

GRUPO COLEGIO MEXIQUENSE

TEMA: NOMOFOBIA.

LICENCIATURA: PSICOLOGÍA.

INTEGRANTES:

Ana Karen Castañeda Olivares.

La nomofobia es una enfermedad en la cual consta de tener adicción al teléfono celular ya que en la actualidad muchas personas no se despegan del celular, ya que se ha vuelto algo indispensable tanto para jóvenes y adultos como al igual que a los niños, con tal de que no molesten a los adultos pero por otro lado los jóvenes han perdido comunicación y tienen problemas para socializar, sin medir las consecuencias que esto trae como pérdidas de los valores, pérdidas de la comunicación verbal y así mismo dañando su cuerpo, principal mente el sentido visual y auditivo.

Estoy en contra de la nomofobia por que la sociedad ya casi no tiene comunicación con las demás personas al igual que los adultos les están inculcando a los pequeños a no socializar por estar en el celular y creando a unas personas agresivas y poniendo una barrera en la comunidad tanto en el núcleo familiar como en el social, así mismo creando al individuo al no ser creativo ni pensante ya que toda la información la obtenemos por este medio.

En esta parte les hablaremos más a fondo de esta enfermedad en la cual incluirá los síntomas, que es y la cura:

La nomofobia es una enfermedad en la cual las personas que padecen esto, tienen miedo de perder contacto con el celular ya que no podrá estar revisando el individuo las redes sociales, los mensajes e inclusive no podrá reaccionar a las publicaciones, esto le va a generar al individuo un ataque de ansiedad ya que el individuo está acostumbrado al estar todo el día pegado al celular el individuo puede estar revisando el celular muy constante mente aun sabiendo que no le llega ninguna notificación ni mucho menos mensajes.

En la actualidad la sociedad ya depende de la tecnología el cual un mensaje o incluso un whatsApp es la forma mas rápida de comunicarse con un grupo de personas, al igual que puedes contraer contacto con personas foráneas.

Esta enfermedad psicológica entra en lo que son las fobias y esto por lo regular se da en los niños y jóvenes ya que contal de ser aceptados en una sociedad empiezan a enfocarse más en las redes sociales.

Por otro lado los jóvenes ya no lo utilizan por vienes productivos si no que hay veces que lo ocupan para ver pornografía, para mandar fotos extravagantes e inclusive para acosar a otras personas; las personas que puedes tener esta enfermedad son las que presentan los siguientes síntomas:

- Sensación de ansiedad.
- Taquicardias.
- Pensamientos obsesivos.
- Dolor de cabeza.
- Dolor de estómago.
- Insomnio.

Esta problemática puede afectar al adolescente o al niño dentro de su propio hábito o bien en su vida diaria ya que el adolescente o niño puede tener problemas tanto en la escuela como en su entorno social, esta enfermedad si no se atiende a tiempo puede convertirse en una patología y puede traer causas mas graves como por ejemplo la depresión, trastornos obsesivos y compulsivos, trastornos de ansiedad.

Esta enfermedad tiene cura, pero muchas veces las personas no quieren acudir a terapia, ni tratan de sobre salir de esta enfermedad ya que tienes miedo a que lo alejen del celular.

Para prevenir esta enfermedad debemos de tener conciencia que el teléfono celular se tiene que utilizar moderada mente ya que el celular puede causar muchos daños.

El uso excesivo del teléfono celular hace que perdamos comunicación tanto como en nuestro núcleo familiar como en el núcleo social, así mismo provocando que nos hagamos adictos pero sobre todo que sea indispensable para nuestra vida diaria, ahorita en la actualidad todos vamos caminando o en el transporte público con el celular así como lo mencione en la introducción nosotros como jóvenes hemos perdido los valores y el respeto Asia las personas mayores, nuestros padres, y sociedad, pero creemos que el celular nos va a dejar algo bueno que cada que nuestros padres nos regañan a veces les contestamos porque pensamos que nos lo dicen para molestartos pero de lo que no nos damos cuenta es de que ellos quieren lo mejor para nosotros y nos quieren ver bien evitando tener una adicción o bien una fobia por causa del celular.

## REFERENCIAS

1. “¿En qué consiste la nomofobia?” en: Sanitas. Recuperado en: 23 enero 2020 de Sanitas: [sanitas.es](http://sanitas.es).
2. “Nomophobia: A Rising Trend in Students” en: Psychology Today. Recuperado en: 23 enero 2020 de Psychology Today: [psychologytoday.com](http://psychologytoday.com).
3. “Afraid of Losing Your Phone? There’s a Name for That: Nomophobia” en: Healthline. Recuperado en: 23 enero 2020 de Healthline: [healthline.com](http://healthline.com).
4. “Nomophobia: The Modern-Day Pathology” en: Psychiatry Advisor. Recuperado en: 23 enero 2020 de Psychiatry Advisor: [psychiatryadvisor.com](http://psychiatryadvisor.com).
5. “Nomophobia” en: Psicología y mente. Recuperado en: 23 enero 2020 de: Psicología y mente en. [Psicología y mente.org](http://Psicología y mente.org)
6. Kaplan H.I.; sadock, B.J. nomofobia. 2 edición. Recuperado en:23 de febrero de: Wikipedia en. [Wikipedia.com](http://Wikipedia.com)
7. Aguila RJ,Rosello J, Enriquez E. consecuencias de la nomofobia. Rev cubana Est 1980,17(2):79-83
8. "Nomofobia". En: *Significados.com*. Disponible en: <https://www.significados.com/nomofobia/> Consultado: 26 de marzo de 2020, 09:47 am.
9. “¿causas de la nomofobia?” en: Sanitas. Recuperado en: 23 enero 2020 de Sanitas: [sanitas.es](http://sanitas.es).
10. Kaplan H.I.; sadock, B.J. tratamiento . 2 edición. Recuperado en:23 de febrero de: Wikipedia en. [Wikipedia.com](http://Wikipedia.com)







