalista Maryanne Wolf, de la Universidad de Massachusetts, expone su temor creciente a que la lectura rápida y digital, el uso permanente de artefactos móviles, esté cortocircuitando nuestro cerebro, hasta el punto de dificultar la lectura sosegada e inteligente de cualquier texto con cierta enjundia. Y es cierto: muchos de nuestros jóvenes, excitados continuamente por cientos de estímulos cambiantes y superficiales, son incapaces de captar y entender cualquier pensamiento de cierta complejidad y sentido. A muchos de nuestros jóvenes (incluso universitarios) "se les atragantan las oraciones subordinadas".

"Es urgente que volvamos al amor de la lectura", escribía Javier Marías poco antes de morir, "para no volver a la barbarie, para convivir sin fanatismos, simplezas ni encononazos, para comprender en su integridad la compleja realidad del vivir... Los fogonazos de los medios digitales están bien, pero la realidad es más honda".

El mundo mágico de los libros sana siempre nuestras heridas. No puede desaparecer jamás. El corazón de los libros es siempre maravilloso: ha latido, late, y latirá a lo largo de toda la historia de la Humanidad. Como lo expresa bellísimamente Irene Vallejo en su delicioso

libro *El Infinito en un junco*: "Libros de humo, de piedra, de arcilla, de juncos, de seda, de piel, de árboles y, los últimos llegados, de plástico y luz... Leer es como escuchar música hecha palabra... Es viaje inmóvil... Es maravilla cotidiana. Es cercanía y extrañeza".

### Libros y móviles no son enemigos: son complementarios

Tendríamos que hacer ver a nuestros jóvenes, a toda la sociedad, que leer produce un inmenso placer, y que no tiene por qué haber una oposición radical entre los actuales y rapidísimos medios audiovisuales y digitales y la lectura pausada e inteligente de muchos y buenos libros. Ambos ejercicios son perfectamente compatibles, y, por supuesto, complementarios.

La mayoría de los jóvenes-adolescentes actuales piensa que lo que no está en Internet, lo que no está en su móvil, no existe, que las redes sociales son imprescindibles para todo, que no se puede vivir sin ellas, olvidando peligrosamente que también todos estos **artefactos pueden generar dependencia**, automatismo, esclavitud, falta de creatividad, carencia de libertad e iniciativa.

Según diversos e interesantes estudios sobre Juventud y Comunicación, llevados a cabo por el "Centro Reina Sofía de Madrid", una gran parte de los jóvenes-adolescentes admite que se sentirían perdidos, aislados, incomunicados, incompletos, si no existiera Internet, si no pudieran usar el móvil. Esta tendencia se mantiene actualmente entre los jóvenes españoles de una forma continuada y creciente. Manifiestan abiertamente, en un porcentaje de un 89%, la necesidad perentoria de tener siempre el móvil a mano; es, en definitiva, un miedo irracional a permanecer un intervalo de tiempo, aunque sea breve, sin la posibilidad de usar el teléfono móvil.

La navegación a través de su móvil les es completamente necesaria, para, entre otras cosas, dicen ellos y ellas, estar al día, 'pasar el rato', distraerse, conocer noticias, sacar datos y apuntes para los trabajos de clase, recibir y enviar imágenes de todo tipo, mandar mensajes a diestro y siniestro, sin parar, comunicarse (es un decir) con la pandilla de amigos.

Sin embargo, hemos de advertir a los jóvenes-adolescentes que, aunque estas funciones, bien controladas, pueden tener aspectos positivos y formativos, se exponen (si no están ojo avizor) a ser esclavos de estos meros "instrumentos digitales" (en especial del móvil), a estar dominados por una información ultrarrápida, confusa y banal; se exponen a perder la intimidad y la singularidad de su vida personal, a ser víctimas de desaprensivos e inmorales, a perder la libertad de elegir por sí mismos, a ser manipulados constantemente por gentes sin escrúpulos, a caer en las garras de la pornografía, las mafias, las *fakes news*, los *hackers*, a precipitarse en el pozo sin fondo de las 'redes sociales', en donde, muchas veces, vierten su odio y sus heces individuos anónimos sin moral y sin conciencia.

### Desintoxicación digital en marcha

Paradójicamente, de forma simultánea, se está produciendo en los últimos meses y semanas, de forma especial en los países más avanzados en el campo educativo y pedagógico: Finlandia, Suecia, Irlanda, Dinamarca..., una "clara concienciación de los peligros evidentes" que está originando en el mundo de la educación y la enseñanza el uso indiscriminado y sin control de los medios e instrumentos digitales, de una forma especial el uso y abuso del móvil, incluso desde muy temprana edad. ¡Hay que poner freno, afirman con rotundidad, con convicción y con datos contrastados, a esta situación lamentable, porque, nos estamos jugando el futuro de la inteligencia transversal y emocional de las jóvenes generaciones!

La gran pujanza de la Escuela Digital, tras décadas de fe ciega en la tecnología, está empezando a disminuir, a dar marcha atrás, a redescubrir la importancia que tendrá siempre el aula, el profesor y su palabra, la pizarra y la tiza, los cuadernos de clase, la escritura a mano, los libros de papel, la lectura profunda y comprensiva, la memoria intelectual, los debates racionales, los diálogos socráticos... Escribe con convicción Michel de Desmurguet que "lo que hemos hecho a nuestros hijos es imperdonable en nombre de la codicia, la rapidez y la tontería digitalizada". Y queda para nuestra reflexión la frase que en el 2021 Steve Jobs, cofundador de Apple, dejó para la posteridad: "Cambiaría toda mi tecnología por una tarde con Sócrates". La digitalización en las aulas ha sido **un experimento en el que no ha habido crítica** alguna y se ha considerado siempre buena, independientemente del contenido que se haya dado en ella. El poder de decisión debería estar en manos de los docentes, de la Escuela

y no en manos de las multinacionales tecnológicas. "Dejar las aulas en manos de las tecnologías", escribe Catherine L'Ecuyer, en su libro *Educación en la realidad*, "es como dejar los comedores en manos de Pizza Hut". Esta doctora canadiense, experta en Educación y Psicología, madre de cuatro hijos, afirma con rotundidad: "Cada vez tenemos más educación en las aulas, pero menos en los alumnos. Hay 250.000 métodos nuevos, cada cual más innovador, pero cada vez hay menos conocimientos en los estudiantes. Nos vendieron el mantra de la innovación y la modernidad, con mucho móvil y mucha tablet, con mucho Internet, pero ahora nos damos cuenta de que los estudiantes apenas saben leer, su comprensión lectora está por los suelos, se ha perdido la escritura a mano y la capacidad de memorizar racionalmente y de mantener la atención. La Escuela se dejó engañar y ahora está saliendo del engaño".

En los próximos años, sigue escribiendo esta doctora canadiense, vamos a asistir a una "desdigitalización masiva" de los centros escolares, fenómeno que está ya empezando en los países del norte y que se reflejará progresivamente en todo el mundo. "La educación no es verdadera por ser innovadora, sino que es innovadora cuando es verdadera". En el libro *La fábrica de cretinos digitales*, Michel Desmurguet, doctor en Neurociencia, escribe valientemente: "Hasta ahora las Escuelas tenían que subirse al carro digital, si no querían parecer anticuadas. Hoy se empieza a ver el desastre, pero el daño ya está hecho... Un alumno: una tablet, un móvil... Y nadie se atrevió a discutirlo... Ahora, las cosas parece que están cambiando".

### Coda Final

"En la vida lo importante no es llegar rápidamente a Ítaca, sino hacer gozosamente el camino que nos lleve a ella", cantaba el poeta griego Kavafis. Nuestro mundo utilitario, computerizado, digitalizado, exige rapidez, inmediatez, resultados, dinero..., pero debemos recordar que la misión fundamental de la familia, la escuela, la universidad no es esencialmente acumular data, cifras, currículos, expender títulos en serie para obtener altos puestos de trabajo, beneficios y prebendas, sino "educar en todas sus dimensiones y valores al ser humano, para que éste sea inteligente, bueno y feliz, y para que haga mejor la Sociedad en la que vive", como repetía constantemente Giner de los Ríos. Los medios digitalizados son útiles, en efecto, pero son "simples instrumentos". Por encima de ellos debe estar el ser humano y toda su riqueza vital.

