

Phubbing en estudiantes de las Facultades de Psicología, Administración Pública y Arquitectura y Diseño de la Universidad de Panamá

Phubbing Among Students from the Faculties of Psychology, Public Administration, and Architecture and Design at the University of Panama

Eloy Melvin Santos Figueroa

Universidad de Panamá, Facultad de Psicología, Departamento de Investigación, Medición y Evaluación Psicológica. Panamá.

Eloy.santos@up.ac.pa , <https://orcid.org/0000-0003-2791-5895>

Recibido: 21/05/2026 - Aceptado: 25/07/2026

DOI <https://doi.org/10.48204/j.guacamaya.v11n1.a11550>

Resumen

El phubbing es un fenómeno social que consiste en ignorar a las personas presentes para prestar atención al teléfono móvil. Esta conducta ha aumentado debido al uso excesivo de dispositivos tecnológicos y redes sociales, afectando la comunicación y las relaciones interpersonales, además de asociarse con dependencia tecnológica y disminución de las habilidades sociales. Por ello, se realizó este estudio, cuyo objetivo fue evaluar el phubbing en estudiantes de las Facultades de Psicología, Administración Pública y Arquitectura y Diseño de la Universidad de Panamá. La investigación se enmarcó dentro del paradigma cuantitativo, con un nivel descriptivo, de corte transversal y diseño no experimental. La muestra estuvo compuesta por 192 estudiantes de las Facultades de Psicología, Administración Pública y Arquitectura y Diseño de la Universidad de Panamá, seleccionados mediante un muestreo no probabilístico por conveniencia. Los resultados indican que el 36% de los sujetos de la muestra utilizan el celular entre 7 y 9 horas diarias, mientras que el 19% lo utiliza más de 10 horas al día. Además, el 16% se ubicó en la categoría “alta” de phubbing y el 82% en el nivel “medio”. Se concluyó que la mayoría de los participantes utiliza el celular durante más tiempo del recomendado en estudios internacionales y que existe un nivel elevado de phubbing en los estudiantes universitarios.

Palabras clave. Teléfono inteligente, Conducta social, Relaciones interpersonales, Adicción a la tecnología, Conducta del adolescente.

Abstract

Phubbing is a social phenomenon that consists of ignoring people who are physically present in order to pay attention to a mobile phone. This behavior has increased due to the excessive use of technological devices and social media, affecting communication and interpersonal relationships, and is also associated with technological dependence and decreased social skills. Therefore, this study was conducted with the objective of evaluating phubbing among students from the Faculties of Psychology, Public Administration, and Architecture and Design at the University of Panama. The research was framed within the quantitative paradigm, with a descriptive, cross-sectional, and non-experimental design. The sample consisted of 192 students from the Faculties of Psychology, Public Administration, and Architecture and Design at the University of Panama, selected through non-probabilistic convenience sampling. The results indicate that 36% of the participants use their cell phones between 7 and 9 hours daily, while 19% use them for more than 10 hours a day. In addition, 16% were classified in the “high” phubbing category and 82% in the “medium” level. It was concluded that most participants use their cell phones for longer periods than those recommended in international studies and that there is a high level of phubbing among university students.

Keywords: Smartphone, Social behavior, Interpersonal relations, Technology addiction, Adolescent behavior.

Introducción

En la era digital, la omnipresencia de dispositivos móviles ha transformado la manera en que nos relacionamos y comunicamos. Sin embargo, junto con los beneficios de la conectividad y la inmediatez de la información, ha surgido un fenómeno que afecta nuestras interacciones sociales de manera significativa: el “phubbing”. Este término, derivado de la combinación de las palabras en inglés “phone” (teléfono) y “snubbing” (ignorar), describe la acción de prestar más atención a un dispositivo móvil que a las personas que nos rodean (Guzmán-Brand y Gelvez-García, 2022).

En el ambiente universitario, donde el intercambio de ideas y la construcción de relaciones son vitales para el desarrollo académico y personal, el phubbing podría tener implicaciones notables. En esta investigación, nos enfocaremos específicamente en los estudiantes de las Facultades de Psicología, Administración Pública y Arquitectura y Diseño de Universidad de Panamá, evaluando cómo el uso excesivo de dispositivos móviles impacta sus relaciones interpersonales, experiencias académicas y el ambiente educativo en general. A través de este análisis, buscamos comprender los retos que la desatención social asociada al uso del teléfono móvil presenta en el medio universitario.

El término “phubbing” se originó en 2012 como parte de una campaña de marketing en Australia, impulsada por la agencia de publicidad McCann Melbourne, para promover un diccionario de palabras modernas llamado “Macquarie Dictionary” (Capilla Garrido, et al., 2021). La palabra fue creada para describir el comportamiento de las personas que ignoran a quienes tienen alrededor al prestar más atención a sus teléfonos móviles que a las interacciones cara a cara.

Aunque el término fue acuñado en el contexto de una campaña publicitaria, rápidamente

ganó popularidad y comenzó a ser utilizado en discusiones más amplias sobre el impacto de la tecnología en las interacciones sociales. El hecho de ignorar a otras personas debido al uso del teléfono móvil se ha convertido en un tema de estudio y debate, ya que la omnipresencia de los dispositivos móviles ha llevado a situaciones donde las personas se ven afectadas por la distracción constante de sus compañeros que están absortos en sus teléfonos.

