# 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.**

<p>Llevas <strong>el celular</strong> en el bolsillo y <strong>sientes que vibra</strong>, pero cuando vas a ver de qué se trata, resulta que no hay ninguna notificación nueva, ni mensaje, ni llamada. Si has pasado por esto, has vivido el denominado <strong>Síndrome de la vibración fantasma</strong>, un fenómeno muy común en nuestra era.<br/><br/></p><p>El Síndrome de la vibración fantasma es una sensación muy común en nuestros tiempos, donde todos estamos <strong>hiperconectados</strong> y gestionamos la mayoría de nuestras actividades a través del teléfono celular. Existen <strong>varias visiones</strong> sobre qué es lo que ocasiona esta <strong>sensación de “vibración”</strong> donde no hay nada, una de ellas asegura que esta reacción es un síntoma neurológico, que puede incluso llegar a ser positivo, mientras otra versión sostiene que este síndrome es un tipo de trastorno de ansiedad que debe ser atendido.<br/><br/></p><p>La <strong>teoría positiva</strong> de este fenómeno, la sostiene el profesor de Psicología y Ciencias Cognitivas de la <a title=Universidad de Sheffield href=https://www.sheffield.ac.uk/ target=_blank rel=me nofollow>Universidad de Sheffield</a>, quien asegura que la reacción es natural, ya que es <strong>nuestro cerebro anticipándose </strong>ante un potencial estímulo. Para no perdernos de nada relevante, nuestro cerebro se prepara para mantenerse atento y muchas veces mal interpreta algunos estímulos externos.<br/><br/></p><p>La vibración fantasma es nuestro cerebro <strong>interpretando mal la información</strong>. Esta reacción se ve muy influenciada por el contexto y las situaciones, lo que quiere decir que, mientras más a la espera estemos de recibir una notificación, más probabilidades tenemos de sufrir la vibración fantasma.<br/><br/></p><p>La otra teoría, con <strong>una visión más negativa</strong> del fenómeno, argumenta que este síndrome puede ser síntoma de un trastorno de ansiedad de carácter social. <strong>Un estudio</strong> de la <a title=Universidad de Michigan href=https://www.umich.edu/ target=_blank rel=me nofollow>Universidad de Michigan</a> determinó que hay algunas personas más propensas a sufrir este fenómeno. En el experimento participaron más de 400 estudiantes donde se estudió la relación entre la dependencia celular, este síndrome y la ansiedad de apego. Los resultados arrojaron que las personas con mayores niveles de ansiedad y apego eran <strong>más propensas a tener el Síndrome </strong>de la vibración fantasma.<br/><br/></p><p>La investigación concluyó que este fenómeno está <strong>conectado a un tipo de </strong><strong>trastorno de ansiedad</strong><strong>, y que puede ser síntoma de un trastorno más grave, como comenzar a escuchar voces donde no las hay.<br/><br/></strong></p><p>Ambas teorías tienen argumentos válidos para sostenerse, por tanto, cualquiera de ellas puede ser posible. Lo que sí queda demostrado es<strong> nuestro apego </strong>por este tipo de dispositivo electrónico, que ha llegado al punto de desarrollar un <strong>nuevo síndrome</strong> y cambiar nuestras percepciones e interpretaciones de los estímulos del mundo.</p><p> </p><p><strong>Lee también</strong><br/><span style=color: #ff0000;><a title=Tips para que la batería de tu celular dure más href=https://noticias.universia.net.mx/cultura/noticia/2016/02/25/1136664/tips-bateria-celular-dure.html><span style=color: #ff0000;>» <strong>Tips para que la batería de tu celular dure más</strong></span></a></span><br/><span style=color: #ff0000;><a title=Las apps que cambiaron nuestras vidas href=https://noticias.universia.net.mx/cultura/noticia/2016/01/20/1135586/apps-cambiaron-vidas.html><span style=color: #ff0000;>» <strong>Las apps que cambiaron nuestras vidas</strong></span></a></span><br/><span style=color: #ff0000;><a title=Hazlo tú mismo: cómo reparar tus dispositivos electrónicos href=https://noticias.universia.net.mx/cultura/noticia/2016/05/25/1140098/hazlo-mismo-como-reparar-dispositivos-electronicos.html><span style=color: #ff0000;>» <strong>Hazlo tú mismo: cómo reparar tus dispositivos electrónicos</strong></span></a> </span></p>**• 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](https://lamenteesmaravillosa.com/7-enigmas-del-cerebro-humano/)**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](https://es.wikipedia.org/wiki/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](https://lamenteesmaravillosa.com/insomnio-tecnologico-pantallas-que-nos-causan-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/vibranxiety-o-el-sindrome-de-la-vibracion-fantasma/>

Prof. Alejandra Farneti y María José Barciocco