

Artículo de reflexión derivado de investigación

El *phubbing* y las relaciones de pareja adulta¹

Phubbing and adult couple relationships

Recibido: 20 de septiembre de 2021 / Aceptado: 10 de noviembre de 2021 / Publicado:

Paula Andrea Cadavid Fernández^{*}, Johan Steven Escudero Vásquez^{**}, Natalia Andrea Muñoz Murillo^{***}, Leidy Julieth Rendón Vélez^{****}, Carolina Villada Gómez^{*****}

Forma de citar este artículo en APA:

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>

Resumen

Objetivo: comprender cuáles son los efectos generados por el *Phubbing* en las relaciones de pareja adulta. **Materiales:** la investigación es cualitativa y fenomenológica, para ello se trabaja con las historias de vida recolectadas por medio de una entrevista a profundidad, la misma se diseñó teniendo en cuenta las categorías de análisis. **Población:** para el trabajo de campo se contó con cinco personas, adultos jóvenes con edades entre 25 a 40 años. **Metodología:** la presente investigación comprendida en el periodo de febrero hasta noviembre de 2020 se realizó bajo un enfoque cualitativo con diseño fenomenológico, el cual lleva a una comprensión e interpretación en amplitud del fenómeno, enfocado desde la realidad subjetiva de los informantes, es un enfoque dinámico donde las hipótesis y preguntas pueden manifestarse en cualquier momento (Hernández Sampieri et al., 2014). **Resultados:** se reconoce que este fenómeno es significativamente interferente en las relaciones de pareja, fomentando sentimientos de abandono e incluso en algunos casos de desconfianza. **Conclusión:** el consumo de las nuevas tecnologías permite apreciaciones encontradas, en tanto se encuentran posturas a favor y en contra; en todo caso el fenómeno resulta conflictivo cuando no se tiene un uso racional y mediático, llegando a interponerse como una barrera comunicativa.

Palabras clave:

Adicciones; Celular; Comunicación; Conflicto; Consumo; *Phubbing*; Tecnología.

¹ Trabajo asesorado por la docente Sandra Isabel Mejía, programa de Psicología de la Universidad Católica Luis Amigó, Medellín-Colombia. Contacto: sandra.mejiaza@amigo.edu.co

^{*} Estudiante del décimo semestre del programa de Psicología de la Universidad Católica Luis Amigó, Medellín-Colombia. Contacto: paula.cadavidfe@amigo.edu.co

^{**} Estudiante del décimo semestre del programa de Psicología de la Universidad Católica Luis Amigó, Medellín-Colombia. Contacto: johan.escudero@amigo.edu.co

^{***} Estudiante del décimo semestre del programa de Psicología de la Universidad Católica Luis Amigó, Medellín-Colombia. Contacto: natalia.munoznu@amigo.edu.co

^{****} Estudiante del décimo semestre del programa de Psicología de la Universidad Católica Luis Amigó, Medellín-Colombia. Contacto: leidy.rendonve@amigo.edu.co

^{*****} Estudiante del décimo semestre del programa de Psicología de la Universidad Católica Luis Amigó, Medellín-Colombia. Contacto: carolina.villadago@amigo.edu.co

Abstract

Objective: to understand the effects generated by Phubbing in adult couple relationships. **Materials:** the research is qualitative and phenomenological, for this we work with life stories collected through an in-depth interview, which was designed taking into account the categories of analysis. **Population:** for the field work there were five people, young adults between 25 and 40 years of age. **Methodology:** the present research, from February to November 2020, was conducted under a qualitative approach with a phenomenological design, which leads to a broad understanding and interpretation of the phenomenon, focused on the subjective reality of the informants, it is a dynamic approach where the hypothesis and questions can be expressed at any time (Hernández Sampieri, 2014). **Results:** it is recognized that this phenomenon is significantly interfering in couple relationships, fostering feelings of abandonment and even in some cases of distrust. **Conclusion:** the consumption of new technologies allows conflicting appreciations, as there are positions in favor and against, in any case the phenomenon is conflictive when it is not used rationally and mediatically, becoming a communicative barrier.

