



“La curiosidad mató al gato”, y en este caso, el morbo por estar informado segundo a segundo del mundo y de la vida privada de los amigos, mató la tranquilidad de toda persona conectada a la red, que en la mayoría de los casos, surge de la necesidad desenfrenada de gritarle a la sociedad, “aquí estoy”, “existo”, “por favor mírenme, estoy publicando”.

FOMO por su significado en ingles "**F**ear **O**f **M**issing **O**ut" es el fenómeno social y patología en potencia que los usuarios del smartphone tienden a desarrollar por el miedo a quedarse fuera del flujo de información constante y en tiempo real que va surgiendo en el mundo virtual, además de poder sentirse a la vanguardia y manejar sus vidas a la velocidad con la que funcionan las adictivas redes sociales como whatsapp, Facebook, twitter e instagram.

Sin embargo, el hombre tiende a olvidar que la palabra “ansiedad” significa “malestar”, y que sus vidas guiadas al ritmo del internet y su información merman su salud visual, afectiva y fisiológica. En primer lugar el daño a la vista ante el exagerado tiempo que pasa en la pantalla, ya sea laptop, tableta o celular, la retina se ve expuesta a una intensa cantidad de luz y al esfuerzo constante que realiza al adaptarse al tamaño de las tipografías de los mensajes, sin mencionar la radiación que indirectamente provocan las nuevas tecnologías. En un segundo lugar, la afectividad se ve afectada por el aislamiento social que detona en la persona, ya que ahora lo único que le importa es el universo virtual e idóneo que construyó, llenando vacíos de una forma errónea, evitando la interacción y conversaciones cara a cara, fenómeno que se le conoce popularmente como el **ningunfoneo o phubbing**, que es el acto de ignorar a una persona y al propio entorno por concentrarse en la tecnología móvil. Y en tercer lugar, la deformación fisiológica que se va generando en el cuello al agacharlo de manera prolongada a causa de escribir innumerables mensajes y mirar el teléfono inteligente de esta forma, a esto también se le conoce como el **Síndrome del Text Neck**.

Un estudio realizado por el Centro de Estudios Especializados en Trastornos de Ansiedad en España, arrojó que el 56% de los usuarios de las redes sociales padecen a menor o mayor grado el **FOMO**, lo que los hace propensos a otro tipo de adicciones que se vinculan, las cuales tendrán que ser tratadas por la profesión

del siglo, “*la psicología*”, ya que resulta ser una dependencia de 24 horas al celular, en donde este permanece encendido en todo momento, satisfaciendo la necesidad de sentirse conectado *full-time*, evidencia de **nomofobia**, el miedo irracional a dejar el celular en casa y esta sin el, malestar que se manifiesta con mayor frecuencia en jóvenes.

Actualmente han surgido iniciativas que intentan ayudar a ir dejando de forma gradual el origen de todas las adicciones, las cuales en su mayoría inician en la interacción con las redes sociales, una de ellas es la aplicación “Binky”, que funciona al igual que la interfaz de instagram pero con la única finalidad de pasar el tiempo alejado de todo tipo de noticias y fotos que puedan generar algún sentimiento que enganche al usuario.

En fin, tal parece que en un mundo de vacíos existenciales que llenar, la respuesta fácil ha sido la tecnología mal empleada, la facultad por “contar historias” falsas de una vida que no existe y una curiosidad que antes de matar al gato, lo vuelve chismoso y adicto de su propia vida.