FACULTAD DE PSICOLOGÍA Y CIENCIAS SOCIALES

VIVENCIAS DE PHUBBING EN LAS RELACIONES DE PAREJA

Estudiante: Liliana Beatriz García
Legajo: 32416
Director/es: Dra. Claudia Rosa Echeverría

Trabajo Final de Integración para acceder al título de Licenciada en Psicología

2026

UFLO
UNIVERSIDAD

FORMULARIO DE AUTORIZACIÓN PARA LA PUBLICACIÓN DE OBRAS EN EL REPOSITORIO DIGITAL INSTITUCIONAL DE LA UFLO UNIVERSIDAD

RIUFLO - *Repositorio Institucional de la Universidad de Flores* - fue creado para gestionar y mantener una plataforma digital de acceso libre y abierto para la difusión de la creación intelectual de la Universidad de Flores.

El autor cede a la Universidad de forma gratuita pero no exclusiva, los derechos de reproducción, de distribución y de comunicación pública de su obra, a través del **RIUFLO.** Por lo tanto, la Universidad adopta para los ítems allí depositados la Licencia Creative Commons atribución - no comercial 4-0 internacional que siempre requerirá que se cite la fuente y se reconozca la autoría. De solicitar otras limitaciones, el autor podrá detallarlas en forma expresa o a través de la elección de otro modelo de Licencia.

Autorizo la publicación de la obra en el RIUFLO (seleccionar una opción):

A partir del día de la fecha de aprobación del TFI [X]

A partir de otra fecha, especificar: … / … / …

INDICE

Resumen ..... **IV**
Introducción **1**
Delimitación del objeto de estudio **1**
Planteo del problema **2**
Objetivo **3**
Estado del Arte **3**
Marco Teórico **9**
Comunicación y Phubbing **9**
Relaciones de Pareja **14**
Phubbing y Relaciones de Pareja **18**
Método **21**
Diseño **21**
Participantes **21**
Criterios de inclusión **22**
Criterios de exclusión **22**
Técnicas de recolección de datos **22**
Procedimiento **23**
Resultados **24**
Datos sociodemográficos **24**
Emociones asociadas al phubbing: **26**
Naturalización del fenómeno phubbing: **27**
Normas o acuerdos en relación al uso del celular: **28**
Comunicación en la pareja: **28**
Sentimiento de estar juntos, pero no juntos: **30**
Discusión **30**
Conclusión **34**
Aportes y Contribuciones de la Investigación **36**
Limitaciones de la Investigación **36**
Líneas de Investigación Futuras **37**
Referencias **38**
Anexos **46**
Formulario de consentimiento informado **46**
Enlace ..... ¡Error! Marcador no definido.

Vivencias de Phubbing en las Relaciones de Pareja

Resumen

En el siglo XXI caracterizado por la expansión de las tecnologías de la comunicación emerge un fenómeno denominado *phubbing*, un neologismo para describir la práctica de ignorar a las personas presentes para mirar el teléfono. El presente estudio se enfoca en examinar las vivencias de phubbing en relaciones de pareja. La muestra estuvo conformada por 16 personas, de entre 30 y 50 años de edad, residentes en las localidades de José C Paz y San Miguel, provincia de Buenos Aires, que se encontraban transitando una relación de pareja heterosexual. La información fue recolectada mediante entrevistas semiestructuradas y analizada a partir de categorías emergentes construidas desde los relatos de los participantes. Los resultados evidenciaron que el phubbing es vivido como una experiencia de desinterés, desconexión emocional y falta de reconocimiento por parte de la pareja, asociándose con emociones de tristeza, enojo, y soledad. Asimismo, se observó una naturalización de esta conducta, caracterizada por su carácter recíproco y cotidiano. Los participantes destacaron la importancia de establecer acuerdos sobre el uso del teléfono móvil para proteger los espacios de interacción y favorecer la comunicación. Aunque algunos señalaron que el celular constituye un recurso facilitador de la comunicación en determinadas circunstancias, los hallazgos muestran que el malestar no depende del dispositivo en sí, sino del significado que adquiere su uso dentro de la dinámica vincular. Se concluye que la comunicación y los acuerdos en torno al uso de la tecnología constituyen factores centrales para el bienestar y la calidad de las relaciones de pareja.

Palabras clave: Phubbing, Relaciones de pareja, Comunicación.

Introducción

Delimitación del objeto de estudio

El comienzo del siglo XXI está caracterizado por el acelerado desarrollo y la expansión de las tecnologías digitales, proceso que ha transformado significativamente las formas de comunicación y de vinculación entre las personas. En este escenario surge el fenómeno del phubbing, un neologismo acuñado en Australia (específicamente por la agencia de publicidad McCann y el lexicógrafo Alex Haigh) entre 2009 y 2012 formado por las palabras “phone” (teléfono) y “snubbing” (desairar), para describir el acto de ignorar a una persona presente al privilegiar la atención al propio teléfono móvil (Chotpitayasunondh y Douglas, 2016).

En este contexto, la presente investigación aborda el phubbing en el marco de las relaciones de pareja, con el propósito de comprender las experiencias subjetivas y los significados que las personas participantes atribuyen a este fenómeno.

En cuanto a la relación de pareja, Galimberti (2004), la concibe como la elección de un encuentro entre dos personas que permite al ser humano conectarse consigo mismo a través del reconocimiento de un otro, considerado un espacio privilegiado para la construcción del vínculo.

La delimitación de este objeto de estudio adquiere relevancia debido a que el phubbing constituye un fenómeno contemporáneo asociado a la expansión del uso de la telefonía móvil y a su creciente incorporación en la vida cotidiana. Desde esta perspectiva, la investigación se orienta a comprender cómo esta práctica es experimentada y significada en las relaciones de pareja, atendiendo a las vivencias subjetivas y a los sentidos construidos por las personas participantes.

Para tal fin, se procedió a realizar entrevistas semiestructuradas a 16 personas que se encontraban transitando una relación de pareja heterosexual.

Finalmente, la elección metodológica se fundamentó en las particularidades del objeto de estudio, optando por un enfoque cualitativo de diseño fenomenológico, pertinente para explorar las experiencias del fenómeno desde la perspectiva de los participantes.

Planteo del problema

La comunicación se constituye en el encuentro con un otro, sin embargo, las nuevas formas de interacción mediadas por la tecnología han transformado ese vínculo. En este sentido, Roberts y David (2016), señalan que una persona puede sentirse sola incluso en presencia de su pareja cuando percibe que ésta dirige su atención al teléfono móvil, experiencia que puede dar lugar a la vivencia de phubbing. Este constructo se introdujo por primera vez entre los años 2009 y 2012 para referirse a la conducta de ignorar a una persona presente por estar más atento al celular, afectando a la comunicación interpersonal (Salustio, 2019).

La expansión de la telefonía móvil desde comienzos del siglo XXI ha dado lugar a nuevas formas de comunicación y de interacción entre las personas. En este escenario emerge el interés por comprender cómo estas transformaciones son vividas en las relaciones de pareja, lo que da origen a la pregunta que guía esta investigación: ¿cuáles son las vivencias de phubbing en las relaciones de pareja?

En este sentido, el estudio estuvo orientado a arrojar luz sobre este fenómeno a partir de las voces de participantes que se encontraban transitando una relación de pareja heterosexual y vivenciando nuevas formas de comunicación en ese contexto.

En base a los antecedentes mencionados, la mayoría de las investigaciones son de corte cuantitativo, por tal motivo, se considera relevante poder llevar a cabo esta y futuras investigaciones cualitativas que tengan en cuenta las narraciones de los sujetos para dar cuenta de las vivencias de phubbing que experimentan en sus relaciones de pareja. Además,

los instrumentos creados para evaluar estas conductas, han sido cuestionarios elaborados a partir de otros ya existentes (Garrido et al. 2021), razón por la cual, adquiere relevancia que se siga avanzando en exploraciones para comprender el fenómeno.

La viabilidad del estudio fue posible debido a que se contó con disponibilidad de tiempo para realizarlo, se requirió un mínimo de recursos humanos para su desarrollo y alcance. Los participantes fueron personas que se encontraban transitando una relación de pareja y reunían los criterios de inclusión mencionados en el apartado Metodología. Asimismo, la investigadora residía en la misma localidad de los entrevistados, lo cual permitió una mayor facilidad para la realización de las entrevistas de manera presencial.

A partir de esta y posibles investigaciones futuras se espera poder comprender si el phubbing es un comportamiento habitual y recíproco en los nuevos estilos de comunicación y conocer los sentimientos que trae aparejados en las relaciones de pareja.

Objetivos

1. Conocer las vivencias de phubbing en las relaciones de pareja.
2. Comprender las emociones que experimentan las parejas en relación al phubbing.
3. Examinar la forma en que las personas perciben y experimentan el fenómeno phubbing.

Estado del Arte

El phubbing fue investigado por Khodabakhsh y Yong Le Ong (2021), quienes realizaron un estudio correlacional cuantitativo en Malasia, con el objetivo de explorar la relación entre phubbing y calidad marital, junto al papel moderador del género y la edad en esa relación. Se llevó a cabo la investigación con información recolectada a través de encuestas a 390 personas adultas entre 21 y 60 años de edad residentes del lugar, que hubieran estado casados en su primer matrimonio durante al menos un año. Entre los

participantes, el 29,50 % fueron hombres y el 70,50 % mujeres. Los mismos respondieron voluntariamente a cuestionarios compuestos por la escala Partner Phubbing Scale, y Dyadic Adjustment Scale en forma presencial o en línea. Los resultados arrojados dieron cuenta que el comportamiento de phubbing tiene una relación negativa y significativa entre el uso excesivo de los dispositivos móviles y la calidad marital. Los participantes manifestaron que cuanto más se sintieron ignorados por sus parejas, la calidad de su matrimonio se desvalorizaba. Se encontró también, que el género y la edad tienen efectos moderadores significativos sobre esa relación. El impacto informado sobre el fenómeno entre hombres y mujeres, fue más fuerte en las mujeres, como así también, en los adultos más jóvenes, sin tener ningún efecto en adultos entre 51 y 60 años de edad.

Igualmente, Capilla Garrido et al. (2021), con el objetivo de ofrecer una visión general de investigaciones sobre las conductas de phubbing, realizaron en España una revisión descriptiva de la bibliografía existente sobre el tema. El estudio se realizó a partir de 84 artículos relevantes seleccionados entre 140 publicados en una base de datos internacional entre los años 2012 y 2020, compuestos por estudios con diferentes enfoques metodológicos y revistas de investigación, dando cuenta que, los principales campos de investigación donde se estudia el fenómeno del phubbing son el psicológico, tecnológico, comunicacional, social y cultural, siendo los dos primeros los más estudiados. En cuanto al campo de lo psicológico, los resultados dan cuenta que el uso de las tecnologías lleva a las personas a vivir de forma más acelerada, además, ante cambios sucedidos abruptamente, están en constante expectativa sobre el futuro, generando sentimientos de inseguridad que influye en la salud mental. Con respecto a lo tecnológico, advierten que su poder ha modificado tanto lo social, como los procesos culturales que, a su vez, fueron transformando los modos de pensamientos y comportamientos, sistematizando conductas mediadas por la tecnología. Cabe señalar que, como el fenómeno de phubbing es relativamente reciente, los instrumentos creados para

evaluar las conductas de este fenómeno, han sido cuestionarios elaborados a partir de otros ya existentes.