Keywords:

Addictions; Cellular; Communication; Conflict; Consumption; Phubbing; Technology.

Introducción

En la actualidad la tecnología se ha convertido en una parte fundamental de la cotidianidad del ser humano, transformando la vida de las personas que median con ella. El uso desmedido de la misma ha generado gran impacto en los comportamientos sociales. Álvarez Menéndez y Moral Jiménez (2020) afirman que el uso del teléfono presenta características especiales que hacen susceptible la aparición del comportamiento abusivo por medio de este. La situación evidente es que este fenómeno se ha generado gracias al fácil acceso a las redes y los dispositivos móviles en cualquier momento y lugar.

Si bien las tecnologías de la información y la comunicación han facilitado la vida del ser humano, aportando a la sociedad diversas formas de comunicarse (Caro Mantilla, 2017) en tanto de esta manera construyen sus relaciones interpersonales (Capilla Garrido & Cubo Delgado, 2017), se reconoce desde las nuevas tecnologías, que las formas de comunicación e interacción entre las personas se está modificando bajo una lógica excesiva del uso del celular, lo que indudablemente está ocasionando que las relaciones de parejas adultas se vean afectadas por un fenómeno muy popular poco conocido por su nombre, el mismo es denominado como *Phubbing* o adicción al celular (Capilla Garrido & Cubo Delgado, 2017).

El término *Phubbing* surge en el 2012, según Treviño (2013 como se cita en Junquera, 2016), el cual expone un punto relevante sobre la necesidad que tiene el ser humano de ignorar a las personas a su alrededor por el uso desmedido de aparatos electrónicos, relacionándolo con un acto de menosprecio a la persona que se encuentra del otro lado en el encuentro cara a cara, primando la necesidad de tener un teléfono móvil y el mundo de posibilidades que admite, a costa de las relaciones cercanas. Este fenómeno ha causado un gran impacto en la interacción con los demás. Este artículo pretende hacer énfasis sobre uno de los vínculos más afectado: las relaciones de pareja, determinando factores que influyen de manera negativa en la comunicación y la convivencia, tales como falta de afecto, deterioro en la comunicación y distanciamiento (González Rivera et al., 2018a).

González Rivera et al. (2018b) afirman que el inadecuado uso del celular puede deteriorar la comunicación en la pareja y el tiempo de calidad que se comparte con esta, generando discusiones significativas; a su vez, Peñaherrera (2015) señala que el *phubbing* es un aspecto negativo con relación al vínculo con el otro. Surge en el ámbito de la relación de pareja el término *Parther Phubbing* (*P-Phubbing*), descrito como el acto de distraerse con el teléfono mientras se está en compañía de la pareja, encontrando que puede perjudicar significativamente las relaciones afectivas, interfiriendo en el desarrollo emocional de ambos (Benedetti Corso et al., 2018).

De igual manera, Chotpitayasunondh y Douglas (2016) encontraron en su investigación que cuando la pareja se enfrenta al *P-phubbing* aumenta el riesgo de depresión en las personas llegando a percibir la relación como insatisfactoria. Asimismo, se acuñan términos específicos para cada parte de este fenómeno, estableciendo que las mujeres son más propensas a ser "*phubbee*", persona que se siente ignorada por su pareja y que los hombres son más propensos a ser "*phubbers*", persona que le da mayor importancia al celular que a la pareja. González Rivera et al. (2018b) encontraron que las mujeres percibían más el *phubbing* de parte de su pareja, además, revelaron que el *phubbing* afecta de forma negativa tanto en la satisfacción de la pareja como en la salud mental del individuo, sin embargo, puede evidenciarse un contraste con González Rivera et al. (2018a) quienes advierten que la interferencia de la tecnología no es una amenaza en la relación porque dependerá más de asuntos personales de cada miembro.

