



**UNIVERSIDAD POLITÉCNICA SALESIANA
SEDE QUITO**

CARRERA DE PSICOLOGÍA

**PERSPECTIVAS SOBRE EL PHUBBING Y AISLAMIENTO SOCIAL EN
UNA MUESTRA DE ADULTOS JÓVENES DE 18 A 25 AÑOS DEL DISTRITO
METROPOLITANO DE QUITO PERIODO 2025**

Trabajo de titulación previo a la obtención del
Título de Licenciada en Psicología

AUTOR: SÁNCHEZ APRÁEZ ALISSON THAMARA

TUTOR: CASTILLO YÁNEZ SARA ALEXANDRA

Quito - Ecuador
2025

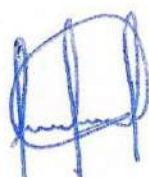
CERTIFICADO DE RESPONSABILIDAD Y AUTORÍA DEL TRABAJO DE TITULACIÓN

Yo, Sánchez Apráez Alisson Thamara con documento de identificación N° 1725636821 manifiesto que:

Soy el autor y responsable del presente trabajo; y, autorizo a que sin fines de lucro la Universidad Politécnica Salesiana pueda usar, difundir, reproducir o publicar de manera total o parcial el presente trabajo de titulación.

Quito, 28 de julio del 2025

Atentamente,



Sánchez Apráez Alisson Thamara
1725636821

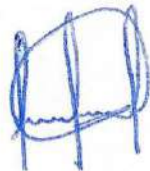
**CERTIFICADO DE CESIÓN DE DERECHOS DE AUTOR DEL TRABAJO DE
TITULACIÓN A LA UNIVERSIDAD POLITÉCNICA SALESIANA**

Yo, Sánchez Apráez Alisson Tamara con documento de identificación No. 1725636821 expreso mi voluntad y por medio del presente documento cedo a la Universidad Politécnica Salesiana la titularidad sobre los derechos patrimoniales en virtud de que soy el autor de la Sistematización de prácticas de investigación y/o intervención: Perspectivas sobre el phubbing y aislamiento social en una muestra de adultos jóvenes de 18 a 25 años del Distrito Metropolitano de Quito periodo 2025, el cual ha sido desarrollado para optar por el título de: Licenciada en Psicología, en la Universidad Politécnica Salesiana, quedando la Universidad facultada para ejercer plenamente los derechos cedidos anteriormente.

En concordancia con lo manifestado, suscribo este documento en el momento que hago la entrega del trabajo final en formato digital a la Biblioteca de la Universidad Politécnica Salesiana.

Quito, 28 de julio del 2025

Atentamente,



Sánchez Apráez Alisson Tamara
1725636821

CERTIFICADO DE DIRECCIÓN DEL TRABAJO DE TITULACIÓN

Yo, Castillo Yánez Sara Alexandra con documento de identificación N° 040128709-9, docente de la Universidad Politécnica Salesiana, declaro que bajo mi tutoría fue desarrollado el trabajo de titulación: Perspectivas sobre el phubbing y aislamiento social en una muestra de adultos jóvenes de 18 a 25 años del Distrito Metropolitano de Quito periodo 2025, realizado por Sánchez Apráez Alisson Thamara documento de identificación N° 1725636821, obteniendo como resultado final el trabajo de titulación bajo la opción Sistematización de prácticas de investigación y/o intervención que cumple con todos los requisitos determinados por la Universidad Politécnica Salesiana.

Quito, 28 de julio del 2025

Atentamente,



Castillo Yánez Sara Alexandra
040128709-9

DEDICATORIA

A mis padres por su amor incondicional, por cada sacrificio y por enseñarme el valor del esfuerzo y la educación.

A mis hermanos brindarme su compañía, impulso y alegría en los momentos más necesarios de mi vida.

A mi novio Juanse, por ser mi apoyo constante, por abrazar mis procesos y por enseñarme que el amor es un viaje de crecimiento mutuo.

AGRADECIMIENTO

Quiero expresar mi más profundo agradecimiento a todas las personas que han sido parte importante de este proceso en especial a mi familia por su amor, apoyo y por haberme inculcado valores que reflejan mi esencia como persona.

A mi querido y amado Juanse, mi más profundo agradecimiento por ser mi pilar constante durante este proceso, por brindarme de tu paciencia, apoyo y amor en cada momento de mi vida.

A mi tutora Sara Castillo gracias por su orientación y acompañarme en este proceso y a cada uno de mis maestros por brindarme las bases esenciales que me sostienen como futura profesional.

RESUMEN

En el presente estudio se expondrá un análisis descriptivo interpretativo respecto a las diferentes perspectivas sobre el phubbing, un fenómeno social que se distingue por la desatención hacia las personas presentes en favor de los dispositivos móviles y su vinculación con el aislamiento social en una muestra de jóvenes adultos de 18 a 25 años del Distrito Metropolitano de Quito. Mediante un enfoque metodológico cualitativo, se llevaron a cabo entrevistas a profundidad para explorar las vivencias de los participantes en relación al uso excesivo del móvil y sus consecuencias adversas con respecto a la reducción del interés en la comunicación interpersonal, lo que contribuye a una separación de la realidad y al declive de las capacidades emocionales y sociales. Se buscó en última instancia, constatar que el phubbing refleja dinámicas profundas que se relacionan con la imperante necesidad de gratificación instantánea, una fuerte desvinculación social y la desconexión emocional derivada de la exacerbación de una pérdida de encuentros profundos. Asimismo, se demostró que esta práctica responde a factores personales, sociales y emocionales, y su impacto fue percibido por los participantes como negativo en sus vínculos cercanos en torno a la red digital. Por lo tanto, se subraya la importancia de seguir explorando esta problemática desde enfoques mixtos que permitan ampliar el alcance empírico y, por lo tanto, se pueda profundizar la comprensión del phubbing no solo como una práctica observable, sino como una manifestación íntima de las necesidades, emociones y tensiones que atraviesan los adultos jóvenes en una sociedad hiperconectada.

Palabras claves: Phubbing, aislamiento social, adultos jóvenes, relaciones interpersonales, tecnologías digitales.

ABSTRACT

This study presents a descriptive interpretative analysis of the different perspectives on phubbing, a social phenomenon characterized by the neglect of people present in favor of mobile devices and its connection to social isolation among a sample of young adults aged 18 to 25 in the metropolitan district of Quito. Through a qualitative analysis methodology, in-depth interviews were conducted to explore the participants' experiences related to excessive mobile use and its adverse consequences concerning the reduction of interest in interpersonal communication, which contributes to a disconnection from reality and a decline in emotional and social capacities. Ultimately, the study aimed to demonstrate that phubbing reflects deep dynamics related to the pressing need for instant gratification, a strong social disconnection, and emotional detachment resulting from the exacerbation of a loss of profound encounters. Furthermore, it was shown that this practice responds to personal, social, and emotional factors, and its impact was perceived by participants as negative in their close relationships surrounding the digital network. Therefore, the importance of continuing to explore this issue from mixed approaches is emphasized, allowing for an expanded empirical reach and, consequently, a deeper understanding of phubbing not only as an observable practice but also as an intimate manifestation of the needs, emotions, and tensions experienced by young adults in a hyperconnected society.

Keys words: Phubbing, social isolation, young adults, interpersonal relationships, digital technologies

ÍNDICE DE CONTENIDO

| | |
|---|-----------|
| I. Datos informativos del proyecto | 1 |
| Delimitación del tema: | 1 |
| Objetivo..... | 2 |
| II. Eje de la intervención o investigación | 3 |
| MARCO TEÓRICO..... | 4 |
| 2.1 Contextualización del Phubbing | 4 |
| 2.1.1 Definiciones y Etimología | 6 |
| 2.1.2. Actores del Phubbing: Phubber y Phubee | 10 |
| 2.1.3. Características y manifestaciones | 11 |
| 2.2. Ámbitos de impacto del Phubbing..... | 12 |
| 2.2.1. Phubbing y su impacto en el ámbito familiar | 12 |
| 2.2.2. Phubbing y su impacto en el ámbito educativo..... | 14 |
| 2.2.3. Phubbing y su impacto en el ámbito laboral..... | 16 |
| 2.2.4. Phubbing y su impacto en el ámbito de relaciones de pareja..... | 19 |
| 2.3 Impacto del phubbing en el deterioro social | 21 |
| 2.3.1 Influencia del uso excesivo de la tecnología | 25 |
| 2.3.2 Cultura de Hiperconectividad | 27 |
| 2.3.3 Contexto del fenómeno del phubbing en Ecuador..... | 29 |
| 2.4 Contextualización del aislamiento Social | 31 |
| 2.4.1. Definiciones del Aislamiento Social..... | 34 |
| 2.4.2 Características del aislamiento social | 35 |
| 2.4.3 Factores de riesgo y consecuencias del aislamiento social..... | 36 |
| 2.4.4 Contexto psicosocial del aislamiento | 41 |
| 2.5 Adultez y tecnología | 44 |
| 2.5.1 Jóvenes Adultos en la Era Digital: Dinámicas Sociales, Desvinculación Relacional y Percepción del Phubbing | 45 |
| III. Objeto de la intervención o de la práctica de investigación/intervención. | 48 |
| IV. Metodología..... | 49 |
| Diseño Metodológico..... | 49 |
| Técnica de recolección de datos..... | 49 |
| Instrumento o técnica de análisis | 50 |
| Procedimiento de aplicación..... | 51 |
| Fase de entrevistas | 51 |
| Criterios de Inclusión y Selección..... | 51 |

| | |
|---|----|
| Consideraciones Éticas de la Investigación | 52 |
| V. Preguntas clave | 53 |
| VI. Organización y procesamiento de la información | 54 |
| VII. Análisis de la información | 61 |
| Preguntas orientadas a la variable: Phubbing..... | 62 |
| Preguntas orientadas a la variable aislamiento social | 68 |
| VIII. Justificación | 82 |
| IX. Caracterización de los beneficiarios..... | 83 |
| X. Interpretación | 84 |
| XI. Principales logros del aprendizaje..... | 87 |
| XII. Conclusiones y recomendaciones | 88 |
| Referencias bibliográficas: | 90 |
| Anexos..... | 97 |

ÍNDICE DE FIGURAS

| | |
|---|----|
| Figura 1: Consecuencias del uso inapropiado del Smartphone..... | 27 |
| Figura 2: Matriz de resultados de ficha sociodemográfica | 54 |
| Figura 3: Matriz de resultados de ficha sociodemográfica | 55 |
| Figura 4: Matriz de resultados de ficha sociodemográfica | 55 |
| Figura 5: Guion de entrevista a profundidad..... | 57 |

I. Datos informativos del proyecto

Perspectivas sobre el phubbing y aislamiento social en una muestra de adultos jóvenes de 18 a 25 años del Distrito Metropolitano de Quito periodo 2025

Nombre del proyecto/grupo de investigación:

Sistematización de prácticas de investigación/intervención en psicología social, inserto en la línea de investigación "Tecnología y Comportamiento Social" de la Carrera de Psicología, Universidad Politécnica Salesiana (UPS), Sede Quito.

