Un usuario promedio revisa su teléfono celular unas 150 veces al día. 

Y casi un tercio de los usuarios de smartphones ha admitido ser adicto a sus dispositivos. Todos sabemos que estar pegados a nuestros teléfonos es un hábito muy poco saludable y nuevas investigaciones sugieren que incluso podría ser un signo de depresión.

Según un nuevo estudio de la Universidad de Baylor, la gente que está mirando constantemente su teléfono y chequeando si tiene mensajes nuevos o diferentes notificaciones puede estar intentando mejorar un estado de ánimo negativo. El estudio, publicado en junio en la revista Personality and Individual Differences, investiga la conexión entre la adicción al teléfono celular y la personalidad, y descubrió que el uso excesivo de los dispositivos móviles puede ir de la mano con la inestabilidad emocional.

346 estudiantes universitarios llenaron una encuesta en línea, que buscaba medir el grado de dependencia a sus teléfonos, en correlación a sus rasgos de personalidad más característicos: necesidad de aprobación, inseguridad, apertura de mente, auto conciencia, etc. Los datos revelaron que aquellos que usan sus teléfonos más frecuentemente son más propensos a estar de mal humor, a ser más materialistas y a presentar un comportamiento temperamental, y son menos fiables en las tareas que les son asignadas. De hecho, puede que estas dos cosas estén directamente relacionadas, ya que la tendencia a divagar está asociada con estados de ánimos negativos. El estudió arrojó que las personas con personalidades impulsivas eran más propensas a ser adictas al uso de dispositivos móviles.

Las personas introvertidas suelen ser representadas en el cine y en la televisión a través de sujetos apartados, sentados en una esquina y observando con infinita atención alguna pantalla plana. Pero lo cierto es que los estudios no avalan el estereotipo. La introversión fue, de hecho, una de las características de personalidad que los investigadores aislaron del caso, concluyendo que no estaba asociada a la adicción a los smartphones.

“Como una variedad de adicciones a sustancias y drogas, la adicción al teléfono celular puede ser un intento de reparación del estado de ánimo. La revisión incesante del correo electrónico, de los mensajes de texto, de los Twitters, puede implicar, para un individuo inestable, una distracción de las preocupaciones del día, proporcionando temporalmente una especie de consuelo”.

Investigaciones anteriores también han vinculado la adicción a los teléfonos a actitudes relacionadas con la soledad y la timidez, falta de sueño y el escaso compromiso con el trabajo.