Ya Einstein lo proclama sin pudor: "Estoy orgulloso del esfuerzo constante y duradero que he tenido que hacer durante toda mi vida... Os están engañando los que os dicen que lo importante es lo práctico, lo rápido, lo fácil, lo instrumental, lo que produce dinero y ganancias: Lo importante para mí es aumentar la Inteligencia, la Bondad y la Belleza que hay en el Universo".



Entrevista con

## Araceli Ortega

Psicóloga emergencista y Técnica Superior en Crisis. Experta en Psicología de Emergencias y Catástrofes

**“La adicción al móvil ha originado una nueva enfermedad”**

**“La necesidad de consultarlo, el temor de no estar disponible para otros o el miedo a carecer de cobertura generan un malestar psicológico que resta calidad de vida”**

Por Antonio Saugar Benito

Hablar de “adicción a los móviles” es hablar de una enfermedad nueva, afirma Araceli Ortega Martínez, licenciada en Psicología por la Universidad Comillas. “Las personas que abusan del dispositivo móvil presentan cuadros de insomnio, ansiedad, sintomatología depresiva, problemas en las interacciones sociales, pensamientos negativos o malestar psicológico”, señala la coordinadora provincial del Grupo de Prevención, Intervención y Posvención de la Conducta Suicida GIPCS del Ilustre Colegio de Psicología de Andalucía Oriental. Araceli Ortega trabaja en ‘Ortega Psicología’ y en la Unidad de Reproducción Asistida Gutenberg con la formación, colaborando con instituciones y tejido asociativo.

**¿Qué puede llevar a una persona a refugiarse de tal manera en su móvil que le lleva a caer en la adicción?**

Hablar de “adicción a los móviles” es hablar de una enfermedad nueva. Esta enfermedad es tan reciente como el tiempo que llevan estos dispositivos entre nosotros. En apenas 50 años hemos pasado de un teléfono fijo con el que sólo podíamos llamar y recibir, a disponer de un teléfono portátil que, además, nos conecta con Internet, nos comunica con el mundo, nos entretiene, con el que trabajamos, estudiamos, vemos la tele, evitamos el aburrimiento, socializamos, compramos o incluso ligamos. Los efectos de su uso, abuso, tolerancia y dependencia se están viendo ahora.

Las categorías diagnósticas en Salud Mental incluyen además de adicción a sustancias la categoría ‘Adicción sin sustancia’, referida a los videojuegos. Están pendientes de incluir otras adicciones sin sustancia como las ‘Adicciones conductuales’, las compras compulsivas, la adicción al trabajo o ‘Adicciones digitales’, como el abuso de Internet o de teléfono móvil entre otras. El común denominador es la falta de control y su uso excesivo a pesar de las consecuencias negativas. Este uso inadecuado nos lleva a desarrollar tolerancia, dependencia y el consiguiente síndrome de abstinencia ante la ausencia de su uso.

**¿Qué tipo de personas puede caer en esta adicción?**

El perfil de las personas que tienen un uso abusi-

**El móvil produce la ilusión de ‘estar al día’, de socializar, de estar integrado en un grupo normativo, de ser popular**

vo es el de personas de 15 a 25 años, inmaduras (propio de la adolescencia), con baja autoestima, introvertidas, dependientes o inseguras, que usan el móvil como vía de escape a problemas, para socializar o por aburrimiento. Son personas con pocos hábitos saludables, tienen deficiente control parental o sus familias presentan estilos parentales inadecuados. Con estos elementos de base, el móvil es un refugio (inadecuado) a su situación.

**¿Qué le da el móvil a una persona adicta a este dispositivo?**

El abuso del móvil activa los mismos circuitos de recompensa cerebral que el consumo de otras sustancias adictivas. Acciones como mirar las redes, actualizar las páginas y ver nuevas notificaciones, esperar likes, subir contenido, mirar otros perfiles o ‘vigilar’ lo que publica o hace otra persona, etc., ofrecen una recompensa instantánea que favorece un fuerte reforzamiento muy fácil y frecuente, lo que aumenta la dependencia.





El móvil da la ilusión de 'estar al día', de socializar, de estar integrado en un grupo normativo ("todos mis amigos lo tienen"), de ser popular (tener más seguidores) o de estar más conectados, cuando en realidad el uso excesivo del móvil nos aísla más y no nos permite adquirir habilidades sociales para relacionarnos cara a cara, no nos ayuda a tolerar la frustración o solucionar problemas adecuadamente. Al final, cuando aparecen cuadros de estrés, inseguridad o dependencia, la persona buscará seguir conectada para huir de esta frustración y ansiedad y "sentirse bien".

### ¿Y qué le quita?

Las personas que abusan del dispositivo móvil presentan cuadros de insomnio, ansiedad, sintomatología depresiva, problemas en las interacciones sociales, pensamientos negativos o malestar psicológico. Esta pérdida de control en su uso hace que la persona dedique más tiempo al móvil, afectando la calidad de vida, y origina problemas a nivel académico, familiar, de pareja o social.

A la larga, la necesidad de consultar el móvil o el temor de no estar disponible para otras perso-

**El uso continuado del smartphone como "chupete digital" sería indicativo de un estilo parental inadecuado**

nas, la necesidad irresistible de contestar mensajes, de estar conectado, el miedo a no tener cobertura, quedarse sin batería o salir a la calle sin móvil, etc. generan un malestar psicológico o emocional que resta calidad de vida y la obsesión o compulsión por volver a mirarlo.

Promover factores protectores como fomentar una buena autoestima y relaciones sociales adecuadas, actividades de ocio y tiempo libre sin tecnología, fomentar deporte o actividades en la naturaleza e ir adquiriendo capacidad de solucionar problemas, aceptar normas y límites y una buena comunicación asertiva y empática ayudarán a prevenir el uso inadecuado de dispositivos digitales.



### ¿A qué edad hay que facilitar un móvil a un niño?

A la hora de pensar cuándo ha de tener un móvil el niño es necesario valorar aspectos como para qué lo necesita, la edad y madurez del niño/a, cómo lo usa, qué necesidades tiene la familia, qué tipo de móvil (con qué servicios) usaría, etc. La OMS aconseja cero pantallas hasta los dos años.

Diversos estudios señalan que antes de los 12 años no deberían tener acceso por lo general, sin embargo, en España a estas edades el 75% de los menores ya lo tienen. Muchos padres a partir de los 12 años (con el cambio de Primaria a Secundaria, sobre todo si cambia de centro, si empieza a salir con los amigos, etc.) les ofrece seguridad el poder contactar con su hijo en cualquier momento. Además, en los centros escolares a estas edades usan las Nuevas Tecnologías para los deberes o realizar trabajos con lo que es una herramienta que aporta beneficios si se sabe usar.

Hemos de pensar si mi hijo está preparado (tiene autonomía, es ordenado, sabe aceptar límites, tiene más aficiones saludables sin tecnología, etc.) y es maduro para su uso y para advertir los

riesgos (problemas escolares, ciberbullying, distracciones...). Y como padres no saber ceder a la frase "todos mis amigos lo tienen", razonando con el hijo que su uso ha de ser funcional y cada niño tiene sus necesidades. Los padres han de indicar la finalidad de su uso y lo que esperan de él/ella, ya que será su responsabilidad.

Además de valorar la edad ideal hemos de valorar si el uso será el adecuado. Los padres han de establecer un control parental adecuado y poder revisar o supervisar su uso adecuado (empleo respetuoso del lenguaje, no compartir imágenes, no compartir información privada...) sin que signifique vulnerar su intimidad.

También es necesario saber actuar si se incumple cualquiera de estas premisas.

### ¿Qué opina de esos padres que, para que los niños no molesten durante una cena, por ejemplo, les ponen el móvil con sus dibujos preferidos?

