


Nomofobia: acercamiento a un fenómeno actual

Nomophobia: an Approach to a Current Phenomenon

Nancy Martínez Hernández¹   Lianne Laura de León Ramírez² 

¹Universidad de Ciencias Médicas de Camagüey. Camagüey. Cuba.

²Universidad de Ciencias Médicas de Matanzas. Matanzas. Cuba.

 Autor para la correspondencia: n4nc1mtnez98@gmail.com

 **Citar como:** Martínez Hernández N, León Ramírez LL. Nomofobia: acercamiento a un fenómeno actual. Inmedsur [Internet]. 2022 [citado fecha de acceso];5(3): e217. Disponible en: <http://www.inmedsur.cfg.sld.cu/index.php/inmedsur/article/view/217>

Estimada directora:

Los teléfonos celulares se han posicionado en la actualidad como herramientas indispensables, de uso diario para la sociedad; donde el acceso a Internet ha transformado la informática y las comunicaciones. Su uso no solo se reduce a llamadas o mensajería, también se ha convertido en un medio de trabajo y empleo, administración y gestión personal y en el pasatiempo de muchos. Antes que leer un libro, ir al cine o quizás realizar alguna actividad deportiva, las personas prefieren sumergirse en el mundo de las redes sociales, aislándose muchas veces de la realidad y del tiempo que viven.

Recientemente se han conceptualizado nuevos términos referidos a afectaciones físicas o conductuales provocadas por el uso de los celulares, como: síndrome de *Text-neck*,⁽¹⁾ *phubbing*⁽²⁾ y nomofobia⁽³⁾, por mencionar algunos

El *phubbing* aparece por primera vez en un diccionario australiano en el 2013, resultante de la unión de los términos *phone* (abreviatura de *telephone*, teléfono en inglés) y *snubbing* (desprezar en inglés); aludiendo a la conducta de ignorar a la otra persona durante una conversación por utilizar

el teléfono celular.⁽¹⁾ Actitud que constituye actualmente una interferencia objetiva en las relaciones interpersonales.

La nomofobia, se posiciona en un nivel superior de riesgo, al ser incluida en mayo del 2013 dentro del Manual Diagnóstico y Estadístico de los Trastornos Mentales de la Asociación Americana de Psiquiatría (DMS-V) (por sus siglas en inglés).

El término *nomophobia* es la abreviatura de la frase en inglés *no mobile phone fobia*, que define la sensación de nerviosismo, malestar, ansiedad o angustia irracional por no poseer un celular o una computadora en un momento determinado. Al ser considerado un trastorno comportamental, en el que cualquier individuo es susceptible de manifestarlo, es de interés conocer cuáles serían aquellos rasgos psicológicos que sirven de herramienta para su identificación.

Los individuos que padecen de nomofobia muestran un comportamiento de tipo obsesivo donde constantemente revisan su teléfono celular; tienen una preocupación excesiva tanto por la señal, conexión a Internet y la batería de su *Smartphone*; desesperación por no poder emplearlo por

la falta de señal; ausencia, abandono o extravío; preferencia para interactuar con otras personas en línea; falta de atención; inseguridad; estrés, e incluso, ira no controlada. Estos padecimientos pueden ir acompañados de síntomas físicos, como contracturas, sudoración excesiva, taquicardia, problemas gastrointestinales y ataques de pánico.^(3,4)

Apenas se está comenzando a comprender, pero se considera un problema de origen multifactorial, aunque algunas pruebas apuntan a un fondo genético, ya que este factor ha sido implicado en ciertas patologías asociadas con el consumo, como las compras compulsivas, la adicción a los videojuegos y otros factores comunes en un núcleo familiar.⁽⁴⁾ Valoramos que más allá a lo genético, sea más apropiado relacionarlo por el momento con el modo de vida en que se desenvuelve el individuo.

El número de estudios sobre el tema ha crecido notablemente a nivel mundial, con la validación de numerosos cuestionarios multilingües que pretenden identificar los síntomas a partir de la autopercepción individual. El instrumento que más se utiliza es el Cuestionario de Nomophobia (NMP-Q) (por sus siglas en inglés) que hasta la fecha, ha sido adaptado en 15 versiones de su original en inglés.⁽⁵⁾

En nuestro país no se ha publicado ningún resultado concluyente que manifieste la aplicación de estas herramientas, debido a que principalmente, el acceso a Internet es algo relativamente nuevo, por lo que esto constituye un reto para futuras investigaciones.

Las tecnologías son de una utilidad insustituible, pero debemos ser más críticos con su uso indiscriminado. Fomentemos su utilización de forma racional y establezcamos límites saludables.

CONFLICTO DE INTERESES

Los autores declaran la no existencia de conflictos de intereses

CONTRIBUCIÓN DE LA AUTORIA

NMH y LLLR: Conceptualización, Curación de datos, Análisis formal, Investigación, Metodología, Administración del

proyecto, Recursos, Software, Supervisión, Validación, Visualización, Redacción del borrador original, Redacción, revisión y edición

FINACIACIÓN

Los autores no recibieron financiación para el desarrollo Del presente artículo

REFERENCIAS BIBLIOGRAFICAS:

1. Cruz CE, García C, Vázquez L. Smartphone, la antesala del síndrome de Text-neck. Rev Scalpelo[Internet]. 2021[citado 10/09/2022];2(1):[aprox. 3p.]. Disponible en: <https://www.rescalpelo.sld.cu/index.php/scalpelo/article/view/71>.

2. Barrios DA, Bejar VA, Cauchos VS. Uso excesivo de Smartphones/teléfonos celulares: Phubbing y Nomofobia. Rev Chil Neurosiquiatr[Internet]. 2017[citado 15/09/2022];55(3):[aprox. 4p.]. Disponible en: https://www.scielo.cl/scielo.php?pid=S071792272017000300205&script=sci_arttext.

3. León A, Calvete E, Patino C, Machimbarrena JM, González J. Cuestionario de Nomofobia (NMP-Q): Estructura factorial y puntos de corte de la versión española. Adicciones[Internet]. 2021[citado 10/09/2022];33(2):[aprox. 11p.]. Disponible en: <https://www.adicciones.es/index.php/adicciones/article/view/1316>.

4. Olmedo IJ, Denis E, Barradas ME, Villegas JE, Denis PB. Agresividad y conducta antisocial en individuos con dependencia al teléfono móvil: un posible factor criminogénico. Horiz. Med[Internet]. 2019[citado 27/08/2022];19(3):[aprox. 7p.]. Disponible en: <https://www.horizontemedico.usmp.edu.pe/index.php/horizontemed/article/view/1069/657>.

5. León AC, Gutiérrez M, Serrano I, González J. Una revisión sistemática sobre la prevalencia de la nomofobia: resultados emergentes y pautas estándar para futuras investigaciones. PLoS ONE[Internet]. 2021[citado 15/09/2022];15(5):[aprox. 5p.]. Disponible en: <https://journals.plos.org/plosone/article?id=10.1371/journal.pone.0250509>.

Recibido: 6 de septiembre de 2022

Aceptado: 7 de noviembre de 2022

Publicado: 11 de diciembre de 2022



Este artículo de la **Revista Inmedsur** está bajo una licencia Creative Commons Atribución-No Comercial 4.0. Esta licencia permite el uso, distribución y reproducción del artículo en cualquier medio, siempre y cuando se otorgue el crédito correspondiente al autor del artículo y al medio en que se publica, en este caso la **Revista Inmedsur**.