

# Efectos de la era digital: Nomofobia y Phubbing

Gutiérrez Ruiz, Niza del Consuelo

2017-03

---

<http://hdl.handle.net/20.500.11777/2604>

<http://repositorio.iberopuebla.mx/licencia.pdf>

## **Efectos de la era digital: Nomofobia y Phubbing**

La necesidad de estar más “conectados” con el mundo virtual ha logrado acaparar la atención de los jóvenes (y los no tantos), al grado de que el cargador eléctrico ha pasado a ser un elemento indispensable en el bolso/mochila o en la guantera de los autos. Pareciera ser que hoy los dispositivos inteligentes son los que rigen nuestra vida y la forma de interacción que tenemos con el mundo. En esta era en la que interactúan Millennials, nativos e inmigrantes digitales, pocos son los que pueden escapar de estos hechos.

El miedo a estar desconectados mediante los dispositivos inteligentes continua en aumento. Para contextualizar, Villar (2012) alude a la “nomofobia” como la enfermedad del siglo XXI. Dicho término se deriva de la frase “no-mobile-phone phobia”, es decir la fobia o miedo a estar sin el teléfono móvil. No obstante, también ha repercutido en el comportamiento de los individuos al interferir en el contacto personal con otros. Basta con caminar por las calles y observar a las personas encorvadas y centrando su atención a los teléfonos, más que atender a su acompañante de camino o frente a ellos en una mesa compartida, en donde dichos dispositivos ya forman parte del orden en los cubiertos; junto al tenedor o cuchara.

Tal adicción también se lleva a la vida y convivencia laboral. A este hecho se le conoce como “Phubbing”, generado por la ausencia de interacción entre un grupo de personas que logran interactuar más con su teléfono móvil, que con las personas presentes ¿Te ha pasado? El resultado puede ser algo incómodo y en algunos casos, molesto. Esto se hace más evidente en la hora de la comida. Resulta algo enfermo pensar que pasamos alrededor de 8 horas frente a la PC, con internet, para recurrir nuevamente al consumo de internet como distractor, en lugar de aprovechar el receso que se tiene para interactuar con los compañeros.

Una de las grandes ventajas que ofrecen hoy los teléfonos inteligentes es el acceso a internet y claro, con un plan de datos que te permita navegar sin límites, puedes hacer “n” cantidad de cosas y de encaminar sanamente el consumo de internet a través de los teléfonos o dispositivos inteligente podemos obtener grandes beneficios. Por el contrario, caer en algunos vicios.

Lo bueno:

Actualmente existe gran variedad de aplicaciones (de paga y gratuitas) que puedes incorporar a tu vida, abarcando temas como: deportes, entretenimiento, clima, educación, juegos, libros, etc., todo en respuesta a las necesidades de los usuarios de hoy. Por ejemplo, para los que radican en el Estado de Puebla, el gobierno tiene su propia aplicación para ver todo lo relacionado con autos en cuanto a adeudos, fotomulta y calidad del aire. Incluso se pueden realizar pagos a través de la misma herramienta. En este sentido, se resuelven trámites administrativos que requieren de la presencia física y que, entre las múltiples actividades cotidianas el tiempo libre resulta ser algo imposible para este tipo de diligencias.

Lo malo:

El uso constante de teléfonos inteligentes genera adicción y dependencia. Incluso hay quienes han logrado experimentar el “fantasma del celular” al sentir la vibración en los bolsillos del pantalón, cuando realmente no se tiene el dispositivo y al mismo tiempo generar una falsa seguridad. Ansiedad por estar presente en las redes sociales y compartir todas las actividades realizadas en el

momento, incluyendo lugares y fotografías que pueden ser utilizadas para actos de violación de privacidad. Por mencionar algunos.