



¿Sabes qué es el 'phubbing'? Podría destrozar tu relación de pareja...

Según ha publicado el The New York Times, el conflicto entre el amor y los smartphones es tan habitual que se ha buscado un nombre para definirlo. Si en algún momento de tu vida pasas de tu pareja para mirar el smartphone, estás haciendo 'phubbing' (smartphone + snubbing: menospreciar en inglés).

¿La tecnología está hundiendo nuestras relaciones? Un estudio publicado en la revista científica PSychology of Popular Media Culture, **asegura que el 70% de los entrevistados afirmó que los smartphones afectaban negativamente a su relación.** En las entrevistas la mayoría de personas afirmaban que cuando estaban con su pareja y esta miraba el smartphone se sentían lejos de su relación.

Los mismos expertos que han investigado el 'phubbing' dan los siguientes consejos para evitar que tu pareja se vea afectada por esta práctica tan habitual:

[num]1[/num] Adjudica espacios 'libres de smartphone' en tu día a día, de esta manera sabrás cuando lo puedes utilizar y cuando no y no estarás todo el día concentrado en tu smartphone.

[num]2[/num] Intenta no mirar el smartphone cuando estés en la cama durante una semana, de esta manera romperás este mal hábito.

[num]3[/num] Cuando quedes con alguien no dejes el teléfono sobre la mesa, ya que si lo dejas, tendrás la necesidad constante de mirar si alguien te ha dicho algo.