La evolución del concepto ha ido de la mano con el crecimiento exponencial de la tecnología móvil y las redes sociales. A medida que los dispositivos se vuelven más sofisticados y accesibles, la Desatención interpersonal por uso del teléfono móvil se ha vuelto más común en diversas situaciones, desde reuniones sociales hasta entornos académicos y laborales. Los estudios sobre el uso del teléfono móvil durante las interacciones interpersonales han explorado sus efectos en las relaciones interpersonales, la comunicación efectiva y el bienestar psicológico.

El uso constante de los celulares en interacciones presenciales ha sido objeto de interés en la investigación académica, con varios estudios que analizan su prevalencia en diferentes contextos sociales, proporcionando información sobre cómo el uso excesivo de estos dispositivos electrónicos afecta las interacciones interpersonales.

En España, Cebollero Salinas et al. (2022) publicaron el estudio "¿Te importaría prestarme atención? El Phubbing en la adolescencia como reto educativo en la convivencia digital y presencial", con el objetivo de conocer la incidencia y el impacto de esta conducta en 379 adolescentes. Los resultados indican que la distracción por el teléfono móvil durante la interacción social es frecuente entre los jóvenes, con niveles más altos en mujeres tanto como phubbers (quienes lo ejercen) como phubbees (quienes lo reciben), con efectos negativos más pronunciados en ellas, como el sentimiento de exclusión, que también aumenta con la edad. Además, el hecho de que la desatención interpersonal por uso del teléfono móvil sea frecuente no reduce el impacto negativo de esta conducta, que está normalizada entre los jóvenes.

En México, Soriano González y Bellacettin Pedraza (2022) presentan el trabajo "Phubbing: revisión sistemática exploratoria", donde examinaron cómo el uso de teléfonos celulares afecta las interacciones sociales y la satisfacción en las relaciones. Encontraron que el ignorar a otras personas debido al uso del teléfono móvil estaba relacionado con una menor satisfacción en las relaciones personales.

En Perú, Castillo Condor y Quispe Checalla (2021) presentaron la tesis "Phubbing en estudiantes de computación e informática del Instituto Superior Tecnológico Público Santiago Antunez de Mayolo de Palián–Huancayo", con el objetivo de explicar cómo la práctica del phubbing afecta las relaciones interpersonales de los estudiantes. Los resultados de ese estudio muestran que la práctica del uso del teléfono móvil durante las interacciones interpersonales influye negativamente en sus relaciones interpersonales y que, si no se aborda oportunamente, podría agravarse en el futuro.

En México, Hernández Gracia et al. (2021) llevaron a cabo un estudio titulado "Presencia de phubbing en estudiantes del nivel superior" con el objetivo de describir los distintos usos del celular por estudiantes universitarios durante un día de clases en una institución educativa tecnológica del centro de México. Los principales resultados revelan que entre un 50% y 75% de los alumnos encuestados utilizan el teléfono celular en clase sin el

consentimiento del maestro, es decir, para atender asuntos personales.

Por otro lado, en Ecuador, Tovar Heredia (2020) presentó la tesis "El phubbing y las relaciones interpersonales en los estudiantes de la carrera de trabajo social de la Universidad Técnica de Ambato", con el propósito de determinar la existencia de una relación entre el ignorar a otras personas debido al uso del teléfono móvil y las relaciones interpersonales de los estudiantes de esta carrera. Los resultados del estudio reflejaron índices significativos de uso del teléfono móvil durante las interacciones interpersonales en los estudiantes universitarios, lo cual incita al aislamiento social y provoca diversos daños psicosociales, que gradualmente afectan el bienestar de la persona.

Autores como Estrella et al. (2020) indican que la desatención social asociada al uso del teléfono móvil, puede generar incomodidad, haciendo sentir a la otra persona ignorada y afectando la calidad de las interacciones sociales. La interferencia del teléfono móvil en las interacciones sociales puede surgir en diversas situaciones y en personas de diferentes edades o contextos. Sin embargo, estudios sugieren que los grupos más propensos a practicar la desatención interpersonal por uso del teléfono móvil suelen ser jóvenes y adolescentes (Capilla Garrido y Cubo Delgado 2017), es decir, la generación más joven, que ha crecido en la era digital con una fuerte dependencia de los dispositivos electrónicos, tiende a mostrar más este comportamiento.

Como señalan Villavicencio-Ayub et al. (2021), también puede presentarse en personas con alta dependencia digital; es decir, aquellas que dependen mucho de sus dispositivos electrónicos por razones laborales, sociales o de entretenimiento, pueden ser más propensas a ignorar a otras personas debido al uso del teléfono móvil. Además, este fenómeno puede manifestarse en ambientes sociales relajados, como reuniones sociales, salidas a restaurantes o encuentros casuales, donde el uso de dispositivos electrónicos es más común y, por ende, la desatención interpersonal por uso del teléfono móvil puede ser más frecuente (Díaz Cornejo, 2023).