Es necesario alfabetizar a los padres en el uso de dispositivos móviles ya que ellos han de educar en la era digital. El uso del móvil como 'chupe-



tes digitales' para distraer a los menores es un uso que, de forma muy puntual no tiene por qué entrañar riesgo porque puede tener una finalidad concreta (distraer al niño en un viaje para que no se maree, por ejemplo), pero un uso continuado con esta finalidad sería indicativo de un estilo parental inadecuado o falta de estrategias en la crianza. Hay padres que se ven sobrepasados por una rabieta, están estresados, cansados, tienen prisa o desconocen el riesgo de dar al menor un móvil. Los bebés y niños pequeños con este hábito controlan menos su reactividad emocional y pueden tener retraso en el desarrollo del lenguaje o en las relaciones sociales además de obesidad, problemas de sueño, pueden consumir contenido inadecuado, etc.

Los padres han de dar ejemplo con el uso por ellos de los móviles estableciendo las normas también para ellos: generar espacios en la crianza libres de consultar el móvil, no priorizar revisar el teléfono cuando se habla o presta atención al hijo.

### ¿Qué efectos tiene el abuso del móvil por parte de los menores?

Los adolescentes están en pleno proceso de ma-

duración y además se encuentran sometidos a una fuerte presión social que han de saber manejar mientras conforman su identidad. Necesitan sentirse incluidos en su grupo de iguales y el uso del móvil les confiere identidad, inclusión y "normalidad" o "prestigio".

Han de ser conscientes de los riesgos como la pérdida de tiempo, la falta de intimidad, de privacidad, la necesidad de aprobación y de sentirse incluidos, el exceso de información a veces inadecuada, cyberbullying o el contactar con desconocidos que interaccionan con su personalidad inmadura y los problemas escolares, de comunicación, relacionales y emocionales que venimos comentando.

Estar educados en los beneficios, pero también en los riesgos les ayudará a tener un uso prudente y adecuado. Conocer si el menor usa el móvil para acceder a videojuegos, descargar aplicaciones o YouTube nos dará una idea de sus necesidades y sus riesgos. En cualquier caso, la sobreestimulación de la pantalla y el contenido digital en el cerebro del niño hace que éste busque y necesite estar cada vez más estimulado y distraído. Procesos superiores cognitivos como la atención o la

concentración se verán afectados ya que el menor no las ejercita desde el interior, sino que es ese exceso de estimulación el que marca el ritmo de atención.

### En adultos, especialmente los más jóvenes, ¿qué supone esta dependencia del móvil?

Estamos en la era digital y el uso del móvil al igual que el de Internet aporta beneficios como el acceso y consulta de información, favorecer relaciones sociales, trabajar en remoto, etc., que nos facilitan la vida, pero es necesario ser conscientes de los riesgos y saber tener un uso adecuado.

Si los adolescentes usan más el móvil para comunicarse, escuchar música... el uso en adultos jóvenes puede estar relacionado con el consumo de alcohol, tabaco o sintomatología depresiva. Si bien diversos estudios apuntan que las chicas jóvenes lo usan para comunicarse, entrar en redes sociales, ver películas o usos "emocionales", los chicos lo emplean para jugar en línea o a apuestas deportivas.

Parece que conforme aumentan edad y la persona madura, el uso se va normalizando y que lo que preocupa no es tanto el dispositivo que se emplea (móvil, tablets) sino las actividades en línea para las que se usan.

### ¿Cómo poner límite al uso indebido del móvil?

Es necesario establecer pautas de uso adecuado del móvil y promover un uso seguro con pautas y normas como el uso antes del año ha de estar supervisado por un adulto con contenidos de calidad y poco tiempo. De dos a cinco años no más de 1 hora/día en total, fraccionado y supervisado por un adulto. A partir de los seis años hasta los 18 años, no más de 2 horas/día supervisado por un adulto y fraccionado.

No usar pantallas al menos una hora antes de dormir. Desactivar alertas. Establecer tiempos de uso y tiempos libres de móvil, así como espacios de uso y espacios libres de móviles. Silenciarlos en lugares donde sea inadecuado o moleste (instituto, médico, etc.).

Además, no hay que compartir grabaciones o fotografías personales y hay que entender qué es la huella digital y qué ocurre con la información que compartimos. Es importante generar una buena

**Estar "conectado" no debería significar estar "controlado" por las Redes Sociales. Hemos de desarrollar autonomía e independencia**

comunicación y relación con los padres, aprender a solucionar de forma positiva diferencias o conflictos en casa. Hay que aprender a divertirse sin tecnología, establecer controles y supervisión adecuadas, y realizar actividades psicomotrices (deporte al menos 3 horas en niños de 1 a 5 años y al menos 1 hora y niños de 6 hasta los 17 años), etc.

Los padres con su ejemplo son la mejor herramienta de seguridad digital para sus hijos.

### ¿Qué papel juegan las Redes Sociales en la adicción a estos dispositivos?

El uso del móvil y la conexión a Internet y a las Redes Sociales están íntimamente relacionadas ya que no sólo usamos el móvil para llamar o recibir llamadas sino para conectarnos online. Estando como hemos visto en la era digital no podemos obviar el uso de las Nuevas Tecnologías, pero el estar "conectado" no ha de significar estar "controlado" por estas Redes Sociales. Hemos de desarrollar autonomía e independencia para establecer tiempos, espacios y modos de uso adecuado.

Además, conforme aumenta la edad, alterar la identidad en juegos en línea, chats, perfiles o avatares haciéndose pasar por otra persona que no se es, proyecta la no aceptación de sí mismo al ofrecer una identidad falsa.

El buen uso de las Redes pasa por conocer los riesgos que nuestra exposición en ellas tiene, cómo actuar ante desconocidos que contactan con nosotros online, cómo afrontar un riesgo de ciberacoso, grooming o suplantación de identidad, phishing, virus informáticos, contenidos inapropiados que aparecen de improviso o la credibilidad a los retos virales o a las Fake news, etc. todo un abanico de terminología y situaciones novedosas que para las que hay que estar educados y preparados.

## A PIE DE CALLE

# Una versión digital de la navaja suiza

Un dispositivo "para todo", que ha logrado hacerse imprescindible



Por Gloria Díez Fernández

Reconozcámoslo, el móvil es la versión digital de la conocida navaja suiza: es teléfono, reloj, calculadora, cámara de fotos... te permite leer el periódico, consultar el correo, pagar las compras, saber cuántos minutos faltan para que llegue el autobús o cuál es el restaurante más próximo. Ese repajolero ordenador en versión pulga ha llegado para cambiar nuestra forma de relacionarnos con el mundo. En realidad, copia la mayor parte de sus funciones de sus hermanos mayores, pero tiene la virtud de ser un cachorro simpático siempre atento a nuestros deseos. ¿Qué quieres de mí, amo?, parece decir al contacto con nuestros dedos. Deberíamos desconfiar, aunque solo sea por la perversa dependencia que se genera entre servidores y dueños. Ahora nos cuesta salir a la calle y dejarlo "abandonado" en un cajón.

Y pensar que todo empezó por ser simplemente un móvil, un teléfono que rompió el cordón umbilical que le unía a la pared. Los primeros móviles, enormes, nos producían una mezcla de extrañeza y diversión, era un nuevo artilugio que se conectaba, en nuestro imaginario, con el *zapatófono* del Superagente 86. ¡Por Dios, qué trasto!

Pero se hizo cada vez más pequeño, más barato y más útil; se multiplicaron las aplicaciones dispuestas a ofrecer nuevos servicios. ¿Qué busca? ¿Información, risa, consumo, sexo? ¿Quiere conocer nuevos amigos, contactar con clientes potenciales, jugar en el casino? ¿Quiere ser una estrella? Sí, usted, usted puede ser una estrella. Y rápidamente se tejió una tela de araña donde los más avispados sacan tajada y los más vulnerables se dejan la piel.

Dice la hemeroteca que, en España, los primeros teléfonos móviles fueron para Suárez y para el Rey. Hoy, su uso llega a los niños.

