



3 coses que estan perjudicant les teves relacions i no ho sabies

[inicentrareport]No podem negar que la tecnologia té moltes coses positives, però també en té d'altres que poden influir negativament en les teves relacions. Sí, com ho llegeixes, **el teu telèfon mòbil et pot estar generant problemes dels quals potser no n'ets conscient.**

En primer lloc, trobem el **phubbing**, l'acte d'ignorar a les persones del teu entorn per estar **consultant el telèfon**. Això passa tant amb relacions d'amistat com de parella i a ningú li agrada sentir-se ignorat. Així que ves amb compte i, quan estiguis amb algú, centra't en aquella persona. Oblida't de les xarxes socials per un moment i el que vulguis consultar ja ho faràs després. T'evitaràs moltes discussions.

El **ghosting** és un altre gran problema que ha sorgit gràcies a les xarxes socials. Que la persona que t'agrada de cop i volta desaparegui durant dies no mola, però tampoc mola que t'ho facin els teus amics. Això no significa que hakis d'estar tot el dia responent missatges, però **tampoc desapareguis en mig d'una conversa important sense dir res.**

I, per últim, trobem la pornografia. Segur que no és el primer cop que ho sents a dir, però el consum de pornografia no et fa cap favor ni a tu ni a la teva parella. **Està demostrat que comporta problemes d'autoestima, que t'empeny a la cosificació de la teva parella i que distorsiona els teus conceptes del sexe.** Així que posa-li fre i opta per l'ús de la imaginació.

[ficentrareport]