Con el objetivo de analizar las relaciones de pareja, Urbano Contreras et al. (2021), llevaron a cabo una revisión sistemática en España sobre el tema, el cual ha sido abordado desde diferentes perspectivas y paradigmas. Los autores tomaron 83 publicaciones de las principales bases de datos, por ejemplo, WOS, SCOPUS, Dialnet Plus, Redalyc e ISOC que trabajaron temas como la satisfacción, la sexualidad y la comunicación en la pareja. En el corpus de textos seleccionados predominan los diseños cuantitativos con muestras de aproximadamente 250 participantes, aunque también, en menor proporción hay estudios cualitativos. Varias de las investigaciones arrojaron resultados coincidentes en cuanto a que el bienestar y satisfacción en la pareja tienen un origen multicausal ya que no se las puede pensar fuera de su contexto sociocultural. En cuanto a la comunicación, se presenta como factor condicionante, ya sea interfiriendo o favoreciéndola. Además, se menciona que una buena comunicación se relaciona con niveles de intimidad altos, y, por el contrario, una comunicación limitada da lugar a dificultades en la intimidad de la pareja.

Guazzini et al. (2021), llevaron a cabo un estudio cuantitativo en Italia explorando la activación emocional de los phubbers, es decir, quienes ignoran. El trabajo fue inédito ya que se estudió el correlato de quienes ignoran, en lugar de quienes son ignorados (phubbees) como había sido investigado hasta ese momento. Con una muestra voluntaria de 419 participantes italianos, entre ellos 143 hombres se recopilaron datos utilizando la escala Likert que contó con 10 ítems calificados de 1 a 5 para determinar comportamientos de phubbing en base a la combinación de dos componentes: la obsesión por el teléfono, por un lado, y la perturbación en la comunicación, por el otro. La presencia sostenida de una activación afectiva negativa mostró una relación con ambas dimensiones del phubbing, como así también con la adicción a las redes sociales. El estudio pone de manifiesto que la calidad

de las relaciones puede verse amenazada por el uso de los teléfonos inteligentes, sin embargo, estos aparatos son una espada de doble filo, por ejemplo, el phubbing es considerado un comportamiento dañino para quienes lo practican, pero al mismo tiempo es un mecanismo adaptativo para el mantenimiento de las redes sociales y la identidad. En relación con las variables sociodemográficas, se observó que las personas más jóvenes y las mujeres eran más propensas a involucrarse en conductas de phubbing.

Así mismo en China, Siqun Zhan et al., (2022), realizaron una investigación centrada en la relación entre la satisfacción en la relación romántica y el phubbing. Contando con 504 adultos chinos como participantes, entre 18 y 35 años, entre ellos 319 mujeres, en la muestra total, 40 estaban casados, 464 solteros con una relación estable, efectuaron el estudio que, a través de pruebas de satisfacción en las relaciones románticas, phubbing, soledad y empatía, arrojó como resultado que la correlación negativa entre la satisfacción en la relación romántica y el comportamiento de phubbing se produce al aumentar la soledad individual. A su vez, la mediación está moderada por la empatía, de esta manera, adultos con niveles altos de empatía, experimentan mayor soledad cuanto menor es la satisfacción en su relación. Y, al contrario, para quienes tienen bajo nivel de empatía, la conexión es menos importante.

Cadavid Fernández et al., (2022), llevaron a cabo una investigación cualitativa y fenomenológica en Colombia, con el fin de comprender e interpretar el fenómeno phubbing en las relaciones de pareja, enfocado desde la realidad subjetiva de los informantes. Para llevar a cabo el estudio, tomaron como muestra a cinco personas, adultos jóvenes de un rango etario entre 25 y 40 años. El método de recolección de la información se realizó mediante una entrevista cara a cara entre los participantes y los investigadores, teniendo en cuenta, las historias de vida, experiencias y situaciones narradas por los informantes. La entrevista estuvo conformada por un total de 20 preguntas abiertas basadas en las categorías de análisis: phubbing, pareja, comunicación y tecnología. Cada categoría, a su vez, contaba con cinco

preguntas. Los resultados arrojaron que este fenómeno es significativamente interferente en las relaciones de pareja, la comunicación cara a cara, fomentando sentimientos de abandono y desconfianza. Los autores concluyeron que el uso de las nuevas tecnologías de la comunicación permite apreciaciones enfrentadas, por un lado, posturas a favor y por otro, en contra. Teniendo en cuenta que el conflicto en la comunicación de la pareja aparece cuando no se hace un uso racional y mediático de los teléfonos móviles.

En Rumania, Maftei y Măirean (2023), realizaron un estudio transversal explorando los factores y consecuencias asociados al phubbing con la satisfacción vital y el malestar psicológico. Además, examinaron el papel mediador de la soledad. Este se llevó a cabo de manera online, a través de escalas de autoinforme y contó con la participación de 720 adultos rumanos de entre 18 y 77 años. Los resultados arrojados apuntaron a asociaciones positivas entre el phubbing percibido, la soledad y el malestar psicológico. Como así también, una asociación negativa significativa entre la soledad y la satisfacción vital. El estudio da cuenta del papel significativo del phubbing percibido al hablar de malestar psicológico y satisfacción con la vida, razón por la cual, se señaló la necesidad de seguir abordando investigaciones sobre el mal uso de los dispositivos digitales en las relaciones interpersonales y, profundizar en las consecuencias de estos comportamientos para diseñar posibles intervenciones.

En España, Matas Terrón (2025), con el objetivo de identificar cuáles son las condiciones necesarias para el comportamiento de phubbing, considerado un problema social prevalente en la era digital actual, efectuó un estudio empleando la metodología Análisis de Condición Necesaria (NCA), este método se concentra en la necesidad de condiciones para la ocurrencia de resultado, con una muestra de 278 participantes, con una edad promedio de 26 a 78 años, y un 74 % de mujeres. Obtuvo como resultado que en contextos de elevado phubbing, la juventud era un determinante crítico. Además, surgió como factor clave la dependencia creciente de estar permanentemente conectado. El estudio subrayó la naturaleza

multifacética del fenómeno, donde pueden interactuar tanto factores individuales, como psicológicos y ambientales. Otras variables que se tuvieron en cuenta, por ejemplo, fueron las normas de uso del teléfono móvil que presentaron una asociación negativa con el comportamiento de phubbing. En cambio, se registró una correlación positiva entre el FOMO (del inglés *fear of missing out,* lo que se traduce como miedo a perderse de algo), aunque no como condición indispensable para que ocurriera el fenómeno. Por último, la tendencia de estar permanentemente conectado se encuentra como condición esencial para que ocurra el comportamiento.

Monzón Ríos et al. (2025), llevaron a cabo una investigación cuantitativa de tipo descriptiva, correlacional, de campo, con un diseño no experimental y transversal en Perú, con el objetivo de determinar la relación entre el *partner phubbing* (ignorar a tu pareja) y la comunicación conyugal en 342 personas casadas o convivientes, con edades comprendidas entre 25 y 55 años, residentes en ese país. Utilizaron la escala Partner Phubbing de Roberts y David y el Inventario de Comunicación Conyugal de Bienvenu. Los cuestionarios fueron compartidos en redes sociales Facebook y WhatsApp, utilizando posteriormente para el análisis de los datos la correlación no paramétrica y la estadística descriptiva para identificar las tendencias y características de la muestra. El estudio dio cuenta de que el *partner phubbing* impacta de manera significativa negativa sobre la comunicación conyugal por ser considerado una barrera en la comunicación, reduce la satisfacción en la pareja, interfiere en el tiempo compartido, causa conflictos y debilita el bienestar individual.

En consonancia, Fernández Burgos et al. (2025), realizaron una investigación cualitativa con un diseño fenomenológico de alcance exploratorio en Puerto Rico con el objetivo de explorar las experiencias y vivencias de phubbing en parejas universitarias que mantenían una relación a distancia. Mediante entrevistas semiestructuradas a cinco

participantes se abordaron las dinámicas de la relación, comunicación entre la pareja y consumo de redes sociales.

Los resultados arrojados a partir de los relatos de los participantes fueron que el phubbing les causó un impacto negativo en sus relaciones, y en algunos casos fue motivo de su ruptura. Además, todos identificaron que este fenómeno ocurre por parte de ambos integrantes de la pareja, a diario y en cualquier momento, que experimentan una molestia al sentirse ignorados, y agregan que, muchas veces, este comportamiento se da de forma impulsiva e inconsciente.

Marco Teórico

Comunicación y Phubbing

El vocablo phubbing es un neologismo acuñado en Australia (específicamente por la agencia de publicidad McCann y el lexicógrafo Alex Haigh) entre 2009 y 2012 formado por las palabras "phone" (teléfono) y "snubbing" (desairar), para describir la práctica de ignorar a las personas presentes para mirar el teléfono.

El avance de los aparatos tecnológicos, especialmente los teléfonos móviles y su utilización masiva en la sociedad, ha modificado las formas de comunicación y generado nuevas percepciones sobre las mismas. De esta manera, aunque las personas aparentan estar más conectadas, en realidad están cada vez más distanciadas. La relación se ha vuelto una necesidad entre internet y los sujetos, generando un distanciamiento interpersonal. (Serrano, 2014).

Partiendo del concepto de comunicación, Watzlawick (1991), postula el axioma metacomunicacional: "*no es posible no comunicar".* El autor considera que toda conducta es una situación de interacción que posee valor de mensaje, es decir, de comunicación. En consecuencia, ya sea de manera consciente o inconsciente, siempre se comunica. Tanto la

acción como la inacción, el habla o el silencio, transmiten significados. Estas manifestaciones afectan a los demás, quienes, a su vez, responden, participando del proceso comunicativo. Se trata entonces de sistemas de retroalimentación que pueden ser modificados por cualquier estímulo que ingrese al sistema, o bien ser neutralizados para preservar el equilibrio, dependiendo de si predominan mecanismos de retroalimentación positiva o negativa.

Desde una perspectiva existencial, Sartre (2011), define la mirada como vital en el encuentro interpersonal, dando lugar al reconocimiento de otro ser humano. A través de la mirada, el ser se revela como sujeto, como presencia intencional y no como objeto inerte del mundo. La mirada del otro es fundamental para descubrirse uno mismo, ya que no se trata solo de ver al otro, sino de ese otro que ve a uno mismo.

