



No te puedo dejar de ver, de tener y de sentir. ¿Qué es la nomofobia?

¿Qué es aquello a lo que todos podemos generar dependencia por estar en constante interacción? Depositamos en él una parte de nuestra vida; personas, secretos, recuerdos, momentos irrepetibles, tristezas, alegrías, etc. El celular es en el siglo XXI el acompañante principal del ser humano moderno, una extensión de él, que le permite estar presente a unos kilómetros a la redonda o al otro lado del mundo.



Recordemos la sensación que produce no sentir el celular en nuestro bolsillo, la angustia generada al no verlo en donde lo dejamos o el emprendimiento de su búsqueda por toda la casa, incluso el duelo generado al perderlo o cuando se nos es despojado. El miedo intenso con base a pensamientos irracionales de no poder ,,,

Esto es así solo en el plano superficial ya que lo que aterra en estos casos es

en realidad la desconexión del mundo digital, pensemos en todo aquello que depositamos en esa “realidad” creada determinante en muchas ocasiones para la realidad material: inicio de amistades, de noviazgos, negocios, conflictos, divorcios, difusión de la verdad, la mentira, observación de noticias bellas o infames.

Los síntomas de la nomofobia afectan principalmente al sector de la población joven, es decir adolescentes y adultos jóvenes, sin embargo, ningún sector está totalmente excluidos de los siguientes síntomas:

1. Ansiedad debido a la batería: sensación caracterizada por miedo, incomodidad y agitación debido a lo que suceda cuando el celular se quede sin batería en el celular. La intensidad de angustia presenciada es inversamente proporcional al descenso de pila.



2. Obsesión por tener el celular encendido: se desarrollan pensamientos intrusivos con contenido catastrófico que obliguen a la persona nunca apagar el dispositivo



(dependencia a la interacción) aportando a la sintomatología del trastorno obsesivo compulsivo. Este punto puede ser notado si la persona: mira constantemente el celular para ver si hay nuevos mensajes o notificaciones.



3. Irregularidad en el sueño: el consumo sin límites en la persona que padece nomofobia provoca que deje de dormir lo suficiente por las noches con el objetivo de no perderse nada de lo que sucede en el mundo digital o en la comunicación con sus contactos. Al ser el sueño una necesidad fisiológica su alteración provocará cambios adversos en la salud física y psicológica de la persona.
4. Aislamiento social: por el contrario de lo que pueda pensarse en cuanto a que las intenciones de conexión con el

mundo digital es un reflejo de las intenciones de conexión en el mundo real las pruebas apuntan a lo contrario, existe un progresivo aislamiento y deterioro en el establecimiento de relaciones interpersonales en el mundo real.

5. Alteración de las relaciones sociales: como mencionaba en el punto anterior las relaciones con el entorno progresivamente se afectan negativamente por el descuido de normas y/o responsabilidades sociales y afectivas. Las relaciones afectadas en estos casos son relaciones de amistad, las familiares, las relaciones con compañeros de trabajo y también las relaciones de pareja.
6. Síntomas físicos: relacionados a la ansiedad y el estrés como taquicardia, respiración agitada, temblores en manos y pies, problemas digestivos, etc.





Servicios Integrales en Psicología

BLOG

Agosto 2023

Si te has identificado con algún punto de los anteriores o consideras que una persona cercana a ti se asimila a alguno, te recomiendo compartirle esta información con respecto a la salud mental.



Cuestionar lo que nos sucede e investigar al respecto brinda un panorama amplio de nuestra vida y una mayor conciencia en la toma de decisiones para la intervención o tratamiento.

Recuerda que puedes acercarte al equipo de SI-Psic para esclarecer dudas.

Bibliografía

Santa T. (2018) Los 12 efectos de la Nomofobia en la salud mental y las relaciones. Psicología&Mente. España.

Galimberti U. (1999) Diccionario de psicología. Editorial Siglo XXI. México.

Lic. Oscar Orlando Villa Santoyo.

Psicoterapeuta y redactor en Si-Psic.