Delimitación del tema:

El presente trabajo de investigación se enmarca en la subárea de la psicología social abordando la categoría psicosocial del aislamiento social en relación al fenómeno del phubbing, donde se busca dar a conocer como este comportamiento influye en la calidad de la comunicación interpersonal, la conexión emocional y la percepción de pertenencia social, así como su impacto en el equilibrio emocional en una muestra de adultos jóvenes de 18 a 25 años, residentes en el Distrito Metropolitano de Quito, el proceso de recolección de datos se enmarca durante el periodo 2025 por medio de la aplicación de entrevistas a profundidad las cuales han permitido realizar un análisis profundo sobre las dinámicas actuales frente a un panorama cada vez más digitalizado.

Objetivo

La estructuración de esta investigación se dirige hacia la construcción de un marco interpretativo que supere la simple identificación de dinámicas de conducta actual con el propósito de desentrañar los posibles factores que subyacen el fenómeno del phubbing y su conexión con el aislamiento social en los adultos jóvenes de Quito, considerando desde un punto de vista crítico que no solo basta la cuantificación de la frecuencia de esta problemática, sino de la necesidad de comprender la transformación de las interacciones interpersonales y las dificultades que conllevan desde el ámbito psicológico y social.

Se apunta a desafiar narrativas reduccionistas sobre la tecnología y se busca explorar como estas conductas se manifiestan y refuerzan un contexto cultural en el que lo digital y lo presencial se interrelacionan de manera compleja en los adultos jóvenes. Desde una perspectiva psicosocial esta problemática, se enlaza con la Teoría de las sociedades líquidas planteada por Bauman (1999), donde cada vez el ser humano está perdiendo las habilidades de convivencia y dejando de lado su bienestar donde la hiperconectividad digital coexiste en un vacío relacional.

Objetivo general

Analizar las perspectivas sobre el phubbing y aislamiento social en una muestra de adultos jóvenes de 18 a 25 años del Distrito Metropolitano de Quito, periodo 2025

Objetivos específicos

- Identificar las características del phubbing en las interacciones sociales de los adultos jóvenes del Distrito Metropolitano de Quito.
- Describir las perspectivas sobre el aislamiento social en las relaciones interpersonales de adultos jóvenes
- Conocer el impacto del phubbing en la percepción de aislamiento social de adultos jóvenes

II. Eje de la intervención o investigación

Esta investigación se constituyó desde el enfoque sistémico relacional, el cual permitió analizar el fenómeno del phubbing como una manifestación de transformaciones profundas de las dinámicas comunicacionales en la sociedad contemporánea. En este marco, se incorpora la Teoría de sociedades líquidas de Bauman (1999) quien plantea que las relaciones humanas en la sociedad actual han perdido su estabilidad volviéndose cada vez más efímeras, frágiles y superficiales donde el individuo encuentra mayor seguridad en la soledad que dentro de la sociedad, lo que ha llevado a una pérdida de sus habilidades para convivir. En este contexto, el fenómeno del phubbing puede entenderse como una manifestación de esta liquidez relacional, ya que al buscar priorizar las interacciones digitales se debilitan las conexiones directas o presenciales, contribuyendo a una cultura de hiperconectividad y crisis empática de las interacciones presenciales y conexiones emocionales con la realidad.

El estudio se encaminó en la necesidad de comprender los fundamentos conceptuales sobre las variables del phubbing y el aislamiento social en los adultos jóvenes, reconociendo por medio de un análisis profundo su correlación en la transformación de las dinámicas relacionales en el ámbito familiar, educativo, afectivo y social, con la finalidad de llegar a una aproximación actual frente a lo que los adultos jóvenes piensan, expresan y sienten sobre esta problemática y brindar un marco interpretativo con un sustento teórico que oriente el análisis de los hallazgos y una comprensión integral de las dinámicas psicosociales involucradas.

MARCO TEÓRICO

2.1 Contextualización del Phubbing

Las tecnologías de información y comunicación (TIC) han transformado profundamente la forma en la que nos relacionamos, lo que nos permite conectarnos en todo momento y lugar a través de varias plataformas digitales, mensajes instantáneos o redes sociales. A su vez, se ha reflexionado en cómo estos avances han permitido superar las barreras del tiempo y la distancia que ha facilitado la conexión constante, así como el acceso de la información y el conocimiento de inmediato (Moral y Fernández, 2019). Pero todo esto también cambió la forma en que interactuamos, por ejemplo, al sentirnos más distantes y desconectados, incluso en nuestra vida social, escolar, amorosa y laboral.

Hablar y chatear es muy importante para nosotros los seres humanos, es cómo nos conectamos, y compartimos lo que está sucediendo en nuestras vidas y fortalecer la identidad propia. En el mundo de la tecnología actual, mientras que nuestros dispositivos nos mantienen vinculados, también pueden hacernos perder el contacto con nuestro entorno y la gente quienes están justo al frente de nosotros (Capilla, 2017). La disponibilidad constante de dispositivos de comunicación electrónica constituye hoy una herramienta esencial de información, eso es innegable, sin embargo, la misma ha generado un impacto significativo en la dinámica relacional, causando atención dispersa, dependencia de las notificaciones y el distanciamiento emocional al preferir las interacciones digitales que la cara a la cara.

Es importante reconocer que los dispositivos tienen un gran efecto en nuestras mentes, cambiando no solo lo que hacemos, sino también con la configuración de nuestra identidad. Cada vez que se nos ocurren una nueva tecnología, nos abre nuevas formas de conectarnos, y bastante rápido, lo que faculta a que se convierta en un nuevo

lugar para socializar por lo que además de complementarse también reemplazan las interacciones interpersonales. Cada nueva tecnología trae consigo nuevas maneras de interactuar que se integran rápidamente como un nuevo espacio de socialización, por lo que además de complementarse también reemplazan las interacciones interpersonales. Las consecuencias de la realidad tecnológica son variadas y complejas, es importante evitar una polarización y adoptar una postura crítica considerando sus oportunidades así también como sus desafíos y riesgos (Serrano,2014).

El phubbing es un fenómeno que ha surgido por la creciente influencia de los dispositivos móviles y la popularización de las redes sociales, a medida que estos dispositivos se convirtieron en una herramienta esencial para la comunicación, información y entretenimiento, las interacciones cara a cara comenzaron a verse alteradas e interrumpidas en la contemporaneidad.

Según Capilla (2017) el Phubbing surgió recientemente en EE. UU para referirse a la conducta que prioriza el uso de los dispositivos móviles sobre las experiencias y situaciones que se presentan en el entorno y ha generado una fuerte respuesta en diversas plataformas para frenar este hábito, como por ejemplo la campaña Stoop Phubbing que fue creada por un grupo de expertos de la agencia de McCann y liderada por el australiano Alex Haigh de 23 años quien desempeño un papel clave en la difusión del concepto para concientizar sobre este fenómeno y sus efectos en las relaciones interpersonales.

Los resultados de la campaña "*Stop Phubbing*" han evidenciado que, aunque no se trata de un estudio formal sobre el phubbing, ha logrado posicionar el término en el discurso social y generar conciencia sobre su impacto en las interacciones cotidianas. La respuesta viral a la iniciativa, con cobertura mediática global y un sitio web que colapsó por la cantidad de visitas, sugiere que la problemática resuena ampliamente con la

experiencia de muchas personas (Steinmetz, 2013). La campaña, al visibilizar el phubbing como una conducta socialmente reprobable, ha permitido que el debate trascienda a espacios académicos y de investigación.

En este contexto, la campaña de "*Stop Phubbing*" facultó a dar inicio a nuestra comprensión de una la interpelación sobre el uso del teléfono y cómo se configura con la forma en que interactuamos entre nosotros, y sus implicaciones en la socialización. Comparando con "*Alone Together*" de Sherry Turkle (2011), no es útil para comprender en cómo el phubbing es una señal de cómo nos estamos inclinando más en la tecnología para chatear y menos en pasar el rato en persona; la campaña no solo está llamando a reflexionar sobre un hábito moderno, sino también nos hace pensar más en sobre cómo nuestros teléfonos están cambiando la forma en que dialogamos y convivimos juntos en la actualidad (Steinmetz, 2013).

2.1.1 Definiciones y Etimología

“El phubbing, término derivado de la combinación de las palabras *phone* (teléfono) y *snubbing* (despreciar), hace referencia a la práctica de ignorar a las personas presentes en favor del uso del teléfono móvil u otros dispositivos electrónicos” (Álvarez y Moral, 2020, p.114). Para Pérez (2024) El phubbing tiene un impacto negativo en la calidad de relaciones interpersonales y la comunicación, con tan solo la mera presencia de dispositivos móviles durante una conversación puede debilitar la cercanía emocional y dificultar la confianza. De acuerdo con el autor, el phubbing se ha convertido en una experiencia común en la actualidad, no solo ha transformado las dinámicas relacionales, sino que también interfiere en las experiencias personales restando valor a los momentos compartidos y debilitando la conexión emocional ya sea con amigos, familia o pareja.

Para Chotpitayasunondh & Douglas (2018) destacan que el phubbing y la exclusión social pueden tener un impacto negativo en las experiencias emocionales, ya que ambos implican ignorar a alguien en un contexto social, estas prácticas pueden afectar aspectos fundamentales como la autoestima, el sentido de pertenencia y la satisfacción de nuestras relaciones. Además, quienes han pasado por estas situaciones puede sentirse invisibles y a su vez perjudicar su bienestar emocional. En este sentido, la desconexión emocional que a menudo se ve alimentada por el uso excesivo de dispositivos electrónicos, no solo afecta la calidad de relaciones en el presente, sino que, con el tiempo puede aumentar la sensación de soledad y generar desconfianza para quienes lo han vivido.

Para Capilla (2017) la proliferación de redes sociales e inserción de nuevos avances de aparatos tecnológicos han dado lugar a una variedad de nuevas dinámicas comportamentales y comunicativas en la sociedad. En el ámbito de la salud, se ha comenzado a hablar de un nuevo tipo de adicciones, como adicción a internet, redes sociales y el uso excesivo del teléfono móvil, temas que actualmente son objeto de estudio para la psiquiatría y la psicología.

De esta manera, los avances de la tecnología han transformado las interacciones sociales que originalmente se basaba en la comunicación cara a cara, hacia una dinámica virtual. Sin embargo, a pesar del crecimiento y la multifuncionalidad que ofrecen las plataformas también ha dado lugar a diversas problemáticas como el uso excesivo que ofrecen estas herramientas. Brenner (como se citó en García y León, 2018) define el posible abuso del internet desde dos perspectivas: 1) patrones de comportamiento relacionados con la conexión a internet, necesidad de aumentar el tiempo de conexión y dificultad para controlar este comportamiento a pesar de

reconocerlo; y 2) Cambios en las actividades diarias presentando reducción o deterioro en el ámbito familiar, social o laboral, así como en hábitos saludables (p. 11).

