

# “Phubbing” una adicción que rompe relaciones

La adicción al **teléfono móvil** puede causar un mal hábito llamado «**phubbing**»... Conozca cuál es la definición de este problema y cómo afecta las relaciones interpersonales en el siguiente trabajo de **Nelsy Oviedo**.

¿Alguna vez se ha sentido ignorado por una persona que sólo mira su celular, o usted ha perdido el hilo de la conversación con un grupo de amigos por estar concentrado en su teléfono? Esta situación puede ser mucho más que desaire, podría ser un problema de adicción.

Revisar el teléfono en presencia de otras personas puede parecer una acción inofensiva, pero cuando la tecnología impide relacionarse o ser conscientes del entorno, la salud física y psicológica se ven perjudicadas.

“Te vas aislando, que de alguna manera no empiezas a desarrollar habilidades sociales para vincularte con el otro, que no desarrollas esa comunicación cara a cara, que empiezas a sentir que tu mundo es lo que está pasando en las redes, lo que está pasando en tu celular y a la larga puede llegar a deprimirte, porque el principio tu sientes que estás acompañada, pero definitivamente no. Nada sustituye el vínculo social”, señaló Franca Trezza, Psicólogo clínico – psicoterapeuta.

“El phubbing se instala sobre personas que tienen inseguridad, que tienen dependencia a la tecnología, que tienen una necesidad de estar conectados, se llama nomophobia... Esto se deriva de inseguridad, de esa necesidad de estar constantemente conectado de recibir el estímulo, muchas veces del like, de estar pendiente de cómo me va en las redes y eso se transforma posteriormente en una adicción”, agregó Simón Elbittar, Director de clínica de matrimonio.

El mensaje que se transmite es que la otra persona no es importante, por ende afecta la relación y produce el distanciamiento. La persona que realiza el «phubbing» también se autoexcluye.

“A veces, estoy hablando con mi hija, y le digo: ah sí hija, ya voy, y eso ella como que pierde lo que ella me va a decir, igualmente ella lo hace conmigo, creo que debemos recuperar un poquito lo que es la comunicación”, expresó Sara Vásquez,

Consultada – Altamira.

Las relaciones de pareja pueden verse afectadas por depresión y poca satisfacción matrimonial.

“Por un lado por la distracción por sí misma, ya que la persona se siente desatendida, lastimada, anulada, pero por otro lado porque también el phubbing, quien lo está haciendo, se desconecta de la relación y luego no consiga allí, una relación de afecto, una relación de ternura porque lo está consiguiendo digamos que de manera virtual, pero eso también produce afecto, entonces eso produce un daño en las dos direcciones”, dijo Simón Elbittar, Director de la clínica del matrimonio.

Todo hábito se puede modificar con disciplina, buscar alternativas como el ejercicio y la lectura pueden evitar que se caiga en la adicción

“Vamos a ponerle horario al celular, cuando usted se despierte, que no sea lo primero que enciende, cuando va a comer, apague el celular guárdelo, en casa coloquen todos el celular en otro sitio, que no esté a la mano, que no esté cerca”, resaltó Franca Trezza, Psicólogo clínico – psicoterapeuta.

Además de afectar las relaciones interpersonales, el phubbing puede hacer que usted pierda una negociación de trabajo, o tenga un accidente de tránsito. Para los expertos este mal hábito está más relacionado con el incumplimiento de las normas de educación y convivencia.

**Noticiero Venevisión**