



## VIBRANXIETY, EL SÍNDROME DE LA VIBRACIÓN FANTASMA

El síndrome de la vibración fantasma es una de las pruebas fehacientes de cómo la tecnología ha invadido la psiquis humana.

Los dispositivos tecnológicos han dejado de ser objetos externos a los que acceder cuando lo necesitamos. Poco a poco se han convertido, casi literalmente, en parte de nuestro cuerpo.

Se llama síndrome de la vibración fantasma a la sensación táctil de que el teléfono móvil está vibrando, sin que realmente eso ocurra. Tiene lugar en cualquier momento y es completamente realista. A la persona le parece imposible que esta activación del teléfono móvil haya sido solo una alucinación táctil.

Esta sensación no es solo exclusiva de la vibración. Existe otra dolencia muy parecida, denominada 'ringxiety' (*ring* + *anxiety*, o timbre + ansiedad), que consiste en sentir que el móvil suena cuando realmente no lo hace.

**Se estima que hasta el 80% de la población ha experimentado el síndrome de la vibración fantasma.**

- **Causas del síndrome de vibración fantasma**

El cerebro reacciona frente a los estímulos sensoriales. **Cuando se percibe un estímulo, los sentidos envían las señales correspondientes y el cerebro responde en consecuencia.** Si suena el timbre de la casa, por ejemplo, el cerebro, en pocos segundos, decodifica la señal y comprende que alguien está llamado. Es el clásico estímulo-respuesta.



Ahora bien, ¿por qué se produce entonces el síndrome de la vibración fantasma? En otras palabras, ¿por qué el cerebro percibe que hay un estímulo que jamás se ha producido y reacciona a este? **Todo parece indicar que esto se debe a una especie de anticipación frente a un hecho deseado.** Una llamada o una comunicación es el estímulo que se desea. A veces tanto, que los mismos sentidos se encargan de fabricarlo artificialmente.

Hay una parte de nosotros que detestaría perder una llamada esperada. O simplemente hay personas que están "hiperconectadas" y que prácticamente viven en función del teléfono móvil. **El síndrome de vibración fantasma, en este caso, corresponde a un estado de expectativa constante, frente al deseo de "mantenerse conectado".**



Vale anotar que **la mayoría de las personas experimentan esa vibración fantasma solo en determinados momentos de sus vidas**. Por ejemplo, cuando están más susceptibles o vulnerables emocionalmente. O cuando están particularmente estresados o con algún sentimiento de angustia latente.

Los profesionales de la salud y todas aquellas personas que desarrollan una actividad laboral de alto riesgo, o de máxima responsabilidad, tienden a percibir la vibración fantasma con mayor frecuencia. **En esos casos se considera una conducta adaptativa. Son personas que deben permanecer alerta para atender a sus obligaciones**, por lo cual no es raro que tengan este tipo de alucinaciones.

Se ha descubierto también que **para la mayoría de las personas este tipo de experiencias no tienen mayor importancia**. Lo toman como un error de juicio sin gran trascendencia. No es algo que les afecte el estado de ánimo o les genere malestar.

• **¿Cuándo entonces debe ser motivo de preocupación el síndrome de la vibración fantasma?**

Hay razones para preocuparse, **cuando se acompaña de estados de ansiedad frecuentes o la “falsa alarma” se conjuga con decepción, ira o malestar**.

En esos casos resulta importante reflexionar y explorar qué es lo que verdaderamente hay detrás de esas percepciones ilusorias.

Afecta a las personas con mayores rasgos de ansiedad de apego, a las personas con problemas de insomnio.

En términos generales, el síndrome de vibración fantasma no se considera un fenómeno preocupante.

En definitiva, es un síndrome que padecen muchas personas, y que denota su adicción al teléfono. No es peligroso en un principio, sino cuando esa sensación lleve a la persona a tener trastornos psicológicos de otro tipo, como la nomofobia, trastornos de ansiedad, obsesivos compulsivos, etc. En esos casos se precisaría ayuda de los profesionales de la salud.

#### **📖 FUENTE DE INFORMACIÓN:**

<https://www.larazon.es/atusalud/objetivo-bienestar/diccionario-de-tecnotrastornis-AE14761809/>

<https://noticias.universia.net.mx/educacion/noticia/2016/06/09/1140598/sindrome-vibracion-fantasma.html>

<https://adictivosonline.wordpress.com/2016/04/07/vibransiety-o-el-sindrome-de-la-vibracion-fantasma/>