Un estudio realizado con 7.000 bebés y sus madres, afirma que un mayor contacto con las pantallas aparece asociado a un retraso en el desarrollo de la comunicación y la resolución de problemas. ¿Y cómo no, si su interlocutor ha sido un "dispositivo"? El estudio, publicado en *The Journal of the American Medical Association Pediatrics*, sugiere que hay que limitar el contacto durante el primer año de vida. Ya en 2019 la OMS señaló que "los bebés menores de un año deberían evitar por completo televisión, videojuegos, móviles y tabletas, mientras que los niños de entre dos y cinco no deberían usarlos más de una hora al día."

Todo ha ido tan deprisa que, en el extremo opuesto, están las **personas mayores, atrapadas** en una sociedad que depende cada vez más del mundo di-

gital, un mundo extraño cuyas reglas nadie les explicó. Ellos no nacieron con un ratón en la mano y probablemente se han resistido, mientras pudieron, a entrar en ese territorio deshumanizado y hostil. ¿Cómo te comunicas con una máquina? ¿Qué haces frente a una pantalla bloqueada? Hay pocas cosas que produzcan más impotencia que la soledad frente a un dispositivo inflexible, a no ser que conozcas la tecla que le hace avanzar. Solo el 25% de los adultos entre 65 y 74 años tienen aptitudes digitales básicas. ¿Y el resto? Sufre.

## Hiperconectados, pero en el ciberespacio

La permanente conexión nos produce una falsa sensación de seguridad, de control, nuestro mundo está al otro lado de la pantalla, en el ciberespacio: una cita de trabajo, (alarma) hablar con una amiga, (música) recibir instantáneamente la respuesta a una consulta, (campana) estar al día de las publicaciones (notificación). Y todos esos sonidos, se incorporan a nuestro entorno creando pequeñas tensiones, interrumpiendo cualquier tarea, impidiendo la concentración y aumentando el estrés. El pitido recalcitrante del artilugio, un cri-cri de grillo, reclamando atención para cosas importantes o nimias, como un Tamagochi siempre hambriento, resulta, a la larga, impertinente y agotador.

¿Y por qué no renunciamos a llevarlo encima? Una buena pregunta. Probablemente nos sentimos inseguros. ¿Qué nos estamos perdiendo? ¿Qué está ocurriendo sin que nos enteremos? ¿Hay algo urgente que deberíamos atender? La respuesta es: probablemente no. Hay un primer momento en el que, liberado de su presencia, caminas alerta, como si te hubieran quitado una capa protectora, pero una vez pasado el "mono", cuando vuelve el silencio, el maravilloso silencio, ¿cómo te sientes? Pro-

bablemente aliviado. Deberíamos pasar más tiempo sin móvil y más a menudo.

Pero la receta no vale para todo el mundo. Y en las franjas de edad más vulnerables, sobre todo **en niños y jóvenes, se generan necesidades que rozan la patología** o directamente caen dentro de ella. La dependencia excesiva de los dispositivos móviles se llama nomofobia, y según los psicólogos suele presentarse entre los 11 y los 12 años. Un adolescente "enganchado" a un móvil puede sufrir una crisis de ansiedad si, de pronto, se le priva de él. Se estima que más del 50 por ciento de las personas que usan el móvil sienten ansiedad si se agota la batería, o no hay cobertura, o se quedan sin saldo y el aparato enmudece. Pero ¿qué nos está pasando?

Visitemos una estación de Metro: un tubo de plástico amarillo con andenes partidos en dos por el tajo negro de las vías. Variopintos personajes esperan con la vista fija en esas pequeñas pantallas que tienen entre las manos. Hay un profundo silencio, nadie habla, todos miran su teléfono como siguiendo un extraño ritual; para uno de nuestros abuelos sería una imagen de ciencia-ficción, pero si en este momento se produjera un asesinato en uno de los extremos del andén, nadie sería capaz de describir al asesino, tan alejados del mundo que les rodea están todos.

Porque el teléfono móvil, que nos acerca a nuestros congéneres a través del ciberespacio, nos aleja de la realidad en tres dimensiones, en una comida familiar, la pantalla puede resultar mucho más interesante que los pequeños conflictos domésticos. Y no sólo en familia, en las relaciones de pareja, el móvil es, desde hace tiempo el tercero en discordia.

El problema en cuestión también tiene nombre, se llama *phubbing* y viene de *phone* (teléfono) y *snu-bbing* (desprezar, desairar). Al parecer es un problema recurrente en las consultas de los psicólogos, cuyos pacientes sienten que sus parejas encuentran más interés en consultar sus correos o sus redes sociales, que en compartir el tiempo con ellos cuando están juntos. Se empieza con un reproche y se termina con un disgusto.

Sin embargo, algo bueno deberíamos decir de ellos.

**El teléfono móvil, que nos acerca a nuestros congéneres a través del ciberespacio, nos aleja de la realidad en tres dimensiones**

Logan L.



Y sí, es cierto, en un mundo lleno de solitarios, el móvil crea una sensación de pertenencia al clan y la seguridad de tener a mano un recurso para pedir ayuda en caso necesario. Y eso está bien, siempre que no olvidamos que como dice Bunbury: "La vida es lo que ocurre mientras no tenemos el móvil en las manos".

**Un futuro creador**

Brody J. Livingston tiene 13 años y nació en Florida. Puede que estemos ante un futuro creador, porque sus dibujos están llenos de fuerza. Tuvo su primer teléfono móvil a los 11 años.

- **¿Recuerdas que modelo era?**
- Creo que un iPhone 6
- **¿Qué te gusta hacer con el móvil?**
- Ver vídeos de mis creadores favoritos en YouTube.
- **¿Por ejemplo?,** pregunto con la seguridad de que no voy a conocer a ninguno.
- Coryxkenshin y Niko Omilana.
- **¿Qué móvil te gustaría tener? ¿Es muy caro?**
- Creo que el i-Phone 12 funciona mucho mejor que el 6, algunos teléfonos Apple resultan caros, pero en general son asequibles para la clase media. La mayoría de mis amigos tiene mejores modelos que yo y con mejor tecnología.
- **Si te dieran 10 dólares por cada hora que**

**"La vida es lo que ocurre mientras no tenemos el móvil en las manos" (Bunbury).**

**pasaras sin móvil, ¿cuánto estarías dispuesto a ganar?**

- Sería multimillonario, porque me aburro fácilmente con mi teléfono.
- **¿Tu móvil te ayuda a olvidar cosas incómodas? Por ejemplo, un mal día...**
- Cuando tengo un mal día, me pongo a ver videos y me olvido de todo, pero sé que no es bueno para mí, por eso trato de salir con la bicicleta.
- **¿A qué edad crees que se le debería dar un teléfono a un niño?**
- Si fuera un hijo mío, no se lo daría hasta los 17 o los 18, que es cuando termina el colegio y el cerebro está completamente desarrollado.
- **¿Crees que hay peligros en Internet? ¿Algún amigo tuyo ha tenido problemas?**
- Bueno un peligro son los virus y que pueden piratear tu cuenta bancaria. Un amigo mío tuvo problemas por entrar en un sitio web no seguro.
- **¿Te imaginas un mundo sin móviles?**
- Claro que me lo imagino. El mundo sería mejor sin Twitter o Facebook, porque nadie entraría en debates que deprimen a la gente o enfrenta a las personas entre sí.

**Un flamante graduado**

Logan Livingsgton, el hermano mayor de Brodie, tiene 18 años y acaba de graduarse en el instituto. De hecho, Brody posa en la fotografía con el clásico gorro de graduación que le ha "birlado" a Logan. A Logan le gustan la música. Tuvo su primer teléfono móvil a los 14 años y era un iPhone 5.

- **¿Qué es lo que más te gusta hacer con tu móvil? ¿Para qué lo empleas?**
- Lo que más me gusta es hacer fotografías y escuchar música.
- **¿Te parece importante que un móvil sea caro, un dispositivo de última generación?**
- No creo que sea importante tener un teléfono caro, ni siquiera creo que sea importante que sea un smartphone, es simplemente una buena herramienta.
- **¿Hay un móvil que te gustaría tener? ¿El móvil de tus sueños?**
- No me gustaría tener un móvil especial, porque todos funcionan prácticamente iguales.