En consonancia, Turkle (2011), señala que la hiperdependencia de los sujetos al mundo digital disminuye la capacidad de relación profunda entre las personas y conduce hacia el aislamiento, en este sentido, el autor introduce el concepto de *alone together* (solos juntos) para definir a la capacidad de los seres humanos de estar juntos sin estarlo.

Según Birman (2016), la sociedad posmoderna se distingue por el predominio del exhibicionismo, el egocentrismo y el empobrecimiento de los intercambios intersubjetivos. La subjetividad se presenta fragmentada, dando lugar a un tipo de egocentrismo centrado en el “yo”, aunque diferente del individualismo propio de la modernidad. Mientras que en la modernidad la subjetividad se construía a partir de la interioridad y la autorreflexión, en la actualidad se configura a partir de una paradoja: un egocentrismo orientado hacia lo externo, donde adquiere relevancia la dimensión estética mediada por la mirada de los otros.

En cuanto a las conceptualizaciones sobre el fenómeno phubbing, Karadag (2015), hace referencia a la adicción a los teléfonos inteligentes como una perturbación que se encuentra en la intersección de muchas adicciones, tales como, adicción a internet, al uso de

redes sociales y a videojuegos. Siendo el phubbing la más común y con posibles efectos devastadores en adicciones sin sustancia.

Karadag (2016), agrega que el phubbing es considerado un comportamiento que afecta también a quien lo practica, la persona que ignora a quienes tiene al lado por mirar su teléfono celular, puede tener dificultades en la comprensión de otras señales sociales y en ocasiones, ser percibidos como groseros.

En el caso particular de relaciones de pareja, Roberts y David (2016), señalan que una persona percibe que su partenaire la ignora o subestima por estar más atento al celular que a su presencia física, generando una interferencia en la comunicación de la relación. Además, se puede diferenciar el grado en que las personas se sienten ignoradas por su pareja. Según estos autores, estas diferencias estarían relacionadas con los tipos de apego que las personas pudieron haber vivido y arraigado en vivencias infantiles. En este sentido, señalan que las personas con un estilo de apego ansioso vivenciaban más molestias en sus relaciones cuando se sentían ignorados, que las personas con un estilo de apego seguro en la misma situación. Se considera apego seguro al patrón vincular en el que la persona percibe a las figuras de cuidado como disponibles y confiables, lo que permite explorar el entorno con confianza. Se asocia con una imagen positiva de sí mismo y de los otros, favoreciendo relaciones estables y una regulación emocional adecuada.

Garrido y Delgado (2017), advierten que los usuarios de telefonía móvil están cada vez más conectados a la red, pero simultáneamente más desconectados de su entorno, privilegiando el dispositivo sobre cualquier otra situación de su alrededor.

Así mismo, Chotpitayasunondh y Douglas (2018), introducen la idea de reciprocidad en este comportamiento, señalando que el phubbing puede convertirse en un círculo vicioso. Es decir, la desconexión que siente el partenaire cuando no se le presta atención genera la misma conducta como respuesta. Los autores agregan que, este comportamiento habitual y

recíproco, se ha vuelto aceptable en las sociedades y funciona como una norma de comunicación consolidada, donde se prioriza la interacción digital por sobre la presencial.

En esta línea Salustio (2019), menciona que el phubbing impacta en la subjetividad, modificando la manera en que las personas perciben e interactúan con el mundo, obstaculizando el encuentro cara a cara.

No obstante, Lutz y Knop (2020), advierten que, no todas las situaciones de uso de dispositivos en presencia de otros constituyen phubbing, ya que en algunos contextos puede no generar la percepción de sentirse ignorado por el otro.

Álvarez y Moral (2020), agregan que la irrupción de la tecnología digital ha pasado a constituir una nueva modalidad de interacción humana. El uso de dispositivos móviles reúne tanto ventajas como desventajas en su utilización. Por un lado, permite saltar barreras geográficas y espaciales posibilitando la comunicación en la distancia, y por otro, la creciente dependencia hacia ellos supone un descuido para con las personas más cercanas. De esta manera, se fueron desarrollando hábitos sociales que interfieren en las relaciones y vínculos del entorno más cercano afectando el acto comunicativo. Bajo ese contexto, las autoras ubican el fenómeno phubbing.

Del mismo modo, Bulut y Nazir (2020), destacan que, al permanecer con menor contacto visual y atencional, las personas no siempre son conscientes de este comportamiento, no obstante, los interlocutores pueden percibir estas acciones como irritantes y desatentas, sentirse poco importantes o ignorados, afectando también la calidad de las interacciones personales.

Gracia et al. (2021), enfatizan la multidimensionalidad del fenómeno, considerando que los dispositivos móviles concentran múltiples funciones (servicios de internet, redes sociales, videojuegos, distintas páginas web, entre otros), presentando tanta información disponible que genera tanto adicción como distracción o falta de atención a lo que sucede

alrededor del usuario. En este contexto, el phubbing se configura como una manifestación compleja que combina aspectos tecnológicos, psicológicos y sociales. Además, los autores, advierten que las distracciones derivadas del uso excesivo del celular pueden tener consecuencias significativas, tales como problemas de pareja, conflictos familiares, accidentes laborales y de tránsito, así como efectos en la salud mental (estrés, ansiedad, angustia).

Igualmente, Correa et al. (2022), señalan que el uso de los teléfonos inteligentes ha cobrado preponderancia tanto en la vida personal como profesional, alterando las formas de comunicación y de relación, tanto social como amorosamente entre las personas.

En este sentido, una revisión hecha por Guzmán et al. (2022), da cuenta que, desde sus orígenes, la comunicación ha sido fundamental para la evolución de la humanidad. Con el paso de los años, los distintos formatos comunicativos han sido modificados. En el escenario contemporáneo, los autores destacan el cambio radical en la comunicación a partir del avance de la tecnología, advirtiendo que el uso excesivo de los teléfonos inteligentes en la cotidianeidad deteriora las relaciones interpersonales, fragmentando el diálogo cara a cara, propiciando el fenómeno phubbing.

Desde una visión contemporánea Weissman (2023), expresa que en los ideales de las parejas actuales se advierte la importancia de reconocer al otro como presencia significativa, partiendo de una indeterminación recíproca que habilita el lugar de las diferencias entre el yo y el otro. De este modo, se configura un tipo de vínculo que podría caracterizarse como el de “un extraño en relación con un otro privilegiado”.

Del mismo modo que Levinas (2002), señala que el sujeto se constituye en el encuentro con el prójimo, siendo la alteridad una condición esencial para la existencia, Sztajnszrajber (2023), plantea que es únicamente la irrupción del otro la que desarma al sí

mismo. No se trata de algo previsto, pensado ni calculado, sino de un acontecimiento que implica un quiebre ontológico en la irrupción del otro.

Por último, Isrofin y Munawaroh (2024), explican que el phubbing lleva a una persona a estar tan atenta al teléfono celular, que ignora la presencia de quien está a su lado generando un impacto negativo en las relaciones sociales. Igualmente, señalan que este fenómeno se encuentra asociado a la adicción al celular y a otros factores como, por ejemplo, el miedo a perderse algo que circula en las redes o la holgazanería cibernética. Sin embargo, cabe señalar, que no es la tecnología la que destruye la percepción visual, sino que esa contracción de la mirada es efecto de las exigencias culturales del contexto digital y no un efecto de los propios dispositivos. (Ierardo 2019).

Relaciones de Pareja

Para abordar el concepto de relaciones de pareja es preciso situarlas en el entramado sociocultural en el que emergen, dado que sus configuraciones han atravesado profundas transformaciones con el paso del tiempo.

Desde la perspectiva psicoanalítica vincular, Puget (1989), plantea que la identidad de una pareja se define por un proceso de construcción a lo largo de la vida compartida. En este proceso se desarrolla un sentimiento de pertenencia, un estilo propio y un conjunto de prácticas compartidas que sostienen el vínculo. Esta idea resalta el carácter dinámico y co-construido de la relación.

En consonancia con esta idea, Muzio (2000), sostiene que la pareja evoluciona en estrecha relación con la estructura social de la que forma parte, generando nuevos valores, roles y expectativas. Asimismo, se establece en su interior un sistema propio que al mismo tiempo que vincula a sus integrantes, los diferencia de sus respectivas familias de origen.

Posteriormente, Campo y Linares (2002), definen la pareja como la unión de dos personas que, por elección propia e interacción con el entorno social, deciden vincularse

afectivamente y suelen compartir un proyecto común, elemento fundamental para la consolidación del vínculo. Los autores sostienen, que la relación de pareja es una de las más intensas y complejas fuera de la familia de origen, ya que implica el encuentro de dos identidades que cohesionan en un espacio compartido o, por el contrario, se desligan al querer cada uno consolidar su singularidad en sus espacios personales.

Desde una perspectiva existencial, Galimberti (2004), entiende la pareja como la elección de un encuentro entre dos personas que posibilita al ser humano conectarse consigo mismo a través del reconocimiento de un otro. No implica fusionarse con el otro ni escapar de la soledad, sino reconocer la alteridad como condición de posibilidad para la propia existencia.

En esta línea, Cid (2011), conceptualiza la relación de pareja como una dinámica relacional situada en un contexto sociocultural específico que incide en las formas de interacción entre sus miembros. El autor señala, además, cuatro componentes que pueden conformar la relación: compromiso, intimidad, romance y amor, que no necesariamente deben estar todos presentes. Los tres primeros corresponden al plano social y se fundan en el lenguaje, el cuarto, en cambio, responde a una dimensión biológica. Es posible, dice el autor, que muchas relaciones están basadas en sólo alguno de esos componentes.

Asimismo, Velasco y Garrido (2010), señalan que en la vida de pareja confluyen múltiples voces que se entrecruzan y que configuran tanto las expectativas compartidas como las tensiones en torno a la individualidad de cada integrante. En este sentido, las creencias que los sujetos construyen de sí mismos y de su relación inciden en sus comportamientos frente a situaciones que atraviesan sus vidas. Por ello, uno de los principales desafíos para el sostenimiento de la relación radica en desarrollar la flexibilidad necesaria que permita consensuar las diferencias y alcanzar acuerdos que favorezcan la satisfacción emocional de ambos miembros.

Estos desarrollos permiten delinear un enfoque que enfatiza los cambios en las formas de vinculación de pareja propias de la posmodernidad, en contraste con las características de la modernidad. En este sentido, Bauman (2005), sostiene que, en la posmodernidad, las relaciones interpersonales, incluidos los vínculos amorosos, se caracterizan por la tendencia a la liquidez del amor al prójimo, siendo cada vez más superficiales y fugaces. En lugar de relaciones sólidas, se fomentan conexiones susceptibles de desconectarse en cualquier momento ya que no implican compromiso mutuo, resultado de un contexto marcado por el individualismo en lugar del encuentro con otro.