Como señalan Capilla Garrido y Cubo Delgado (2017), el phubbing también puede manifestarse en contextos laborales, donde el uso excesivo de dispositivos móviles durante reuniones, sesiones de trabajo colaborativo o incluso en interacciones entre colegas puede generar una forma de interferencia del teléfono móvil en las interacciones sociales que afecta la dinámica laboral y la comunicación efectiva.

Los párrafos anteriores ponen de manifiesto que el phubbing puede presentarse en cualquier persona que utilice dispositivos electrónicos, pero tiende a ser más frecuente en entornos donde la presencia de estos dispositivos es alta o en grupos demográficos más familiarizados con la tecnología.

Como plantea Córdor Ina (2020), el uso del teléfono móvil durante las interacciones interpersonales puede acarrear varias consecuencias negativas tanto para las relaciones personales como para el bienestar emocional y la comunicación. Entre estas se destacan el deterioro de las relaciones interpersonales, dado que el acto repetido de ignorar a las personas en favor de los dispositivos electrónicos puede generar resentimiento, incomodidad y distancia en las relaciones personales. Del mismo modo, este fenómeno puede interrumpir la comunicación efectiva y la comprensión mutua, conduciendo a malentendidos, falta de conexión emocional y dificultades para establecer relaciones significativas.

Simultáneamente, la persona ignorada puede sentirse menos valorada, desairada o excluida, lo que puede afectar su autoestima y la percepción de su relación con el phubber (Cebollero Salinas, et al., 2022).

Marín Rojas (2022) sugiere que tanto la persona que lo padece como la persona ignorada pueden experimentar estrés emocional debido a la falta de atención, lo que puede generar ansiedad, incomodidad y sentimientos de frustración. Además, el ignorar a otras personas debido al uso del teléfono móvil de forma repetida puede contribuir a sentimientos de soledad, aislamiento social y depresión, especialmente si se convierte en un patrón constante en las interacciones sociales (Cascardo y Veiga, 2018).

Es importante reconocer la desatención interpersonal por uso del teléfono móvil como un problema y establecer límites saludables para el uso de dispositivos electrónicos puede ayudar a mitigar estas consecuencias y promover una interacción más saludable y satisfactoria en las relaciones personales y laborales.

Identificar si alguien padece de distracción por el teléfono móvil durante la interacción social puede requerir observar ciertos patrones de comportamiento en sus interacciones con dispositivos electrónicos en lugar de prestar atención a las personas presentes. Según sostienen Avelar y Rodríguez Pittí (2022), algunos de estos indicadores pueden ser la distracción frecuente con el teléfono, ya que muchos jóvenes están constantemente revisando su teléfono, incluso en situaciones sociales o durante conversaciones cara a cara. Otro indicador de este fenómeno son las respuestas cortas o distraídas, esto debido a la falta de atención durante las conversaciones presenciales, respondiendo de manera breve o genérica sin realmente participar activamente en la interacción (Jurkowski, 2020).

Continuando con las señales de desatención social asociada al uso del teléfono móvil, Jurkowski, (2020) menciona que, si la persona parece estar ajena al entorno que la rodea, centrada exclusivamente en la pantalla del teléfono mientras las personas a su alrededor intentan interactuar, también puede ser un indicador de esta condición. Una idea similar se puede encontrar en Bermeo et al. (2021), quienes señalan que el no mantener contacto visual puede considerarse un indicador de phubbing, ya que la persona evita el contacto visual o interrumpe la conversación para mirar su dispositivo, mostrando poco interés en la interacción presente. Además, darle más prioridad al teléfono móvil sobre las personas, al anteponer las notificaciones, mensajes o actividades en el teléfono por encima de la interacción con las personas presentes, puede considerarse otro indicador de phubbing (Jurkowski, 2020).

Metodología

Este estudio se enmarcó en el paradigma de investigación cuantitativa, siguiendo la definición de McMillan y Schumacher (2005), quienes la describen como aquella que presenta resultados en forma numérica y tiene sus fundamentos en alguna forma de positivismo lógico. En consecuencia, el objetivo de este estudio fue cuantificar la frecuencia del fenómeno del phubbing, expresando los resultados en cifras de frecuencias, porcentajes y medidas estadísticas descriptivas.

En cuanto al nivel de investigación, se definió como descriptivo, conforme a la definición de Arias (2006). Esto implica observar y cuantificar las modificaciones en una o más características de un grupo, sin establecer relaciones entre ellas. Por lo tanto, en este estudio se realizó una descripción detallada de la variable de estudio, brindando una caracterización de ella en su contexto específico.

La estrategia de recolección de datos adoptada fue transversal, siguiendo la indicación de (Monje Álvarez, 2011). Esto implica la recopilación de datos en un solo momento, proporcionando una instantánea de la situación en ese momento específico.

En cuanto al diseño de la investigación, se ha eligió un enfoque no experimental. En este tipo de diseño, el investigador observa y analiza los fenómenos tal como ocurren naturalmente, sin intervenir ni manipular variables. Es importante destacar que se trata de un diseño no experimental debido a que se observó el fenómeno del phubbing en su contexto natural, sin realizar manipulaciones de variables, con el objetivo de analizar su comportamiento de manera auténtica y natural.

