



# Què és el 'phubbing', la conducta que pot acabar amb la teva relació

[inicentrareport]El 'phubbing' és una de les conductes que més es donen en una relació, i també una de les més perilloses.

Consisteix a **estar més atent/a al mòbil que a la persona que tens al costat**. En altres paraules, a **ignorar a la teva parella i les seves necessitats** perquè creus que el que passa dins el teu telèfon mòbil és més interessant.

Segons la psicòloga social Theresa E.DiDonato, "**quan l'atracció cap a un telèfon és més poderosa que l'atracció cap a la parella romàntica, el benestar de la relació podria veure's afectada**".

A més, una investigació publicada a la revista *Psychology of Popular Media Culture* va descobrir que aquesta conducta està associada amb una **menor satisfacció en les relacions** i una **major quantitat de conflictes**.

De fet, les persones que experimenten aquest tipus de rebuig per part de la seva parella, solen tenir un **major desig de recórrer a altres persones per obtenir aprovació**.

[ficentrareport]