

¿Eres adicto al móvil?

Estos son algunos de los signos de alerta:

Revisas constantemente tu móvil sin ninguna razón

Te sientes **ansioso o inquieto** si crees que no tienes el móvil

Evitas la **interacción social** para pasar más tiempo con tu móvil



Te **distraes fácilmente** con correos electrónicos o aplicaciones inteligentes

Te **despiertas** en medio de la noche para revisar tu móvil

Ha **empeorado tu rendimiento** académico o profesional

¿Cómo superar la nomofobia?



Reconoce que tienes una adicción



Intenta salir de casa sin tu móvil



Restringe algunas horas de uso



Silencia las notificaciones

Nomofobia y sostenibilidad digital:



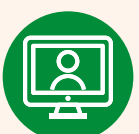
Si internet fuera un país, fuera el sexto más contaminante del mundo en emisiones de CO2



Enviar un email con un archivo adjunto equivale a dejar encendida una bombilla durante 24 horas



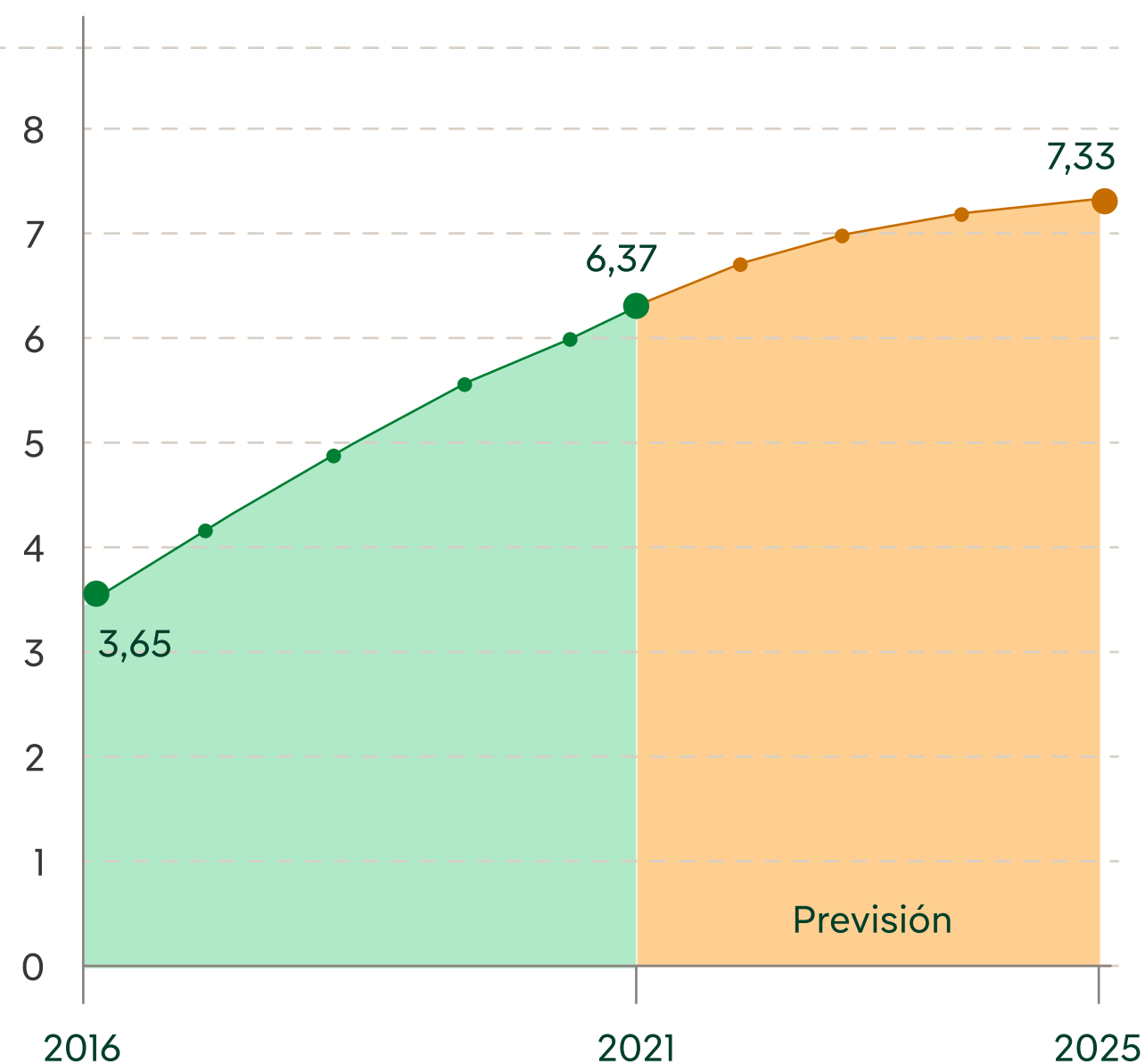
Se pueden gastar hasta 17 litros de agua intentando generar una imagen con IA



Las personas pasan más tiempo en pantallas (7 horas en promedio usando la TV, móvil o tablets) que durmiendo (6 horas en promedio)

Estadísticas

Billones



5,78

mil millones de usuarios de smartphones en el mundo



70 %

de la población mundial usa smartphones



82 %

de las personas tienen teléfonos móviles