En cuanto a la muestra utilizada, fueron de 192 estudiantes, 119 pertenecientes a las Facultad de Psicología, 56 de la Facultad de Administración Pública y 17 quienes eran estudiantes de la Facultad de Arquitectura y Diseño, de la Universidad de Panamá.

La selección de los participantes se realizó de manera no probabilística, utilizando un muestreo por conveniencia

Para evaluar la variable de estudio, se empleó la Escala de Phubbing, desarrollada por (Karadag et al., 2015). Esta escala consta de 10 ítems que se puntúan en una escala tipo Likert, donde los valores oscilan entre 1 (nunca) y 5 (siempre). Su objetivo es medir la autopercepción de evadir la comunicación interpersonal al enfocarse en el teléfono móvil.

La Escala de Phubbing ha demostrado evidencias de validez basadas en su estructura interna. Se llevó a cabo un análisis factorial exploratorio con rotación oblimin, que reveló dos factores distintos: Perturbación de la comunicación (PC) y Obsesión por el móvil (OM). Un puntaje más alto en la escala indica una mayor presencia del fenómeno.

En términos de consistencia interna, se han reportado valores satisfactorios. En un estudio realizado por Blanca y Bendayan (2018) en España, se examinaron las propiedades psicométricas de la escala en adultos. Los hallazgos replicaron la estructura bifactorial propuesta por Karadag et al. (2015) se encontró que la confiabilidad fue de 0.85 para la dimensión de distorsión de la comunicación y 0.76 para la dimensión de obsesión por el móvil (Resett y González, 2020).

Resultados

A continuación, se presentan los resultados obtenidos del proceso de recolección y análisis de los datos, organizados en función de los objetivos y variables de estudio. La información se expone mediante tablas y análisis estadísticos para facilitar su interpretación.

En relación con la variable sexo, en la tabla 1 se puede apreciar que los resultados indican que la mayoría de los participantes correspondió al sexo femenino, con 147 participantes (77%), mientras que el sexo masculino estuvo representado por 45 participantes (23%). La

muestra total estuvo conformada por 192 participantes.

Tabla 1

Sexo del participante

Sexo	Frecuencia	Porcentaje
Hombre	45	23%
Mujer	147	77%
Total	192	100%

Con respecto a la variable edad, en la tabla 2 se pueden ver que los resultados muestran que la mayor proporción de participantes se ubicó en el rango de 20 a 21 años, con 106 participantes (55%). Le siguió el grupo de 18 a 19 años, conformado por 50 participantes (26%), mientras que 36 participantes (19%) tenían 22 años o más. La muestra total estuvo integrada por 192 participantes.

Tabla 2

Edad del participante

Edad	Frecuencia	Porcentaje
18 a 19 años	50	26%
20 a 21 años	106	55%
22 o más años	36	19%
Total	192	100%

En cuanto a cuál es la red social más utilizada por los sujetos de la muestra, en la tabla 3 se presentan la distribución de las redes sociales más utilizadas por la muestra, TikTok se posiciona como la plataforma dominante, con 109 usuarios que la señalaron como su red principal, lo que representa más de la mitad de la muestra (57%). Le sigue Instagram con 74 usuarios (39%), constituyendo juntas el 96% del total. Las plataformas restantes tienen una presencia marginal: X (Twitter) fue señalada por 6 personas (3%), Snapchat por 2 (1%) y Facebook por apenas 1 participante (1%).

Tabla 3

¿Cuál es la red social que más utiliza?

Red social más utilizada	Frecuencia	Porcentaje
Tik Tok	109	57%
Instagram	74	39%
X (Twitter)	6	3%
Snapchat	2	1%
Facebook	1	1%
Total	192	100%

Los resultados obtenidos este estudio son consistentes con las tendencias reportadas en múltiples estudios recientes a nivel internacional. El predominio de TikTok (57%) como la red social más utilizada por la muestra estudiada se alinea con lo documentado en la literatura. TikTok es la plataforma social más popular en función del tiempo dedicado, con usuarios que pasan en promedio 95 minutos diarios en la aplicación, y fue la app más descargada en 2024 (Andra, 2025). Esto evidencia su amplia popularidad y adopción. Este fenómeno se explica en parte por su diseño algorítmico: el auge de TikTok no reside solamente en la duración de sus vídeos, sino en su algoritmo capaz de analizar las interacciones de los usuarios para recomendar contenido que les resulte atractivo, logrando que se mantengan en la plataforma por más tiempo. (ILUNION, 2025)

En cuanto a la población joven en particular, los datos del presente estudio coinciden con lo hallado por el Pew Research Center. TikTok e Instagram permanecen ampliamente utilizadas entre los adolescentes, con aproximadamente seis de cada diez jóvenes reportando uso de ambas plataformas, mientras que el uso de Facebook y X ha descendido marcadamente en la última década (Vogels et al., 2024). Esto refuerza el patrón observado en la muestra estudiada, donde Facebook y X juntas apenas alcanzan el 4%.