Por lo descrito anteriormente es oportuno hacer énfasis, según lo manifestado por Junco y Cotton (2012), que los teléfonos celulares y el mundo virtual son indispensables para el sustento de las relaciones sociales y en la conducción de las exigencias de la vida cotidiana (Pedrero Pérez et al., 2012). Lo anterior amerita pensar este fenómeno como un asunto complejo que, si bien simplifica la vida cotidiana, también tiene efectos de observancia de parte del psicólogo, ya que impacta lo vincular determinadamente.

Esta investigación responde al interrogante ¿cuáles son los efectos generados por el *phubbing* en las relaciones de pareja adulta? Además de identificar los factores de riesgo, la afectación que tiene sobre el vínculo de pareja y los efectos emocionales de este fenómeno contemporáneo en adultos.

Metodología

La presente investigación, comprendida en el periodo de febrero hasta noviembre de 2020, se realizó bajo un enfoque cualitativo con diseño fenomenológico, el cual lleva a una comprensión e interpretación en amplitud del fenómeno, enfocado desde la realidad subjetiva de los informantes, es un enfoque dinámico donde la hipótesis y preguntas pueden manifestarse en cualquier momento (Hernández Sampieri et al., 2014). Esta perspectiva metodológica ha sido propuesta por considerarse la más apropiada para la comprensión e interpretación del fenómeno, se diseñó como estrategia metodológica una entrevista a profundidad, la cual permitió identificar la incidencia de los dispositivos móviles en las relaciones de pareja.

Participantes

En el presente estudio se contó con la participación voluntaria de cinco informantes adultos jóvenes con edades comprendidas entre los 25 y 40 años, entre ellos cuatro mujeres y un hombre, residentes de la ciudad de Medellín. Los entrevistados manifestaron tener en la actualidad pareja sentimental y se han visto mediados por la virtualidad.

Los participantes reportaron hacer uso del internet y la tecnología, cuentan en su vida diaria con el uso de dispositivos móviles, tanto ellos como sus respectivas parejas, utilizando redes sociales como Facebook, WhatsApp, Instagram, entre otras.

Instrumento

Para la recolección de la información se aplicó una entrevista a profundidad, que según Robles (2011) “sigue el modelo de plática entre iguales, encuentros reiterados cara a cara entre el investigador y los informantes” (p. 40). Básicamente, es una técnica basada en el juego conversacional, es un diálogo, preparado, diseñado y organizado en el que se dan los roles de entrevistado y entrevistador. Se procuran reuniones orientadas hacia la comprensión de las perspectivas que tienen los informantes respecto de sus vidas, experiencias o situaciones, expresadas con sus propias palabras.

La entrevista a profundidad estaba conformada por un total de 20 preguntas abiertas, las cuales se diseñaron fundamentadas en cuatro categorías iniciales: *phubbing*, pareja, comunicación y tecnología, cada categoría con cinco preguntas. Las mismas derivan del análisis documental realizado. Cada una de las entrevistas fue grabada y posteriormente transcrita y sistematizada en el software Atlas Ti. La misma fue aplicada posterior a la firma del consentimiento informado, teniendo en cuenta los aspectos éticos de la investigación.

Procedimiento

El presente trabajo de investigación denominado *El Phubbing y las relaciones de pareja*, busca emerger un conocimiento sobre una pregunta problematizadora: ¿Cuáles son los efectos generados por el *Phubbing* en las relaciones de pareja?, siendo este un fenómeno contemporáneo que se ha convertido en un hábito que genera problemas interpersonales, en tanto se ha vuelto cotidiano y naturalizado; la investigación cualitativa permitió la comprensión del fenómeno a partir del análisis del problema y la interpretación de resultados, bajo un cuidadoso proceso que se realizó en los momentos mencionados a continuación.

En primera instancia se realizó una revisión bibliográfica que dio lugar a la selección de diferentes documentos e investigaciones de punta para proveer fuentes de información, estas son encontradas en bases de datos como Scielo, Dialnet Redalyc, Scopus y Google Académico, entre otras. Posteriormente, se realizó el fichaje de estos con el fin de recolectar los antecedentes, estos fueron sistematizados por medio del software Atlas Ti. Se profundizó en el desarrollo del nivel conceptual con el fin de agrupar los códigos en diferentes categorías iniciales, luego se pasó a establecer relaciones por contigüidad, contraste y semejanza entre ellas con el fin de analizar los significados de cada categoría.