Por otro lado, Echeburúa y Corral (2010) señalan que la adicción de actividades no solo implica el consumo de sustancias o bebidas como un problema real, sino que también afirman que:

Cualquier inclinación desmedida hacia alguna actividad puede desembocar a una adicción, exista o no una sustancia química. (...) . De hecho, existen hábitos de conducta aparentemente inofensivos que, en determinadas circunstancias, pueden convertirse en adictivos e interferir en la vida cotidiana a nivel familiar, escolar o laboral (p.3).

Cuando existe una dependencia, los comportamientos adictivos son impulsados por emociones y un control cognitivo limitado sobre la validez de las decisiones tomadas. La persona adicta evalúa las ventajas de la gratificación inmediata, sin considerar las repercusiones negativas a largo plazo. Por esta razón el uso excesivo de redes sociales puede proporcionar aislamiento, bajo rendimiento, falta de interés, trastornos de la conducta, problemas económicos relacionados con videojuegos, así como contribuir a la inactividad física y aumento de peso (Echeburúa y Corral, 2010)

Según Davey et al. (2018) cómo se citó en Correa et al. (2022):

El phubbing es considerado la perturbación conductual de la época y puede definirse como una alteración significativa de la comunicación, que consiste en desairar la compañía de otra persona, al concentrarse en el smartphone. Este comportamiento se encuentra estrechamente relacionado con otras formas de adicción, como nomofobia, adicción a internet, redes sociales y FoMO (p. 2).

De acuerdo con Karadağ et al. (2015), el phubbing puede analizarse a través de dos dimensiones: la primera denominada como la perturbación de la comunicación, la cual aborda los factores que impactan negativamente en la calidad de las interacciones interpersonales y la segunda dimensión conocida por la obsesión al teléfono móvil que describe la necesidad compulsiva de utilizar el celular incluso en contextos donde las interacciones sociales directas deben ser prioritarias. Al priorizar el uso de dispositivos sobre las interacciones directas sugiere una dependencia que no solo afecta la dinámica social, sino que también evidencia un intento por satisfacer una necesidad de conexión y validación en un entorno digital, por otra parte, el uso inadecuado de dispositivos sugiere que estamos lidiando con un problema más profundo que la falta de atención.

Si bien el Phubbing, es concebido como un fenómeno que retrata ciertamente la creciente inserción de la tecnología en los procesos de socialización, su definición todavía no está catalogada oficialmente como un Trastorno de Control de la Impulsividad, al menos, aun no mantiene una definición oficial en el Manual Diagnóstico Estadístico de los Trastornos Mentales (DSM-IV) a pesar de su creciente relevancia y el impacto significativo que ha adquirido a nivel global. Sin embargo, eso no significa la inexistencia de transversalidad respecto a comprender los problemas del abuso de las redes sociales y el impacto que se puede generar al largo plazo en el ámbito social, familiar, laboral y educativo (Capilla, 2017). Estudiar el fenómeno del Phubbing, tiene una relevancia muy grande, para comprender adicciones hacia la tecnología, y entrever como la frecuencia o intensidad en la que se da un abuso desmedido de los dispositivos puede producir dependencia y a su vez un comportamiento adictivo.

2.1.2. Actores del Phubbing: Phubber y Phubee

Para Perdomo (2017) el término "*Phubber*" hace referencia a las personas que practican el phubbing, es decir, aquellas que priorizan el uso de dispositivos en lugar de la interacción con quienes están presentes a su alrededor. Este fenómeno tiene un impacto adverso en las relaciones interpersonales, quien comparte un encuentro con un phubber pueden experimentar sentimientos de desprecio y desvalorización por la falta de atención que recibe.

Según David y Roberts (2017) una persona que es víctima de phubbing se lo denomina "*phubbee*", y su principal reacción es tratar de recuperar la atención y reafirmar su autoestima. No obstante, esta búsqueda rara vez tiene éxito, lo que puede generar un ciclo en el que las redes sociales digitales se convierten en un refugio para suplir la carencia de interacción cara a cara. De este modo, el phubbing no solo pone en evidencia cómo han cambiado las interacciones humanas, sino también plantea interrogantes sobre las repercusiones psicológicas y sociales en las relaciones actuales.

Es importante destacar como este fenómeno se ha visto normalizado y aceptado en la actualidad, para Cebollero et al. (2021) el phubbing no solo puede afectar a quienes lo practican sino también a quienes lo observan estas interacciones, por ejemplo, los phubbers habituales pueden dejar de sentir con menos intensidad el impacto negativo de esta conducta cuando se convierten en phubbees a comparación de aquellos que no están tan inmersos en este comportamiento (p. 603). En este sentido, la normalización de esta dinámica resalta la necesidad de abordar el phubbing no solo como un comportamiento individual sino también colectivo

Por otra parte, Gracia et. al (2021) afirma que la naturaleza del phubbing es multifuncional, ya que los dispositivos móviles integran una variedad de funciones como servicio de mensajería, redes sociales, videojuegos, sitios web y de entretenimiento, lo que implica que esta amplia gama de información genere

distracciones y pérdidas de atención en momentos inapropiados o con vínculos significativos.

2.1.3. Características y manifestaciones

El phubbing se ha convertido en una problemática actual especialmente entre las nuevas generaciones con repercusiones en la salud física y mental. Para Bastidas y Orjuela (2022) en su investigación de “*Diseño y validación de la escala del phubbing para muestras colombianas*” destacan que este comportamiento ha generado bajos niveles de empatía, disminución de interacciones, rechazo al contacto físico, dificultades de atención y concentración. Por otra parte, Capilla (2023) considera que las consecuencias de este comportamiento amenazan la convivencia armónica entre las personas, alterando el bienestar mental al generar ansiedad, falta de autocontrol, neuroticismo o inestabilidad emocional, incremento y dependencia del uso del celular, adicción a redes sociales y FOMO (*Fear of Missing Out*) el cual se conoce como la sensación o inquietud de perderse acontecimientos importantes en el mundo digital (Vega et al., 2021)

La omnipresencia y capacidad de comunicación que ofrecen los celulares, en algunas personas también ha generado sentimientos de aislamiento respecto a sus círculos cercanos, implicando la pérdida de experiencias significativas y sentimientos de exclusión. Esta situación además de disminuir la calidad de las interacciones sociales, en algunos casos puede ser percibido como una falta de respeto hacia quienes están físicamente presentes (Capilla, 2023). Para Anshari et al. (2016) esto puede reflejar un deseo inconsciente al evitar el contacto comunicativo y social que puede manifestarse en cualquier momento y lugar.

Para Roberts y David (2017) señalan que las personas que experimentan phubbing a menudo se sienten infravaloradas y como resultado, recurren con mayor

frecuencia a las redes sociales con el fin de encontrar una compensación social debido a su percepción de exclusión. Esta perspectiva resalta la necesidad de comprender la manera en la que influyen las interacciones digitales en la autoestima y el bienestar emocional.

2.2. Ámbitos de impacto del Phubbing

El *phubbing* como fenómeno social puede ser analizado a través de varios ámbitos y su impacto como catalizador de la constitución del sujeto en los diferentes entornos y estructuras psicosociales desde el uso de teorías críticas que nos enseñan a entender las diferentes prácticas sociales en sus respectivas dimensiones. Para Hidalgo (2018) las nuevas tecnologías digitales han transformado la forma en la que interactuamos, creando un entorno mediado por la tecnología, en la actualidad los teléfonos nos brindan un acceso constante a la red que a menudo reemplaza la comunicación cara a cara.

2.2.1. Phubbing y su impacto en el ámbito familiar

Se puede abordar con mayor ímpetu la problemática del phubbing en el ámbito familiar, ya que esta conducta, definida como “el acto de ignorar a la compañía de otra persona por centrarse en el uso del teléfono móvil” (Capilla, 2017, p. 175), se manifiesta como un catalizador que interrumpe las dinámicas tradicionales de interacción y comunicación en el núcleo familiar. En este contexto, el phubbing no sólo deteriora la calidad de la comunicación, sino que también impacta negativamente en la construcción de vínculos afectivos, generando un ambiente de desconexión que afecta tanto a la pareja como a la relación entre padres e hijos.

La cercanía en la relación padre-hijo mediatiza la relación entre el phubbing de los padres y el comportamiento social de los niños en edad de preescolar debido a que los niños pueden sentirse descuidados y aislados cuando sus padres están mirando una pantalla, y este sentimiento de aislamiento puede llevar a una disminución en su interés

por las interacciones sociales y reducir su motivación para cultivar habilidades sociales y empatía (Hong et al., 2019).

De igual manera, el phubbing en el entorno familiar se caracteriza por su carácter disruptivo y fragmentado; esta conducta ocurre cuando los miembros de la familia desatienden la interacción directa para atender asuntos personales en teléfonos móviles, o que “conlleva a un debilitamiento de la comunicación interpersonal y a la sensación de ser ignorados” (Hernández Gracia et al., 2021, p. 183). De acuerdo al autor esta forma de actuar se interpone en relaciones sólidas y una comunicación efectiva en el hogar.

En el ámbito familiar se observa que el uso excesivo de los celulares puede generar “tecnoferencia”, entendida como la tendencia a priorizar la interacción digital sobre la presencia física, situación que “desconecta emocionalmente a los individuos de quienes les rodean” (Capilla, 2017, p. 178). Esta desconexión dentro del entorno familiar genera pocas oportunidades para consolidar conversaciones significativas y relaciones auténticas basadas en valores como la empatía y el respeto, lo cual resulta perjudicial en situaciones donde la familia es el principal sistema de apoyo emocional, tal como afirman Calatrava et al. (2023), las interacciones cercanas entre padres e hijos constituyen un respaldo significativo sobre el cual los niños pueden desarrollar un sentido emocional de seguridad cuando experimentan sentimientos de amor, comprensión y aceptación por parte de sus padres, lo que es más probable que fomente su autoestima y confianza en sí mismos.

El impacto psicológico del phubbing en el entorno familiar, puede provocar que los individuos afectados se sientan desestimados y con baja autoestima, lo que impulsa un entorno familiar tenso y conflictivo (Guzmán et al., 2020, p. 7). La distracción continúa causada por el uso incorrecto de los aparatos digitales no solo

restringe la comunicación eficaz, sino que también puede impactar en el estado emocional de los integrantes del hogar.

Por otro lado, la integración forzada de la tecnología a integrarse en la vida familiar cotidiana. La vida familiar crea un conflicto entre el potencial educativo y las necesidades emocionales. Los dispositivos pueden ser herramientas útiles y educativas, herramientas, pero usarlos demasiado durante el tiempo en familia demasiado durante el tiempo en familia “crea un fenómeno de distracción que debilita el sentido de pertenencia y la cohesión del grupo” (Capilla, 2017, p. 180), por lo que esta dualidad tecnológica representa un desafío al aprovechar las ventajas de las TIC sin comprometer la calidad de las relaciones interpersonales.