Illouz (2012), hace un recorrido sobre las formas en que los sujetos aman y eligen a sus parejas, destacando que, a partir de la modernidad, entre los siglos XIX y XX, el amor es representado por la posibilidad de elección, una experiencia inherente a la individualidad moderna y, ya no como elecciones vinculantes familiares. La elección contemporánea de pareja se caracteriza por la combinación de tres elementos: en primer lugar, se elige dentro de varias opciones, reales o imaginarias. Segundo, se realiza según preferencia del sujeto en cuanto a sus emociones, necesidades y estilos de vida. Por último, proviene de la propia voluntad y emociones que se unen y responde a la voluntad y emociones de la otra persona. En este marco, los vínculos dejan de ser necesariamente permanentes y requieren una constante renovación afectiva para sostenerse.

En consonancia, Tobón Lotero et al. (2012), afirman que las relaciones de pareja actuales se conforman a partir de marcos sociales de referencia heterogéneos, donde los modelos tradicionales han dejado de ser hegemónicos, para dar lugar a nuevas modalidades de vínculos y conflictos aparejados.

En esta misma línea, Abadi (2015), señala que la contemporaneidad se caracteriza por la volatilidad de los vínculos, la superficialidad y la falsa sensación de intimidad, donde las corporeidades de los interlocutores están cada vez más desdibujadas.

En relación con estas transformaciones, Rihm et al. (2017), suman la idea que, en el ámbito de la intimidad dentro de las relaciones de pareja los cambios culturales vinculados al proceso de individualización se configuran de forma paradójica, ya que conviven modelos amorosos contrapuestos que las personas intentan sostener al mismo tiempo. Esta coexistencia incrementa las tensiones propias del vínculo, en tanto la pareja encarna simultáneamente un fuerte deseo y, a la vez, una potencial limitación para el desarrollo del proyecto individual.

De modo similar, Espínola et al. (2017), consideran a la pareja como una relación entre dos personas construida de común acuerdo, basada en el afecto e interés de sus miembros para compartir e interaccionar. Agregan que el contexto social y cultural influye en las características y conformación de la pareja.

Por su parte, Villegas et al. (2017), mencionan que el concepto de pareja refiere a la unión de personas que deciden libremente unirse en un vínculo con una finalidad compartida. Los autores utilizan el concepto de *pareja esponsal*, para referirse a la pareja constituida en base a un vínculo amoroso, sentimental, sexual, afectivo y comprometido, que puede presentarse en diferentes modalidades, del mismo o distinto sexo, de edades, etnias o culturas semejantes o diferentes, con una relación abierta o exclusiva, cohabitando o no, entre otras. De esta manera, los autores utilizan el concepto de *parejas a la carta* para referirse a la existencia de estas múltiples configuraciones posibles de pareja en el contexto actual trascendiendo el modelo tradicional basado en el matrimonio heterosexual y una convivencia para siempre.

En la misma línea, Sabater Fernández et al. (2017), sitúan la expansión del uso de las tecnologías de la información y comunicación como consecuencia de las transformaciones sociales, un contexto que empobrece el desarrollo de relaciones estables en favor de

interacciones interpersonales débiles, transitorias, que se abandonan con más facilidad que los modelos tradicionales de pareja.

Profundizando esta reflexión, Sztajnszrajber (2018), sostiene que toda polémica acerca de la naturaleza del amor pone en tensión la relación entre el yo y el otro, entre lo propio y lo ajeno, entre lo idéntico y la alteridad, dimensión constitutiva de todo vínculo.

Urbano Contreras et al. (2021), destacan que la relación de pareja tiene características únicas que se diferencian en cuanto a procesos, sentimientos y expectativas, de otros vínculos sociales. No obstante, advierten que, en el contexto actual, se desdibujan los elementos que definen esa relación ante los surgimientos de nuevas modalidades de pareja, aunque la exclusividad romántica y emocional continúan siendo un rasgo distintivo en muchas relaciones.

A través de un vínculo, la identidad de cada uno se construye en relación con el otro. En ese lazo, se llega a ser junto al otro; sin embargo, la época actual, según Lutereau (2023), se caracteriza por un marcado rasgo anti vincular. En este contexto, la idea de constituirse a partir del encuentro con otro pierde sentido, quedando la humanidad cada vez más a la defensiva frente a la alteridad.

Finalmente, en esta misma dirección, Baró (2025), plantea que la concepción contemporánea del amor expresa una modalidad de intimidad más reflexiva, en consonancia con los valores de autonomía e individuación característicos de la modernidad tardía.

Phubbing y Relaciones de Pareja

En el marco de las relaciones de pareja, Erich Fromm (1970), plantea que la soledad emerge cuando las limitaciones y fronteras con los otros, ya sean geográficas, emocionales o individuales, generan un distanciamiento que obstaculiza una conexión genuina y profunda. De este modo, la sensación de soledad se intensifica en la medida en que se debilita la posibilidad de un encuentro significativo con el otro.

En consonancia con esta perspectiva, Coyne et al. (2011), sostienen que el uso excesivo del teléfono celular puede generar conflictos de pareja al interferir en la comunicación y afectar, en consecuencia, la satisfacción relacional.

En esta línea, Billeux (2012), señala que uno de los principales conflictos asociados al uso de dispositivos móviles radica en el tiempo que estos sustraen a la interacción cara a cara, siendo los teléfonos celulares uno de los fenómenos tecnológicos con mayor incidencia en la interferencia de las relaciones interpersonales.

Posteriormente, Clark et al. (2015), señalan que los vínculos de pareja suelen estructurarse sobre bases de reciprocidad y simetría, en tanto cada integrante asume responsabilidades y compromisos hacia el otro. No obstante, las necesidades, los deseos y las posibilidades de satisfacerlos pueden diferir entre los miembros, lo que configura modos singulares de brindar y recibir cuidado dentro de la relación.

En relación con los efectos de la tecnología sobre los vínculos, McDaniel y Coyne (2016), evidencian que la irrupción de la tecnología puede afectar las dinámicas relacionales mediante interrupciones constantes de las interacciones presenciales y la percepción de intrusión por parte de los individuos.

En términos subjetivos, Roberts y David (2016), sostienen que una persona puede experimentar sentimientos de soledad aun en presencia de su pareja, lo cual repercute negativamente en la satisfacción de la relación. En la misma línea, Krasnova (2016), advierte que puede configurarse una vivencia en la cual el otro es percibido como físicamente presente pero psicológicamente ausente, generando una experiencia dolorosa que pone en tensión la propia definición de la relación.

Asimismo, Vanden et al. (2016), señalan que la sobreutilización del teléfono móvil suele ser percibida como desinterés o falta de empatía, contribuyendo al deterioro del vínculo.

En el contexto digital, las formas de vincularse con los demás han ido transformándose. En este sentido, Rodulfo (2017), señala que la profunda irrupción de la innovación tecnocientífica impacta de manera intensa en la subjetividad, alterando, de manera favorable o desfavorable, las estructuras y modos habituales en que las personas se vinculan.

Las relaciones románticas no son ajenas a este escenario, Cizmeci (2017), plantea que, a partir del uso masivo de teléfonos móviles, las interacciones de pareja pueden verse afectadas cuando uno o ambos miembros, no puede controlar su uso, generándose conflictos en la relación.

A partir de estas consideraciones, Alvídrez y Rojas (2017), sostienen que el phubbing se asocia negativamente con el bienestar individual, en tanto reduce la percepción de tiempo de calidad compartido y disminuye la satisfacción relacional. Asimismo, Halpern y Katz (2017), señalan que esta dinámica también repercute negativamente en la intimidad de la pareja.

En este escenario, el fenómeno phubbing adquiere particular relevancia. Douglas (2018), afirma que esta conducta afecta la calidad de las relaciones románticas, dado que la atención se desvía de la pareja hacia el celular, interfiriendo en la comunicación interpersonal y disminuyendo la satisfacción relacional.

De manera similar, Dwyer et al. (2018), indican que el phubbing incide en diversos aspectos de la relación, tales como su dinámica cotidiana, el tiempo compartido y la confianza entre los miembros de la díada. De este modo, el teléfono celular se configura como un elemento distractor que puede propiciar la emergencia de sentimientos de desconfianza en la pareja.

Asimismo, González Rivera et al. (2018), afirman que el phubbing impacta negativamente tanto en la satisfacción de la relación como en la salud mental y el bienestar

psicológico, pudiendo asociarse con síntomas de depresión, ansiedad y estrés. Del mismo modo, afecta la comunicación, favorece la aparición de discusiones y deteriora la calidad del tiempo compartido.

Finalmente, Abbasi (2019), señala que el phubbing en las relaciones de pareja se vincula con comportamientos de infidelidad y con el uso problemático de las redes sociales, lo que refuerza su relevancia como fenómeno contemporáneo en el estudio de los vínculos afectivos.

Método

Diseño

El presente trabajo de investigación es empírico de corte cualitativo. Este tipo de investigación según Hernández Sampieri et al., (2014), está orientada a la comprensión de fenómenos desde la perspectiva de los participantes, ya que se busca explorar la forma en que las personas perciben y experimentan el fenómeno en cuestión, así como las interpretaciones y significados que le atribuyen. Asimismo, el alcance final de este tipo de estudios proporciona profundidad y riqueza interpretativa a las experiencias subjetivas de los actores para la comprensión del fenómeno estudiado.

El abordaje se realizó a través de un diseño fenomenológico. En este tipo de diseños, se explora, describe y comprende las múltiples experiencias de las personas respecto a un determinado fenómeno. Razón por la cual, se trabaja directamente sobre los discursos y vivencias de los participantes. A partir de la información obtenida se generan categorías de análisis para descubrir temas o patrones centrales y establecer posibles vinculaciones.

Participantes

Los/as participantes de la presente investigación fueron personas que estaban transitando una relación de pareja heterosexual en el año 2026. La muestra estuvo

conformada por 16 participantes de entre 30 y 50 años, de los cuales 8 fueron mujeres y 8 hombres, residentes en las localidades de José C Paz y San Miguel, provincia de Buenos Aires.

Criterios de inclusión

Los criterios de inclusión para el estudio fueron: personas entre 30 y 50 años de edad, que mantuvieran una relación de pareja, en cualquier modalidad, que residieran en las localidades de José C Paz y San Miguel, provincia de Buenos Aires y quisieran participar voluntariamente en ella.

Criterios de exclusión

Los criterios de exclusión se basaron en personas que no estuvieran transitando una relación de pareja, su rango de edad no sea de 30 a 50 años, no residiera en las localidades de José C Paz o San Miguel, provincia de Buenos Aires, no sean miembros de la misma pareja. Además, es criterio de exclusión no querer participar en la investigación.

