

# ¿ERES ADICTO AL MÓVIL?

Estos son algunos signos de alerta:

- Contantemente revisas tu teléfono sin ninguna razón
- Te sientes ansioso o inquieto si piensas que no tienes tu teléfono
- Evitas la interacción social para pasar el tiempo con tu teléfono
- Te despiertas a mitad de la noche para revisar tu teléfono
- Ha empeorado tu rendimiento académico o laboral
- Te distraes fácilmente con emails o apps inteligentes

## ¿Cómo superar la Nomofobia?



Reconoce que tienes una adicción



Trata de salir de tu casa sin tu móvil



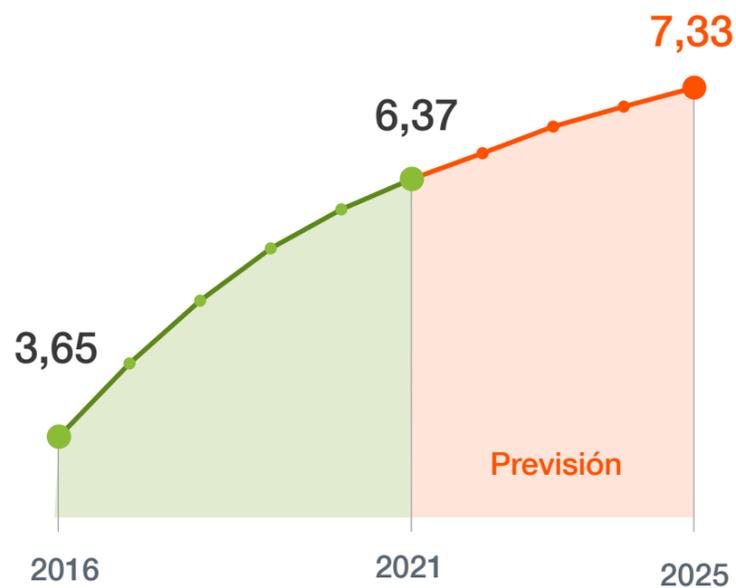
Restringe algunas horas de uso



Silencia las notificaciones

### Número de smartphones actuales en el mundo

Billones



6,37

billones de smartphones en el mundo



80,7%

de personas tienen smartphones en el mundo



89,9%

de las personas tienen teléfonos móviles

Fuentes: bbc.com, diariosur.com