

Yeriko Becerril Ramírez

5010

Taller de Metodología de la Investigación

Nomofobia

CEJP

NL:2

Introducción

Capítulo 1

Aproximadamente el 96% de las familias cuentan con al menos un Smartphone y que el 77% de las personas que acceden a internet lo hacen a través de este dispositivo electrónico que para muchos se ha convertido más que en algo indispensable, en una adicción que está generando un nuevo mundo de trastornos ligados a su uso.

El más hablado y analizado hasta el momento es la nomofobia, esta fobia es el miedo que sienten las personas al no disponer de su celular o en dado caso que este se quede sin pila y no tener en donde cargarlo y también si el celular no dispone de señal para estar conectado con el mundo exterior.

Preguntas de investigación

1. ¿Cuáles son las consecuencias físicas, psicológicas y sociales que pueden darse a partir de la nomofobia?
2. ¿Cómo podemos prevenir esta fobia?
3. ¿Cómo podemos crear conciencia en los jóvenes para resolver este problema social?
4. ¿Qué es la nomofobia?



Objetivos



1. a) Analizar, comprender y concluir las consecuencias físicas, psicológicas y sociales que la nomofobia puede traer y el como prevenirla a partir de distintos métodos, así mismo crear conciencia en los jóvenes acerca de este tema.
2. b) Que es la nomofobia y sus consecuencias.

Justificación

Esta investigación se realizará con la intención de ampliar el conocimiento del lector acerca de lo que es la nomofobia y lo que puede causar.

De esta forma explicaremos las consecuencias que esta fobia puede causar en tu organismo, el como puede deteriorar tu salud mental y los problemas sociales que esta puede causar.

El termino nomofobia que es derivado del ingles “no-Mobile-phone phobia” o, lo que es lo mismo, el sufrir de una crisis al no tener el teléfono móvil. Este es el nombre con el que se ha definido al trastorno o enfermedad que la gente tiene al no estar con su móvil. Puede parecer una simple adicción, pero también es posible que detrás de eso haya un extensa lista de padecimientos como los psicológicos.

Las fobias son una manifestación de nuestros conflictos internos expresados a través de algún tipo de miedo o angustia. Con el desarrollo de las tecnologías, han nacido nuevas fobias que se relacionan directamente con la tecnología de los dispositivos electrónicos.

El uso diario del Internet, las redes sociales como Facebook e Instagram, ipads o Smartphones hace que nuestra salud se vea en riesgo constante.

Además, busco crear conciencia en el lector a cerca de las repercusiones que expusimos previamente y de este modo que este bien informado para poder prevenir esta adicción que sin duda es una muy grave y que afecta a la mayoría de la población mundial.

Marco teórico :

Nomofobia “no-mobile-phone-fobia”, o “no-móvil-fobia” así es como se les llama a las personas con un trastorno el cual consiste en tener miedo a no disponer de un celular, el no tener pila, simple y sencillamente el no estar con tu celular todo el tiempo.

La nomofobia no es algo irrelevante si no algo que tenemos que combatir como sociedad y de este modo podemos cancelar el efecto negativo que esta fobia causa a la sociedad.

Recientemente en un estudio Corbin(2016) establece que El 50 % de las personas puede sufrir ansiedad en el momento en que su celular esta apunto de quedarse sin batería.

Tenemos este claro ejemplo que nos indica que esta fobia nos deteriora.

Se trata de un problema social el cual esta creciendo debido a que afecta de manera indirecta a la población joven, los cuales están mas propensos a contraer esta fobia ya que los jóvenes de hoy en dia son los que cuentan con redes sociales y buscan la aprobación social mediante los celulares pero no se descarta a otras personas que no estén en este rango de edades.

La nomofobia se manifiesta a través de una serie de síntomas comunes como el miedo, el nerviosismo o la angustia, pero también con otros como taquicardias, dolor de cabeza, dolor de estómago o pensamientos obsesivos.

Las causas de la nomofobia pueden ser muy obvias. Con frecuencia, la adicción a los teléfonos móviles es su principal origen, provocando el miedo a carecer de la falsa fuente de satisfacción que produce la consulta compulsiva del teléfono.

