

## Uso excesivo de Smartphones/ teléfonos celulares: Phubbing y Nomofobia

### Excessive use of Smartphones/ cell phones: Phubbing and Nomofobia

Sr. Director:

El desarrollo de los teléfonos celulares como parte de la modernidad ha permitido obtener múltiples beneficios, además, del simple hecho de realizar llamadas y enviar mensajes. Puesto que los teléfonos celulares, específicamente los *smartphones*, permiten el acceso a Internet, cada vez más jóvenes hacen uso de dichos beneficios adecuándolos a sus intereses particulares, constituyendo así una gran demanda de los mismos. Sin embargo, existen personas que adoptan conductas negativas trastocando su visión de la realidad vinculada al empleo de los teléfonos celulares<sup>1</sup>.

Siendo una problemática importante entre la población joven se han agregado nuevos términos para denominar estas afecciones tales como *phubbing* y “nomofobia”<sup>2,3</sup>.

En el año 2013, en Australia, se introdujo por primera vez la palabra *phubbing* en el famoso diccionario *Macquarie*, ésta surge de la unión de los términos *phone* (teléfono) y *snubbing* (despreciar); aludiendo a la conducta de ignorar a la otra persona durante una conversación por utilizar el teléfono celular, interfiriendo en la comunicación interpersonal<sup>2</sup>. Esta palabra aún no ha sido introducida al idioma español por la Real Academia Española.

El *phubbing* tiene una estructura multidimensional, pues estos dispositivos inteligentes tienen diferentes funciones; así, este término se refiere a la adicción al teléfono celular, y con ello a los beneficios que este le brinda, como: internet, redes sociales (los más habituales *Facebook* y *Twitter*) y los videojuegos, juegos *online* o de la computadora; considerándose la adicción a estos factores como

predisponentes para el desarrollo de esta afección<sup>2</sup>.

El uso excesivo de los teléfonos celulares predispone a un comportamiento no verbal, limitando la interacción cara a cara con la otra persona y el contacto con el entorno que nos rodea. Por ello, las personas que utilizan *smartphones* y presentan adicción a estos se han relacionado con algunas patologías como: depresión, ansiedad, falta de atención y comportamiento agresivo. Además, un estudio realizado en Reino Unido a 251 personas, entre 18 a 66 años, halló que el 69,32% presenta al menos una vez al día un episodio de *phubbing* y el 8,76% posee una duración de este evento mayor a una hora por día, siendo más prevalente en las mujeres<sup>4</sup>. Ya que este comportamiento va en ascenso es importante considerar las posibles consecuencias que esto puede acarrear, afectando la salud física, psicológica y social<sup>2</sup>.

De otro lado, encontramos que se ha logrado un avance al incluirse dentro del Manual Diagnóstico y Estadístico de los Trastornos Mentales de la Asociación Americana de Psiquiatría (DMS-V) en mayo de 2013, el término *nomophobia* derivado del inglés “*no mobile phone fobia*”, que se refiere a la sensación de nerviosismo, malestar, ansiedad o angustia al no mantener contacto con un teléfono celular o una computadora. Esta engloba diferentes patrones de comportamiento, tales como invertir demasiado tiempo en uno o más dispositivos, tener consigo siempre un cargador ante el miedo a no poder usar el móvil por su baja batería, no poder emplearlo por la falta de señal o, intentar por todo medio posible el uso del dispositivo en situaciones o lugares prohibidos; además, de preferir emplearlos para interactuar con otras personas, disminuyendo la ansiedad que algunos poseen ante la comunicación directa<sup>4</sup>.

Diversas investigaciones han estudiado estas nuevas patologías, revelando que más de 300 millones de británicos sufren de nomofobia; además, existen casos clínicos reportados en Estados Unidos y Europa<sup>3</sup>. En algunos países, como Paraguay, se han reportado cifras en las que el 15% de 234 estudiantes de medicina encuestados padece de severa nomofobia<sup>5</sup>; sin embargo, aún no se encuentran reportes en Perú con respecto a este tema. Ya

que este, es un término relativamente nuevo, los tratamientos aceptados consisten en psicoterapia y en algunas ocasiones inclusión de fármacos como benzodiazepinas y antidepresivos<sup>3</sup>.

Finalmente, más que señalar estas patologías, es necesario conocerlas y dirigir las a un estudio más profundo; ya que al encontrarse en estrecha asociación con otras afecciones, no son incluidas como posibilidades diagnósticas dada su reciente aparición. Estas patologías representan una realidad tangible, y cada vez más palpable, que afecta sobre todo a los jóvenes.

## Referencias bibliográficas

1. Singh K, Brown RJ. Health-related Internet habits and health anxiety in university students. *Anxiety, Stress & Coping* 2014; 27 (5): 542-54.
2. Karadağ E, Tosuntaş ŞB, Erzen E, Duru P, Bostan N, Şahin BM et al. Determinants of phubbing, which is the sum of many virtual addictions: a structural equation model. *J Behav Addict*. 2015; 4 (2): 60-74.
3. Bragazzi NL, Del Puente G. A proposal for including nomophobia in the new DSM-V. *Psychol Res Behav Manag* 2014; 7: 155-60.
4. Chotpitayasunondh V, Douglas KM. How “phub-

bing” becomes the norm: The antecedents and consequences of snubbing via smartphone. *Comput Hum Behav* 2016; 63: 9-18.

5. Matoza-Báez CM, Carballo-Ramírez MS. Nomophobia Levels on Medical Students from Paraguay, Year 2015. *CIMEL* 2016; 21 (1): 28-30.

*Dayara Alejandra Barrios-Borjas<sup>1,a</sup>,  
Valeria Andrea Bejar-Ramos<sup>1,a</sup>,  
Vania Soledad Cauchos-Mora<sup>1,a</sup>*

*<sup>1</sup>Facultad de Medicina Humana, Universidad Nacional San Luis Gonzaga. Ica, Perú.*

*<sup>a</sup>Estudiante de Medicina Humana.*

**Fuentes de financiamiento:** El presente estudio ha sido autofinanciado.

**Conflictos de interés:** Los autores declaran no tener conflictos de interés con respecto a este artículo.

---

Correspondencia:

Dayara Alejandra Barrios Borjas

Dirección Postal: 11000

Teléfono: (+51) 969832810

E-mail: dayale139@gmail.com