

## Phubbing: Juntos pero solos

### Tema # 2 setiembre



Los avances tecnológicos han brindado a la humanidad comodidades y formas de recreación impensadas, las TIC (Tecnologías de la Información y la comunicación) permiten mirar en tiempo real el nacimiento de un oso Panda en el zoológico de Japón y en recuadro una toma desde la cabina de un auto fórmula uno a 350 Kilómetros por hora, mostrándonos el triunfo de un piloto alemán en Brasil.

No cabe duda que la tecnología demuestra a cada minuto sorpresas para todos los gustos, permite que quienes están lejos se conecten con mayor facilidad y dinamismo, sin embargo, podemos estar conectados más no comunicados, el mundo virtual atenta con destruir el mundo real para quienes pasan más tiempo en línea.

El phubbing es el acto de menospreciar a quien nos acompaña prestándole más atención a un aparato tecnológico que a la persona misma. (Treviño 2013) Esto implica que “estamos conectados, pero solos” o “solos juntos” (Turkle) El término se originó en Australia, etimológicamente producto de la unión de las palabras phone (teléfono) y snubbing (despreciar).

Incluso algunos esperan más de la tecnología que de las personas a su lado, ocupados en sus “likes” o visitas de perfil, ignoran por completo a sus padres, hijos, esposas y demás realidades humanas que les rodean. Pueden estar ante una puesta de sol única que permanecen impávidos frente al video de la cucaracha que su amigo descubrió en el pan y que ahora acapara múltiples comentarios en su estado.

Una realidad subyugante para muchos ¡incluso millones! Es la siguiente:

- El 40% de los usuarios de teléfonos inteligentes pasan el 100% de su día y noche con el dispositivo a su lado. (Intel México 2012)
- El 50% de los adolescentes envían en promedio 3330 mensajes de texto o chat. (Intel México 2012)
- El 50% de los usuarios afirman que la vida no sería grata sin el teléfono celular. (Intel México 2012)
- El 67% de la población mundial posee un teléfono celular. (Marketing Digital)

Actualmente si dejas tu teléfono inteligente en casa sería normal que pidas permiso a tu jefe para ir por él, como si olvidarás una especie de extensión de tu ser, que para el caso de los adictos a la tecnología les hace sentir vacíos y solos, resultaría impensable, por tanto, abstenerse por un tiempo prolongado del uso de los dispositivos electrónicos.

La internet es muy atractiva, en ella los elementos de comunicación no verbal facilitan la interacción a la vez que posibilita enmascarar la personalidad y difuminar tu verdadera identidad tras un “#innoto”. El chat anónimo permite a un don nadie lucir radiante con la imagen de otro.

Estamos llegando al punto en el cual esperamos más de la tecnología que de las personas que están a nuestro lado, seguro mientras viajas con un conductor que verifica sus mensajes de whatsapp y chequea el tránsito en alguna aplicación sientes ansiedad por el tiempo que éste gasta en la pantalla del teléfono ignorando que en cualquier momento por una milésima de segundo pierdan la vida. No resulta extraño que se estén popularizando los vehículos autónomos que se conducen "solos" otra oportunidad de depender aun más de las máquinas.

Recordamos aquella película de Pixar, Wally en la que se presenta un futuro no muy distante en el cual la tierra convertida en un basurero dejó de ser habitable, en el espacio en una nave lo que queda de la humanidad representado por un grupo de gorditos en sillas flotantes solo se la pasan comiendo y absortos en unas pequeñas pantallitas que cada uno porta frente a su cara, que miopía más absurda estar rodeado de personas ignorando su existencia, creyendo que la realidad es lo que surge de una pantalla.

Se puede percibir la intolerancia de las nuevas generaciones a esperar, pues están acostumbrados a la rapidez y fluidez que tiene los dispositivos, no nos extrañemos de que los chicos consideren a su maestro aburrido ya que "solo es un ser humano..."