El segundo lugar de Instagram (39%) también encuentra respaldo en la evidencia internacional. En España, TikTok e Instagram se posicionan como las favoritas de los adolescentes, con un uso medio de hora y media y hora y diez minutos al día, respectivamente. Estructuralmente, ambas plataformas cumplen funciones distintas: Instagram tiene como propósito principal representar e intensificar las interacciones sociales del mundo real llevándolas al mundo digital, mientras que TikTok centra su atención en hacer que los usuarios interactúen dentro de la plataforma a través de un algoritmo personalizado y del contenido generado por los propios usuarios (Virós-Martín, et al., 2025).

Tabla 4

¿Cuántas horas al día utilizas el celular?

Horas de uso del móvil	Frecuencia	Porcentaje
1 a 3 horas	10	5%
4 a 6 horas	75	39%
7 a 9 horas	70	36%
10 o más horas	37	19%
Total	192	100%

Referente al tiempo que utilizan el celular los sujetos de la muestra, en la tabla 4 se puede observar que el rango de 4 a 6 horas es el más frecuente, con 75 personas (39%), seguido del rango de 7 a 9 horas con 70 participantes (36%). El grupo que reporta 10 o más horas diarias representa el 19% de la muestra (37 personas), mientras que el uso más moderado de 1 a 3 horas corresponde únicamente al 5% (10 personas). En conjunto, el 55% de los participantes usa el móvil 7 o más horas al día, lo que indica un patrón de uso intensivo y sostenido del dispositivo en la mayoría de la muestra.

El grupo mayoritario, correspondiente al rango de 4 a 6 horas diarias (39%), representa un nivel de exposición que diversos especialistas consideran potencialmente problemático cuando interfiere con actividades académicas, relaciones interpersonales o hábitos de sueño. La evidencia científica señala que el uso excesivo del smartphone, especialmente por encima de las 4 horas diarias en actividades recreativas, puede asociarse con síntomas de dependencia conductual, irritabilidad, dificultades de concentración e insomnio (O'Reilly et al., 2018; Elhai et al., 2017).

Por otra parte, el 36% de los participantes reportó utilizar el móvil entre 7 y 9 horas al día, ubicándose en una franja considerada de alto riesgo psicológico. Estudios recientes han demostrado que el uso intensivo de dispositivos móviles y pantallas se relaciona significativamente con mayores niveles de ansiedad, depresión, estrés psicológico y dificultades en la regulación emocional en adolescentes y adultos jóvenes (Huang et al., 2024). Además, el tiempo excesivo frente a pantallas se ha asociado con problemas de atención, alteraciones del sueño y disminución del rendimiento cognitivo y académico (Twenge y Campbell, 2018).

De igual manera, un 19% de la muestra manifestó utilizar el móvil durante 10 horas o más al día, lo cual constituye un indicador relevante de posible conducta adictiva. La literatura científica ha identificado que el uso problemático del smartphone comparte características similares con otras adicciones conductuales, incluyendo pérdida de control, ansiedad ante la separación del dispositivo, necesidad compulsiva de revisión y deterioro en el funcionamiento académico y social (Billieux, 2012; Kwon et al., 2013). Asimismo, se ha observado una relación negativa entre el tiempo excesivo de uso del móvil y el rendimiento académico en población universitaria (Lepp et al., 2015).

En términos generales, los niveles más elevados de uso del teléfono móvil también se asocian con alteraciones del sueño y dificultades académicas. El uso nocturno del dispositivo, particularmente antes de dormir, puede interferir con la liberación de melatonina y alterar los ciclos del sueño, afectando la calidad del descanso y el desempeño diario (Cain y Gradisar, 2010). Además, investigaciones en adolescentes y jóvenes reportan que la sobreexposición a pantallas incrementa los niveles de ansiedad, fatiga mental y distracción durante las actividades académicas (Domingues-Montanari, 2017).

En cuanto a los resultados sobre phubbing, en la tabla 5 se puede observar un panorama donde este comportamiento está ampliamente extendido. Solo 4 personas, equivalentes al 2%, presentaron un nivel bajo, lo que significa que prácticamente ningún participante está libre de esta conducta. La gran mayoría, 157 participantes que representan el 82%, se ubicó en un nivel medio, evidenciando que 8 de cada 10 personas ignoran en alguna medida a quienes les rodean para prestar atención a su móvil durante interacciones presenciales. Por su parte, 31 participantes, correspondientes al 16%, presentaron un nivel alto de phubbing, lo que representa casi 1 de cada 5 encuestados con un comportamiento marcado y frecuente. En términos generales, el 98% de la muestra, al combinar los niveles medio y alto, presenta algún grado de phubbing, lo que evidencia que este comportamiento está ampliamente normalizado entre los participantes.

Tabla 5

Phubbing en la muestra

Phubbing	Frecuencia	Porcentaje
Bajo	4	2%
Medio	157	82%
Alto	31	16%
Total	192	100%

El hallazgo más relevante de la tabla 5 muestra que el 82% de los participantes presenta un nivel medio de phubbing. Este resultado coincide con investigaciones desarrolladas en contextos universitarios latinoamericanos, donde se ha observado una elevada frecuencia de conductas asociadas al uso compulsivo del smartphone durante las interacciones sociales (Blanca y Bendayan, 2018). Estudios realizados con universitarios mexicanos evidencian que el phubbing suele manifestarse entre las categorías “a veces” y “casi siempre”, reflejando una conducta progresivamente normalizada dentro de las relaciones cotidianas (González-Rivera et al., 2018).