El criterio heterosexual no estuvo previsto, sino que resultó de los entrevistados quienes poseían su partenaire de diferente sexo.

Técnicas de recolección de datos

Para acceder y recolectar información se utilizaron entrevistas semi estructuradas, ya que las mismas permiten conversar e intercambiar información entre los entrevistados y la investigadora. Este tipo de técnica de recolección de datos consta de guías de preguntas que permiten una comunicación y la construcción conjunta de significados en relación a una temática (Janesick, 1998).

Como sostienen Hernández Sampieri et al. (2014), las entrevistas cualitativas se caracterizan por no tener predeterminado el principio ni el final, pueden realizarse por etapas,

se adecúan a los participantes, por lo tanto, son flexibles y de carácter más anecdótico y amistoso.

Procedimiento

Inicialmente se contactaron telefónicamente a posibles participantes, luego se acordó con los interesados en el estudio, un encuentro para la realización de la entrevista.

Las entrevistas se llevaron a cabo con una modalidad presencial o virtual, según elección de los participantes, y constan de 10 preguntas formuladas ad hoc, orientadas a explorar el tema. Previo a ello, se firmó un consentimiento informado expresando la participación voluntaria y el permiso para su grabación, garantizando la confidencialidad de los datos obtenidos para ser utilizados con fines exclusivamente académicos. Como señala Losada (2014), el consentimiento informado para la inclusión de participantes en investigaciones, además de señalar la voluntariedad de participación y retiro en cualquier momento, debe contener el objetivo del estudio, la metodología y la fecha en que se emplea, como así también, el número de entrevistas, beneficios derivados y posibles incomodidades.

El tiempo estimado de duración de cada entrevista fue entre 20 y 25 minutos. Las mismas fueron grabadas y transcritas con la aplicación TurboScribe.

A partir de la información obtenida, y considerando las recurrencias y los significados presentes en los relatos de las personas participantes, se construyeron las categorías de análisis. Posteriormente, la información fue organizada en función de dichas categorías, lo que permitió describir e interpretar los hallazgos en relación con el objetivo de la investigación. Finalmente, los resultados fueron articulados y discutidos a la luz de los antecedentes y del marco teórico, estableciendo un diálogo entre las experiencias relatadas por las personas participantes y los aportes de los diferentes autores.

Guía de preguntas

1. ¿Cuánto tiempo hace que mantienen esta relación con tu pareja? ¿Cómo describirías el tipo de comunicación que mantienen?

2. ¿Hay alguna situación en la que percibes, cuando están juntos, que tu pareja está más atento al celular que a vos? ¿Con qué frecuencia?

3. ¿Qué emoción te genera si tu pareja está mirando el celular cuando están juntos?

4. ¿Conversan sobre lo que sentis en esas situaciones?

5. ¿En algún momento tuviste la misma conducta para con él/ella?

6. ¿Tu pareja te comentó o te hizo algún reclamo sobre esa conducta? ¿De qué forma?

7 ¿Podrías contarme qué sucedió en alguna situación en la que sentiste que tu pareja te hizo phubbing?

8. ¿Existe algún momento donde compartan el uso del celular entre ambos? (Por ejemplo, ver algo juntos, conversar con amigos en común, etc).

9. ¿Preferirías que tu pareja deje el celular de lado cuando está con vos?

10. ¿Tienen alguna norma o acuerdo con tu pareja sobre el uso del celular mientras están compartiendo un momento juntos?

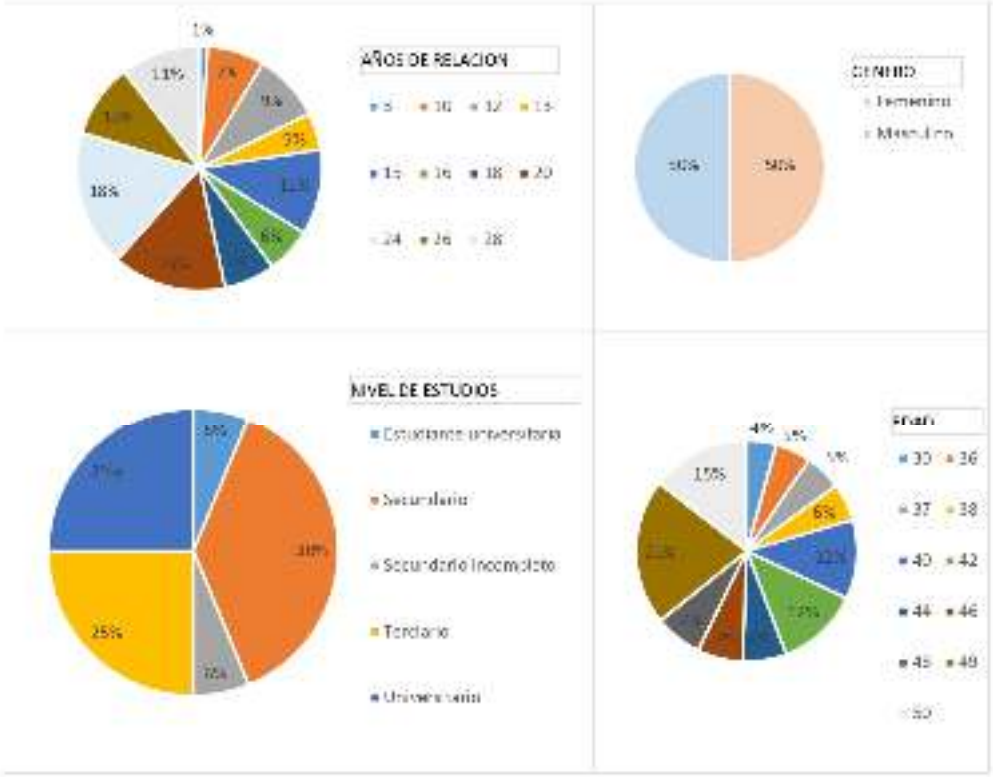
Resultados

Datos sociodemográficos

La muestra estuvo integrada por 16 participantes, entre ellos, 8 mujeres y 8 hombres, comprendidos entre 30 y 50 años de edad. Residiendo en las localidades de José C Paz y San Miguel, pcia de Bs As. A nivel educativo, 5 participantes poseen títulos de estudios universitarios, 2 participantes con nivel de estudio universitario incompleto, 4 con terciario completo, 3 con secundario completo y 2 con secundario incompleto. La media en años de relación de pareja fue de 16.

Tabla. 1

ESTUDIO SOCIODEMOGRAFICO				
SUJETO	EDAD	GENERO	NIVEL DE ESTUDIOS	AÑOS DE RELACION
1	30	Femenino	Estudiante universitaria	3
2	36	Femenino	Secundario	12
3	37	Masculino	Secundario incompleto	10
4	38	Masculino	Terciario	13
5	40	Femenino	Universitario	18
6	40	Masculino	Secundario	12
7	42	Masculino	Universitario	20
8	42	Femenino	Secundario	24
9	44	Femenino	Secundario	15
10	46	Femenino	Secundario	10
11	48	Masculino	Secundario	20
12	49	Masculino	Universitario	24
13	49	Masculino	Terciario	16
14	49	Masculino	Terciario	15
15	50	Femenino	Terciario	26
16	50	Femenino	Universitario	28



Fuente: elaboración propia. García, 2026.

Con el objetivo de conocer las vivencias de phubbing en relaciones de pareja y comprender las emociones que experimentan las personas frente a esta situación se presentan los resultados obtenidos a través de las entrevistas semiestructuradas que permitieron dar respuesta a la pregunta de indagación, cuyos detalles completos pueden consultarse a través del link que figura en el anexo. Del análisis de la información recabada emergieron las siguientes categorías de análisis: emociones asociadas al phubbing, naturalización del fenómeno, normas o acuerdos en relación al uso del celular, comunicación en la pareja y, sentimiento de estar juntos, pero no juntos, (haciendo referencia a que aunque ambos integrantes se encuentran físicamente juntos, la interacción, la comunicación y la atención mutua se ven limitadas debido a que uno o ambos focalizan su atención en el teléfono móvil).

Emociones asociadas al phubbing:

Considerando las vivencias de phubbing en las relaciones de pareja, los resultados obtenidos posibilitaron dar cuenta que el 50% de los entrevistados percibieron en distintas ocasiones una sensación de desinterés por parte de su pareja cuando las mismas prestaban mayor atención al teléfono celular que a su presencia. Expresaron que el dispositivo ocupa un lugar prioritario en la relación, llegando incluso a percibirse completamente ignorados. Así mismo, manifestaron que el fenómeno podía ocurrir en cualquier momento de una conversación o tiempo compartido. En estos casos las emociones asociadas al phubbing fueron sentimientos de tristeza, soledad, malestar, enojo y frustración. Se ve reflejado en las siguientes verbalizaciones de los participantes (P.n): *"Siento impotencia, enojo" (P.2), "Siento que el celular es más importante que yo" (P.7 y P.14)), "Me genera enojo, me molesta" (P.6), "Me siento ignorada" (P.9), "Me enojo, me pongo triste", "Siento que yo no le importo" (P.11),"Me enoja mucho. Siento que me siento solo, frustrado, enojado" (P.12), "Me da bronca, siento que no existo" (P.15).* Los participantes que declararon haber

vivenciado phubbing admitieron en su mayoría que ellos también tienen ese comportamiento hacia sus parejas.

Por el contrario, el 20% de entrevistados manifestaron no haber experimentado situaciones de phubbing en sus relaciones de pareja. Asimismo, señalaron que mantienen una comunicación fluida y satisfactoria en su vínculo, en la que el uso del teléfono no ocupa un lugar prioritario ni interfiere en sus vidas cotidianas. También, mencionaron que, a través del uso del celular, suelen compartir videollamadas con familiares y compartir la visualización de videos entre la pareja.

Naturalización del fenómeno phubbing:

Cinco participantes (31%) describieron situaciones en las que ambos miembros de la pareja permanecían atentos a sus teléfonos celulares, señalando que esta dinámica se ha naturalizado en la relación, razón por la cual, no se cuestiona y se acepta casi con resignación. Expresaron que al vivenciar la conducta de phubbing por parte de su pareja, se generaba conscientemente la misma actitud como respuesta. En palabras de los participantes: *"Ya es una costumbre, es inevitable. Es como imposible no dejarse llevar" (P.6)," Es parte nuestra, de la vida es así" (P.9), "Es común, es natural, está naturalizado entre nosotros" (P.12), "Es la rutina diaria, está naturalizado" (P.13). "No hablamos más del tema, es así" (P. 16)*

Así mismo, reconocieron que les resulta difícil imaginar la vida cotidiana sin la presencia de estos dispositivos.

