

Ensayo

El “phubbing” es un término actual del siglo XXI, uno de varios términos que han llegado junto con todos los avances tecnológicos de este siglo, ya que en el mundo actual en el que vivimos, ha habido una gran transformación digital en cada aspecto de nuestras actividades diarias, por ejemplo, antes salíamos a la calle a buscar un taxi y ahora podemos pedirlo desde la comodidad de nuestra casa, antes era necesario ir a la biblioteca a conseguir los libros necesarios para realizar la investigación acerca de algún tema y ahora encontramos miles de sitios en la Web que nos brindan esa información, antes se requería una computadora de escritorio para realizar ciertas actividades y ahora desde un pequeño dispositivo podemos realizar las mismas actividades y muchas más. Estos son solo algunos ejemplos de cómo la tecnología ha cambiado nuestra forma de vivir para bien, pero desgraciadamente no todo es tan bueno como aparenta, ya que así como hemos progresado en muchos ámbitos personales y laborales gracias a la tecnología, también nos está afectando en algunos otros, tan importantes como la interacción social con otras personas de nuestro entorno.

Precisamente a esto hace referencia el término “phubbing”, una combinación de las palabras “phone” (teléfono) y “snubbing” (rechazo), lo que nos da como resultado el rechazo o ignorancia de las personas con las que estamos interactuando debido al uso de dispositivos electrónicos. Normalmente este rechazo se da por el teléfono celular, pero podemos generalizar a cualquier dispositivo tecnológico (celular, tablet, etc.) que distraiga la atención de la persona del entorno en el que se encuentra. Este es un serio problema, porque poco a poco vamos perdiendo esa interacción interpersonal con nuestros allegados, ya que por prestarle más atención a lo que ocurre en las redes sociales con personas virtuales, estamos haciendo a un lado a aquellas que están físicamente con nosotros. Este acto no solo afecta a la persona que sufre el rechazo, también afecta a la persona que lo efectúa, ya que para las partes involucradas es un atentado contra su salud mental, amenazando cuatro necesidades fundamentales: sentido de pertenencia, autoestima, significado en la existencia y control. El phubbing también es un gran problema entre parejas, ya que la satisfacción marital disminuye cuando una de las partes no muestra el mismo afecto o aprecio, lo que conlleva a más conflictos y en muchos de los casos a depresión.

El phubbing es un problema del mal manejo de la tecnología, por lo que para superarlo es necesario que cada persona mejore su autocontrol, para que poco a poco se deje esa adicción hacia las redes sociales, y comience a prestar mayor atención a lo que ocurre en su entorno inmediato, lo que culminará en que la relación con las demás personas sea exitosa nuevamente.

Referencias

Morfen, M. (5 de Abril de 2018). Excelsior. ¿Qué es el 'phubbing' y por qué está arruinando tus relaciones?. Recuperado el 1 de Septiembre de 2018 de <https://www.excelsior.com.mx/trending/que-es-el-phubbing-y-por-que-esta-arruinando-tus-relaciones/1230745>

Macedo, J. Psicología y Mente. ¿Qué es el “Phubbing” y cómo afecta a nuestras relaciones?. Recuperado el 1 de Septiembre de 2018 de <https://psicologiaymente.com/social/phubbing>

Karadag, E. (23 de Febrero de 2015). Journal of Behavioral Addictions. Determinants of phubbing, which is the sum of many virtual addictions: A structural equation model. Recuperado el 1 de Septiembre de 2018 de <http://real.mtak.hu/37671/1/2006.4.2015.005.pdf>

Chotpitayasunondh, V. (2016). University of Kent. How “phubbing” becomes the norm: The antecedents and consequences of snubbing via smartphone. Recuperado el 1 de Septiembre de 2018 de <https://kar.kent.ac.uk/56749/>

Steentjes, N. (5 de Abril de 2018). Tilburg University. Phubbing: 'The end of civilization'? : the effect of phubbing on perceived self-disclosure, interaction quality and social attraction and the moderating role of social sharing and reactive versus proactive phubbing behavior. Recuperado el 1 de Septiembre de 2018 de https://tilburguniversity.worldcat.org/title/phubbing-the-end-of-civilization-the-effect-of-phubbing-on-perceived-self-disclosure-interaction-quality-and-social-attraction-and-the-moderating-role-of-social-sharing-and-reactive-versus-proactive-phubbing-behavior/oclc/893945918&referer=brief_results