Un dato valioso a tomar en cuenta es que para los adultos de hoy el tener un teléfono sobre la mesa durante una conversación reduce la percepción de cercanía, confianza y calidad de la conversación, para un niño o un joven este concepto pasa inadvertido, las relaciones sociales entre individuos se tejen en las redes, tanto así que ofende más el que me haya dejado en "visto" a que encontrándonos por el camino me ignore y no me salude.

Alicia cuenta que fue por su esposo José al trabajo pues ella salió temprano ese día, al subir José no saludó, pues su mirada estaba absorta en el juego de castillos de su teléfono celular, ella dijo ¿Qué tal tu día? Él se limitó a responder ¡bien! Mientras subía el volumen a la radio del auto, gesto que molestó a Alicia, pero ya está acostumbrada a que José se relaja jugando con su teléfono, ambos peinan sus primeras canas, pues están en sus cincuentas, ¿Será que su relación está tan añeja como el vino de su boda?

Este es un caso de la dura realidad del Phubbing, la indiferencia lastima y erosiona las relaciones en ocasiones sin que los protagonistas se percaten de lo que sucede.

Ramón sufre el Phubbing por parte de su novia Marta, ella está consiente que lo tiene "comiendo de su mano" pues para él es su primer amor y la inexperiencia lo hace presa de una persona que no lo valora, ella aprovecha que él es un estudiante esforzado y le pide constantemente le ayude con sus deberes de la escuela, incluso ella se da el lujo de exigirle que esté atento a sus necesidades, sin embargo para Marta él no es nadie, incluso se jacta frente a sus amigas de como está jugando con el incauto muchacho. Él no se ha percatado que el tiempo que permanece junto a ella casi en su totalidad lo pasa hurgando en el teléfono y de cuando en vez suelta una sonora carcajada pues le parece muy gracioso el "meme" que un amigo le envía.

No cabe duda que nuestra sociedad altamente tecnificada está generando damnificados emocionales, víctimas del Phubbing y lo peor de todo es que no podemos dimensionar en este momento hasta donde llegará esta locura por los "espejos negros" que al solo toque resplandecen cegando conciencias y marchitando relaciones.

**Seguidamente le comparto algunas recomendaciones para hacer frente a esta dura realidad:**

**Si usted es víctima del Phubbing:**

- 1. Hable con franqueza a las personas que lo menosprecian usando un dispositivo electrónico, diga como se siente y que espera un cambio, no olvide hacerlo con respeto.**
- 2. Seleccione muy bien a sus amigos antes de establecer una relación de amistad o amorosa identifique los hábitos de esta persona y si usa los dispositivos compulsivamente.**
- 3. Ámese y de ser necesario aléjese de quien no le respeta, si esa persona es parte de su familia busque ayuda de inmediato, recuerde que debemos luchar por las personas que amamos y en ciertas circunstancias debemos apoyarnos en la experiencia de otros.**
- 4. Tome control de la situación, usted es quien determina que tanto le afecta la actitud de otros, asuma un rol protagónico en su vida y desarrolle sus cualidades.**

**Si usted está ejerciendo el Phubbing a otros:**

- 1. Tome conciencia que le está haciendo daño a otras personas, algunas de ellas pueden ser su familia y que esperan amor de su parte.**
- 2. Asuma con seriedad su problema, busque ayuda si lo considera necesario, otras personas al igual que usted son adictos a los dispositivos, sin embargo, con determinación puede controlar este mal.**
- 3. Brinde tiempo a las personas que usted ama, es la manera por medio de la cual usted se entrega a otros, dar tiempo es dar su vida.**

**En conclusión, el phubbing desgasta las relaciones interpersonales en un mundo que favorece la despersonalización y el aislamiento social, no podemos olvidar que para ser verdaderamente humanos debemos estar en contacto con otros, esa es la clave para ser personas auténticas y felices.**

**Blog Súperate y anda**

**<https://superateyanda.wixsite.com/website/blog/phubbing-juntos-pero-solos>**