En consecuencia, es necesario establecer estrategias que regulen el uso de los teléfonos inteligentes en la familia, de tal manera que no solo hay que establecer reglas de convivencia que limiten su uso en momentos críticos, sino que también hay que fomentar la educación digital y emocional que permita a los miembros de la familia reconocer y mitigar los efectos negativos del phubbing mediante la comunicación efectiva.

La familia, entonces, es un comportamiento complejo y multidimensional que tiene un profundo impacto en el bienestar emocional y las interacciones de sus miembros. La literatura especializada subraya que, aunque la tecnología ofrece beneficios indudables, su uso inadecuado puede erosionar los lazos afectivos y generar un entorno de constante distracción y desatención (Hernández Gracia et al., 2021; Capilla & Cubo, 2017).

2.2.2. Phubbing y su impacto en el ámbito educativo

Respecto al fenómeno del *phubbing* en el ámbito educativo, se ha hecho visible un aspecto de acción significativa y a su vez una problemática palpable, esta es de

hecho, la afectación que interfiere en la dinámica comunicacional del aula y afecta el proceso de enseñanza-aprendizaje. Dicho esto, persiste el problema de cómo estas dos dimensiones, aun cuando no puedan estar del todo separadas, pueden ser realmente articuladas. Por un lado, “el alumno de hoy abusa de la tecnología en momentos impropios, es decir, cuando no debe utilizarlos y concentrarse en la comunicación que está recibiendo por parte del maestro en el aula” (Hernández Gracia et al., 2021). De acuerdo con el autor la incorporación constante de modelos de aprendizaje que se benefician de las tecnologías emergentes, a pesar de esto, el verdadero problema es conocer como el uso excesivo de dispositivos móviles no solo dificulta el aprendizaje, sino también interfiere en la formación de vínculos significativos entre estudiantes y docentes.

Esta aprehensión del modelo educativo, dictada por la naturaleza de un nuevo paradigma permite la contingencia hacia una ruptura del tejido de las interacciones sociales, por ejemplo, una de las características más destacadas es la “tecnoferencia”, definida como “el ignorar a otra persona por estar utilizando un dispositivo digital, como puede ser un smartphone, computadora, tableta, entre otros dispositivos móviles” (Hernández Gracia et al., 2021). Este fenómeno ocurre en el entorno académico cuando los alumnos emplean sus dispositivos móviles para fines personales en lugar de interactuar de manera directa con el docente y sus pares, es así que, la tecnoferencia genera un entorno de distracción y desconexión que incide negativamente en la calidad de las interacciones educativas y en el desarrollo de las competencias cognitivas.

Sin embargo, aquí surgen una serie de cuestiones esenciales, se entiende que el uso del celular en el entorno académico se ha vuelto una herramienta necesaria en el modelo educativo actual, ya que se basa en combinar espacios virtuales y utilizar nuevos métodos como e-learning, m-learning y b-learning para crear una experiencia de

aprendizaje que incluye dimensiones presenciales, en línea e híbridas. Por esta razón, Schwab (2016) con otros investigadores insisten la urgente necesidad de abordar los desafíos de la cuarta revolución industrial, que está marcada por la convergencia de tecnologías físicas, digitales y biológicas que afectan a todas las áreas del conocimiento

La conclusión constituiría, pues, en poner en relieve un equilibrio del uso de la tecnología como herramienta didáctica sin que se convierta en un elemento disruptivo, debido a que el *phubbing* en el ámbito educativo se configura como un fenómeno multifacético que afecta tanto la comunicación en el aula como el rendimiento académico y el bienestar psicológico de los estudiantes.

2.2.3. Phubbing y su impacto en el ámbito laboral

Resulta fundamental observar las dinámicas sociales en el entorno laboral, donde el phubbing adopta un papel singular, al haberse convertido en una conducta usual que interfiere en la forma de comportarse y relacionarse, además de afectar la calidad de las relaciones entre compañeros de trabajo. Según Roberts y David (2017), en caso de que las medidas que fomentan la cultura organizacional resulten poco efectivas para abordar los problemas relacionados con el phubbing, las empresas pueden optar, por ejemplo, el establecimiento de políticas formales sobre el uso de teléfonos inteligentes, como medidas de mitigación de su uso. En estos escenarios, se determina que el uso desmedido del móvil obstaculiza la comunicación directa con los integrantes de la organización, lo que provoca una disminución en el compromiso y la cohesión organizacional. Según Yousaf et al. (2022), "la distracción causada por la utilización inapropiada de dispositivos móviles en presencia de compañeros de trabajo tiene un impacto negativo en la percepción de apoyo y conexión emocional en el entorno laboral" (p. 82).

De acuerdo con Nanda y Prihatsanti (2023), la presencia de los teléfonos móviles puede disminuir la sensación de proximidad e involucrar las relaciones laborales, en la que esta precarización de la sensación de compañía aparece incluso en situaciones donde no se utiliza activamente el teléfono celular (p. 312). Una característica esencial del phubbing en el entorno laboral es su doble naturaleza, por un lado, se manifiesta como una distracción inherente al uso de dispositivos personales y, por otro, es una conducta que dificulta la comunicación entre los miembros de la organización, lo que reduce su efectividad y profundidad en vínculos certeros.

Es crucial e importante, que las organizaciones no solo promuevan una cultura que valore la comunicación, también deben priorizar entornos donde el respeto recíproco entre los miembros de la empresa se perciba continuamente. (Roberts y David, 2017).

Se ha observado que la comunicación frecuente con los compañeros de trabajo es esencial para el compromiso en el lugar de trabajo, ya que además de que influir en su desempeño y satisfacción general, también genera un sentido de pertenencia (Kahn, 1990). El impacto negativo del phubbing se manifiesta por la disminución de la motivación intrínseca y el deterioro de los indicadores de compromiso laboral. De acuerdo a la investigación de Nanda y Prihatsanti (2023), "cada incremento en la tendencia a realizar phubbing se asocia con una disminución significativa que en el compromiso de los empleados " (p. 312), lo que significa que, en menores niveles de productividad, existe menor eficiencia en el desempeño de las tareas relacionadas con el trabajo. De igual manera, Yousaf et al. (2022, p. 86) explican que el phubbing actúa como un factor estresor que, mediante la pérdida de recursos psicológicos, reduce la capacidad de los empleados para involucrarse plenamente con sus tareas, demostrando

una relación inversa entre el uso excesivo de teléfonos y la capacidad para involucrarse plenamente en sus tareas.

Considerando la relevancia del compromiso laboral de los trabajadores, las compañías deben tratar de manera apropiada los elementos que puedan interferir con él, como el phubbing . Esta conducta, ya sea durante las comidas o las reuniones, resulta perjudicial y debilita cualquier cultura empresarial que fomente el respeto hacia los demás. Es crucial que las organizaciones promuevan una cultura que valore una la comunicación y el respeto recíproco entre los miembros de la empresa (Roberts y David, 2017).

Desde una perspectiva teórica, a través de la Teoría de Conservación de Recursos (COR) (Hobfoll, 1989), se puede explicar este fenómeno, porque el mismo postula que la pérdida o amenaza de recursos psicológicos, están estrechamente ligados a los estados de estrés que afectan negativamente la motivación y menguan el desempeño del personal en las empresas. Yousaf et al. (2022) argumentan que “la distracción constante por el smartphone reduce la reserva de motivación intrínseca, esto compromete a su vez y disminuye el compromiso laboral” (p. 88) .Nanda y Prihatsanti (2023) complementan esta postura al señalar que, “se deteriora la confianza y el sentido de pertenencia de la empresa y en el entorno laboral, porque se llega a considerar al phubbing como una conducta de desprecio” (p. 313). Por tanto , las organizaciones podrían considerar necesario proporcionar a sus empleados capacitación sobre los efectos del phubbing en las relaciones interpersonales y aprender a usar sus teléfonos inteligentes de una manera que apoye relaciones saludables con sus compañeros de trabajo.

En síntesis, tanto empleados como supervisores deben ser capacitados sobre la importancia de las interacciones presenciales y sensibilizados sobre cómo el phubbing

puede afectar negativamente el compromiso laboral. Las evidencias presentadas por Yousaf et al. (2022) y Nanda & Prihatsanti (2023) enfatizan que existe una fuerte necesidad de desarrollar intervenciones que permitan regular el uso de dispositivos móviles, orientadas a mejorar el entorno de trabajo, mediante la promoción políticas de “smartphone etiquette” además de establecer estrategias de fortalecimiento en la formación de capacidades comunicativas y de resiliencia organizacional.

2.2.4. Phubbing y su impacto en el ámbito de relaciones de pareja

Respecto a un análisis profundo de la correlación entre el phubbing y la satisfacción en las relaciones y la autoestima, se observa que las parejas en relaciones con mayores interrupciones en la comunicación califican su satisfacción en la relación como más baja y tienen menor autoestima (Braithwaite & HoltLunstad, 2017). Este fenómeno, derivado del incremento en el uso de tecnologías digitales, ha sido identificado como un factor que puede generar tensiones emocionales y disminuir la satisfacción relacional. De acuerdo con Komnik et.al (2020), el phubbing crea una desconexión emocional entre las parejas, lo que impacta negativamente en la comunicación y el sentimiento de cercanía. Este acto puede ser interpretado como una forma de rechazo, y que la atención del individuo se redirige hacia un dispositivo, desplazando a la pareja a un segundo plano.

Por consiguiente, el impacto emocional del phubbing en la pareja es profundo y multidimensional, afectando tanto la autoestima como la percepción de intimidad. Estudios han demostrado que el phubbing puede generar sentimientos de exclusión social y rechazo, lo que desencadena inseguridades dentro de la relación. En este sentido, el trabajo de Chotpitayasunondh y Douglas (2018) subraya que la frecuencia de episodios de phubbing está correlacionada con niveles elevados de insatisfacción emocional y deterioro en la conexión psicológica. La falta de reciprocidad emocional y

la percepción de desinterés generan un ciclo de retroalimentación negativa que perpetúa la desconexión afectiva entre las partes.

Desde una perspectiva conductual, el phubbing también altera los patrones de interacción diaria, debilitando los hábitos que fomentan la cooperación y la resolución de conflictos. Komnik et al. (2020) argumentan que la presencia constante de tecnologías digitales en los espacios compartidos contribuye a una fragmentación de la atención, lo que obstaculiza el desarrollo de conversaciones significativas y el fortalecimiento del vínculo emocional. Esto se traduce en una menor capacidad para abordar problemas comunes de manera colaborativa, exacerbando las diferencias y ampliando las brechas relacionales.