En este sentido, 2 entrevistados establecieron comparaciones entre sus propias infancias y las experiencias actuales de sus hijos, mencionando que anteriormente se jugaba más al aire libre o con distintos juguetes, mientras que en la actualidad el celular ocupa un lugar central en las actividades de sus hijos.

Normas o acuerdos en relación al uso del celular:

Con respecto a la existencia de alguna norma o acuerdo sobre el uso del celular, coincidió que el 25% expresó que cuando están compartiendo un momento en el almuerzo o cena, acordaron a veces explícitamente, otras implícitamente, que el teléfono se dejará de lado, salvo en algunas ocasiones que sea requerido por motivos laborales. La mesa familiar apareció como el momento más cuidado para promover las interacciones entre los miembros de la familia y evitar las interrupciones que pudieran ser generadas por la atención al teléfono. Las siguientes fueron expresiones de los participantes: "*darle prioridad a los momentos en familia, cuando estamos comiendo" (P.6), "Cuando estamos comiendo" (P.9), "En el momento en que comemos y compartimos juntos" (P.10), "A la hora de comer y estamos en la mesa, hay que dejar el teléfono de lado. ¡Y lo cumplimos!" (P.16).* Dos participantes expresaron que los acuerdos resultan de pedidos o reclamos explícitos de atención. *"A él sí le molesta un montón que yo esté con el celular cuando estamos juntos y como que me lo dice todo el tiempo, déjalo, déjalo" (P.2), "Sí, sí, sí, me dice...gordita el celular" (P.3).*

Por el contrario, 25% de los entrevistados señalaron no tener acuerdos o normas sobre el uso del celular, dijeron que, si lo hubieran tenido, podría haber contribuido a mantener la comunicación, aunque sea, en esos momentos: *"no tenemos una norma, pero deberíamos" (P.7), "Me gustaría poner alguna norma o acuerdo" (P.11), "Hubiera estado bueno que hubiéramos hecho algún acuerdo, que hubiéramos puesto horarios o momentos para usar el celular" (P.12), "Ojalá lo hubiéramos hecho" (P.14).*

Comunicación en la pareja:

El uso del celular apareció asociado a experiencias de interrupción de la comunicación, sin embargo, el 30% de los participantes señalaron su uso como medio facilitador de la comunicación en la vida cotidiana manteniendo el contacto de las parejas,

principalmente en relación a sus hijos, cuando cada uno de los miembros se encontraba trabajando o como herramienta de conexión al compartir videos o conversaciones virtuales. Por ejemplo, *"Compartimos videos graciosos o nos mandamos mensajitos si uno está arriba y el otro en la parte de abajo de la casa" (P.1), "Nos mandamos muchos mensajes en el día, cuando llegamos del trabajo a casa sentimos que estuvimos hablando durante el día" (P.5), "En momentos de mucha tensión en nuestra relación, lo usamos como herramienta de conciliación" (P.2), "Hacemos videollamadas con mis suegros" (P.8), "Hacemos videollamadas con mi hermano y mi cuñada que viven en España" (P. 10).*

También, el 25% de los participantes expresaron tener buena comunicación y que la misma no se encontraba afectada por el uso del dispositivo. *"La comunicación que tenemos es bastante fluida" (P.1), "Transparente, honesta" (P.2), "Muy buena, hablamos mucho, de todo" (P.3), "Mucha comunicación, confianza, no hay filtros" (P.4).* Para estas personas, mantener una comunicación adecuada en la pareja, es un elemento de relevancia para el vínculo. En este sentido, si existiera una situación de phubbing expresaron que se conversaría antes de transformarse en un conflicto.

En cuanto a la interrupción o distanciamiento en la comunicación, el 44% de los entrevistados señalaron percibir una disminución en la comunicación cara a cara, aún en un contexto caracterizado por la amplia disponibilidad de tecnologías que favorecen la interacción entre las personas. Una frase que da cuenta de este fenómeno es la paradoja expresada por el participante 6: "*En la era de la comunicación estamos más incomunicados que nunca".*

Otras verbalizaciones que se registraron en la misma categoría fueron: *"Tenemos poca comunicación, al principio conversábamos, estamos un poco distanciados" (P.7), "Podríamos estar más comunicados. Cuando estamos juntos, estamos mucho con el celular, cada uno en la suya" (P.9), "Al principio era mejor, años atrás era mejor, ahora no hay*

tanta comunicación" (P.11), "La verdad que estamos incomunicados. Con un aparato de comunicación en el medio nosotros estamos incomunicados". (P. 12)

Sentimiento de estar juntos, pero no juntos:

Un relato frecuente en el 30% de los participantes es el sentimiento de estar juntos, pero no juntos. En este sentido, el celular ocupa el lugar prioritario en el vínculo y se dificulta la experiencia de poder compartir un espacio de encuentro interpersonal, hay una sensación de presencia física, pero una percepción de ausencia de reconocimiento. El uso del celular y la vivencia de phubbing aparecen como una experiencia de exclusión y desencuentro interpersonal. Relatos que evidencian esta conducta: "*Estoy al lado de él, pero no estamos juntos. Es como que hay una distancia ahí" (P.1), " Estamos viajando juntos, pero parece que estoy sentada al lado de un desconocido porque estamos ahí cada uno prestando atención a algo y no entre nosotras, es decir, me hubiera sentado con un extraño y era lo mismo" (P.7), "Yo lo que sentía era que estábamos juntos, pero sin estar juntos, es decir, cada uno en la suya" (P. 11), "estamos incomunicados" (P.13)"hay como una distancia entre nosotros" (P.14).*

Discusión

El presente trabajo tuvo como objetivos conocer las vivencias de phubbing en relaciones de pareja, comprender las emociones y examinar las formas en que las personas perciben y experimentan este fenómeno.

Para alcanzar este propósito, se recabó información que permitió identificar las siguientes categorías de análisis, elaboradas a partir de los temas y significados de mayor recurrencia en los relatos de los participantes: emociones asociadas al phubbing, naturalización del fenómeno, normas o acuerdos en relación al uso del celular, comunicación en la pareja y, sentimiento de estar juntos, pero no juntos.

En este sentido los resultados obtenidos en relación con la primera categoría, indicaron que las vivencias de phubbing en las relaciones de pareja se asocian con emociones de tristeza, enojo, malestar, frustración y sentimientos de soledad, así como con una percepción de desinterés por parte de la pareja. Estos hallazgos coinciden con los antecedentes empíricos de Cadavid Fernández et al. (2022), quienes señalaron que este fenómeno favorece la aparición de sentimientos de abandono. De manera similar, Maftei y Măirean (2023), encontraron una asociación positiva entre el phubbing percibido, la soledad y el malestar psicológico. Asimismo, los resultados obtenidos son ampliamente concordantes con los aportes de Khodabakhsh y Yong Le Ong (2021), cuyos participantes refirieron que. cuanto más ignorados se sentían por sus parejas, más deteriorada percibían la calidad de su relación.

Respecto de la naturalización del fenómeno, los testimonios de los participantes indicaron que el phubbing es concebido como una práctica habitual e inherente a la vida cotidiana contemporánea. Además, se identificó que dicha conducta tiende a presentarse de forma recíproca entre los integrantes de la pareja, favoreciendo su aceptación y normalización dentro del vínculo.

Estos hallazgos confirman los reportados por Fernández Burgos et al. (2025), quienes señalaron que el phubbing suele ser ejercido por ambos miembros de la pareja, en ocasiones de manera impulsiva o casi inconsciente. Asimismo, coinciden fuertemente con la revisión realizada por Capilla Garrido et al. (2021), en la que se sostiene que los avances tecnológicos han transformado los modos de pensar y comportarse, favoreciendo y sistematizando conductas mediadas por la tecnología en la vida cotidiana. En esta misma línea, los resultados reproducen los de Chotpitayasunondh y Douglas (2018), quienes introducen la noción de reciprocidad en el comportamiento de phubbing y señalan que este puede convertirse en un

círculo vicioso, debido a que funciona como una norma de comunicación e interacción consolidada entre las personas.

En relación con la categoría referida a las normas y acuerdos sobre el uso del teléfono celular, los participantes señalaron que los momentos de las comidas constituyen espacios protegidos para la interacción interpersonal, en los que tratan de evitar el uso del dispositivo. Por el contrario, aquellos que no contaban con acuerdos explícitos respecto al uso del mismo manifestaron que la implementación de tales normas podría haber contribuido a prevenir conflictos asociados a esta práctica y favorecer una comunicación más satisfactoria. Estos hallazgos muestran una clara convergencia con lo reportado por Matas Terrón (2025), quien identificó una correlación negativa entre el comportamiento de phubbing y la existencia de normas relacionadas con el uso del teléfono móvil. Asimismo, los resultados pueden interpretarse a la luz de los planteamientos de Watzlawick (1991), quien sostiene que tanto el habla como el silencio comunican significados y generan efectos en los demás, provocando respuestas dentro del proceso comunicativo. Desde esta perspectiva, la presencia o ausencia de acuerdos sobre el uso del teléfono celular constituye un aspecto de la comunicación de la pareja que influye en la dinámica relacional, ya sea favoreciendo interacciones más satisfactorias o contribuyendo al mantenimiento de patrones de interacción que propician la aparición de conflictos asociados al phubbing.

En cuanto a la categoría vinculada a la comunicación en la pareja, varios participantes manifestaron que el uso del teléfono celular durante los momentos compartidos interrumpe la interacción cara a cara, genera distanciamiento y dificulta una comunicación fluida, afectando la calidad del tiempo compartido. Estos resultados muestran clara coincidencia con los obtenidos por Monzón Ríos et al. (2025), quienes encontraron que el phubbing impacta de manera significativamente negativa en la comunicación de la pareja, al constituirse como una barrera que interfiere en el tiempo compartido, disminuye la satisfacción con el vínculo y

favorece la aparición de conflictos. En la misma línea, Urbano Contreras et al. (2021), a partir de su revisión de la literatura, señalaron que una comunicación limitada propicia dificultades en la intimidad de la pareja. Asimismo, se confirman los planteamientos de Billieux (2012) y Salustio (2019), quienes describen el phubbing como un fenómeno que obstaculiza el encuentro cara a cara. Desde una perspectiva teórica, estos hallazgos también pueden interpretarse a la luz de lo planteado por Velasco y Garrido (2010), quienes sostienen que el mantenimiento de la relación de pareja depende, en gran medida, de la capacidad de ambos integrantes para afrontar las diferencias con flexibilidad y construir acuerdos orientados a preservar la satisfacción emocional mutua.

