

## CARTA AL DIRECTOR

### **Phubbing: el otro rostro de la COVID-19**



### **Phubbing: The other face of COVID-19**

Sr. Director:

La pandemia de la COVID-19 y las medidas del aislamiento social, han provocado un mayor uso de las herramientas tecnológicas de comunicación e información, sobre todo entre los adolescentes y los jóvenes, quienes, por razones educativas y laborales entre otros, se ven obligados al uso frecuente de los dispositivos móviles llamado teléfono inteligente o Smartphone® y las computadoras. Si bien el uso de los dispositivos tecnológicos permite una comunicación más eficiente, así como, acceder en forma ilimitada a cualquier información, sin embargo, el uso frecuente viene generando manías y dependencias entre los usuarios.

El *phubbing*, término que surge de la unión de los vocablos en inglés *phone* (teléfono) y *snubbing* (desaire), hace referencia al acto de ignorar a las personas que se encuentran a nuestro alrededor, debido a que los dispositivos móviles ofrecen al usuario estructuras multidimensionales como: Internet, videojuegos, redes sociales (los más usados WhatsApp®, Telegram®, Facebook®, Instagram®, Twitter® y TikTok®), que atrapan y ocupan un espacio muy importante de la atención personal, y que afecta el nivel de atención necesaria para establecer una relación adecuada entre los miembros del grupo<sup>1,2</sup>.

Por otro lado, el *phubbing* provoca problemas de dependencia como la nomofobia, que es el miedo a no tener el celular en la mano y tener la necesidad de estar siempre conectados y expectantes de los *likes*; el «autismo virtual», que no contribuye al relacionamiento presencial provocando la soledad, la timidez, la ansiedad, la inseguridad y los problemas de habilidades sociales; el síndrome del túnel carpiano, el *vibrantiaety* o vibración fantasma; el síndrome del cuello roto o «text neck», etc., que afectan a la construcción y el fortalecimiento de las relaciones interpersonales como las familiares y las amicales<sup>3</sup>.

Para superar los trastornos señalados, es válido seguir las siguientes recomendaciones: Primero, establecer franjas horarias o pausas de descanso en las actividades. Segundo, el establecer propuestas de reconexión con la realidad a través de la comunicación presencial con los familiares y

amistades. Tercero, el generar actividades lúdicas para el aprendizaje. Cuarto, el practicar medicina alternativa que ayude a la salud mental de las personas. Finalmente, el desactivar las notificaciones de las redes sociales con el fin de tener una comunicación eficaz<sup>4</sup>.

En síntesis, el *phubbing* es el nuevo rostro de la COVID-19, que se manifiesta por el uso descontrolado de las tecnologías de comunicación e información, como los dispositivos móviles, el cual nos viene arrastrando a ciertos hábitos nocivos para la salud física y mental, así como, nos viene convirtiendo en personas solitarias y antisociales, que podría afectar la cohesión del tejido social y la convivencia social en el futuro cercano.

### **Financiación**

No existen fuentes de financiación públicas ni privadas.

### **Bibliografía**

1. Guevara-Valtier M, Pachecho-Pérez L, Velarde-Valenzuela L, Ruiz-González K, Cárdenas-Villarreal V, Gutiérrez-Valverde J. Apoyo en redes sociales y factores de riesgo de sobrepeso y obesidad en adolescentes. *Enferm Clin.* 2021;31:148-55, <http://dx.doi.org/10.1016/j.enfcli.2020.11.007>.
2. Grieve R, Lang C, March E. Más que una preferencia por la interacción social en línea: narcisismo. *Personalidad y diferencias individuales.* 2021;175:110715, <http://dx.doi.org/10.1016/j.paid.2021.110715>.
3. Zhang Y, Ding Q, Wang Z. Por qué el *phubbing* de los padres está en riesgo de adicción a los teléfonos móviles en los adolescentes: un modelo de mediación en serie. *Child Youth Serv Rev.* 2021;121:105873, <http://dx.doi.org/10.1016/j.childyouth.2020.105873>.
4. Niu G, Yao L, Wu L, Tian Y, Xu L, Sun X. El *phubbing* de los padres y el uso problemático del teléfono móvil por parte de los adolescentes: el papel de la relación y el autocontrol entre padres e hijos. *Comput Hum Behav.* 2020;109:106362, <http://dx.doi.org/10.1016/j.chb.2020.106362>.

A. Medina Gamero\* y M. Regalado Chamorro

Universidad Privada del Norte, Lima, Perú

\* Autor para correspondencia.

Correo electrónico: [medrafa222@gmail.com](mailto:medrafa222@gmail.com)

(A. Medina Gamero).