Aunque el nivel medio podría parecer moderado, diversas investigaciones advierten que esta conducta constituye un importante predictor de patrones más problemáticos relacionados con la adicción a redes sociales y al smartphone. En este sentido, se ha demostrado una correlación positiva entre el phubbing y la dependencia a redes sociales, indicando que el incremento del tiempo de conexión digital favorece el deterioro de las interacciones presenciales (Ivanova et al., 2020).

El 16% de la muestra presentó un nivel alto de phubbing, lo cual implica consecuencias más severas en el ámbito psicológico y social. Investigaciones recientes señalan que el phubbing se relaciona significativamente con mayores niveles de estrés, ansiedad y depresión, debido a la disminución de la calidad de las relaciones interpersonales y el incremento de sentimientos de aislamiento social (Keles et al., 2023). Del mismo modo, Roberts y David (2016) encontraron que el uso constante del smartphone durante las interacciones cara a cara afecta negativamente la satisfacción relacional y favorece emociones de rechazo y desconexión emocional.

Asimismo, el phubbing también se ha asociado con alteraciones en los patrones de sueño, dificultades de concentración y aumento de síntomas de insomnio, especialmente en jóvenes universitarios con uso intensivo del teléfono móvil (Mercan-Işık y Öztürk, 2024). Desde una perspectiva clínica, la necesidad constante de revisar el dispositivo y mantenerse conectado puede reforzar síntomas de dependencia digital y deteriorar progresivamente el bienestar psicológico (Elhai et al., 2017).

Los resultados sugieren que el 98% de los participantes, ubicados entre los niveles medio y alto, podría experimentar afectaciones en sus relaciones sociales debido al phubbing. La literatura científica indica que esta conducta disminuye la calidad de las relaciones

románticas, familiares, académicas y laborales, al reducir la atención y la conexión emocional entre las personas (Roberts y David, 2016).

En el ambiente familiar, el uso excesivo del smartphone durante las interacciones cotidianas limita la creación de vínculos significativos y afecta la comunicación efectiva entre los miembros del hogar. Diversos estudios sostienen que la falta de atención derivada del uso constante de dispositivos móviles puede influir negativamente en el desarrollo emocional y social de niños y adolescentes, afectando incluso el rendimiento académico y las habilidades relacionales futuras (McDaniel y Coyne, 2016).

De igual forma, investigaciones recientes destacan que el uso excesivo de redes sociales favorece patrones de aislamiento interpersonal, menor empatía y dificultades para desarrollar habilidades de comunicación efectiva en entornos presenciales (Twenge y Campbell, 2019).

Conclusiones

- Los resultados obtenidos evidencian que la red social más utilizada por los participantes es TikTok, con un 57% de preferencia, seguida de Instagram con un 39%, mientras que plataformas como X (Twitter), Snapchat y Facebook presentan porcentajes considerablemente menores. Estos hallazgos sugieren una marcada inclinación de la población estudiada hacia redes sociales caracterizadas por el consumo rápido y constante de contenido audiovisual, lo cual podría favorecer un mayor tiempo de permanencia en los dispositivos móviles.
- En relación con las horas de uso del teléfono móvil, se encontró que la mayor proporción de participantes utiliza el dispositivo entre 4 y 6 horas diarias (39%), seguido de quienes reportan entre 7 y 9 horas (36%). Además, un 19% indicó utilizar el móvil durante 10 horas o más al día. Estos resultados reflejan un elevado nivel de exposición y dependencia al uso de dispositivos móviles dentro de la muestra evaluada.
- La gran mayoría de los participantes presenta un nivel medio de phubbing (82%), lo que indica que el comportamiento de ignorar a personas en presencia física por atender el teléfono es una práctica extendida.
- El phubbing se presenta como un fenómeno masivo y normalizado en la muestra, ya que el 98% de los participantes lo practica en algún grado. La ausencia casi total del nivel bajo sugiere que evitar completamente este comportamiento es poco común en la actualidad, lo que refleja la fuerte integración del smartphone en la vida social.
- Los resultados apuntan a la necesidad de promover una cultura de uso consciente del teléfono, especialmente dado que incluso el nivel "medio" puede erosionar la calidad de las relaciones interpersonales a largo plazo.
- En conjunto, los datos permiten inferir que el uso intensivo de redes sociales y del teléfono móvil constituye una característica predominante en la población estudiada, situación que podría relacionarse con la aparición de conductas asociadas al phubbing, debido a la constante atención dirigida hacia los dispositivos electrónicos durante las interacciones sociales presenciales.

