

¿Usas celular? Puedes ser adicto al “phubbing”

En este proceso está involucrada la producción de dopamina y serotonina motivada por uso de los dispositivos móviles

Toda persona que tenga un dispositivo móvil puede desarrollar *phubbing* como síntoma de una adicción que afecta sus relaciones personales, de pareja y sociales; de ahí la importancia de adoptar medidas preventivas y de atención psicológica.

La dependencia a la tecnología o redes sociales se clasifica como una adicción que no requiere de sustancias, un trastorno según el *Manual Diagnóstico y Estadístico para los Trastornos Mentales*, de la Organización Mundial de la Salud (OMS), afirmó la Directora del Centro de Evaluación e Investigación Psicológica, del Centro Universitario de Ciencias de la Salud (CUCS), maestra Martha Catalina Pérez González.

El *phubbing* es un término formado a partir de las palabras inglesas phone (teléfono) y snubbing (desaire). Hace referencia al menosprecio que se hace de las personas por estar atendiendo los mensajes de las redes sociales. Por lo tanto, no se pone atención a las interacciones directas cara a cara, dijo.

La autoestima de la persona puede depender de lo que suceda en el mundo virtual cuando siente gratificación porque le están dando *likes* a sus mensajes. Eso podría ser síntoma de que ese hecho le da seguridad y validez personal porque siente que pertenece a un grupo, es reconocido por los demás y merece atención.

A tal grado de que puede llegar un momento en que sólo con el uso de dispositivos podrá satisfacer muchas de sus necesidades, subrayó Pérez González.

En este proceso está involucrada la producción de dopamina y serotonina motivada por el uso de los dispositivos móviles.

La dopamina es un neurotransmisor o sustancia química liberada por las neuronas, que se asocia con el placer, éxtasis o celebración de logros. En cuanto a la serotonina, es un neurotransmisor relacionado con la tranquilidad y el buen humor.

La persona, con tal de sentir satisfacción, puede llegar al extremo de anteponer el contacto con las redes a todos los demás aspectos de su vida, ya sea social, laboral o sentimental.

Si la persona no pone límites a su adicción podría tener graves consecuencias como la pérdida del trabajo. Puede también desarrollar poco sus habilidades sociales, hasta el grado de presentar torpeza social; y le puede ocasionar también deterioro en su vida de pareja, y llegar incluso al rompimiento.

“Aplaza su trabajo y corre el riesgo de desarrollar problemas de concentración por estar al pendiente de

los mensajes en sus redes sociales, además de que tiene poca tolerancia a la frustración, al no soportar que no le contesten de manera inmediata sus mensajes”, informó.

El estar enfocados en los dispositivos puede propiciar, además, accidentes laborales o de tránsito.

En caso de perder el celular, por ejemplo, el sujeto se puede angustiar, desarrollar pánico por no tener su dispositivo, y podría enfrentar una sensación de pérdida.

Medidas

Lo aconsejable es que los niños tengan acceso a los dispositivos móviles hasta los 6 años, edad en la que puede tener un acompañamiento de la escuela y los padres para hacer uso de esta tecnología ya sea con fines educativos y lúdicos.

Entre menos edad tenga el niño al incorporar los dispositivos móviles a su vida, más riesgo hay de que desarrollen una adicción a los mismos, explicó la especialista.

Es importante que los padres hablen con sus hijos sobre los riesgos de las nuevas tecnologías, las adicciones que pueden desarrollar, sobre la forma en que puede afectar a los demás con su uso inadecuado, y se informen con los especialistas.

Otra medida es que las personas que usan dispositivos móviles destinen el mismo tiempo a socializar con la familia, vecinos o amigos, para que haya equilibrio. Es decir, si consultan las redes sociales durante hora y media, usen igual tiempo en convivir con otras personas.

La dependencia a los dispositivos móviles puede tratarse psicológicamente. Una opción es comunicarse al Centro de Evaluación e Investigación Psicológica del CUCS, en el número telefónico 1058-5200, extensión 33813.

A t e n t a m e n t e

"Piensa y Trabaja"

Guadalajara, Jalisco, 17 de junio de 2018

Texto: Martha Eva Loera

Fotografía: David Valdovinos

Etiquetas:

[Martha Catalina Pérez González](#) [1]

URL Fuente: <https://www.comsoc.udg.mx/noticia/usas-celular-puedes-ser-adicto-al-phubbing>

Links

[1] <https://www.comsoc.udg.mx/etiquetas/martha-catalina-perez-gonzalez>