- **Si te dieran 10 dólares por cada hora que pasaras sin móvil, ¿cuánto estarías dispuesto a ganar?**
- Probablemente podría ganar un montón de dinero, siempre que tuviera a mano un dispositivo que no fuera el teléfono para escuchar música.
- **Algunas personas sienten ansiedad si no pueden tener a mano su teléfono móvil. ¿Tienes algún amigo a quien le ocurra eso?**
- Sí, tengo un amigo con ese problema, incluso yo lo tengo... un poco.
- **¿Empleas el móvil para jugar a videojuegos?**
- A veces, pero muy raramente.
- **¿A qué edad crees que se le debería dar un teléfono móvil a un niño?**
- No creo que se le deba dar teléfonos a los niños, es mejor tenerlos ya en la adolescencia.
- **Ahora que ya está tan extendido su uso. ¿Imaginas un mundo sin teléfonos móviles?**
- Claro, puedo imaginarlo, hubo un mundo en que los móviles no existían hace poco, no creo que fuera un mundo tan diferente.



Brody L.

**10 DE SEPTIEMBRE. DÍA MUNDIAL PARA LA PREVENCIÓN DEL SUICIDIO**

# El Teléfono de la Esperanza presenta la campaña 'Hope is in the air', dirigida especialmente a adolescentes y jóvenes

En el año 2022 el TE recibió 183.372 llamadas de personas que necesitan ayuda, 12.395 fueron de menores de 25 años.



Cada 40 segundos muere una persona por suicidio en el mundo. En España es el primer motivo de muerte por causa externa. Son 11 personas al día. 4.097 suicidios en el año 2022, lo que supone un aumento del 2,3% respecto al año anterior. El número de suicidios en menores de 20 años en el 2022 fue de 84, frente a los 75 de 2021 (Datos provisionales del INE 2022).

En el Teléfono de la Esperanza hemos vuelto a detectar, en el año 2022, un incremento de peticiones de ayuda relacionadas con temática suicida. En total se recibieron 18.899 demandas de ayuda de personas que compartieron con nosotros un sufrimiento extremo, frente a las 16.225 recibidas el año 2021.

De las 183.372 peticiones de ayuda totales recibidas en 2022, 6.588 personas presentaban ideación suicida, 1.479 personas estaban atravesando una crisis suicida, es decir, contemplando ya un plan más o menos elaborado sobre cómo quitarse la vida, y 331 personas contactaron cuando el acto suicidio ya se había iniciado, con un suicidio en curso.

Los datos del primer semestre de 2023 también están mostrando un incremento en el número de solicitudes

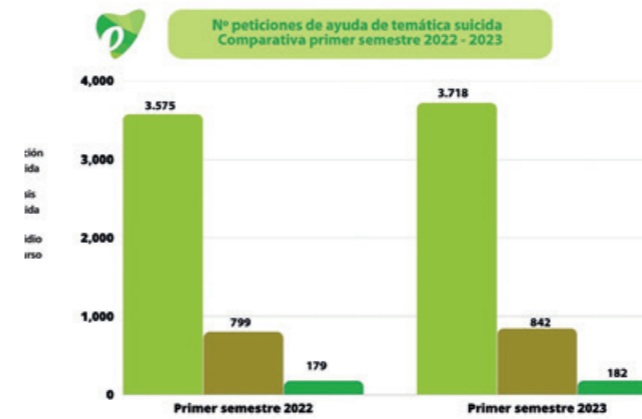
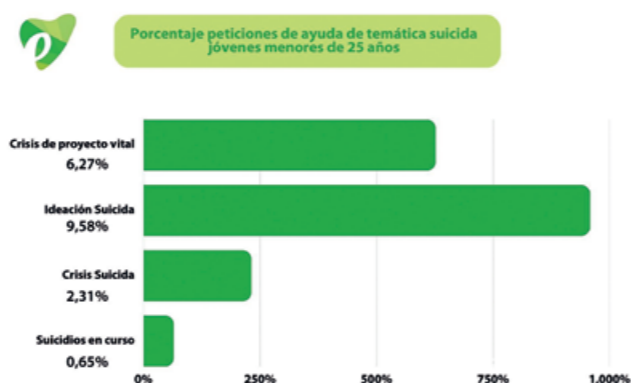
de ayuda con respecto al mismo período de 2022.

## Conducta suicida en adolescentes y jóvenes

El aumento de casos de conducta suicida de los últimos años resulta aún más preocupante entre la población joven. Según los últimos datos del INE, de las 4.003 muertes por suicidio que hubo en 2021, 22 fueron de menores de 15 años y 316 de jóvenes entre 15 y 29 años. La etapa de la adolescencia es una etapa en la que se incrementa el riesgo.

Del total de peticiones de ayuda recibidas en el Teléfono de la Esperanza en el año 2022, 12.396 fueron de menores de 25 años. Si analizamos estos datos atendiendo a la temática nos encontramos que un 6,2% fue por crisis de proyecto vital, 9, 58% por ideación suicida, por crisis suicida 2,31% y por suicidios en curso 0,65%. En las peticiones de ayuda en jóvenes menores de 25 años, el 46% son hombres y el 53% mujeres.

Ante la creciente demanda de ayuda de adolescentes y jóvenes, el Teléfono de la Esperanza ha creado un chat de ayuda, al que se puede acceder descargan-



do la **app conectate.social**. En este espacio pueden pedir ayuda de forma anónima y recibir el apoyo que necesitan.

En el primer semestre del 2023 ha habido un incremento significativo de las peticiones de ayuda en este chat. Hemos atendido a 330 jóvenes con ideación suicida, 65 con crisis suicidas y 22 con acto suicida en curso.

En el Teléfono de la Esperanza, actualmente, disponemos de tres medios para atender las peticiones de ayuda: el teléfono 717003717, el mail ayuda@telefonodelaesperanza.org, y el chat para jóvenes.

## Plan Nacional de prevención de suicidio

Es necesario y urgente poner en marcha un Plan Nacional de Prevención de Suicidio en nuestro país que integre, sirva de referencia y coordine todos los planes autonómicos y dentro del que se contemplen, entre otras muchas medidas, programas de actuación preventiva y de intervención en contextos educativos. Estos programas deberían recoger, al menos, información clave sobre la conducta suicida, estrategias de intervención para alumnos y docentes describiendo cómo identificar a los estudiantes en riesgo y cómo interactuar con ellos, estrategias de intervención tras el suicidio, o intento de suicidio incluyendo una propuesta para un plan de crisis, y la elaboración de guías para la conversación en clase tras un suicidio, o intento de suicidio, de un alumno (o miembro de la comunidad educativa). Se trata de construir una red de cuidado y protección entre todos para todos.

## Campaña 'Hope is in the air'

Por parte del Teléfono de la Esperanza y con la campaña 'Hope is in the air' pretendemos también llegar a población adolescente y joven, ofreciendo información y recursos de ayuda. Nos hemos apoyado en la famosa obra de Banksy -el grafitero británico-, 'Niña

con globo', y en el título de otra de sus grandes obras, *Love is in the air*, para construir este mensaje.

Hemos querido transformar estos símbolos en un mensaje de esperanza que recoge la implicación de toda la sociedad, de cualquiera de nosotros, en ese fomentar esperanza. La prevención del suicidio no es solo responsabilidad de instituciones o profesionales, todos, todas, podemos ayudar a una persona que se encuentre en una situación de dolor emocional intenso, sin miedo, preguntando, acogiendo, escuchando, sin juzgar ni reprochar, acompañando a buscar recursos de ayuda. Se trata de ser cada uno de nosotros, agentes activos, transmisores de esperanza.

El 10 de septiembre a las 20:00 los 29 centros que el Teléfono de la Esperanza tiene en España organizaron, como cada año y sumándose a millones de personas en el mundo, la lectura del Manifiesto por la prevención del suicidio y el encendido de velas en recuerdo de personas que han fallecido por suicidio y de las personas de su entorno. Además, se realizaron actividades como mesas redondas, charlas informativas, concursos de fotografía, encuentro solidario de grafitis, etc.



## El Teléfono de la Esperanza promueve el cuidado de la salud emocional con **AGARRA LA VIDA**

Agarra la vida es un proyecto que pretende impulsar la creación de recursos culturales y artísticos que ayuden a visibilizar la importancia del cuidado de la salud emocional y la prevención del suicidio.

