

Phubbing: La epidemia del siglo XXI que conecta al mundo y desconecta personas

Phubbing: The epidemic of the 21st century that connects the world and disconnects people

Jean Pierre Villanueva-De La Cruz^{1,a}, Wildor Samir Cubas-Llalle^{2,b}

Señor editor,

Las tecnologías modernas del siglo XXI como el Internet, redes sociales y teléfonos celulares han quebrantado las barreras físicas y geográficas, facilitando la comunicación entre las personas⁽¹⁾. El continuo desarrollo de los teléfonos celulares, en especial los *smartphones*, han convertido el simple hecho de realizar llamadas y enviar mensajes, en un interfaz que junto al acceso a Internet, permiten que la comunicación no solo sea posible desde un punto fijo a otro punto fijo, sino que una multitud de puntos diferentes puedan comunicarse con una multitud de objetivos en movimiento. Este avance tecnológico, ha permitido que la diversidad de sus beneficios sean demandados cada vez más por la población joven, conllevando a un riesgo de abuso y comportamiento adictivo; dando lugar a una nueva epidemia en el mundo real del siglo XXI: *Phubbing*⁽¹⁾.

El término *Phubbing* surge en el 2012, gracias a la iniciativa del famoso diccionario australiano *Macquarie* que junto a la agencia de publicidad *McCann Melbourne*, invitaron a diversos lexicógrafos, escritores y poetas para producir una nueva palabra que describa el comportamiento de ignorar al otro interlocutor durante el diálogo por utilizar el *smartphone*, interfiriendo en el desarrollo de la comunicación interpersonal; tal es así que nace el vocablo "*Phubbing*", el cual deriva de la fusión de las palabras "*Phone*" (Teléfono) y "*Snubbing*" (Despremiar)^(1,2). A pesar de ser un término relativamente conocido, aún no ha sido acuñado al dialecto español por la Real Academia Española; asimismo se ha definido al *phubbing* bajo un concepto multidimensional, pues este incluye además a la adicción al *smartphone*, y con ello a las utilidades que este brinda, tales como: internet, redes sociales (entre ellos el Facebook, Instagram y twitter) y los videojuegos; considerándose

la adicción de todos estos como predisponentes para el desarrollo del *phubbing*⁽³⁾. En la actualidad existen limitadas investigaciones sobre este silente fenómeno mundial, recientes estudios en la India⁽¹⁾ y el Reino Unido⁽²⁾, reportan tasas de prevalencia de *phubbing* que oscilan entre el 49,3% a 69,3% en poblaciones con edades comprendidas entre 18 a 66 años, con una mayor incidencia en mujeres; además el 8,8% de la población estudiada presentó un episodio diario con una duración mayor a una hora.

Como un tema cada vez más apremiante, el *phubbing* se ha expandido durante los últimos años a nivel mundial, afectando a casi la totalidad de la población usuaria de *smartphones* y generando una amplia discusión entre los investigadores, sobre las probables implicancias que tendría en las personas que lo practican, *Phubbers*⁽⁴⁾. Se ha descrito que el *phubbing* predispone a un comportamiento no verbal, limitando la interacción *face to face* con el otro interlocutor y el contacto con el entorno que nos rodea⁽⁵⁾. Por ello, se ha relacionado a los *phubbers* con posibles consecuencias psicológicas tales como déficit de atención, mala memoria, ansiedad, procrastinación y trastornos del sueño; consecuencias físicas tales como accidentes de tránsito, alteraciones posturales (síndrome de Text-Neck), síndrome del túnel carpiano y lesiones por esfuerzo repetitivo (RSI); y finalmente consecuencias sociales como el impacto negativo en las relaciones personales e interpersonales (sentimentales y círculos amicales) y la pérdida del sentido de comunidad^(2,6,7). Debido al crecimiento masivo del *phubbing* en todos los círculos sociales de la vida cotidiana, en países como el Reino Unido⁽⁸⁾ y el Perú⁽⁹⁾ se han validado scores que contribuyen a identificar a potenciales pacientes con riesgo de esta afección; fomentando en cierta manera al uso de intervenciones terapéuticas tempranas. Entre las terapias más aceptadas, se ha propuesto el uso de la psicoterapia y en algunas ocasiones la inclusión de fármacos antidepresivos y benzodiazepínicos⁽¹⁰⁾.