Sin embargo, no deberíamos quedarnos sólo con la idea de que la nomofobia es la consecuencia de esta adicción. Además, pueden darse

otros problemas, como la baja autoestima y las dificultades para poder relacionarse con los demás de una persona.

En primera instancia, la nomofobia causa a que la persona afectada tenga que estar constantemente pendiente de su teléfono móvil, hasta el punto de dejar de hacer cosas que son mas importantes de su vida diaria. De esta forma puede afectar al trabajo, a las relaciones familiares, a las relaciones de pareja y, en general, a otros aspectos los cuales sean de importancia para la persona.

No obstante. La ansiedad que genera la idea de quedarse sin teléfono y la necesidad de consultarlo constantemente, como consecuencia produce un nerviosismo generalizado en la persona afectada , que puede incrementarse de manera radical en determinadas situaciones, hasta el punto de condicionar la vida del afectado.

Por ejemplo, el nomofóbico puede evitar viajar a lugares en las que la cobertura puede ser deficiente, porque eso supondría su “desconexión”. O puede evitar ir a lugares en los que no disponga de una fuente de electricidad para poder cargar el dispositivo, por miedo a quedarse sin batería. Todo ello, teniendo en cuenta las necesidades de nuestra vida cotidiana, puede suponer limitaciones que la afecten seriamente.

Por otra parte, otro efecto dañino se produce a través del insomnio.

Algunos nomofóbicos llegan a cierto punto de la madrugada viendo su celular y estando al pendiente de lo que esta pasando en las redes sociales.

El uso excesivo del teléfono celular debe encender las luces de alerta entre las autoridades de salud.

Víctor Torres Meza, presidente de la Academia de Medicina del Estado de México, señaló que hasta el momento los daños a músculos de la mano, pulgares, el síndrome del ojo rojo, problemas psicológicos y hasta la muerte en accidentes de tránsito, son las consecuencias de este nuevo padecimiento del siglo XXI.

Hoy en día hay alrededor se 200 clínicas especializadas en el tratamiento de la *nomofobia*. Países como Brasil, Japón, China o Corea del Sur consideran la nomofobia como un problema de salud pública. Los gobiernos apoyan la instalación de centros de rehabilitación donde se ofrecen programas de auténtico *détox* digital.



Las siguientes preguntas son las ocupadas por especialistas para poder recaudar la información que les arrojará la información necesaria para dar un diagnóstico preciso y certero.

- Estás constantemente atento a tu celular para ver si has recibido alguna notificación.
- Tomas horas extras las cuales son destinadas a otra cosa como al sueño o al tiempo de los alimentos para sumergirte en las redes sociales.
- Prefieres no ir a lugares donde no haya señal.
- Nunca apagas el teléfono, estés donde estés y hagas lo que hagas.

nomofobia: esclavos del móvil. (2016, 8 junio). Recuperado 13 enero, 2020, de <https://vanguardia.com.mx/articulo/nomofobia-esclavos-del-movil>



Robin Izquierdo, R. I. (2018, 31 octubre). Nomofobia; qué es, cómo afecta a tu vida y cómo combatirla. Recuperado 14 enero, 2020, de <https://ehorus.com/es/nomofobia/>

Discusión:

La nomofobia es una fobia muy reciente, por lo cual fue un poco difícil de adquirir la información necesaria para la investigación, sin embargo se a logrado estudiar con éxito y se han desarrollado procesos y campañas para poder controlarla y ayudar a las personas con esta fobia, estoy de acuerdo con los resultados de todos los estudios analizados en esta investigación ya que la población siente necesario el uso de un Smartphone para su bienestar.

Basta con entrar a un restaurante y observar a tu alrededor el como las familias en vez de conversar e intercambiar ideas, se la pasan en sus celulares en redes sociales o los niños en juegos, es lamentable ver esta situación pero espero que la sociedad de todo el mundo y aunque sea en mi escuela poder causar un impacto en la sociedad educativa del CEJP.