La comunicación en el ámbito de las relaciones de pareja es un indicador clave de la calidad de las relaciones. Para Nina et. al (2020) la presencia del celular puede dificultar la cercanía emocional llevando a conversaciones superficiales. Además, el phubbing puede interferir en la dinámica de la relación, el tiempo de calidad y la confianza. Para Legge y Rossouw (2014) establecen que para que una relación romántica sea satisfactoria es esencial que ambas personas estén presentes y establezcan una conexión emocional y física, esto implica mantenerse enfocado en su pareja de forma abierta sin que exista interrupciones o distracciones internas o externas.

Cuando una persona siente que su pareja no está realmente presente, pueden verse afectadas sus necesidades afectivas al provocar sentimientos de soledad incluso en compañía de su pareja (Roberts y David, 2016). De acuerdo con los autores, esta falta de presencia ocasionada por el phubbing puede debilitar y reducir la calidad de las relaciones y por ende la satisfacción. Por otra parte, Gonzales et al. (2018) establece que en el estudio de McDaniel y Conye (2016) el 70% de mujeres creen que el uso del

celular afecta la calidad de las relaciones y obstaculiza la comunicación con sus parejas.

2.3 Impacto del phubbing en el deterioro social

En la actualidad, es evidente que la era digital ha transformado de manera significativa la vida de muchas personas. Para Capilla (2017) "Uno de los principales beneficios de las TIC es que nos acerca de quienes están lejos, pero uno de sus peligros es que también nos alejan de quienes tenemos más cerca" (p.176). La distracción que suelen provocar los dispositivos tecnológicos ha ayudado a establecer un cierto distanciamiento en las relaciones interpersonales, de tal forma que la calidad, la confianza y la posibilidad de poder abrirse emocionalmente hacia las personas que tenemos cerca resulta complicada en la actualidad.

Por otro lado, el fenómeno del phubbing se da a conocer como una de las manifestaciones más disruptivas de la era digital en toda esta cuestión de la comunicación. El phubbing se ha detectado como un elemento que contribuye de forma significativa al deterioro de las relaciones interpersonales, sobre todo en el contexto educativo, donde la comunicación cara a cara resulta imprescindible. Según Rahmah y Sanyata (2022), el phubbing conlleva efectos perjudiciales dentro de las relaciones interpersonales estudiantiles, y como tal menciona que los estudiantes tienen problemas para establecer conversaciones a causa del uso de dispositivos móviles. El rechazo se convierte en un elemento erosivo e incluso destructivo en cuanto a la práctica de la confianza interpersonal, para acabar volviendo en las personas una vivencia desvalorizada y de exclusión, que llega a mermar el sentido de pertenencia.

La idea sobre el fenómeno del phubbing se puede ver fuertemente enriquecida por el enfoque de la modernidad líquida de Bauman (1999), también desde la mirada del análisis intergeneracional que lleva asociado el avance tecnológico y sus implicaciones

en la convivencia humana. A partir de la idea expuesta por Bauman (1999), en la modernidad líquida se califica las relaciones humanas como frágiles, efímeras, sustituibles y superficiales en las que el individuo encuentra una mayor seguridad en la soledad que en la propia sociedad, lo que ha supuesto un descenso de las habilidades para poder convivir. El phubbing es un caso sencillo de esta liquidez social: en lugar de reforzar el contacto cara a cara, las personas refuerzan relaciones virtuales que se pueden pausar, silenciar o eliminar con facilidad. Esto caracterizaría una cultura de distanciamiento emocional y una crisis de la empatía, en la cual el interlocutor físico se va desdibujando viendo desplazado su valor por la notificación.

Aportando un enfoque más estructural, Vanden (2021) explica la existencia de un modelo teórico que explica que el phubbing tiene afecciones en las relaciones interpersonales inmediatas, en las que se ha visto la existencia de una mayor dependencia tecnológica. En este sentido, el autor argumenta que el comportamiento de *phubbing* refleja una priorización sistémica de las interacciones mediadas por sobre las interacciones presenciales, lo que conlleva un desplazamiento progresivo de las normas sociales tradicionales que regulaban la cortesía, la atención plena y la reciprocidad comunicativa. Asimismo, el estudio de Mero, Beltrán y Ramírez (2024) analiza cómo la práctica del *phubbing* altera negativamente las relaciones interpersonales y el bienestar emocional de los jóvenes. A través de testimonios y análisis cualitativos, se muestra cómo esta práctica produce una forma de “presencia ausente” en espacios comunes como reuniones familiares, clases o encuentros entre amigos, donde la atención al otro es reemplazada por la conexión constante con lo digital.

Este comportamiento puede generar una desconexión social profunda al debilitar la necesidad básica de pertenencia y estima descrita por Maslow (1943, como se citó en Angarita, 2007) en su ‘Teoría de la Motivación Humana’ la cual pone en énfasis cinco

categorías que constituyen un orden jerárquico de necesidades , a medida que el individuo va cubriendo sus necesidades, emergen otras nuevas que transforman o moldean su conducta; esto bajo el supuesto de que únicamente cuando una necesidad ha sido satisfecha de forma suficiente, se activa la aparición de una necesidad distinta.

Profundizando en el análisis crítico de Maslow (1943), se observa que el individuo ha logrado, aunque sea parcialmente, la satisfacción de sus necesidades más elementales, como lo son la estabilidad fisiológica (alimentación y vivienda) y la seguridad física; esta afirmación conduce al surgimiento de una aspiración arquetípica: la necesidad de amar y ser amado, y aquella necesidad social de formar parte de un grupo determinado. Este anhelo responde al impulso social de pertenencia, asimismo, responde a la búsqueda interior por la integración del yo en el consiente colectivo. Por ello se argumenta, que el amor, el afecto y la pertenencia son expresiones simbólicas de la unión, y de la disolución de la fragmentación psíquica que genera la soledad en tiempos modernos. Realidades sociales, como el formar una familia, casarse, unirse a una comunidad o compartir rituales colectivos como los de una iglesia o un club, son manifestaciones externas de esa necesidad profunda del “yo” de encontrar resonancia en el otro, y de reconocerse como un ser activo y miembro de la sociedad.

Se ha observado que la psique se ve impulsada hacia un nuevo proceso de individuación cuando estos vínculos básicos están consolidados, por ejemplo, en la necesidad de estima; aquí, el individuo no busca únicamente el reconocimiento de la sociedad, también expresa su constante búsqueda de afirmar su valor intrínseco como un ser único. Esta etapa desvela una tensión inherente entre la persona y una especie de “máscara social” que mostramos al mundo, y el sí mismo, que es la totalidad de lo que somos. Maslow distingue, de esta manera, entre una necesidad inferior, vinculada al reconocimiento exterior (estatus, fama, atención), y una superior, conectada con el

respeto por uno mismo, la confianza, la autonomía y la realización del potencial interno (Angarita, 2017). Esta amenaza a la pertenencia ciertamente afecta al individuo, pero también se ha contrastado que contribuye a la fragmentación del tejido social.

En esta misma línea, Jamieson et al. (2010) proponen una lectura sobre la profundidad de las crisis de las relaciones. Los autores identifican cuatro necesidades constitutivas del ser humano que se ven amenazadas cuando las redes sociales materiales se fragmentan o se desvanecen; en primer lugar, la llamada necesidad de pertenencia, la cual se ha tornado como indispensable para consolidar una autoestima sólida y para que el sujeto se sienta valorado y acogido en su comunidad. En segundo lugar, la necesidad de una existencia significativa, esto implica que el individuo está en la capacidad de proyectarse hacia un futuro deseado. En tercer lugar, está la capacidad de desarrollarse personalmente, este factor se entiende como la capacidad de percibir la identidad propia de forma estable y tener una gestión emocional saludable. Finalmente, sobre la necesidad de agencia y autodeterminación, es la que permite al individuo enfrentar las vicisitudes y dificultades con resiliencia, al resolver con pensamiento crítico los desafíos del día a día.

Finalmente, es importante considerar la afectación que se da las relaciones interpersonales inmediatas, a raíz de situaciones en que la tendencia de desencadenar en conductas de phubbing son altas. Además, que en estos escenarios se observan patrones de socialización que son internalizados por generaciones más jóvenes. Rahmah (2022) señala que los estudiantes, son proclives a imitar los comportamientos de sus pares, lo que facilita en entornos familiares sin un balance del uso de los dispositivos, un ciclo de phubbing normalizado dentro de los grupos sociales, lo cual sugiere un efecto multiplicador de la conducta.

2.3.1 Influencia del uso excesivo de la tecnología

Se ha interpelado que, a nivel psicosocial es procaz la búsqueda de axiomas como la identidad e integración grupal, los cuales fungen como medios fundamentales para el desarrollo del sentido de pertenencia y el reconocimiento social. Aunque también es cierto, las redes sociales pueden disminuir la sensación de soledad, sin embargo, su uso excesivo puede conllevar a la pérdida de ciertas habilidades interpersonales, lo que a su vez conduce a la creación de relaciones superficiales. (Álvarez y Moral, 2020). Es válido recordar que, el uso problemático de las plataformas digitales, ciertamente puede demarcar un patrón conductual, en la que, al exhibirse una falta de autocontrol, se genera cierta dependencia psicológica debido a que se busca la gratificación inmediata. Sin ser consciente que esto puede causar repercusiones negativas en las relaciones personales, familiares, educativas o sociales (David y Roberts, 2017).

Diferentes estudios (Mick & Fournier, 1998; Lang & Jarvenpaa, 2005; Turkle, 2011) han resaltado dos paradojas importantes relacionadas con el uso y las crecientes funcionalidades de los dispositivos: la paradoja presente-ausente y la paradoja liberación-esclavitud. La primera indica que, a pesar de estar en persona con otros individuos, nuestra atención emocional y mental se desvía al enfocarnos en los aparatos. En contraposición, el segundo de estos fenómenos la paradoja de liberación y esclavitud muestra que, si bien la tecnología nos puede proporcionar libertad, al mismo tiempo nos produce dependencia, restringiendo así nuestra independencia y nuestra habilidad para desacoplarnos de la tecnología (David & Roberts, 2017).