El cine, la música, el teatro, la fotografía, la literatura... son recursos muy potentes a través de los cuales también podemos ayudar a quien está sufriendo y le cuesta encontrar sentido a la vida y a las personas de su entorno.

Este proyecto arranca en 2020 con el Festival de Cortometrajes 'Agarra la Vida'. En cinco años se ha ido ampliando con otros proyectos muy diferentes de música, teatro, exposiciones artísticas, un documental...

Queremos que siga creciendo y continúe ayudando a quien lo necesite, que sea parte del tejido de esa red que vamos construyendo para sostener y para sostenernos a todos los que, de una manera u otra, estamos cerca del sufrimiento humano.

### Concierto solidario

Dentro del proyecto 'Agarra la Vida', este año se ha desarrollado el concierto solidario 'Agarra la Vida', el 7 de septiembre en el Wizink Center de Madrid.

En 2022 Rozalén se une al proyecto 'Agarra la Vida' y escribe Agarrarte a la vida, una potente canción con la que nos muestra que el sufrimiento existe, que todos somos vulnerables, que también todos podemos estar al lado de quien sufre –"a veces la simple presencia es la mayor comprensión"-, y que hay recursos de ayuda dispuestos a facilitar ese volver a agarrar la vida y llenarla de sentido. Ella ha puesto su voz, su corazón y su alma en esta bellísima canción para regalársela al mundo.



Un año después se han sumado a 'Agarra la Vida' otros muchos artistas de manera solidaria.

Todos con estilos musicales muy diferentes pero todos ellos sensibilizados y conscientes, unidos para transmitir el mismo mensaje con distintos lenguajes musicales: Rozalén, Arkano, Ismael Serrano, Nena Daconte, Fetén Fetén, El Langui, Huecco, DJ Nano y Blanca Paloma, con el DJ, locutor

de radio y presentador de televisión Tony Aguilar como maestro de ceremonias, acompañado de los presentadores Ana Francisco y David Moreno.

Todos unidos con el fin de hacer un llamamiento público para concienciar y sensibilizar sobre la importancia del cuidado de la salud emocional y cómo ese cuidado es fundamental para prevenir el suicidio.





#### IV Festival de Cortometrajes

En esta IV edición se presentan los cortometrajes finalistas entre los días 1 de septiembre y 10 de octubre. El Festival de Cortos 'Agarra la Vida' nació para mostrar cómo, a pesar de las dificultades, el dolor o la desesperación que nos ponen a prueba, hay muchos motivos por los que merece la pena vivir, seguir adelante y emprender el camino de descubrimiento que supone afrontar las crisis y las heridas emocionales aprendiendo a crecer con ellas.

Tiene como objetivo fomentar la creación de recursos audiovisuales que ayuden a visibilizar la enorme importancia que tiene en nuestra sociedad el cuidado de la salud emocional y la prevención del suicidio.

A los 20 cortometrajes seleccionados en las tres ediciones anteriores sumamos en esta edición ocho más que el jurado ha elegido entre más de 200 participantes. No ha sido fácil, son muchos los cortos de gran calidad que no han sido elegidos finalmente, trabajos llenos de contenido detrás de los que hay historias, mensajes, intereses, valores y objetivos importantes. Ojalá lleguen al público a través de otros contextos. Nosotros confiamos en que, los que en esta ocasión hemos seleccionado, serán recursos de ayuda en la tarea de sensibilizar y concienciar en muy diferentes entornos sobre la importancia del cuidado de la salud emocional especialmente en la prevención del suicidio.

Veremos cortos que nos muestran realidades humanas difíciles, sufrimientos intensos, el estigma y el miedo, la ambivalencia frente a la muerte o las autolesiones. Al mismo tiempo, encontraremos recursos de ayuda que facilitan el camino de retorno, que posibilitan volver a agarrar la vida y que pueden llegar a generar cambios profundos. Mensajes importantes: hay que pedir ayuda y dejarse ayudar, y al otro lado, hay que saber escuchar esa petición y dar respuesta.

No obstante, si en esta edición hay un tema muy

presente en la mayoría de los cortos este es la soledad y la incomunicación. Se ha planteado y resuelto de muchas maneras en las diferentes propuestas, sin embargo, en todas ellas queda clara la importancia de la vinculación, de la conectividad, de la conexión con todo lo que pueda ser una razón para vivir. Los vínculos sostienen. Los buenos vínculos transforman. Puedes verlos en [www.agarralavida.es](http://www.agarralavida.es)

Esta edición ha sido posible gracias a los equipos que han dirigido, escrito, actuado, producido y montado todas las obras presentadas, invirtiendo tiempo, esfuerzo, sensibilidad y creatividad en cada una de las propuestas.

También ha sido posible gracias a los seleccionados que han aceptado unirse a nuestro proyecto de prevención de suicidio, confiando y mostrando toda su disponibilidad para compartir y abrir sus obras durante un tiempo. Y ha sido posible gracias a Éxito Crítico con esa maravillosa propuesta de Maratón solidario, año tras año han hecho posible que Agarra la Vida llegue a muchísimas personas a las que puede servir de ayuda.

Más información en [www.agarralavida.es](http://www.agarralavida.es)



## La Plataforma Hagamos un Plan reúne a más de 30 organizaciones para solicitar un Plan Nacional para la prevención del suicidio



La II Jornada de prevención de suicidio que organizó el Teléfono de la Esperanza en el Congreso de los Diputados en mayo de 2022 se cerró con la petición por parte de esta Asociación de aglutinarnos y formar una red que tuviera como objetivo seguir pidiendo un Plan Nacional de prevención de suicidio. La Plataforma Nacional para la prevención del suicidio de la UCM ofreció un espacio en su web para que ahí pudiéramos integrarnos todos los que estuviéramos interesados en construir esta red. Un año después son más de 30 las organizaciones relevantes y representativas dentro del ámbito del bienestar psicológico en general y de la prevención del suicidio en particular, las que se han sumado a esta iniciativa.

Son entidades sociales expertas en la prevención del suicidio, cuerpos y fuerzas de seguridad, ser-

vicios de emergencia, equipos de investigación o agrupaciones de supervivientes y universidades, y juntas hemos suscrito un manifiesto para realizar una llamada de atención sobre la necesidad de tener un Plan Nacional para la prevención del suicidio en nuestro país.

La naturaleza y relevancia del tema a tratar, la necesidad de aunar fuerzas entre las personas y asociaciones comprometidas con la problemática, así como el amplio respaldo que representamos, han facilitado el desarrollo de esta iniciativa 'Hagamos un plan', que tiene como objetivo principal la creación de un plan nacional y posterior seguimiento de su cumplimiento y mejora. Las organizaciones que participamos en esta iniciativa entendemos que esta realidad debe ser una prioridad para la sociedad en general y para los actores políticos en par-

ricular. Además, al ser una realidad tan compleja, debe ser abordada de manera integrada y planificada desde todos los ámbitos relacionados; salud, educación, servicios sociales y tercer sector, fuerzas y cuerpos de seguridad, emergencias, medios de comunicación... así como asociaciones y personas en situación de vulnerabilidad, personas allegadas, familiares y amistades. Del trabajo realizado durante este primer año ha surgido una primera propuesta en torno al 10 de septiembre, Día Mundial para la Prevención del Suicidio, enviando a los medios una nota de Prensa y un Manifiesto firmado por todas las organizaciones que forman la Plataforma.

Este manifiesto propone los siguientes objetivos concretos:

Desde la Plataforma Hagamos un Plan pedimos a la clase política un abordaje integral, cohesionado y coordinado en todo el Estado, que sea eje vertebrador de las estrategias autonómicas, municipales y de organizaciones públicas y privadas, con y sin ánimo de lucro, para luchar y revertir este problema que tanto sufrimiento causa en la sociedad.

Para más información sobre la iniciativa: <https://www.plataformanacionalsuicidio.es/hagamos-un-plan>

## Pedalea por la vida y Cycle around the globe, los proyectos del Teléfono de la Esperanza y de IASP que buscan recursos a través del deporte para hacer prevención

Pruden y Miguel Indurain serán los jefes de filas en este año.