Posteriormente es diseñada, aplicada y sistematizada la entrevista a profundidad, permitiendo la configuración de las categorías emergentes del proceso: El *Phubbing* y la relación de pareja. ¿Conectados o desconectados?; Mediación tecnológica inadecuada y deterioro en la relación de pareja; adicción tecnológica, un mecanismo de recompensa.

Resultados

El Phubbing y la relación de pareja. ¿Conectados o desconectados?

Si bien el uso de las comunicaciones es determinante en la actualidad, también se ha encontrado que genera un impacto negativo en las relaciones de pareja, lo anterior por medio de un fenómeno como el *phubbing*, concebido como el acto de ignorar a la pareja o interlocutor por estar pendiente del celular, problemática que propicia una serie de conflictos en la relación, revistiendo un impacto de moderado a grave, llegando incluso a ocasionar la ruptura de esta. Se establecen unas subcategorías en la investigación que ameritan ser nombradas:

Pareja y comunicación

En las relaciones de pareja el uso desmedido e inadecuado de los medios tecnológicos y principalmente del teléfono móvil, genera conflictos persistentemente, en especial la comunicación es una de las habilidades que se ha visto afectada de manera significativa, como lo afirma el siguiente informante con respecto a la permanencia en el celular: “Uno ya no le presta tanta atención al otro por estar viendo otras cosas” (Comunicación personal, 2020). Otra reconoce que se molesta bastante frente a la siguiente situación: “Que tengan el celular en la mano y uno le pregunte o vaya a contarle algo y ni siquiera lo miren, ni lo escuchen por estar en el celular” (I.2, 2020). Se evidencia en las narrativas la incidencia que tiene el *phubbing* en el aspecto comunicativo, asimismo lo cotidiano que puede ser.

Pareja y tecnología

El uso desmedido de la tecnología ha generado gran impacto en los comportamientos sociales. Cada vez se evidencia mayor dependencia de estos medios, implicando que al tener mayor acceso a la red se admite un uso indiscriminado, es así que los dispositivos móviles que, sin exagerar, se conciben casi como extensiones de lo humano, se convirtieron en instrumentos imprescindibles en la cotidianidad, determinando una interferencia significativa en las relaciones interpersonales, de las cuales no escapa el vínculo amoroso.

Estas tecnologías han permeado las relaciones, logrando que la atención de la pareja se desplace o se pierda, incluso en momentos determinantes en tanto ocurre una inmersión virtual, tal como lo indica el informante con respecto a su uso “en todo, no va a poder disfrutar, no va a poder estar en sí de la pareja por estar ocupado en otra cosa pues no es la misma conversación, no sé” (Comunicación personal, 2020). Otra informante manifiesta “desafortunadamente no le estamos poniendo un límite” (Comunicación personal, 2020).

La tecnología ha generado un impacto significativo y un tanto ambivalente en las relaciones de pareja, impactando negativa o positivamente las mismas, lo que se evidencia en algunos relatos de los informantes, desde las diversas posturas expresadas al respecto: “se empezó a crear una necesidad, y sí es necesario obviamente, pero es importante también determinar un límite, retomar cómo vivíamos antes” (Comunicación personal, 2020); “la verdad me parece que es beneficioso y ‘peye’ (malo) a la vez, porque uno adquiere mucho conocimiento, tiene todo lo que necesita a la mano, y malo porque se aprovechan de la red para montar cosas que no deberían, mala información que circula, como las mentiras” (Comunicación personal, 2020). Por último

Lastimosamente esto nos está llenando mucho espacio de la vida, sin embargo, así uno no los quiera utilizar, en esta situación en la que nos encontramos en este momento (pandemia por COVID-19) es muy necesario, en este momento nos sirve ya más como herramienta de trabajo o herramienta de supervivencia, que, como dispositivo para la desviación de la atención, hay que mirarle la otra parte buena. (Comunicación personal, 2020)