Finalmente, destacar que el *phubbing* es real, y cada vez más palpable; lo que amerita la necesidad de mayores investigaciones que busquen identificar los

1. Facultad de Medicina de la Universidad Nacional de Trujillo, La Libertad, Perú.

2. Área de medicina del Centro de Salud de Ambo, Huánuco, Perú.

a. Estudiante de medicina.

b. Médico Cirujano.

factores que intervienen en su impacto en la salud pública y que sirvan de antecedentes para la implementación de intervenciones psicoterapéuticas eficientes en la población afectada.

Conflictos de interés: Los autores niegan conflictos de interés.

Financiamiento: El presente artículo fue autofinanciado por los autores.

REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

1. Davey S, Davey A, Raghav SK, Singh JV, Singh N, Blachnio A, et al. Predictors and consequences of "Phubbing" among adolescents and youth in India: An impact evaluation study. *Journal of family & community medicine*. 2018;25(1):35.
2. Chotpitayasunondh V, Douglas KM. How "phubbing" becomes the norm: The antecedents and consequences of snubbing via smartphone. *Computers in Human Behavior*. 2016;63:9-18.
3. Karadağ E, Tosuntaş ŞB, Erzen E, Duru P, Bostan N, Şahin BM, et al. Determinants of phubbing, which is the sum of many virtual addictions: A structural equation model. *Journal of behavioral addictions*. 2015;4(2):60-74.
4. Ugur NG, Koc T. Time for digital detox: Misuse of mobile technology and phubbing. *Procedia-Social and Behavioral Sciences*. 2015;195:1022-31.
5. Karadağ E, Tosuntaş ŞB, Erzen E, Duru P, Bostan N, Şahin BM, et al. The virtual world's current addiction: phubbing. *Addicta: Turkish journal on addictions*. 2016;3(2):252-69.
6. González-Rivera JA, Abreu LS, Urbistondo-Rodríguez V. Phubbing en las Relaciones Románticas: Uso del Celular, Satisfacción en la Pareja, Bienestar Psicológico y Salud Mental. *Interacciones Revista de Avances en Psicología*. 2018;4(2):81-91.
7. Krasnova H, Abramova O, Notter I, Baumann A, editors. Why Phubbing is Toxic for your Relationship: Understanding the Role of Smartphone Jealousy among "Generation y" Users [Internet]. ECIS; 2016. [citado el 20 de marzo del 2019]. Disponible en: https://aisel.aisnet.org/ecis2016_rp/109/
8. Chotpitayasunondh V, Douglas KM. Measuring phone snubbing behavior: Development and validation of the Generic Scale of Phubbing (GSP) and the Generic Scale of Being Phubbed (GSBP). *Computers in Human Behavior*. 2018;88:5-17.
9. Cumpa Prada LR. Diseño de la escala de Phubbing en estudiantes universitarios de 18 a 24 años de Lima Norte, 2017. [Tesis]. Lima: Universidad Cesar Vallejo; 2017. [citado el 20 de marzo del 2019]. Disponible en: http://repositorio.ucv.edu.pe/bitstream/handle/UCV/11290/Cumpa_PLR.pdf?sequence=4
10. Barrios-Borjas DA, Bejar-Ramos VA, Cauchos-Mora VS. Uso excesivo de Smartphones/teléfonos celulares: Phubbing y Nomofobia. *Revista chilena de neuro-psiquiatría*. 2017;55(3):205-6

Correspondencia

W Samir Cubas.
Centro de Salud de Ambo, Huánuco, Perú
Dirección: Mariscal Castillo N°316 .
Teléfono: 947544610
Correo: wsamircubas@gmail.com

Revisión de pares

Recibido: 10/03/2019
Aceptado: 20/03/2019