Desde el 10 de septiembre al 10 de octubre, el Teléfono de la Esperanza se une a millones de personas para sensibilizar sobre la prevención del suicidio recorriendo kilómetros en bicicleta, colaborando con el proyecto "Cycle around the globe", organizado por IASP (Asociación internacional para la Prevención del Suicidio).

La propuesta de andar en bicicleta donde cada uno quiera, con quien quiera y como quiera tiene como objetivo llegar a muchas personas que sumando sus kms y sus razones para vivir se sensibilizan y se suman a la prevención del suicidio.

Este año nuestros jefes de filas son Pruden y Miguel Indurain. Ciclistas de referencia en la historia

del ciclismo de nuestro país que en esta edición se unen a Mavi García, Carlos Coloma, Sheyla Gutiérrez, Ricardo Ten y grupos como el equipo parolímpico de ciclismo adaptado o el grupo Bodegas Mazuela Roger Sport. Todos ellos han sido jefes de filas en los últimos años colaborando con este proyecto de manera solidaria.

Miguel ha ganado cinco Tours de Francia, dos Giros de Italia, ha sido campeón del mundo Contrarreloj, medalla de Plata en el Mundial en Ruta y Oro en los Juegos Olímpicos. Pruden ha sido gregario de lujo de su hermano, disputando junto a él las tres grandes vueltas y Campeonatos del Mundo en Carretera.



10 SEPT. **DÍA MUNDIAL PARA LA PREVENCIÓN DEL SUICIDIO**



**SUMA TUS KMS,  
PEDALEA POR LA VIDA**

Únete al Teléfono de la Esperanza en la prevención del suicidio



Este año los **hermanos Indurain** sumarán sus kilómetros como jefes de filas pedaleando por la vida.



Suma tus kilómetros en [www.pedaleaporla vida.com](http://www.pedaleaporla vida.com). Entre el **10 de septiembre** y el **10 de octubre** anda en bicicleta, lo que quieras, con quien quieras, y suma tus kms a los miles de kms que muchas personas recorreremos en todo el planeta.

COLABORAN:





## Los Prestige Awards premian al Teléfono de la Esperanza como “Mejor Organización Sin Ánimo de Lucro de Salud Mental 22/23”

El Teléfono de la Esperanza ha sido premiado en la categoría de premio a la mejor organización sin ánimo de lucro de Salud Mental 22/23. En los Prestige Awards.



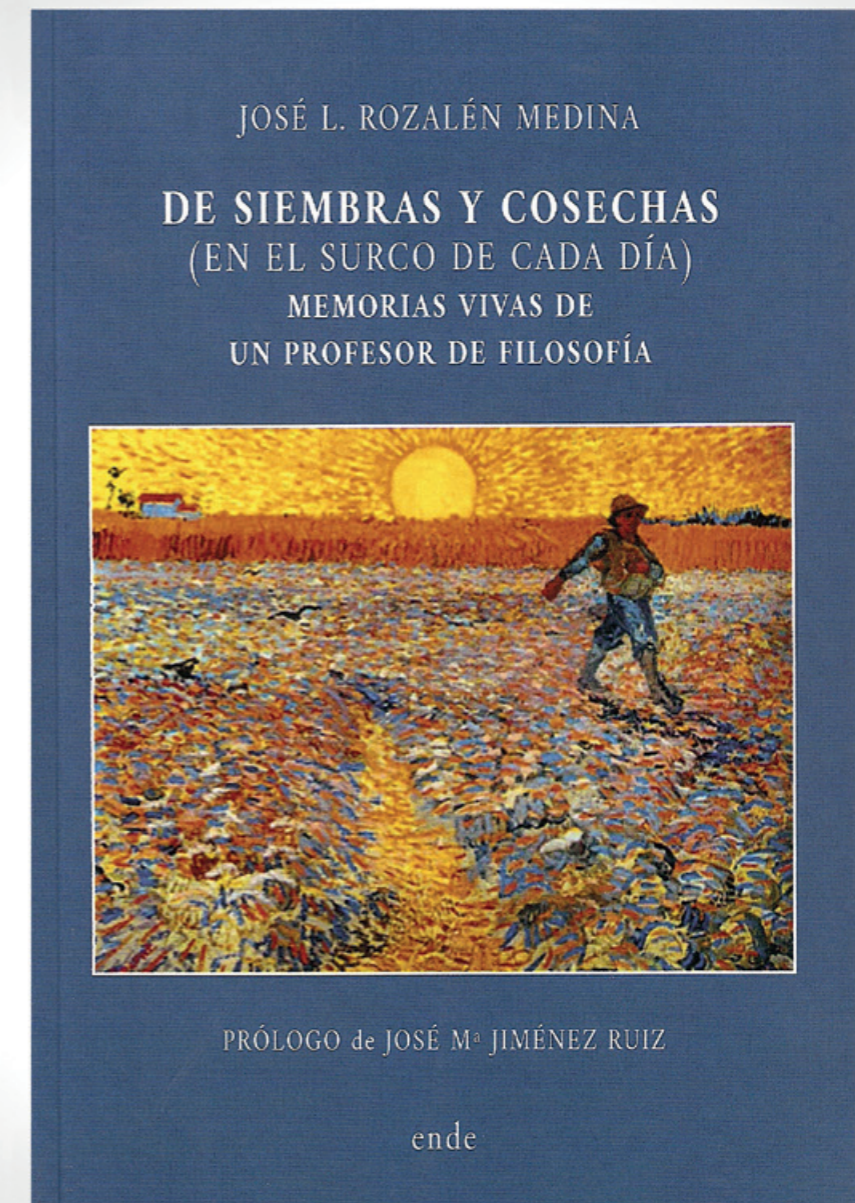
Estos galardones son unos premios anuales que otorgan un grupo de empresarios de diversos sectores cada año a nivel internacional, y están agrupados en la entidad *Corporate LiveWire*.

La corporación tiene una plataforma de suscriptores y publicaciones periódicas en formato digital y físico, dirigida a personas del sector corporativo que ofrece información de esa área, desde todas partes del mundo, en torno a las últimas novedades y avances (transacciones, tendencias en negocios en varias industrias...)

Las candidaturas para optar a los premios las presentan empresas y organizaciones de Europa, Asia, América y África. Los jueces transmitieron al Teléfono de la Esperanza que se quedaron impresionados con sensación de comunidad y el toque personal del equipo. Destacaron que es muy especial saber todo el trabajo que realiza el Teléfono de la Esperanza y que supone un paso muy positivo para seguir construyendo una sociedad mejor. Los premios se recogen en una guía que estará disponible para todos los suscriptores de *Corporate LiveWire*, llegará a más de 30.000 lectores en formato impreso y digital.

## DE SIEMBRAS Y COSECHAS (EN EL SURCO DE CADA DÍA)

JOSÉ L. ROZALÉN MEDINA



En Estas ‘Memorias vivas de un profesor de Filosofía’, José L. Rozalén Medina, a través de su heterónimo ‘Pepe de la Romeina’, ofrece al lector sabias y sugestivas reflexiones al hilo de su largo quehacer profesional y vital. El profesor Romeina siembra en las mentes y corazones de los lectores ‘vitaminas del alma’.

