

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 importante de todos ellos es la nomofobia, que no es más que el miedo irracional que sienten muchos usuarios a no disponer del teléfono móvil, bien porque lo han olvidado en casa, se les ha agotado su batería, están sin señal, se lo han robado o simplemente se les ha estropeado.

### 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 significa “no-Mobile-phone phobia” o, lo que es lo mismo, la dependencia al teléfono móvil llevada al extremo. Es el nombre con el que se ha definido al miedo de estar sin móvil. Puede parecer una simple adicción, pero también es posible que detrás de eso haya un grave problema psicológico.

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 innovación de los dispositivos electrónicos.

El uso diario y continuo de Internet, las redes sociales, tabletas o Smartphones hace que nuestra salud se vea afectada.

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” es el término que utilizamos para describir la serie de síntomas que sufre una persona ante el miedo a no disponer de teléfono móvil y los servicios que este proporciona como redes sociales, llamadas telefónicas e Internet.

La nomofobia no es algo que lo dejemos pasar como cualquier cosa. Algunos estudios arrojan que la ansiedad al no tener un teléfono móvil puede afectar a alrededor del 50% de la población.

Además, se trata de un problema que esta creciendo dado que afecta de manera sinigual a la población joven, las cuales están mas propensas a contraer esta fobia ya que están mas acostumbrados a usar este tipo de tecnología más vulnerables por necesitar más de la “aprobación social” que proporciona la continua intervención en espacios como las redes sociales. No obstante, hay que tener en cuenta que ninguna edad está exenta de riesgo.

Como otras fobias, la nomofobia se manifiesta a través 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 suelen ser bastante evidentes. 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 producto de esta adicción. Además, puede esconder otros problemas, como la baja autoestima y las dificultades para relacionarse con los demás por medios distintos del ámbito on-line.

No tenemos más que mirar a nuestro alrededor para comprobar cómo la adicción al teléfono móvil y la nomofobia provocan una suerte de “esclavitud” entre los más afectados.

En primera instancia, la nomofobia obliga al que la sufre a estar continuamente pendiente de su teléfono móvil, hasta el punto de abandonar otros aspectos de su vida. De esta forma puede afectar al trabajo, a las relaciones familiares, a las relaciones de pareja y, en general, a cualquier otro aspecto de la vida del afectado que podría requerir de atención.

Pero no sólo esto. La ansiedad que genera la idea de quedarse sin teléfono móvil y la necesidad de consultarlo constantemente producen un nerviosismo generalizado, que puede incrementarse de manera dramática en determinadas situaciones, hasta el punto de condicionar la vida del afectado.

Por ejemplo, el nomofóbico puede llegar evitar viajar o acudir a zonas 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 cercana en la que poder conectar su 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.

Además, otro efecto dañino se produce a través del insomnio. Algunos nomofóbicos llegan al punto de alterar su sueño hasta despertarse en innumerables ocasiones durante la noche, con el fin de comprobar que siguen disponiendo de conexión y consultar actualizaciones en sus redes sociales, etc.

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.