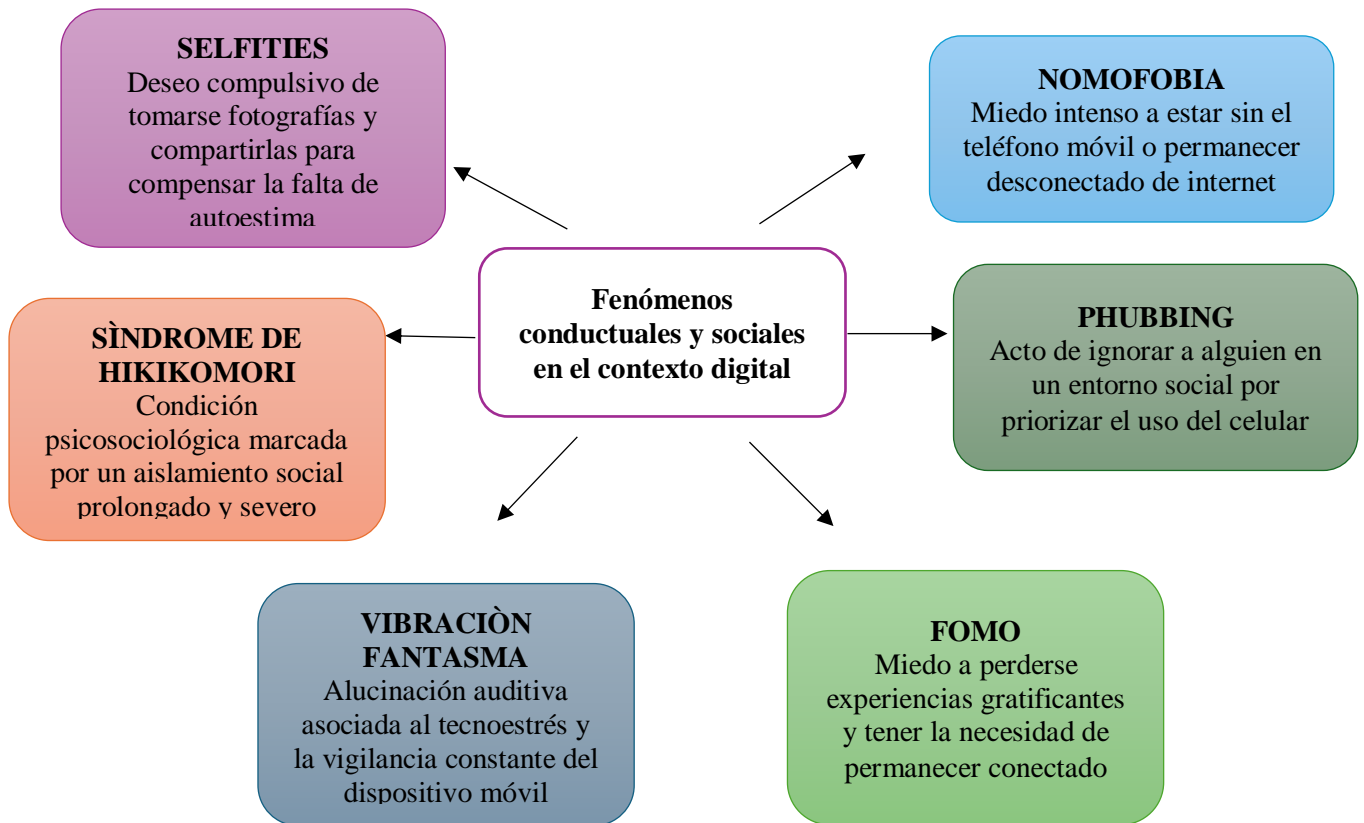
Hong et al. (2021) nos han explicado sobre el uso excesivo que tenemos de los aparatos móviles, señalando que esto no siempre se debe a una necesidad innata de la tecnología, sino, por el contrario, a aplicaciones concretas que refuerzan o inducen esas conductas; De igual forma, a modo de entender todo ello, hay que comprender las teorías

de usos y gratificaciones (Katz, Blumler & Gurevitch, 1973; Chen, 2011; Han et al., 2015) junto a la teoría de Flujo Óptimo (Salehan & Negahban, 2013); La primera teoría defiende que las personas son sujetos activos que seleccionan y analizan contenidos de los medios en función de sus necesidades y grado de satisfacción, donde los elementos psicológicos y sociales entienden el efecto de los medios en la conducta (Gil & Calderón, 2021).

Esta teoría del Flujo Óptimo argumenta que el uso de las tecnologías de la información y la comunicación (TIC) puede generar experiencias muy satisfactorias, lo que puede explicar la gran vinculación que existe con plataformas como Facebook, Instagram, Twitter, TikTok, etc. Investigaciones evidencian que recibir un "me gusta" o un aviso en estas redes libera dopamina, un efecto similar al de un abrazo presencial (Soat, 2015). Por lo que se constata, surge una necesidad de confirmación y atención, la cual puede conducir a un vínculo excesivo con las redes sociales (García, 2013).

Cabe señalar que la era digital es altamente interconectada, el teléfono móvil ha superado por mucho su papel tecnológico, para transformarse en un elemento de vínculo emocional que configura costumbres, relaciones y estados de ánimo. Como indica la bibliografía, esta relación simbiótica cumple tanto con requerimientos funcionales como con una búsqueda incesante de seguridad, cercanía y aceptación social (Konok et al., 2016; Trub & Barbot, 2016). Esta relación ha generado fenómenos psicosociales extendidos que establecen respuestas comportamentales patológicas. Estas circunstancias están vinculadas a una visión tergiversada de la identidad social y la pertenencia, impulsada por la constante sincronización digital, que desglosa la subjetividad y requiere validación instantánea

Figura 1: Consecuencias del uso inapropiado del Smartphone



Fuente: Capilla (2023)

Descripción: El siguiente cuadro explicativo, permite visualizar de forma sintética los fenómenos conductuales y sociales que han surgido en el contexto digital.

2.3.2 Cultura de Hiperconectividad

El artículo “Tecnología digital y prácticas intergeneracionales” de Camargo y Franco (2023) sostiene que la integración de la tecnología en la vida cotidiana ha transformado no solo la manera en que se comunican las distintas generaciones, sino también las estructuras de autoridad, pertenencia y cohesión social. Desde una perspectiva crítica y profundamente humanista, podríamos afirmar que la historicidad generacional no solo es un factor que organiza las coordenadas biográficas de los individuos, sino que también constituye una matriz simbólica desde la cual se configuran sus vínculos con la tecnología y los dispositivos culturales.

Es importante observar que cuando las generaciones no logran dialogar ni adaptarse mutuamente a los cambios tecnológicos, muchas veces se ven reforzadas dinámicas de incomprensión, lo que faculta a la existencia de una distancia emocional; lo que permite la ausencia y el desarraigo generacional. Como bien sugieren Rank y Contreras (2021), esta identidad o brecha en las generaciones no es solamente un mero accidente de cronología, sino una construcción sociológica e histórica que resulta interesante de analizar.

Mientras generaciones como los *baby boomers* han tenido que adaptarse progresivamente al uso de tecnologías digitales, los jóvenes actuales “nativos digitales” han crecido inmersos en este entorno, esta diferencia generacional genera una brecha en la forma de comprender y gestionar las relaciones (Capilla, 2017). Para los jóvenes, el teléfono móvil no solo es una herramienta, sino una extensión de su identidad. Sin embargo, esta naturalización de la hiperconectividad puede llevarlos a priorizar la vida virtual sobre la real, lo que deteriora y a su vez pone en riesgo la capacidad de establecer vínculos duraderos.

El impacto emocional del *phubbing* se traduce también en alteraciones en la percepción de valor propio y en sentimientos de exclusión, tal como se evidencia en los relatos cualitativos recogidos por Rahmah (2022), muchos estudiantes experimentan síntomas de ansiedad o frustración como respuesta a interacciones mediadas por dispositivos móviles: “los participantes informaron sentirse inferiores, poco importantes o incluso enojados cuando eran ignorados mediante *phubbing* durante las conversaciones” (p. 330). Estas respuestas no son triviales; tienen consecuencias tangibles en la salud mental y emocional, y fomentan un clima de desconfianza que entorpece el desarrollo de vínculos empáticos. El *phubbing* opera, en este sentido, como

una forma contemporánea de exclusión silenciosa que erosiona los pilares de la interacción social afectiva.

El carácter crónico y naturalizado del phubbing tiene su impacto como una práctica que se da casi sin advertirlo al interior de unos hábitos comunicativos de la vida cotidiana; así, Vanden (2021) plantea esta práctica ha sido naturalizada bajo una serie de contextos sociales de la vida cotidiana, y que, además, aun cuando la interpretación de esta práctica como multitarea funcional lleva consigo un sesgo de la distracción crónica, dado que las personas que ejecutan el phubbing consideran su comportamiento inocuo o como multitarea, de un modo que, en realidad, es una ruptura de la presencia social recíproca.

Chotpitayasynondh-Douglas (2018), a través de los estudios realizados, han podido evidenciar cómo la práctica de ignorar a las otras personas para desplegar el teléfono provoca no solo una experiencia subjetiva de soledad, sino que los pilares que caracterizan la identidad se ven afectados: esto es, la autoestima, el sentido de pertenencia, el desarrollo psicoafectivo y el control de las relaciones sociales. No se trata, por tanto, de una simple incomodidad pasajera, sino de una desconexión del ámbito físico que interpela de forma directa a la integridad del sujeto con su entorno social.

2.3.3 Contexto del fenómeno del phubbing en Ecuador

El concepto de phubbing, acuñado en 2012 con el significado de ignorar a las personas que nos acompañan como consecuencia de otorgar nuestra atención a los dispositivos móviles de comunicación (como los smartphones), ha ido adquiriendo una importancia significativa en el Ecuador hasta convertirse en un fenómeno que interfiere con las relaciones sociales y familiares. De acuerdo con los resultados de Gordillo et al. (2019) los datos correspondientes a la provincia de El Oro, sugieren que el phubbing se ejerce en mayor medida sobre las zonas urbanas donde el uso del celular varía entre 6 y

8 horas, por contraparte, en las zonas rurales entre 1-2 horas. Los autores destacan que el phubbing "está influenciando en la alteración de los patrones culturales, la pertinencia e identidad familiar" (p. 2), especialmente en contextos urbanos, donde se normaliza la multitarea digital durante interacciones presenciales. Esta divergencia sugiere que la penetración tecnológica y las demandas de la vida moderna acentúan el problema en ciudades como Machala, mientras que en entornos rurales como La Bocana persisten prácticas comunicativas más tradicionales.

Desde el enfoque de género, Villafuerte y Vera (2019) aportan datos significativos sobre el phubbing en un contexto como el de Quito, recordándonos que los hombres muestran conductas más marcadas: se dedican más tiempo a usar dispositivos tecnológicos (específicamente para jugar o en las dinámicas de las redes sociales), en el sentido de que perciben más interferencias en entornos laborales o en la vida social. Las mujeres, por otra parte, argumentan con mayor frecuencia razones relacionadas con el uso de la tecnología para mantener una relación con la familia, lo que evidencia la internalización de los roles de género. Los resultados, por lo tanto, nos dicen que "los hombres que se identifican como phubbers presentan mayores evidencias de serlo" (p. 10), y que ambos sexos propician el deterioro de la interacción persona a persona. Este estudio que se lleva a cabo en una comunidad académica nos recuerda que la adicción a las tecnologías no es sólo algo personal que hoy tiene repercusiones en las relaciones de pareja o en la salud mental, sino que también implica la necesidad de tener presente las políticas educativas y laborales que regulan el impacto de este hábito.

