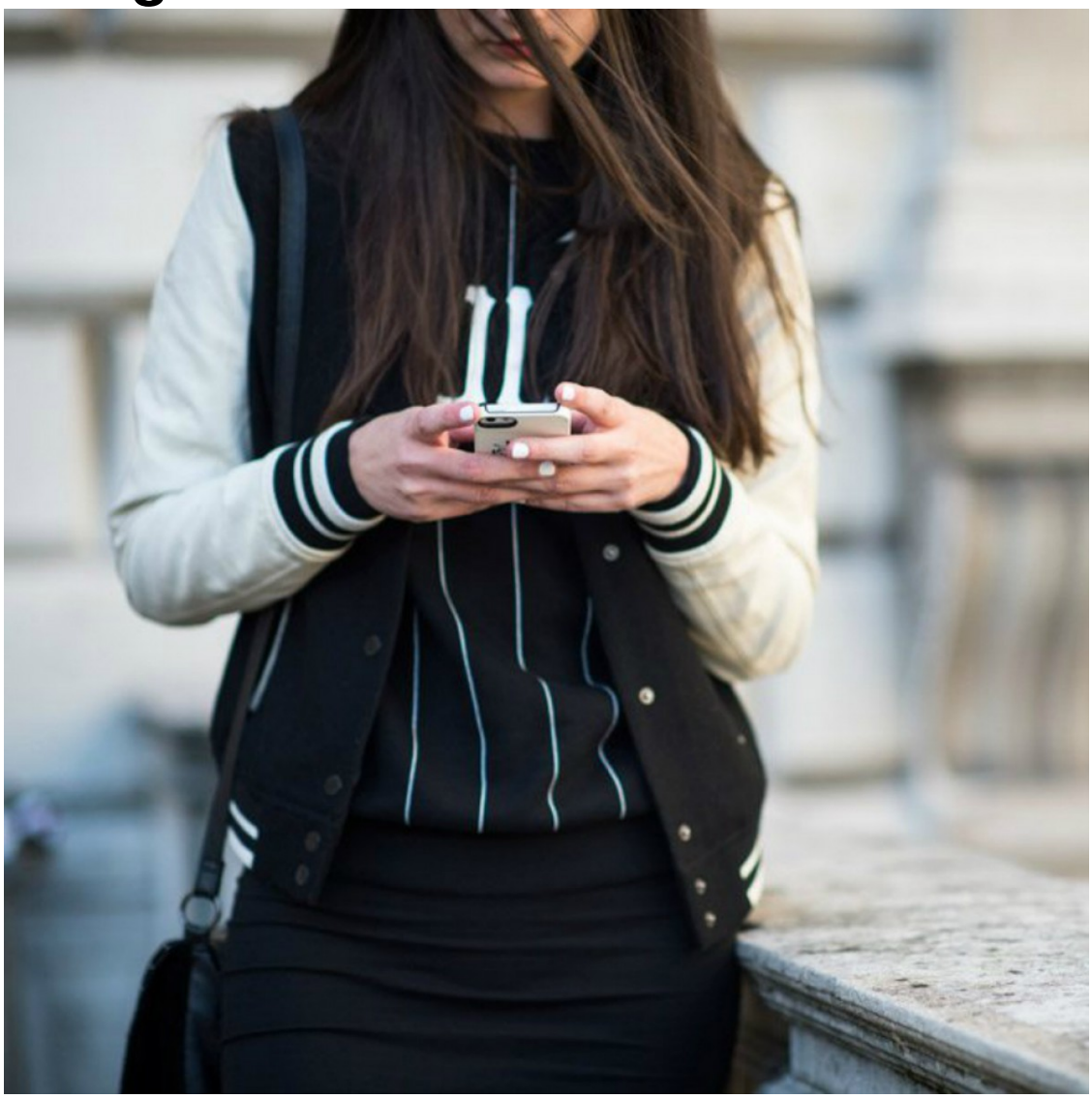
ACTUALIDAD | Redacción | Actualitzat el 22/08/2017 a les 13:30

Si tienes pareja, deberías vigilar con el siguiente estudio sobre móviles...



Según ha informado el The New York Times, el conflicto entre el amor y los smartphones es tan habitual que se ha buscado un nombre para definirlo. **Si en algún momento de tu vida menosprecias a tu pareja para mirar el móvil, estás haciendo 'phubbing'** (móvil + snubbing: menospreciar en inglés).

¿La tecnología está hundiendo nuestras relaciones? Un estudio publicado en la revista científica Psychology of Popular Media Culture, asegura que **el 70% de los entrevistados afirmó que los smartphones afectaban negativamente a su relación.** En las entrevistas la mayoría de personas afirmaban que cuando estaban con su pareja y esta miraba el móvil se sentían lejos de su relación.

Los mismos expertos que han investigado el 'phubbing' dan los siguientes consejos para evitar que tu pareja se vea afectada por esta mala práctica:

1. Adjudica espacios 'libres de móvil' en tu día a día, de este modo sabrás cuando lo puedes utilizar y cuando no, evitando estar todo el día conectado.

2. Intenta no mirar el móvil cuando estés en la cama durante una semana, de este modo romperás con este mal hábito.

3. Cuando quedes con alguien no dejes el teléfono sobre la mesa, ya que si lo dejas tendrás la necesidad constante de mirar si alguien te ha dicho algo o no.