



PHUBBING - Cuando el celular se convierte en una muralla virtual en las relaciones interpersonales -

El término de uso reciente es el denominado ningufoneo o phubbing, producto de la unión de las palabras inglesas phone (teléfono) y snubbing (despreciar).

Surge de la combinación de las palabras *phone* (teléfono) y *snubbing* (hacer un desprecio), este término hace referencia al hecho de, en una reunión social, ignorar a alguien al estar prestando atención al teléfono móvil en lugar de hablar con esa persona cara a cara.

Este comportamiento, ciertamente nocivo en cualquier interacción social, se está convirtiendo en algo común.

Investigaciones recientes de las causas psicológicas de este comportamiento aseguran que los factores fundamentales son:

- La adicción al teléfono móvil.
- La incapacidad de autocontrol
- El miedo y la preocupación de quedarse descolgado de los eventos, sucesos y conversaciones que están teniendo lugar en el círculo social.
- Inseguridad.



El comportamiento de phubbing, se está convirtiendo en algo normal y aceptable debido a lo que se conceptualiza en psicología social como “reciprocidad”. Ignorar repetidamente a otras personas al estar pendientes del móvil provoca que los demás, de forma intencionada o no, devuelvan esta acción social.

A pesar de que para nadie es agradable ser ignorado, los papeles se suelen intercambiar a lo largo de diferentes interacciones sociales, siendo uno “ignorador” en unas ocasiones e ignorado en otras.



Debido a que el aprendizaje social es básico en la adquisición de nuevas conductas, este intercambio, según los investigadores, nos lleva a asumir el falso consenso de que esta forma de actuar es algo aceptable e incluso normal.

Por ello, es importante comenzar a identificar algunas señales sobre el uso que se hace del celular. Pensar si existe la necesidad en una reunión, de revisar las redes sociales, subir fotos, o mirar constantemente el celular; estar atentos si se postergan las conversaciones cara a cara para contestar mensajes de WhatsApp (muchas veces irrelevantes), o si incluso al acostarse también se está con el celular. Estas señales pueden indicar una conexión con la red y una desconexión con la realidad, lo que impide compartir el momento con las personas que están alrededor por priorizar el uso de los dispositivos tecnológicos.

- **¿Cómo saber si hacemos ningufoneo?**

- Mirás el celular cada 5 minutos como mínimo.
- Hablás más con tu familia y amigos por mensaje que cara a cara.
- Lo primero que hacés al levantarte y al acostarte es consultar el celular.
- Te sentís incómodo cuando no hay acceso a Internet.
- Te preocupa quedarte sin batería.
- Cuando dejás de revisar tu celular por unos minutos, sentís ansiedad.
- Cuando tenés unos minutos libres, vas directo a tu dispositivo favorito.
- Cuando no tenés tu teléfono, te preocupa que alguien haya tratado de comunicarse con vos.

- **Derribando las barreras virtuales**

Es importante reflexionar sobre cómo estamos utilizando el celular, y si necesitamos cambiar el uso que le damos. Podemos buscar algunas alternativas para fortalecer nuestros vínculos reales, y para ello compartimos algunos ejemplos:

- **Apagar el teléfono antes de ir a dormir**
-
-



- **Establecer reglas.** El celular queda prohibido en la mesa, en una salida en familia o con la pareja y en el cine desconectamos Internet o lo apagamos. A partir de cierta hora de la noche, ya no se revisa el WhatsApp.
- **Quitar las notificaciones.** Silenciar algunos grupos y quitar la opción de recibir notificaciones de todas las apps. El teléfono solo sonará para cosas importantes y, de este modo, vos decidís cuándo mirar el teléfono.

Por todo esto, surge la propuesta de volver a contemplar el aquí y el ahora, fortalecer los sentidos desde lo sencillo y lo simple, como el mirarse a los ojos cuando se conversa o priorizar el contacto cara a cara en lugar de estar a la espera de cuántos “me gusta” tiene la publicación en las redes sociales. La idea es ESTAR PRESENTES con todo lo que esto significa.

Una frase muy conocida del clásico libro El Principito es, sin dudas, una invitación a nutrir las relaciones con tiempo de calidad, sin murallas tecnológicas: “Fue el tiempo que pasaste con tu rosa lo que la hizo tan importante”.

Prof. Alejandra Farneti y María José Barciocco

📖 FUENTE DE INFORMACIÓN:

<https://www.infobae.com/america/techo/2018/10/10/que-es-el-phubbing-y-por-que-ese-gesto-de-desprecio-se-convirtio-en-algo-normal/>

<https://www.infobae.com/search/phubbing-a1426/>

<http://www.damsu.uncuyo.edu.ar/phubbing-o-ningufoneo>
<https://psicologiyamente.com/social/phubbing>

<https://www.muyinteresante.es/curiosidades/preguntas-respuestas/que-es-el-phubbing-951376998>