La convergencia de ambos estudios revela un escenario complejo. En lo territorial, el phubbing opera como un indicador de la brecha digital y cultural entre lo urbano y lo rural. Mientras en zonas urbanas se priorizan las redes sociales y la multitarea digital, en áreas rurales el uso del celular se limita a funciones básicas como

llamadas y mensajes (Gordillo et al., 2019). En lo social, el fenómeno refleja desigualdades de género: los hombres, aunque más conscientes de su adicción (Villafuerte-Garzón & Vera-Perea, 2019), perpetúan estereotipos al asociar tecnología con ocio, mientras las mujeres la vinculan a roles afectivos. Ambos trabajos coinciden en que el phubbing no solo desplaza interacciones humanas, sino que redefine identidades colectivas, avanzando hacia una sociedad "holográfica" (Gordillo et al., 2019), donde lo virtual suplanta lo factual.

2.4 Contextualización del aislamiento Social

El ser humano es un ser biopsicosocial que busca formas de interactuar con los demás, expresando sus ideas, necesidades y emociones con el fin de poder comunicarse. La comunicación se la define como un "proceso interactivo e interpersonal", debido a que este proceso relacional está compuesto por etapas, ocurre entre las personas y existen elementos que interactúan entre sí (Guardia de Vigianno, 2009 como se citó en García y León, 2018). Para Hartley y Hartley (1986) la comunicación cumple tres funciones fundamentales: moldea la comprensión del entorno, establece la posición del individuo en relación con los demás y facilita la adaptación (como se citó en García y León, 2018). Estas funciones han permitido al ser humano expresarse, comprender e identificarse con los demás y que a lo largo de los años ha propiciado la creación de diferentes culturas y comunidades virtuales en redes sociales (Marañón, 2012)

Por otra parte, el aislamiento social se ha convertido en un problema de salud de creciente relevancia en diversas investigaciones, asumiendo un papel predictivo en la mortalidad. Las investigaciones que estudian el aislamiento social por lo general centran su estudio en la población del adulto mayor, además se observa una escasez que aborde el estudio de este fenómeno a profundidad ya que se lo ha relacionado con conceptos

como el sentimiento de soledad, red o apoyo sociales percibido sin delimitarlo plenamente.

Por ello se puede argumentar, que el aislamiento social ha sido objeto de atención creciente en las últimas décadas, y particularmente su interés en la comunidad científica ha incrementado a partir del estudio del fenómeno japonés conocido como hikikomori. Este término, que proviene del verbo japonés hikikomoru, une claramente el significado de "tirar hacia atrás" (hiku) y de "encerrarse" (komoru) y ha hecho referencia a personas que se suprimen del contacto social de manera extrema y prolongada (Saito, 1998). La primera definición elaborada por el psiquiatra Tamaki Saito la refería a la reclusión social completa en un periodo más prolongado a seis meses, y el estado de salud de la persona no sea un trastorno psiquiátrico que explique mejor este comportamiento. Desde entonces este término ha adquirido proyección internacional más allá del contexto japonés y ha servido de punto de partida para construir el abordaje del aislamiento social a partir de un punto de vista internacional diverso.

Diferentes entidades e investigadores han procurado delimitar con mayor acierto para el término hikikomori, poniendo en evidencia la dificultad para poner límites a la práctica del aislamiento social severo. La primera directriz oficial japonesa (MHLW, 2003) tiende a no proporcionar una definición médica del factor evitando así hacer justicia a la cuestión de que lo importante no es tanta la causa del aislamiento, sino que muchas personas pueden refugiarse y ante el estrés pueden llegar a estar aisladas y demandar ayuda incluso antes de que la persona no haya sido capaz de tener una visión clara del estado psicológico en el que se encuentra (Ito, 2003); y para que finalmente en 2010 se obtenga una definición más práctica y operativa de la ausencia de implicación social mantenida a partir de seis meses como el hecho de la no ser un estado de conflictos psicóticos como la esquizofrenia (K. Saito, 2010).

La comunidad científica ha reconocido que el aislamiento social no es exclusivo de Japón, casos similares han sido reportados en países como España, Francia, Brasil, China, y Estados Unidos, entre otros (Chauliac et al., 2017; Domingues Castro & Torres, 2018; Teo, 2013). Sin embargo, aún existe debate respecto a si el hikikomori puede equipararse directamente con formas de retraimiento social presentes en otras culturas. Esto ha motivado la aparición de distintos términos como “*prolonged social withdrawal disorder*” (Ovejero et al., 2014) o “*pathological social withdrawal*” (Li & Wong, 2015), lo cual evidencia la falta de consenso diagnóstico y la necesidad de una conceptualización más global e inclusiva del fenómeno y particularmente el fenómeno del *Phubbing* el cual está sujeto de análisis en la investigación presente.

Recientemente, investigadores como Teo y Kato han refinado los criterios diagnósticos incorporando elementos propios de la sociedad contemporánea. Entre ellos, destacan el uso de internet para estudiar, trabajar o relacionarse, lo cual complica la delimitación del aislamiento social en un mundo cada vez más digitalizado (Kato et al., 2019). Así mismo, se ha planteado la categoría de pre-hikimori para identificar casos de aislamiento incipiente con duración de tres a seis meses, lo cual podría facilitar una intervención temprana. También se ha advertido que todos los casos de aislamiento provocan malestar en sus fases iniciales, pues algunas personas experimentan una sensación de alivio al escapar de una realidad percibida como hostil.

Existe un debate en la literatura especializada respecto a la relación entre el aislamiento social y la presencia de trastornos psiquiátricos comórbidos. Uno de los principales desafíos para su estudio ha sido la ausencia de una definición clara y de criterios diagnósticos uniformes. En los primeros estudios realizados en Japón, surgió la discusión sobre si debían incluirse los casos de aislamiento social que presentaban patologías psiquiátricas asociadas y, en caso afirmativo, cuáles debían considerarse. De

este debate surgieron tres enfoques principales: A) la mayoría de los casos de *hikikomori* pueden diagnosticarse bajo criterios existentes como el ICD o el DSM-V (Whitfield, 1993; Lewis, 1996); B) el hikikomori constituye una categoría diagnóstica distinta que necesita mayor investigación (Kondo et al., 2007; Teo & Gaw, 2010); y C) no se trata de un trastorno psiquiátrico en sí mismo, sino de un fenómeno social o conductual que requiere un enfoque diferente.

2.4.1. Definiciones del Aislamiento Social

La influencia actual de la tecnología, caracterizada por su fácil acceso e inmediatez, ha llevado a que las personas dediquen un tiempo considerable a las conexiones virtuales, provocando un alejamiento de la realidad y un descuido en las relaciones interpersonales. Este fenómeno de aislamiento social puede entenderse como una disminución del interés en la interacción interpersonal generando repercusiones negativas en el desarrollo de habilidades sociales y emocionales (García y León, 2018)

Es fundamental comprender que no se debe confundir la soledad con el aislamiento, ya que la soledad hace referencia a una reacción afectiva y cognitiva que se experimenta ante la insatisfacción de necesidades en la relación de pares o vínculos íntimos, lo que implica una deficiencia en el sentido de pertenencia (Cunney, 2001 como se citó en García y León, 2018). Por otra parte, el aislamiento social según Benítez et al. (2016), lo describen como “una situación en la que una persona carece de vínculos sociales para conseguir el apoyo social necesario se presenta cuando una persona, se aleja totalmente de su ambiente” (como se citó en García y León, 2018). Para Moreno (2018) “El aislamiento social se define como la situación objetiva e involuntaria de tener mínimos contactos con otras personas, bien sean familiares o amigos” (p.8).

La soledad y el aislamiento, aunque son problemáticas interrelacionadas a las habilidades sociales, presentan diferencias significativas, por un lado, la soledad se

caracteriza por ser un concepto subjetivo en el que la persona experimenta una sensación de vacío o desamparo mientras que el aislamiento hace referencia a la exclusión del individuo en situaciones sociales, lo que implica una falta de interacción con otros (Rubio y Medina, 1998 como se citó en García y León, 2018)

También resulta relevante el distinguir dos tipos de aislamiento social: egosintónico y egodistónico (Baek, 2014). En el caso del aislamiento egosintónico, la persona no muestra interés de su entorno ni en relacionarse con los demás, adaptándose exclusivamente a su propio mundo interno, mientras que, en el aislamiento egodistónico se manifiesta cuando el individuo desea salir de su situación de aislamiento, pero no se siente cómodo al hacerlo, este tipo de aislamiento puede clasificarse en dos categorías: 1) circunstancias externas como la marginación o el abuso y 2) circunstancias internas como trastornos mentales que obstaculizan el funcionamiento adecuado de socialización (García y León, 2018)

2.4.2 Características del aislamiento social

Uno de los elementos clave para identificar el aislamiento social es el análisis de las redes sociales en las que el individuo forma parte. Diversos estudios coinciden en seguir los criterios establecidos por el gobierno japonés en 2003, los cuales indican que el abandono de las actividades académicas o laborales es un indicador relevante (Li & Wong, 2015a). Además, otras investigaciones destacan que muchos jóvenes que presentan aislamiento social tienden a evitar cualquier tipo de interacción social, no sólo en espacios formales, sino también en actividades cotidianas (Hattori, 2006; Suwa & Suzuki, 2013).

La guía oficial del gobierno japonés considera como criterio diagnóstico el hecho de permanecer casi todos los días dentro del hogar (Ministry of Health, 2003; K. Saito, 2010a). Sin embargo, la versión japonesa del cuestionario del World Mental Health no

establece un único lugar para el aislamiento, reconociendo que este puede ocurrir también en espacios públicos con acceso a internet (Koyama et al., 2010; K. Saito, 2010). A partir de estas observaciones, Heinze y Thomas (2014) propusieron distinguir entre un aislamiento social “severo” donde la persona permanece recluida en su habitación y evita todo contacto, incluso con la familia y uno “leve”, donde hay interacciones esporádicas y salidas limitadas.

La duración del aislamiento social se considera que tiene un aproximado de 6 meses para considerarlo como patológico, sin embargo, en los estudios de Wong y sus colaboradores se determinó que existe una similitud con respecto a los síntomas negativos del aislamiento social a partir de los 3 meses, a lo cual Kato et. al (2019) atribuyó aquellos casos como pre-hikimori. Sin embargo, Hattori (2006) considera que la duración del aislamiento resulta difícil de comprender debido a las diferentes perspectivas del individuo y su entorno (como se citó en Malagón Amor, 2020)

2.4.3 Factores de riesgo y consecuencias del aislamiento social

El aislamiento social y la soledad son ampliamente reconocidos como factores de riesgo importantes que pueden tener consecuencias en el bienestar emocional y la salud mental; sin embargo, su influencia va más allá de los sentimientos de angustia. Por eso, resulta crucial en la teoría establecer que el aislamiento social es un fenómeno bastante complicado. Siguiendo a Malagón Amor (2020), el aislamiento social se asocia a un conjunto de variables, cuya naturaleza son variables que tienen que ver con la persona, por ejemplo, las dificultades para comunicar y organizar cuáles son las cosas que hay que tener en cuenta a la hora de interactuar o bien con todo lo que tiene que ver con la familia y con el entorno en que la persona se encuentra, factores que dificultan que se haga efectivo el establecimiento de la interacción social.