A diferencia de los participantes que señalaron que el uso del teléfono celular dificulta la comunicación en la pareja, otros, manifestaron que el dispositivo puede constituirse como un medio tecnológico que facilita la comunicación en la vida cotidiana. Esta conclusión puede interpretarse con lo planteado por Guazzini et al. (2021), quienes sostienen que los teléfonos móviles representan “una espada de doble filo”. En este sentido, si bien el phubbing puede resultar perjudicial al interferir en la interacción interpersonal y afectar la calidad del vínculo, el teléfono móvil también puede funcionar como un recurso que favorece el mantenimiento de las redes sociales, la identidad y determinados procesos de comunicación.

Este dato dialoga con Cadavid Fernández et al., (2022), quienes concluyen que el uso de las nuevas tecnologías de la comunicación da lugar a posturas enfrentadas, puede generar efectos tanto positivos como negativos en las relaciones de pareja, señalando que el conflicto en la comunicación aparece cuando no se hace un uso racional de los aparatos.

De manera conjunta, los resultados permiten inferir que independientemente de que la comunicación sea percibida como un aspecto que dificulta o favorece la relación, ésta constituye un factor central para el bienestar de la pareja.

Como última categoría, el sentimiento de estar juntos, pero no juntos, fue una vivencia recurrente y sentida como falta de reconocimiento y desencuentro interpersonal. La experiencia de phubbing es percibida como una desconexión emocional y una vivencia de ser ignorado por parte de su pareja. Estos resultados se encuentran fuertemente en consonancia con los de Fernández Burgos et al. (2025), donde los participantes manifestaron sentirse ignorados. Como así también, los sentimientos de abandono y desconfianza expresados por los participantes de la investigación de Cadavid Fernández et al., (2022). Estos hallazgos están en relación con Roberts y David (2016), quienes sostienen que una persona puede experimentar sentimientos de soledad aun en presencia de su pareja, y con Krasnova (2016), quien advierte la experiencia dolorosa que puede sentir una persona al percibir físicamente presente a su pareja, pero psicológicamente ausente.

Conclusión

Partiendo de la pregunta de investigación que guio este trabajo, dirigida a conocer las vivencias de phubbing en las relaciones de pareja desde la perspectiva de los participantes, puede afirmarse que el objetivo propuesto, orientado a comprender las emociones asociadas a este fenómeno, fue alcanzado.

A partir de los relatos aportados por los 16 participantes, cuyas edades estaban comprendidas entre 30 y 50 años y que se encontraban transitando una relación de pareja heterosexual, se obtuvo información significativa que fue analizada en articulación con los antecedentes teóricos sobre la temática.

Del análisis de las categorías emergentes se desprende, en primer lugar, que las personas que experimentaron situaciones de phubbing las interpretan como manifestaciones de desinterés por parte de su pareja, asociado a emociones de tristeza, enojo, malestar, frustración y sentimientos de soledad.

Asimismo, los resultados evidencian que el phubbing se encuentra naturalizado en muchas de las relaciones de pareja, siendo percibido como una práctica cotidiana e incluso inevitable en un contexto caracterizado por el uso permanente de dispositivos móviles, aun cuando su presencia pueda generar malestar. Del mismo modo, se observa que esta conducta suele presentarse de manera recíproca entre los miembros de la pareja, lo que favorece su aceptación dentro del vínculo y hace que, en muchas ocasiones, pase inadvertida.

Por otra parte, si bien los entrevistados manifestaron que el uso del teléfono celular afecta la comunicación debido a las interrupciones y al distanciamiento que genera en la interacción cara a cara, otros, destacaron su valor como un recurso que facilita la comunicación en la vida cotidiana. Esta aparente ambivalencia permite inferir que el impacto emocional del phubbing no depende exclusivamente de la presencia del dispositivo móvil, sino, fundamentalmente, del modo en que este es utilizado y del significado que adquiere en la dinámica de la relación.

De igual modo, los resultados reflejan que el phubbing es vivido como una experiencia de desconexión emocional e interpersonal, siendo percibido por los participantes como un factor que debilita el vínculo de pareja y afecta la calidad de los momentos compartidos.

En este sentido, el estudio muestra la importancia que las parejas otorgan al establecimiento de acuerdos respecto al uso del teléfono celular, los cuales funcionan como protección de ciertos momentos y espacios de encuentro. En contraposición, quienes manifestaron la ausencia de estos acuerdos reconocieron que su implementación podría haber contribuido a prevenir situaciones de conflicto. De esta manera, los resultados obtenidos dan cuenta que la comunicación constituye un elemento fundamental para el sostenimiento del vínculo de pareja.

Finalmente, este trabajo permite comprender que el phubbing es un fenómeno vinculado al acelerado desarrollo de las tecnologías y al uso masivo de telefonía móvil en la vida cotidiana. No obstante, las vivencias subjetivas de los participantes muestran que el celular no es en sí mismo, el origen del malestar. Por el contrario, lo que adquiere relevancia es el sentido que las personas le atribuyen a su uso dentro de la relación de pareja.

Aportes y Contribuciones de la Investigación

El presente estudio estuvo enfocado en conocer las vivencias de phubbing en relaciones de pareja. Una temática que ha sido abordada mayoritariamente desde estudios de corte cuantitativos, tal como se evidenció en el estado del arte. En este sentido, la investigación contribuye a comprender cómo las personas viven, interpretan y significan el phubbing dentro de sus relaciones, incorporando la dimensión subjetiva de la experiencia.

Asimismo, los hallazgos en la población seleccionada permiten visibilizar los cambios en las formas de comunicación que trajo aparejado el uso masivo de dispositivos móviles en el contexto actual.

Desde una perspectiva metodológica, la presente investigación constituye un aporte para futuras indagaciones sobre el fenómeno del phubbing, especialmente desde enfoques cualitativos orientados a la comprensión de las experiencias subjetivas. Asimismo, podrá servir como antecedente para profundizar el estudio de esta problemática en otros tipos de relaciones interpersonales y contextos vinculares.

Limitaciones de la Investigación

En relación con los aspectos metodológicos, una de las principales limitaciones del presente estudio estuvo vinculada al tamaño y la composición de la muestra, debido a que estuvo conformada por un número reducido de participantes y delimitada a una franja etaria específica. En consecuencia, los resultados no pueden generalizarse a otras poblaciones.

Otra limitación radica en que las experiencias fueron reconstruidas a partir del relato de un solo integrante de la pareja. Considerar las perspectivas de ambos miembros habría permitido comparar sus interpretaciones acerca del fenómeno y obtener una comprensión más amplia de cómo el phubbing es vivido y significado dentro de la dinámica relacional.

Líneas de Investigación Futuras

Se considera relevante para futuras investigaciones sobre phubbing ampliar la diversidad de la muestra de participantes, como parejas adolescentes, adultos mayores, relaciones recientes o parejas del mismo género con el propósito de conocer si varían las vivencias y significados del fenómeno en distintas etapas del ciclo vital. También, sería valioso ampliar el estudio hacia otros vínculos interpersonales, como amistades, familiares, laborales, con el fin de explorar las manifestaciones del fenómeno según el contexto relacional.

Finalmente, se considera pertinente continuar investigando este fenómeno mediante metodologías mixtas que permitan integrar el análisis de variables cuantificables con la profundidad de las narrativas y significaciones construidas por los propios participantes. De este modo, sería posible obtener una comprensión más amplia del phubbing y las distintas interacciones personales.

Referencias

Abadi, J. E. (2015). *¿De qué hablamos cuando hablamos de buen amor?* Grijalbo.

Abbasi, I. S. (2019). Social media addiction in romantic relationships: ¿Does the user's age influence vulnerability to social media infidelity? *Personality and Individual Differences*, *139*, 277–280. https://doi.org/10.1016/j.paid.2018.10.038

Álvarez, M., & Moral, M. (2020). Phubbing, problematic use of mobile phones and social network sites among teenagers, and deficits in self-control. *Health and Addictions*, *20*(1),113-125.

Alvídrez, S., & Rojas-Solís, J. L. (2017). Los amantes en la época del smartphone: aspectos comunicativos y psicológicos relativos al inicio y mantenimiento de la relación romántica. *Global Media Journal México*, *14*(27), 1-18.

Baró, S., Nadal, M. Z., & Gómez González, R. (2025). Subjetividades vinculares, más allá del amor romántico. Relatos de una nueva adultez. XVII Congreso Internacional de Investigación y Práctica Profesional en Psicología. XXXII Jornadas de Investigación XXI Encuentro de Investigadores en Psicología del MERCOSUR. VII Encuentro de Investigación de Terapia Ocupacional. VII Encuentro de Musicoterapia. Facultad de Psicología - Universidad de Buenos Aires, Buenos Aires.

Bauman, Z. (2005). *Amor líquido. Acerca de la fragilidad de los vínculos humanos*. Fondo de Cultura Económica.

Billieux, J. (2012). “Problematic use of the mobile phone: A literature review and a pathways model.” Current Psychiatry Reviews 8 (4), 1-9.

Birman, J. (2016). *Mal-estar na atualidade*. Editora José Olympio.

Bulut, S., & Nazir, T. (2020). Phubbing phenomenon: A wild fire, which invades our social communication and life. *Open Journal of Medical Psychology*.

Cadavid Fernández, P. A., Escudero Vásquez, J. E., Muñoz Murillo, N. A., Rendón Vélez, L. J., & Villada Gómez, C. (2022). El phubbing y las relaciones de pareja adulta. *Poiésis, (42)*, 49–61. https://doi.org/10.21501/16920945.3792

Campo, C., & Linares, J. (2002). Qué significa ser una pareja. En C. Campo & J. Linares, *Sobrevivir a la pareja* (pp. 1–20). Paidós.

Capilla Garrido, E., et al. (2021). A descriptive literature review of phubbing behavior. *Heliyon, 7*(5), de 07037. https://doi.org/10.1016/j.heliyon.2021.e07037

Cid, F. M. (2011). Los cuatro componentes de la relación de pareja. *Revista Electrónica de Psicología Iztacala, 14*(1), 321–332.

Cizmeci Ümit, E. (2017). Both sides of the coin: Smartphones in romantic relationships of youth. Electronic Journal of Social Sciences, 16(63).

Clark, M. S., Aragon, O. R., & Hirsch, J. L. (2015). Social relationships in adulthood

Correa-Rojas, Jossué, Grimaldo-Muchotrigo, Mirian, & Espinoza, Eli Malvaceda. (2022). FoMO, Adicción a Facebook y Soledad como Determinantes del Phubbing en Universitarios Limeños. *Psykhe (Santiago)*, *31*(2), 1-11. https://dx.doi.org/10.7764/psykhe.2020.22579

Coyne, S. M., Stockdale, L., Busby, D., Iverson, B., & Grant, D. M. (2011). "I luv u": A descriptive study of the media use of individuals in romantic relationships. Family Relations: An Interdisciplinary Journal of Applied Family Studies, 60 (2),150 -162. https://doi.org/10.1111/j.174 1 - 3729.2010.00639.x

Chotpitayasunondh, V., & Douglas, K. M. (2016). How "phubbing" becomes the norm: The antecedents and consequences of snubbing via smartphone. Computers in Human Behavior, 63, 9-18. doi: 10.1016/j.chb.2016.05.018

Chotpitayasunondh V., & Douglas K. M. (2018). The effects of "phubbing" on social interaction. *Journal of Applied Social Psychology*, 48(6), 304–316

Daymon, C., & Holloway, I. (2010). Qualitative research methods in public relations and marketing communications. Routledge.

