



Què és el phubbing i com pot afectar a la teva relació

[inicentrareport]

El phubbing, és una tendència que combina les paraules "telèfon" i "menysprear", un fenomen del qual es va començar a parlar l'any 2015 i que ha empitjorat des d'aleshores. Aquest té un impacte en les relacions romàntiques molt elevat, encara que també pot afectar a relacions d'amistat.

El "Phubbing" és l'acte de preocupar-se o concentrar-se més en un dispositiu mòbil que en la persona amb la qual s'interactua, ja sigui en una cita, durant una reunió d'amics o durant moments privats.

El phubbing pot danyar les relacions perquè fa que la persona ignorada se senti abandonada, desconnectada i fins i tot rebutjada. La frustració i la pèrdua de confiança poden ser el resultat d'una falta de comunicació sincera i una incapacitat per a connectar-se emocionalment. A més, aquest comportament pot alimentar un cicle de distracció constant, la qual cosa dificulta forjar vincles duradors.

La forma en què ens comuniquem s'ha vist revolucionada per les xarxes socials i les aplicacions mòbils, però és important recordar que la connexió humana real continua sent crucial. Podem mantenir relacions satisfactòries en un món cada vegada més digital si som conscients del "phubbing" i les seves possibles repercussions.

[fcentrereport]