Mediación tecnológica inadecuada y deterioro en la relación de pareja

Otro asunto relevante que emerge en cuanto al uso del celular de manera desmedida en la relación de pareja arroja que se puede deteriorar significativamente el tiempo de calidad que se comparte con la pareja y que es de vital importancia para el afianzamiento de esta, creando discusiones y malestar significativo. La informante 5 indica al respecto:

Tuvimos una discusión fuerte hace algunos meses, por las formas diversas de manejo en cuanto a la tecnología, a él le generaba un malestar muy, muy, muy grande el hecho de que yo estuviera en mi celular un largo tiempo, entonces tuvimos una conversación, expusimos nuestros puntos de vista frente al asunto y ya como que se relajó la cosa.

Cuando una persona siente que su pareja tiene paradójicamente una presencia ausente, pueden verse deterioradas ciertas necesidades de compañía, solidaridad y afectivas provocando sentimientos de malestar, al respecto la informante indica que un asunto bastante mortificante se da cuando “No sé cómo que, es una situación así, él coge el celular entonces yo lo cojo porque lo cogió entonces ya se enoja porque yo lo cogí sabiendo que él estaba pegado del celular” (Comunicación personal, I.2, 2020). Otra informante agrega “Yo a veces lo hago adrede, eso me gusta, pero la verdad es que muchas veces uno siente que ya perdió cualquier contacto con las personas, da un poquito de desespero también” (Comunicación personal, I.5, 2020).

Asimismo, no estar presente puede llevar a la pareja a experimentar bajos niveles de romanticismo y satisfacción en la relación como lo confirma la siguiente persona:

La pareja por lo general necesita tiempo, nosotros necesitamos tiempo, las mujeres necesitan tiempo, más aun cuando no se está en permanente contacto con ellos, o no se vive con ellos; inclusive viviendo con ellos. Es muy estresante que el poco tiempo que se tiene para compartir, se utilice mirando redes sociales o estando en el celular(...) puede ser adverso, puede ser negativo como eso interfiere en la relación, porque es tiempo que le quita con su pareja y a vivir momentos con ella". (Comunicación personal, I.4, 2020).

Se nombra como una fuente significativa de malestar la interferencia que la tecnología y su uso inadecuado admiten en la relación, en especial la falta de control sobre el tiempo que se pasa en pareja y cómo estos medios terminan determinando un triángulo amoroso bastante absorbente.

A su vez, esta situación ha llevado a que algunas parejas generen acuerdos con respecto al uso del celular, invitando a respetar los espacios de tiempo compartido, como lo indican los siguientes informantes

Por lo general, como es poco el tiempo que compartimos por nuestros trabajos, tratamos de apartarlo totalmente cuando estamos juntos, sobre todo porque son sábado y domingo, se supone que a uno no le deberían contactar en el trabajo en esos horarios, igual tratamos de alejar el celular porque se puede volver complejo. (Comunicación personal, 2020).

Otro informante refiere:

A la hora de comer lo hemos intentado hacerlo muchas veces, pero la responsabilidad (laboral) de él no lo deja, a la hora de dormir también; hemos tratado de tener acuerdos, por ejemplo: si lo vas a utilizar que sea un tono muy bajito para no interrumpir el descanso de la otra persona, o que sea moderado el tiempo de utilizarlo en la noche (Comunicación personal, I.4, 2020).

Se reconoce que, si bien se han tenido que establecer acuerdos al respecto de su uso como mediación para recuperar el tiempo en pareja, se presentan diferentes situaciones de controversia que pueden transgredirlos debido a motivos ajenos al gusto, como por ejemplo el trabajo que amerita el acceso frecuente al celular en tiempos que están establecidos como de pareja.