CENTROS DEL TELÉFONO DE LA ESPERANZA EN ESPAÑA



<p><b>ALBACETE</b> C/ Federico García Lorca, 20-1º 02001 ALBACETE Tel.: 967 52 34 34. Fax: 967 52 34 48 E-mail: albacete@telefonodelaesperanza.org</p>	<p><b>CÓRDOBA</b> Calle Ingeniero Alfonso de Churruga, 16 14005 CÓRDOBA Tel.: 957 47 01 95 E-mail: cordoba@telefonodelaesperanza.org</p>	<p><b>MURCIA</b> C/ Ricardo Zamora, 8 30003 MURCIA Tel.: 968 34 34 00. Fax: 968 34 35 66 E-mail: murcia@telefonodelaesperanza.org</p>
<p><b>ALICANTE</b> C/ Benito Pérez Galdós, 41-Entr. C 03005 ALICANTE Tel.: 96 513 11 22. Fax: 96 512 43 49 E-mail: alicante@telefonodelaesperanza.org</p>	<p><b>EUSKADI</b> C/ Autonomía 9, ppal. izda. 48012 BILBAO Tel.: 944 100 944 E-mail: euskadi@telefonodelaesperanza.org</p>	<p><b>NAVARRA</b> C/ San Blas, 13 - bajo 31014 PAMPLONA Tel.: 948 24 30 40. Fax: 948 38 20 34 E-mail: pamplona@telefonodelaesperanza.org</p>
<p><b>ALMERÍA</b> C/ Francia, 131 04009 ALMERÍA Tel.: 950 26 99 99. Fax: 950 26 07 89 E-mail: almeria@telefonodelaesperanza.org</p>	<p><b>GRANADA</b> C/ Horno del Espadero, 22 18005 GRANADA Tel.: 958 26 15 16. Fax: 958 26 15 06 E-mail: granada@telefonodelaesperanza.org</p>	<p><b>SALAMANCA</b> Paseo de San Vicente nº 81 37007 SALAMANCA Tel.: 923 22 11 11. Fax: 923 22 62 35 E-mail: salamanca@telefonodelaesperanza.org</p>
<p><b>ARAGÓN</b> C/ Lagasca, 13 - 1º 50006 ZARAGOZA Tel.: 976 23 28 28. Fax: 976 23 41 40 E-mail: zaragoza@telefonodelaesperanza.org</p>	<p><b>HUELVA</b> Avda. de Andalucía, 11 - Bajo 21004 HUELVA Tel.: 959 28 15 15. Fax: 959 54 07 27 E-mail: huelva@telefonodelaesperanza.org</p>	<p><b>SANTIAGO DE COMPOSTELA</b> C/San Pedro de Mezonzo, 26 bis 2ºB (Viviendas San Fernando) 15701 SANTIAGO DE COMPOSTELA Tel.: 981 51 92 00 E-mail: santiago@telefonodelaesperanza.org</p>
<p><b>ASTURIAS</b> Avda. de Bruselas, 4 bajo 33011 OVIEDO Tel.: 985 22 55 40. Fax: 985 27 65 00 E-mail: oviedo@telefonodelaesperanza.org</p>	<p><b>ISLAS BALEARES</b> C/ Miguel Marqués, 7 - 1º 07005 PALMA DE MALLORCA Tel.: 971 46 11 12. Fax: 971 46 17 17 E-mail: palma@telefonodelaesperanza.org</p>	<p><b>SEVILLA</b> Avda. Cruz del Campo, 24 41005 SEVILLA Tel.: 95 457 68 00. Fax: 95 458 23 75 E-mail: sevilla@telefonodelaesperanza.org</p>
<p><b>BADAJOS</b> C/ Ramón Albarrán, 15-1º dcha. 06002 BADAJOZ Tel.: 924 22 29 40. Fax: 924 25 65 08 E-mail: badajoz@telefonodelaesperanza.org</p>	<p><b>JAÉN</b> C/ Peso de la Harina 1, 4º 23001 JAÉN Tel.: 953 26 09 31 E-mail: jaen@telefonodelaesperanza.org</p>	<p><b>TOLEDO</b> Avda. General Villalba, s/n, Pabellón 8, bajo 45003 TOLEDO Tel.: 925 23 95 25 E-mail: toledo@telefonodelaesperanza.org</p>
<p><b>CÁCERES</b> Avda. de los Pilares, 1- bloque 8-3ºB 10002 CÁCERES Tel.: 927 62 70 00. E-mail: caceres@telefonodelaesperanza.org</p>	<p><b>LA RIOJA</b> C/ Duquesa de la Victoria, 12 26003 LOGROÑO Tel.: 941 49 06 06 E-mail: larioja@telefonodelaesperanza.org</p>	<p><b>VALENCIA</b> C/ Espinosa, 9- 1º- 1ª 46008 VALENCIA Tel.: 96 391 60 06. Fax: 96 392 45 47 E-mail: valencia@telefonodelaesperanza.org</p>
<p><b>CANARIAS</b> C/ Mesa de León, 4 - 3º dcha. 35001 LAS PALMAS DE G.C. Tel.: 928 33 40 50. Fax: 928 33 60 60 E-mail: laspalmas@telefonodelaesperanza.org</p>	<p><b>LEÓN</b> Av. República Argentina 32 1ºC (Pasaje Ordoño II) 24004 León Tel.: 987 87 60 06 E-mail: leon@telefonodelaesperanza.org</p>	<p><b>VALLADOLID</b> C/ San Fernando, 7 - Local 47010 VALLADOLID Tel.: 983 30 70 77 E-mail: valladolid@telefonodelaesperanza.org</p>
<p><b>CANTABRIA</b> C/ José María de Cossío, 33. Local 10 39011 SANTANDER Tel.: 942 36 37 45 E-mail: santander@telefonodelaesperanza.org</p>	<p><b>MADRID</b> C/ Francos Rodríguez, 51 - Chalet 44 28039 MADRID Tel.: 91 459 00 50. Fax: 91 459 04 50 E-mail: madrid@telefonodelaesperanza.org</p>	<p><b>ZAMORA</b> Plaza del Seminario, 2, despacho 4. 49003 ZAMORA Tel.: 980 535 365 E-mail: zamora@telefonodelaesperanza.org</p>
<p><b>CASTELLÓN</b> C/ Segorbe, 8 12004 CASTELLÓN Tel.: 964 22 70 93. Fax: 964 22 02 58 E-mail: castellon@telefonodelaesperanza.org</p>	<p><b>MÁLAGA</b> C/ Hurtado de Mendoza, 3 - "Villa Esperanza" 29012 MÁLAGA Tel.: 95 226 15 00. Fax: 95 265 26 51 E-mail: malaga@telefonodelaesperanza.org</p>	

CENTROS EN EL MUNDO CONVENIADOS CON EL TELÉFONO DE LA ESPERANZA DE ESPAÑA

<p><b>LA CEIBA (HONDURAS)</b> Avenida Morazan. Calle al Hospital D'Antoni, Casa nº 17. Tels.: 9978-2335, 9992-1002 Teléfono crisis: 150 E-mail: laceiba@telefonodelaesperanza.org</p>	<p><b>PARÍS (FRANCIA)</b> 14 Avenue Rene Boylesve 75016 PARIS E-mail: paris@telefonodelaesperanza.org</p>	<p><b>TEGUCIGALPA (HONDURAS)</b> Col. Florencia Norte. 1ª Calle, 1ª Avenida. Casa 4058, 2ª Planta TEGUCIGALPA Tel.: (00 504) 2232-1314 Teléfono crisis: 150 E-mail: tegucigalpa@telefonodelaesperanza.org</p>
<p><b>MEDELLÍN (COLOMBIA)</b> Dirección Calle 33 Nº 78-161 Int.101 Tel.: (00 57 4) 284 66 00 E-mail: medellin@telefonodelaesperanza.org</p>	<p><b>SAN PEDRO SULA (HONDURAS)</b> Colonia Alameda, 13 y 14 Avenidas, 5ª calle, N.E. Tel.: (00 504) 2558-0808 Teléfono crisis: 150 E-mail: sanpedrosula@telefonodelaesperanza.org</p>	<p><b>ZÚRICH (SUIZA)</b> Bederstrasse 76 8002 ZÜRICH Tel.: (00 41 43) 817 65 65 E-mail: zurich@telefonodelaesperanza.org</p>



Responsabilidad corporativa

Un compromiso vale más que mil palabras

En "la Caixa", la responsabilidad corporativa es el **compromiso** de actuar de acuerdo con nuestros valores: el liderazgo, la confianza y el compromiso social, porque forman parte de nuestra esencia y nos impulsan hacia el futuro.





**Teléfono de  
la esperanza**

717 003 717

#ComparteVida

Juntos  
seguiremos  
adelante



GOBIERNO  
DE ESPAÑA

MINISTERIO  
DE DERECHOS SOCIALES  
Y AGENDA 2030

SECRETARÍA DE ESTADO  
DE DERECHOS SOCIALES