

Qué es el ‘Phubbing’ y la razón por la que se lo haces a todos sin notarlo

El Ciudadano · 10 de abril de 2018



Actualmente, la tecnología nos ha llevado a actuar de forma muy distinta a como solíamos hacerlo años atrás.

Los **teléfonos celulares** se han convertido en parte de nuestro sistema y, muchas veces, esto puede llevarnos a ignorar a quienes tenemos en frente.

El término ***phubbing*** viene de la combinación entre las palabras en inglés ‘**phone**’ (teléfono) y ‘**snubbing**’ (ignorar). Es decir, es el **comportamiento de personas que le dan más prioridad al celular que a cualquier otra cosa o persona.**



Si bien puede que no hayas conocido el término, es muy probable que hayas llevado a cabo esta acción más de una vez.

Los expertos indican que esta condición es cada vez más dañina para las relaciones personales, pues hay más interés por estar en un mundo virtual que en el presente.

A nivel mundial, se estima que son 5 mil millones de personas las que utilizan smartphones, lo que significa que practicar el *phubbing* o ser víctima de él es cada vez más común.

Este gesto es de muy mala educación y para quien está con una persona que lo realiza puede ser grosero y desesperante.

De hecho, esta situación ha alarmado a muchos expertos en psicología y sociología, pues si bien no es una enfermedad, sí tiene **características similares a la adicción a las sustancias.**



¿Haces o has hecho *phubbing*? El siguiente test te ayudará a saberlo:

Si respondes **SÍ a 3 o más de estos enunciados** es que realizas *phubbing* y debes prestar atención.

1. Miras tu teléfono cada 5 minutos.

2. Hablas más con tu familia y amigos por mensaje que a la cara (esto vale si vives cerca de ellos, en caso contrario se entiende que la comunicación es menos ‘física’).
3. Lo primero que haces al levantarte y al acostarte es mirar tu teléfono.
4. Has llegado a ir a algún evento sólo para poder immortalizarlo en tus redes sociales.
5. Cuando no hay acceso constante al teléfono te sientes incómodo.
6. Te preocupa mucho que tu teléfono se quede sin batería.
7. Si dejas de revisarlo por unos minutos, sientes mucha ansiedad de echarle un vistazo.
8. Si tienes algunos minutos de ocio, lo primero que haces es mirar el celular.
9. Cuando estás sin el teléfono, te preocupa que alguien haya tratado de comunicarse contigo y no haya podido.

Es muy importante saber combatir esta adicción, pues de lo contrario, nos puede traer muchos problemas con nuestro entorno y la posibilidad de perdernos algo que está ocurriendo en el tiempo inmediato por estar pegados en una pantalla.

Y tú, ¿lo practicas?

Fuente: [El Ciudadano](#)