Referencias bibliográficas

- Andra. (2025, 17 de enero). Estadísticas de las redes sociales que debes conocer en 2025. SocialBee. <https://socialbee.com/es/blog/estadisticas-social-media/>
- Arias, F. (2006). El proyecto de investigación. Venezuela: Episteme.
- Avelar, S. N., & Rodríguez Pittí, A. M. (2022.). Nomofobia y su impacto psicosocial en los adolescentes entre 12 y 21 años de la República de Panamá. Universidad Santa María La Antigua.
- Bermeo, C., Vallejo, R., & Medranda Morales, N. (2021). Análisis de la opinión pública sobre el caso de “Martha” en la red social Facebook. Ecología de la información.
- Billieux, J. (2012). Problematic use of the mobile phone: A literature review and a pathways model. *Current Psychiatry Reviews*, 8(4), 299–307. https://www.researchgate.net/publication/261878327_Problematic_Use_of_the_Mobile_Phone_A_Literature_Review_and_a_Pathways_Model
- Blanca, M. J., & Bendayan, R. (2018). Versión española de la escala de phubbing: adicción a internet, Intrusión de facebook y miedo a perderse algo como correlatos. *Psicothema*, 449-454. <https://reunido.uniovi.es/index.php/PST/article/view/16930>
- Cain, N., & Gradisar, M. (2010). Electronic media use and sleep in school-aged children and adolescents: A review. *Sleep Medicine*, 11(8), 735–742. <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/20673649/>
- Capilla Garrido, E., Issa, T., Gutiérrez, P. & Cubo Delgado, S. (2021). A descriptive literature review of phubbing behaviors. *Heliyon*. <https://doi.org/10.1016/j.heliyon.2021.e07037>
- Capilla Garrido, E. & Cubo Delgado, S. (2017). Phubbing. Conectados a la red y desconectados de la realidad. Un análisis en relación al bienestar psicológico. *Revista de Medios y Educación*, 173-185. <https://doi.org/10.12795/pixelbit.2017.i50.12>
- Cascardo, E., & Veiga, M. C. (2018). Tecno adictos Los peligros de la vida online. EDICIONES B.
- Castillo Condor, A. P. & Quispe Checalla, M. M. (2021). Phubbing en estudiantes de computación e informática del Instituto Superior Tecnológico Público Santiago Antúnez de Mayolo de Palián–Huancayo. Universidad Nacional del Centro del Perú.
- Cebollero Salinas, A., Bautista Alcaine, P., Íñiguez Berrozpe, T. & Elboj Saso, C. (2022). ¿Te importaría prestarme atención? El Phubbing en la adolescencia como reto educativo en la convivencia digital y presencial. *Revista Complutense de Educación*, 33(4), 601-610. <https://doi.org/10.5209/rced.76360>
- Cóndor Ina, G. V. (2020). El phubbing y su incidencia en las relaciones interpersonales en los adolescentes de la unidad educativa Los Alpes de la Ciudad de Quito en el año 2019. Universidad Tecnológica Indoamérica.
- Díaz Cornejo, X. S. (2023). Adicción a redes sociales y phubbing en adultos jóvenes en una

universidad privada de Arequipa. Universidad Católica Santa María.

- Domingues-Montanari S. (2017). Clinical and psychological effects of excessive screen time on children. *Journal of paediatrics and child health*, 53(4), 333–338.
<https://doi.org/10.1111/jpc.13462>
- Elhai, J. D., Dvorak, R. D., Levine, J. C., & Hall, B. J. (2017). Problematic smartphone use: A conceptual overview and systematic review of relations with anxiety and depression psychopathology. *Journal of affective disorders*, 207, 251–259.
<https://doi.org/10.1016/j.jad.2016.08.030>
- Estrella, R. N., López Lena, M. M. & Manríquez Betanzos, J. C. (2020). Phubbing, comunicación y calidad en la relación de pareja. *Revista Iberoamericana de Psicología* 13.3, 37-48. <https://doi.org/10.33881/2027-1786.rip.13303>
- González-Rivera, J. A., Segura-Abreu, L. M., & Urbistondo-Rodríguez, V. (2018). Phubbing en las Relaciones Románticas: Uso del Celular, Satisfacción en la Pareja, Bienestar Psicológico y Salud Mental. *Interacciones. Revista de Avances en Psicología*, 4(2), 81-91. <https://doi.org/10.24016/2018.v4n2.117>
- Guzmán-Brand, V., & Gelvez-García, L. (2022). Phubbing en los adolescentes un comportamiento que afecta la interacción social. Una revisión sistemática. *Revista Estudios Psicológicos*, 7-19. <https://doi.org/10.35622/j.rep.2026.03>
- Hernández Gracia, T. J., Ávila duana, D. D., Hernández Gracia, J. F. & Torres Flórez, D. (2021). Presencia de phubbing en estudiantes del nivel superior. *Panorama* 15.28, 92-104. <https://www.redalyc.org/journal/3439/343965146005/>
- ILUNION. (2025). ¿Cuáles serán las redes sociales más utilizadas en 2025? <https://www.ilunion.com/es/blog-puntoilunion/tendencias-redes-sociales-2025>
- Huang, S., Lai, X., Zhang, C., Zhao, X., Dai, X., Qi, M., Wang, H., Wang, W. & Wang, Y. (2024). Relationship between adolescents' smartphone stress and mental health: Based on the multiverse-style analysis and intensive longitudinal method. *Acta Psychologica Sinica*, 56(6), 745-758. <https://doi.org/10.3724/SP.J.1041.2024.00745>
- Ivanova, A., Gorbaniuk, O., Błachnio, A., Przepiórka, A., Mraka, N., Polishchuk, V., & Gorbaniuk, J. (2020). Mobile Phone Addiction, Phubbing, and Depression Among Men and Women: A Moderated Mediation Analysis. *The Psychiatric quarterly*, 91(3), 655–668. <https://doi.org/10.1007/s11126-020-09723-8>
- Jurkowski, L. (2020). Efecto Pantalla: Cómo lograr el equilibrio digital. Argentina: Ediciones LEA.
- Karadag, E., Tosuntaş, Ş. B., Erzen, E., Duru, P., Bostan, N., Mızrak Şahin, B., Çulha, İ., y Babadag, B. (2015). Determinants of phubbing, which is the sum of many virtual addictions: A structural equation model. *Journal of Behavioral Addictions*, 4(2), 60–74. <https://doi.org/10.1556/2006.4.2015.005>
- Keles, B., McCrae, N. & Grealish, A. (2023). A systematic review: The influence of social media on depression, anxiety and psychological distress in adolescents. *International Journal of Adolescence and Youth*, 28(1), 1–18.
https://www.researchgate.net/publication/331947590_A_systematic_review_the_inf