Dwyer, R. J., Kushlev, K., & Dunn, E. W. (2018). Smartphone use undermines enjoyment of face-to-face social interactions. *Journal of Experimental Social Psychology*, *78*, 233-239

Espínola, I. S., Cambranis, A. O., Salazar, A. M., & Esteves, C. G. (2017). Aproximación al concepto de pareja. *Psicología para América Latina, (29)*, 7–22. Recuperado de http://pepsic.bvsalud.org/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1870-350X2017000300002

Fernández, S. B., Rodríguez, V. M., Ramírez, F. R., Torres, A. V. Z., Centeno, J. J. M. (2025). Dinámicas de phubbing a larga distancia en parejas puertorriqueñas a nivel universitario. *Salud y Conducta Humana*, *12*, 13-13.

Fromm, E et al., (1970). *La soledad del hombre*. Caracas: Monte Ávila Editores.

Galimberti, U. (2004). *Las cosas del amor*. Editorial Destino.

González-Rivera, J., Segura-Abreu, L., & Urbistondo-Rodríguez, V. (2018). Phubbing en las Relaciones Románticas: Uso del celular, satisfacción en la pareja, Bienestar

Psicológico y Salud Mental. *Interacciones*, *4*(2), 81-91. https://revistainteracciones.com/index.php/rin/article/view/58

Gracia, T. J. H., Ávila, D. D., Hernández, J. F., & Flórez, D. T. (2021). La presencia de phubbing en estudiantes del nivel superior. *Panorama, 15*(28), 6. https://doi.org/10.15765/pnrm.v15i28.1679

Guazzini, A., Raimondi, T., Biagini, B., Bagnoli, F., & Duradoni, M. (2021). Phubber's emotional activations: the association between PANAS and phubbing behavior. *Future Internet* 13:311. doi: 10.3390/fi13120311

Guzmán-Brand, V., & Gelvez-García, L. (2022). Phubbing en los adolescentes: un comportamiento que afecta la interacción social. Una revisión sistemática. *Revista Estudios Psicológicos*, *2*(4), 7-19.

Halpern, D., & Katz, J. E. (2017). Texting's consequences for romantic relationships: A Cross-lagged analysis highlights its risks. *Computers in Human Behavior, 71*, 386–394. https://doi.org/10.1016/j.chb.2017.01.051

Hernádez Sampieri, R., Fernádez Collado, C., & Baptista Lucio, M. D. (2014). *Metodología de la Investigación* (Sexta edición ed.). Ill Interamericana de Mexico SA.

Ierardo, E (2019). *La sociedad de la excitación: Del hiperconsumo al arte y la serenidad.* Ediciones Continente.

Illouz, E. (2012). *Por qué duele el amor: Una explicación sociológica*. Katz Editores.

Isrofin, B., & Munawaroh, E. (2024). The effect of smartphone addiction and self-control on phubbing behavior. *Jurnal Kajian Bimbingan dan Konseling, 6*(1), Article 13. https://citeus.um.ac.id/jkbk/vol6/iss1/13

Janesick, V.J. (1998). The dance of qualitative research design: metaphor, methodolatry, and meaning. In: Denzin, N.K., Lincoln, Y.S. (Eds). Strategies of qualitative inquiry. (pp. 35-85). Thousand Oaks, Sage.

Karadağ, E., Tosuntaş, Ş., Erzen, E., Duru, P., Bostan, N., Şahin, B., Çulha, İ., & Babadag Savas, 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

Karadağ, E., et al. (2016) The Virtual World's Current Addiction: Pubbing. Addicta: The Turkish Journal on Addictions, 3, 250-269

Khodabakhsh, S., & Le Ong, Y. (2021). The impact of partner phubbing on marital quality among married couples in Malaysia: Moderating effect of gender and age. *Aloma: Revista de Psicologia, Ciències de l'Educació i de l'Esport, 39*(1),9-16 https://doi.org/10.51698/aloma.2021.39.1.9-16

Krasnova, H., Abramova, O., Notter, I., & Baumann, A. (2016). Why phubbing is toxic for your relationship: Understanding the role of smartphone jealousy among "Generation Y" users

Levinas, E. (2002). *Totalidad e infinito: Ensayo sobre la exterioridad*. Ediciones Sígueme.

Losada, A. V. (2014). Uso en Investigación y Psicoterapia del Consentimiento Informado. En Kerman, B. & Ceberio, M. R. (Comps.) *En búsqueda de las ciencias de la mente.* Investigación en Psicología sistémica, cognitiva y neurocientífica (pp.159-167). Universidad de Flores.

Lutereau, L. (2023). *Amar, temer, partir: una guía para las relaciones afectivas actuales.* Paidós.

Lutz S., Knop K. (2020). Put down your smartphone – unless you integrate it into the conversation! An experimental investigation of using smartphones during face to face communication. *SCM Studies in Communication and Media*, 9(4), 516–539. https://doi.org/10.5771/2192-4007-2020-4-516

Maftei, A., & Măirean, C. (2023). Put your phone down! Perceived phubbing, life satisfaction, and psychological distress: the mediating role of loneliness. *BMC psychology*, *11*(1), 332.

Matas Terrón, A. (2025). Phubbing: edad y presencia en línea como condiciones necesarias.

McDaniel, B. T. & S. M. Coyne (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

Muzio, P. (2000) Grandes cambios para la familia. Parte 1. *Revista Sexología y Sociedad.* 6 (15), 17-19. Recuperado de http://revsexologiaysociedad.sld.cu/index.php/sexologiaysociedad/search/authors/view?firstName=Patricia&middleName=&lastName=Ar%C3%A9s%20Muzio&affiliation=&country=

Puget, J. (1989). *Psicoanálisis de la pareja matrimonial*. Editorial Paidós.

Rihm, A., Sharim, D., Barrientos, J., Araya, C., & Larraín, M. (2017). Experiencias subjetivas de intimidad en pareja: un dilema social contemporáneo. *Psykhe (Santiago)*, *26*(2), 1-14.

Ríos, R. C. M., Rentería, G. E. H., Salas, Y. E. A., & de Urdaneta, M. M. H. (2025). Impacto del partner phubbing en la comunicación marital: Un caso peruano. *Familia. Revista de Ciencia y Orientación familiar*, (63), 31-60.

Roberts, J., & David, M. (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

Rodulfo, R., (2017). *Ensayos sobre el amor en tiempos digitales: dominios sin dueño. Paidós.* P. 87

Sabater Fernández, C., Martínez Lorea, I.., & Santiago Campión, R. (2017). La Tecnosocialidad: El papel de las TIC en las relaciones sociales. *Revista Latina De Comunicación Social*, (72), 1592–1607. https://doi.org/10.4185/RLCS-2017-1236

Salustio, F. (2019). Tecnologías y problemáticas emergentes: El fenómeno phubbing. En *XI Congreso Internacional de Investigación y Práctica Profesional en Psicología; XXVI Jornadas de Investigación; XV Encuentro de Investigadores en Psicología del MERCOSUR; I Encuentro de Investigación de Terapia Ocupacional; I Encuentro de Musicoterapia*. Facultad de Psicología, Universidad de Buenos Aires.

Sartre, J. P. (2011). *El ser y la Nada.* Losada, p 203.

Serrano, J. (2014). Hacia una comunicación slow: El hábito de la desconexión digital periódica como elemento de alfabetización mediática. *Trípodos, 34*, 201–214.

Sztajnszrajber, D. (2018). Sztajnszrajber, D. *Filosofía en 11 frases.* Paidós.

Sztajnszrajber, D. (2023). *El amor es imposible: ocho tesis filosóficas.* Paidós.

Tobón Lotero, J. D., Vega, M., & Cuervo, J. A. (2012). Características de la construcción del vínculo afectivo de pareja en la juventud en la ciudad de Medellín. *Revista CES Psicología,* 5(1), 49-64.

Turkle, S. (2011). *Alone together: Why we expect more from technology and less from each other.* Basic Books.

Urbano Contreras, A., Martínez González, R. A., Iglesias García, M. T. (2021). Revisión de la investigación sobre relaciones de pareja en países hispanohablantes (2000–2018). *Interdisciplinaria, 38*(3), 24-48.

Vanden, M., Antheunis, M.L. & Schouten, A. P. (2016). The effect of mobile messaging during a conversation on impression formation and interaction quality. *Computers in Human Behavior, 62*, 562-569. https://doi.org/10.1016/j.chb.2016.04.005

Velasco, V. E. A., & de Giraldo, L. R. (2010). Experiencias de parejas sobre vivir feliz en pareja. *Pensamiento psicológico*, *8*(15), 63-76.

Villegas, M., & Mallor, P. (2017). Parejas a la carta: Las relaciones amorosas en la sociedad postmoderna. Herder.

Watzlawick, P., Bavelas, J. B., Jackson D., D. (1991). *Teoría de la comunicación humana.* Herder.

Weissmann, L. (2023). El otro en la pareja: ¿Vínculos duraderos o efímeros? *Psicoanálisis*, 187-212.

Zhan S, Shrestha S & Zhong N (2022) Romantic relationship satisfaction and phubbing: The role of loneliness and empathy. *Front. Psychol.* 13:967339 https://doi.org/10.3389/fpsyg.2022.967339

Anexos

Formulario de consentimiento informado

Vivencias de phubbing en relaciones de pareja

La presente investigación es realizada por Liliana Beatriz García, estudiante de la carrera de Licenciatura en Psicología de la Universidad de Flores, en el marco del trabajo final para la obtención del título de Licenciada en Psicología.

Mi participación en la investigación es voluntaria y consiste en tener una entrevista que será grabada de manera virtual o presencial con una duración aproximada de 15 minutos, pudiendo retirarme en cualquier momento sin consecuencias de ningún tipo. Asimismo, podré negarme a responder cualquier pregunta que me genere incomodidad.

Se me ha dicho que la información brindada será utilizada exclusivamente con fines académicos, garantizando la confidencialidad y el anonimato de los datos aportados, los cuales serán resguardados adecuadamente.

Acepto participar en este trabajo, dejando constancia mediante la firma del presente consentimiento.

Declaro haber leído y comprendido la información precedente, y acepto participar voluntariamente en esta investigación.

Nombre y apellido: _____

Firma: _____

Fecha: ____ / ____ / _____

Investigadora: _____