Adicción tecnológica, un mecanismo de recompensa

Cuando la tecnología hace parte del día a día, de lo cotidiano y se incorpora a la relación de pareja, permite una comunicación más constante, el grado de confianza y comodidad que surge en las relaciones de pareja, naturalizando el uso de los dispositivos, genera diversos inconvenientes en la

mediación de la misma, teniendo en cuenta que los medios tecnológicos no sustituyen por mucho un diálogo presencial; amerita indicar así, que la tecnología trae consigo una serie de ventajas y desventajas, las mismas se reconocen en los testimonios:

Ventajas, te ayudan a acercarte a personas y lugares de diversión, entretenimiento; lo malo es que definitivamente sí crea un tipo de adicción, el hecho de tener que estar pendiente, crear un ideal de vida perfecta, montar en redes sociales lo que uno quiere que la gente vea, estar mostrando y viendo la vida feliz de todo el mundo y el *tiempo* de calidad que tienes con las personas con las que estás en directo (Comunicación personal, I.3, 2020).

Por otro lado, un informante expresa frente a las desventajas: “yo digo que cuando es muy adictivo, sí puede presentar problemas, es muy difícil salir de esa interacción o que el otro se sienta ignorado” (Comunicación personal, I.1, 2020) Es claro que existe ambivalencia frente al tema, pero puede identificarse que un uso sin regulación termina inevitablemente impactando el vínculo, pero también generando problemas en la conducta como las adicciones no químicas en este caso.

***Phubbing* y pareja**

La tecnología en la vida cotidiana de los seres humanos se ha configurado como un distractor que resta atención a la humanidad del otro, en tanto los dispositivos móviles han limitado significativamente las interacciones cara a cara, situación de la que no escapan los vínculos amorosos, al respecto una de las informantes indica “Me pasa con mi pareja, cuando hablo por teléfono con él, sé que está viendo vídeos y cosas, no me está prestando atención” (Comunicación personal, I.1, 2020)., otra informante agrega con respecto a la tecnología “Creo que puede interferir mucho, diría que un 60% en la calidad del tiempo, los dispositivos nos roban mucho tiempo y mucha atención” (Comunicación personal, I.3, 2020). Estas prácticas que se han vuelto cotidianas, pueden generar conflictos importantes en las relaciones de pareja, lo que se configura como un hallazgo en los informantes: “Él se molesta horrible, hace pataleta, (risas) me dice, ipóngame atención por favor que estamos hablando” (Comunicación personal, I.5, 2020); “En la noche, de pronto a la hora de dormir, utilizar el celular, habrá que permitir que nos *robe* ese espacio” (Comunicación personal, I.4, 2020); “Por lo general uno no les presta la atención (parejas) que ellos requieren. Ese ha sido el principal problema”. Se reconoce además una naturalización y hasta una postura resignada en este fenómeno.

El *phubbing* afecta de forma negativa tanto en la satisfacción de la pareja como en la salud mental del individuo, generando sentimientos de soledad o en algunos casos reacciones sintomáticas asociadas con depresión, ansiedad y estrés; el siguiente informante argumenta sus sentimientos ante situaciones relacionadas “me siento mal cuando me dicen eso, (respecto a la pregunta de los investigadores, sobre el tiempo de uso del celular), intento dejarlo un poco; dejo de contestar el celular y mi novio se enoja por eso” (Comunicación personal, I.2, 2020). En otro caso se puede evidenciar una postura anticipatoria y determinista sobre la comunicación: “Cada día va a interferir más el celular en las conversaciones con el otro, cuando dos seres humanos están uno frente al

otro, el celular va a ser un obstáculo” (Comunicación personal, I.4, 2020). Parece una realidad que fue dada por sentada, solo parece quedar un momento que llegó sin darse cuenta, que la sociedad vive y se adhiere sin cuestionarla.