fluence of social media on depression anxiety and psychological distress in adolescents

- Kwon, M., Kim, D. J., Cho, H. & Yang, S. (2013). The Smartphone Addiction Scale: Development and validation of a short version for adolescents. PLOS ONE, 8(12), <https://journals.plos.org/plosone/article?id=10.1371/journal.pone.0083558>
- Lepp, A., Barkley, J. E., y Karpinski, A. C. (2015). The relationship between cell phone use and academic performance in a sample of U.S. college students. SAGE Open, 5(1), 1–9. <https://doi.org/10.1177/2158244015573169>
- Marín Rojas, K. D. (2022). Impacto de las redes sociales en el comportamiento humano a partir de la responsabilidad jurídica en el manejo de la Información. Universidad Autónoma Metropolitana.
- McDaniel, B. T., & Coyne, S. M. (2016). “Technoference”: The interference of technology in couple relationships and implications for women’s personal and relational well-being. Psychology of Popular Media Culture, 5(1), 85–98. <https://doi.org/10.1037/ppm0000065>
- McMillan, J. H. & Schumacher, S. (2005). *Investigación Educativa*. Pearson.
- Mercan-Işık, N. & Öztürk, E. (2024). Smartphone addiction, sleep quality, and psychological well-being among university students. Sleep and Hypnosis.
- Monje Álvarez, C. A. (2011). *Metodología de la Investigación Cuantitativa y Cualitativa*. Universidad Surcolombiana.
- O’Reilly, M., Dogra, N., Whiteman, N., Hughes, J., Eruyar, S. & Reilly, P. (2018). Is social media bad for mental health and wellbeing? Exploring the perspectives of adolescents. Clinical Child Psychology and Psychiatry, 23(4), 601–613. <https://doi.org/10.1177/1359104518775154>
- Resett, S., & González-Caino, P. C. (2020). Propiedades psicométricas de una Escala de Phubbing en una muestra argentina. Revista Evaluar, 20(2), 69-84. <https://doi.org/10.35670/1667-4545.v20.n2.30111>
- Roberts, J. A. & David, M. E. (2016). My life has become a major distraction from my cell phone: Partner phubbing and relationship satisfaction among romantic partners. Computers in Human Behavior, 54, 134–141. <https://doi.org/10.1016/j.chb.2015.07.058>
- Soriano González, A. E. & Bellaceta Pedraza, S. E. (2022). "Phubbing: revisión sistemática exploratoria.". Ciencia Latina Revista Científica Multidisciplinar 6.5, 2285-2310. https://doi.org/10.37811/cl_rcm.v6i5.3249
- Tovar Heredia, K. M. (2020). El phubbing y las relaciones interpersonales en los estudiantes de la Carrera de Trabajo Social de la Universidad Técnica de Ambato. Universidad Técnica de Ambato. Facultad de Jurisprudencia y Ciencias Sociales.
- Twenge, J. M. & Campbell, W. K. (2018). Associations between screen time and lower psychological well-being among children and adolescents. Preventive Medicine Reports, 12, 271–283. <https://doi.org/10.1016/j.pmedr.2018.10.003>

- Villavicencio-Ayub, E., Callejo Estrada, F., Lagos Rojas, A. & Calleja Bello, N. (2021). Escala para medir tecno dependencia en el ámbito personal, familiar, social y laboral en población mexicana." *Psicogente* 24.46, 156-173.
<https://doi.org/10.17081/psico.24.46.4560>
- Virós-Martín, A., Sánchez-Carbonell, X., & Colomé-Roura, G. (2025). Adolescentes, TikTok e Instagram: percepciones sobre el impacto de las tecnologías digitales en su vida social. *Revista de Comunicación y Salud*, 15(1).
<https://www.redalyc.org/journal/5894/589482288023/html/>
- Vogels, E. A., Gelles-Watnick, R., y Massarat, N. (2024, diciembre). Teens, social media and technology 2024. Pew Research Center.
<https://www.pewresearch.org/internet/2024/12/12/teens-social-media-and-technology-2024/>