

SALUD LABORAL

nº 1220

Phubbing, la excesiva adicción al móvil



Seguramente te resulta familiar esta escena: estás conversando con alguien y te das cuenta de que no te está prestando atención porque esa persona, a la vez que parece que te está escuchando, está respondiendo a un mensaje de WhatsApp, contestando un correo electrónico, consultando algo en Google o revisando los “me gusta” en alguna red social.

En resumen, está más concentrado en su teléfono que en la conversación. Y también puede pasar al revés, que tú mismo estés más pendiente de tu móvil que de la persona con la que estás hablando. Este hábito ya se conoce como *phubbing*.

Phubbing es un término que combina las palabras en inglés “phone” (teléfono) y “snubbing” (ignorar). Es una práctica incómoda, molesta e irritante, pero la llevamos a cabo más de lo que nos gustaría admitir. Según un estudio de *Pew Research*, España ocupa el séptimo lugar en el mundo en cuanto al uso de móviles, superando a países como Estados Unidos, Francia y Alemania. Alrededor del 79% de la población utiliza estos dispositivos, y en algunos casos, como es evidente, se hace un uso excesivo de ellos.

La situación es aún más alarmante entre los jóvenes, ya que hasta un 87% de los adolescentes prefiere comunicarse a través de la pantalla de su móvil en lugar de hacerlo cara a cara.

Pero, ¿qué es el phubbing

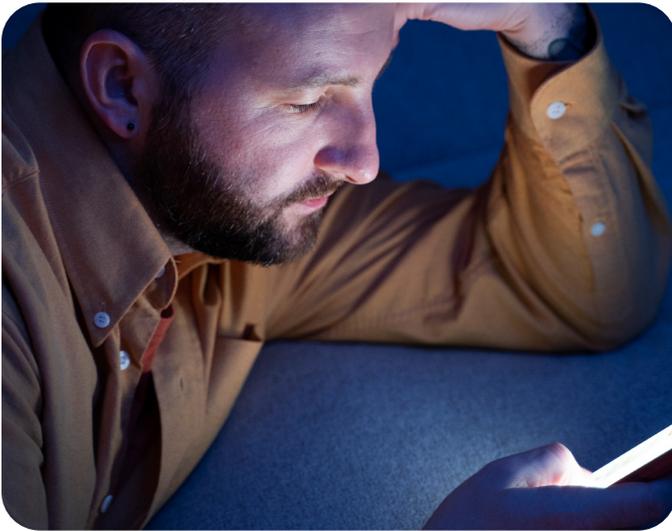
Phubbing es el acto de ignorar a alguien con quien se está hablando en persona a favor de su teléfono

móvil. Si bien el comportamiento puede parecer relativamente inofensivo, las investigaciones sugieren que el *phubbing* puede estar dañando las relaciones personales y hasta la propia salud mental. Irónicamente, el *phubbing* está destinado a conectarte, presumiblemente, con alguien a través de las redes sociales o mensajes de texto, pero en realidad está perjudicando gravemente las relaciones personales.

Causas del phubbing

Algunas causas de esta tendencia pueden ser:

- El acceso ilimitado a Internet, que nos permite estar conectados todo el tiempo.
- El temor de perdernos algún acontecimiento o a desconocer lo que está pasando en las redes.
- Las notificaciones constantes de nuestras redes sociales.
- La interacción permanente con pantallas que permiten la expansión de la comunicación a distancia.
- La posibilidad de interactuar en varios espacios y redes al mismo tiempo.



Cómo darse cuenta de que se están teniendo conductas adictivas con el teléfono móvil

- Te sientes insegura o inseguro si no tienes tu teléfono móvil a mano.
- Ignoras a quien tienes enfrente por utilizar el teléfono móvil.
- En las reuniones con tus amigos, estáis siempre conectados cada uno con su dispositivo.
- En los bares y restaurantes tienes siempre el teléfono móvil al lado del plato.
- En el transporte público siempre estás usando tu teléfono móvil.
- En las reuniones familiares o con amigos, estás siempre con el teléfono móvil en la mano.
- En los espacios públicos estás siempre con el teléfono móvil.
- Sentís nomofobia: miedo irracional a no disponer del teléfono móvil.

¿Cómo evitar el phubbing?

Hay algunas tácticas simples que se pueden emplear y pueden ayudar a romper este adictivo patrón. A continuación, se detallan tres muy sencillas de llevar a la práctica:

-Ir a configuraciones de tu teléfono móvil y:

- Desactivar las notificaciones o silenciar los dispositivos.
- Revisar los permisos de notificaciones que se dan a las compañías y aplicaciones. Las notificaciones en exceso generan infoxicación.
- Instalar una aplicación que mida el tiempo que se pasa consultando la pantalla.
- No usar el teléfono como alarma.

-Conductas a nivel personal:

- Fijar franjas horarias para el uso del móvil.
- Usar de forma responsable las TIC para aprovechar sus potencialidades.
- Dedicar tiempo a los espacios de encuentro interpersonales.
- Guardar el teléfono para evitar la tentación de mirarlo todo el tiempo.
- Disfrutar de las personas con las que se comparte el desayuno, el café, el almuerzo o la cena y conversar sin teléfonos cerca.
- Cuando se entre a una reunión de trabajo, dejar el teléfono en una mesa aparte y silenciar las notificaciones.
- Sacarse los auriculares y levantar la vista del teléfono en espacios y transportes públicos.
- Tomarse un día libre del teléfono y practicar lo que se llama “silencio digital”, práctica necesaria para generar tiempos para pensar y reflexionar.

-Acuerdos familiares o comunitarios

- Crear un parking de móviles.
- No permitir el uso del teléfono en reuniones familiares. Dejarlo en otra habitación y en silencio.
- Acordar horarios y normas de uso del teléfono en la casa.
- Prohibir el uso del teléfono durante las comidas.
- Resolver los conflictos cara a cara.
- Dejar el teléfono apagado en otra habitación para los momentos de estudio y la realización de tareas escolares.
- No usar el teléfono justo antes de ir a dormir.
- Apagar los dispositivos por la noche: las pantallas de los dispositivos electrónicos emiten una luz azul que el cuerpo asocia con la luz del día. Dejar el teléfono encendido estimula tu sobrecargada capacidad de atención.

Son por tanto muchas las formas de luchar contra una práctica cada vez más extendida y que perjudica tanto a jóvenes como adultos, y a la que nos es muy difícil controlar.

Además, hablando y actuando de forma responsable y comprometida debería ser posible eliminar los efectos negativos del phubbing de nuestra vida diaria. Desde USO, animamos a hacer un uso responsable del teléfono móvil para potenciar las relaciones interpersonales y cuidar la salud mental.