El *phubbing* hace alusión a la acción de ignorar a las personas cercanas por estar inmersos y ensimismados en el celular, asunto bastante regular en esta época, en tanto vivimos en una sociedad hiper-conectada; los medios tecnológicos pasaron a ser una extensión de lo humano, uno de los entrevistados afirma que

el *phubbing* impacta mucho las relaciones interpersonales, principalmente las de pareja; se vuelve un obstáculo en lo que uno quiere experimentar con otras personas (...)El hecho de tener dos conversaciones al mismo tiempo una, (en presencia del otro), y otra mediante el celular. ¿Qué atención estás brindando a lo que te están diciendo? Eso puede generar un conflicto. (Comunicación personal, I.4, 2020)

Discusión

El *phubbing* y el conflicto con la pareja surgen al desplazar la atención del compañero por el uso del celular durante una reunión, como lo menciona en su investigación Peñuela et al. (2014); debido a lo anterior, la comunicación en la pareja puede verse afectada en gran medida debido al uso excesivo o inadecuado de los dispositivos móviles causando malestar en la persona que es ignorada, en coincidencia con Alvarado Campos et al. (2014).

La tecnología puede traer consigo tanto beneficios como perjuicios significativos para la vida cotidiana, los teléfonos móviles y el internet pueden acortar distancias entre las parejas generando bienestar en la relación, en acuerdo con Pérez (2018), asimismo se reconoce que cuando las personas hacen uso inadecuado de estos dispositivos pueden reducir importancia al entorno, afectando sustancialmente las relaciones interpersonales como lo afirma Delena (2014).

En una relación de pareja es necesaria una conexión tanto emocional como presencial, cuando se comparte tiempo en pareja esa conexión generalmente debe estar presente, lo que implica estar enfocados en el otro sin distracciones, presentando semejanza con los hallazgos de Leggett y Rossouw (2014). En algunas ocasiones la presencia de un dispositivo móvil hace que esa conexión se pierda, perturbando necesidades afectivas y generando sentimientos de soledad, aun en compañía de la pareja. Lo anterior permite identificar que la necesidad del contacto físico se ve interferido por la tecnología; la virtualidad suscita emociones por medio de imágenes y emoticones, limitando la interacción con los otros, como lo afirma Peñaherrera (2015), perdiéndose una gama de expresiones en la comunicación cara-cara.

Si bien la tecnología facilita la interacción entre personas y en este caso particular entre las parejas, más aún a distancia, fortaleciendo los lazos cuando hay una relación consolidada; se reconoce que al momento de hacer elección de pareja puede no ser tan edificante, en tanto cristalizar una relación requiere una intimidad que está determinada por la presencia del otro como lo afirma Rodríguez Salazar y Rodríguez Morales (2016).

El uso de internet y los dispositivos en general es algo cotidiano, incluso el mismo fenómeno del *phubbing* se ha naturalizado. Es habitual que las personas que son ignoradas también ignoren convirtiéndose en comportamientos comunes y recíprocos socialmente, como lo refieren Chotpi-tayasunondh y Douglas (2016).

Conflicto de intereses

Los autores declaran la inexistencia de conflicto de interés con institución o asociación comercial de cualquier índole.

Referencias

- Alvarado Campos, D., Cárdenas Pocasangre, A., & Martínez, J. R. (2014). *El impacto del phubbing como brecha en las comunicaciones y relaciones interpersonales de la generación* [Tesis de pregrado, Universidad Dr. José Matías Delgado]. <https://webquery.ujmd.edu.sv/siab/bvirtual/BIBLIOTECA%20VIRTUAL/TESIS/03/CMN/0002155-ADTESAI.pdf>
- Álvarez Menéndez, M., & Moral Jiménez, M de la V. (2020). Phubbing, uso problemático de teléfonos móviles y de redes sociales en adolescentes y déficits en autocontrol. *Health and Addictions*, 20(1), 113-125. <https://doi.org/10.21134/haaj.v20i1.487>
- Benedetti Corso, K., Haselein Knoll, K., & Vanderlei Cassanego, P. (2018). *Partner Phubbing: Um estudo sobre as causas e implicações do uso (excessivo) do Smartphone nos Relacionamentos Amorosos* [Presentación de escrito]. XVI Mostra de Iniciação Científica Pós-graduação Pesquisa e Extensão, Brasil. <http://dx.doi.org/10.18226/35353535.v5.2016.78>
- 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*, (50), 173-185. <http://dx.doi.org/10.12795/pixelbit.2017.i50.12>

- Caro Mantilla, M. (2017). Adicciones tecnológicas: ¿Enfermedad o conducta adaptativa? *MediSur*, 15(2), 251-260. <https://www.medigraphic.com/pdfs/medisur/msu-2017/msu172n.pdf>
- Delena, M. C. (2014). *Adicción tecnológica* [Trabajo fin de grado, Universidad de Palermo]. <https://adinarosario.com.ar/wp-content/uploads/2020/10/V.1987adiccion.tecnologica.pdf>
- Chotpitayasunondh, V., & Douglas, K. M. (2016). How “phubbing” becomes the norm: The antecedents and consequences of snubbing via smartphone. *Computers in Human Behavior*, 63(1), 9-18. <https://doi.org/10.1016/j.chb.2016.05.018>
- González-Rivera, J., Segura-Abreu, L., & Urbistondo-Rodríguez, V. (2018a). Phubbing en las relaciones románticas: Uso del celular, satisfacción en la pareja, bienestar psicológico y salud mental. *Interacciones*, 4(2), 81-91. <https://doi.org/10.24016/2018.v4n2.117>
- González-Rivera, J. A., Hernández Gato, I., Martínez Núñez, R., Matos López, J., Galindo Tirado, M., & García Rivera, S. (2018b). Interferencia de la tecnología en las relaciones de pareja y su impacto en la salud mental de la mujer puertorriqueña. *Revista Puertorriqueña de Psicología*, 29(1), 56-71. <http://www.ojs.repsasppr.net/index.php/reps/article/view/412/344>
- Hernández Sampieri, R., Fernández Collado, C., & Baptista Lucio, M. P. (2014). *Metodología de la investigación* (6a. ed.). McGraw-Hill.
- Junco, R., & Cotten, S. R. (2012). No A 4 U: The relationship between multitasking and academic performance. *Computers & Education*, 59(2), 505–514. <https://doi.org/10.1016/j.compedu.2011.12.023>
- Junquera, C. (2016). Desconectados del entorno y conectados a la red: tan cerca pero tan lejos. *Kubernética*, 2-8. <https://www.kubernetica.com/2015/01/13/desconectados-del-entorno-y-conectados-a-la-red-tan-cerca-pero-tan-lejos/>
- Leggett, C., & Rossouw, P. J. (2014). The impact of technology use on couple relationships: A neuropsychological perspective. *International Journal of Neuropsychotherapy*, 2(1), 44-99. <http://dx.doi.org/10.12744/ijnpt.2014.0044-0099>
- Pedrero Pérez, E., Rodríguez Monje, M., & Ruiz Sánchez, J. (2012). Adicción o abuso del teléfono móvil. Revisión de la literatura. *Adicciones*, 24(2), 139-152. <http://dx.doi.org/10.20882/adicciones.107>
- Peñaherrera Vaca, A. L. (2015). *Análisis de la falta del otro y su relación con el neologismo denominado phubbing* [Tesis de grado, Pontificia Universidad Católica del Ecuador]. <http://repositorio.puce.edu.ec/handle/22000/9797>
- Peñuela, M., Paternina, J., Moreno, D., Camacho, L., Acosta, L., & De León, L. (2014). El uso de los smartphones y las relaciones interpersonales de los jóvenes universitarios en la ciudad de Barranquilla (Colombia). *Salud Uninorte*, 30(3), 335-346.

Pérez, V. (2018). Aproximación a la investigación psicológica en Internet y redes sociales. *Summa Psicológica UST*, 15(1), 98-105. <https://doi.org/10.18774/448x.2018.15.vp>

Rodríguez Salazar, T., & Rodríguez Morales, Z. (2016). El amor y las nuevas tecnologías: experiencias de comunicación y conflicto. *Comunicación y Sociedad*, (25), 15-41.

Robles, B. (2011). La entrevista en profundidad: una técnica útil dentro del campo antropológico. *Cuicuilco Revista De Ciencias Antropológicas*, 18(52), 39-49. <https://revistas.inah.gob.mx/index.php/cuicuilco/article/view/3957/3837>