El aislamiento social representa un creciente preocupación en la salud en el

bienestar emocional y el desarrollo psicosocial de los jóvenes. De esta manera, Holt-Lunstad (2021) identifica determinantes claves aplicables en la juventud, entre ellos en los cuales se destaca la creciente movilidad, el individualismo, y la digitalización de la comunicación, los cuales han afectado profundamente la forma en que los adultos jóvenes se vinculan. Esta desnaturalización de los vínculos tradicionales da paso a nuevas formas de aislamiento, donde la cantidad de interacciones no siempre representa una verdadera calidad relacional ni soporte emocional genuino.

El riesgo de aislamiento social en adultos jóvenes, se ve comprendido por distintos elementos sociales y económicos. En este sentido, los estudios que han sido tratados en la revisión de Chen et al. (2024), la baja participación social y el desempleo, así como también la precariedad laboral son elementos que están fuertemente correlacionados con el aislamiento social. También, la inseguridad de la labor y la falta del acceso a lugares para interactuar de manera presencial entonces produce condiciones personales para que el aislamiento pueda ser padecido. También, Holt-Lunstad (2021) en esta línea de argumentación también evita considerarse una consecuencia pasiva del contexto en el que se desarrolla el individuo, sino que es una forma de la desigualdad estructural.

En el plano psicológico, son factores de ansiedad social, inseguridad emocional, retraimiento conductual los que propician el aislamiento social de adolescentes y adultos jóvenes. Estas condiciones, normalmente poco visibilizadas en la rutina cotidiana, desarrollan su potencial y tienen un valor crítico cuando se convierten en pautas sostenidas. El aislamiento social y la soledad, a pesar de que son distintos, tienen vías fisiológicas similares, las cuales afectan la salud mental y la salud física, con efectos que incluyen disfunción inmunológica, inflamación crónica y riesgo de depresión elevado (Holt-Lunstad, 2021). La mayor parte de estos efectos, en jóvenes, atañen la salud en el presente, pero, además, afectan tramos de vida truncados, menor desempeño académico,

laboral o relacional.

Resulta importante comprender que fenómeno del aislamiento social juvenil no puede comprenderse de una manera descontextualizada conceptuarlo únicamente a la ausencia de interacción física, por tanto, uno de los elementos clave para delimitar este fenómeno se sostiene en la red social, en algunos casos, fragmenta la vida del sujeto. La literatura especializada ha indicado que quienes se encuentran en estados prolongados de aislamiento tienden a evitar sistemáticamente todo tipo de actividad social, en una suerte de repliegue radical de su vida pública (Hattori, 2006; Suwa & Suzuki, 2013).

En el plano psicológico, factores como la ansiedad social, la inseguridad emocional y el retraimiento conductual son catalizadores del aislamiento entre adolescentes y adultos jóvenes. Estas condiciones, muchas veces invisibilizadas en la vida cotidiana, adquieren una dimensión crítica cuando se convierten en patrones sostenidos. Holt-Lunstad (2021) sostiene que el aislamiento social y la soledad, aunque distintos, comparten vías fisiológicas similares que afectan la salud mental y física, incluyendo disfunción inmunológica, inflamación crónica y riesgo elevado de depresión. Estos efectos, en jóvenes, comprometen su salud inmediata, e inciden en trayectorias vitales truncadas, menor desempeño académico o laboral y patrones relacionales disfuncionales.

Resulta importante comprender que fenómeno del aislamiento social juvenil no puede comprenderse de una manera descontextualizada conceptuarlo únicamente a la ausencia de interacción física, por tanto, uno de los elementos clave para delimitar este fenómeno se sostiene en la red social, en algunos casos, fragmenta la vida del sujeto. La literatura especializada ha indicado que quienes se encuentran en estados prolongados de aislamiento tienden a evitar sistemáticamente todo tipo de actividad social, en una suerte

de repliegue radical de su vida pública (Hattori, 2006; Suwa & Suzuki, 2013).

Sin embargo, los estudios empíricos divergen en cuanto a la intensidad y naturaleza de los vínculos mantenidos: mientras algunas investigaciones afirman que estas personas no sostienen ningún tipo de relación interpersonal (Nagata et al., 2013; Teo, 2010; Teo & Gaw, 2010), otras matizan esta afirmación al señalar que, si bien se ha roto el contacto con el entorno social más amplio, todavía persisten vínculos endógenos, especialmente con miembros de la familia nuclear (Hattori, 2006), o que existe una ausencia de lazos estrechos con amistades íntimas (Suwa & Suzuki, 2013).

No obstante, la realidad social y afectiva de estos jóvenes resulta más ambigua de lo que las taxonomías clínicas suelen sugerir. Algunos casos revelan la existencia de relaciones significativas que, aunque no se manifiestan en el espacio físico compartido, se sostienen a través de plataformas virtuales. Existen jóvenes que, en medio de su aislamiento, mantienen lazos afectivos sólidos con amigos cercanos mediante canales digitales, o incluso construyen comunidades interactivas en línea con personas a quienes nunca han conocido cara a cara (Li & Wong, 2015).

En este sentido, investigaciones recientes como las de Kato y colaboradores (2019) han problematizado la exclusión categórica de los vínculos digitales en el análisis del aislamiento. Plantean la necesidad de repensar qué entendemos por red social en la era digital, diferenciando entre las relaciones mediadas por la tecnología que replican interacciones y aquellas que se inscriben en entornos virtuales sin contacto físico previo, como sucede en los videojuegos en línea. Este matiz abre la puerta a una nueva comprensión del aislamiento no como una clausura absoluta del sujeto, sino como una reconfiguración de sus modos de vinculación.

La conceptualización del aislamiento social como fenómeno patológico emergió en el contexto japonés donde fue denominado “hikikomori” y desde allí se ha extendido hacia otras latitudes, especialmente en Asia oriental y ciertos países europeos. Esto sugiere que más allá de su dimensión clínica, el aislamiento también posee raíces estructurales vinculadas al modelo socioeconómico, a las exigencias culturales y a las formas de subjetivación propias del capitalismo tardío. Por ello, Heinze y Thomas (2014), retomados por Kato et al. (2019), han propuesto distinguir entre formas “severas” y “leves” del aislamiento: mientras que los casos severos implican una desconexión total del entorno, incluso familiar, los casos leves suponen una participación esporádica y limitada en la vida social. Esta clasificación no busca patologizar al individuo, sino más bien captar la complejidad del fenómeno y abrir espacio para intervenciones más contextualizadas y sensibles a las múltiples formas de existencia juvenil en el mundo contemporáneo.

Además, la soledad y el aislamiento social suelen ser objeto de discusión principal en el contexto de la salud mental con un enfoque particular en los problemas como la depresión y la ansiedad. Asimismo, la soledad y el aislamiento social suelen discutirse principalmente en el contexto de su impacto en la salud mental, con mucha atención enfocada en problemas como la depresión y la ansiedad. Sin embargo, las consecuencias físicas de estas condiciones sociales son igualmente significativas y requieren una atención más rigurosa. A pesar de que las repercusiones en la salud mental están ampliamente documentadas y comprendidas, los efectos físicos de la soledad y el aislamiento social, como el incremento del riesgo de contraer enfermedades coronarias, son examinados con menor regularidad en la literatura existente.

Otro factor de riesgo externo es cuando una persona solitaria y/o socialmente aislada enfrenta problemas financieros, ya que estas dificultades contribuyen a aumentar

los niveles de estrés, sin que haya personas cercanas a quienes recurrir en busca de ayuda. Este problema suele afectar los niveles individual e interpersonal de la vida de una persona, aunque principalmente el nivel individual. Como se mencionó, los problemas financieros aumentan el estrés, lo que a su vez impacta negativamente en la salud mental y física. Por ejemplo, algunas evidencias sugieren que el aislamiento y la soledad están asociados con aumentos en comportamientos de salud problemáticos, incluido el consumo de sustancias, el sueño inadecuado, la reducción de la actividad física y una alimentación deficiente.

Es de esta manera que, como lo enfatiza Holt-Lunstad (2021), la mera presencia de interacción no garantiza conexiones significativas; lo que protege es la calidad percibida del vínculo. En este sentido, muchos jóvenes pueden experimentar aislamiento emocional en entornos aparentemente sociales, lo que exige intervenciones que deben ir más allá del acceso tecnológico, debido a que lo que verdaderamente se busca es mejorar en las habilidades socioemocionales, empatía y espacios seguros para la expresión de valores auténticos.

2.4.4 Contexto psicosocial del aislamiento

El aislamiento social en adultos jóvenes debe interpretarse como un fenómeno de múltiples o varias dimensiones, en el que se entrelazan dinámicas estructurales y procesos psicológicos personales. Desde el punto de vista psicosocial, Holt-Lunstad y colaboradores (2010) han evidenciado que el aislamiento no solo permite límites a la mera ausencia de las interacciones presenciales, sino que también puede representar un factor de riesgo para la salud, que inclusive es comparable al consumo de tabaco o la obesidad. Respecto a los jóvenes, este fenómeno ha adoptado algunas particularidades, por un lado, mientras se encuentran físicamente envueltos de compañeros (en aulas, espacios laborales o entornos digitales), pueden experimentar una sensación de soledad

emocional que va en aumento (Cacioppo & Cacioppo, 2014). Esta paradoja ha facilitado el identificar las crisis de las relaciones líquidas (Bauman, 2000), en la cual, a través de la hiperconectividad digital, coexisten vínculos superficiales y efímeros.

Cabe interpelar que, en el ámbito de los factores exógenos, el entorno social funge como un vector determinante. Investigaciones como la de Primack et al. (2017) no solo constatan que el uso desmedido de redes y prácticas afines el phubbing paradigmático reflejan la marginalidad relacional, sino que, en un giro procaz, la amplifican. Es posible demostrar: los jóvenes en áreas urbanas como Quito enfrentan un conflicto de dos frentes; por un lado, la exigencia de una disponibilidad digital constante (Chotpitayasunondh & Douglas, 2016), y por otro, la exclusión de interacciones presenciales de importancia. Esta situación se ha visto que no solo crea un ciclo dañino donde se puede privilegiar intercambios digitales fragmentados o desmarañados, sino, se deterioran también las capacidades sociales esenciales, como el escuchar atentamente o una positiva gestión emocional (García et al., 2017).

Es posible demostrar: los jóvenes en áreas urbanas como Quito enfrentan un conflicto de dos frentes; por un lado, la exigencia de una disponibilidad digital constante (Chotpitayasunondh & Douglas, 2016), y por otro, la exclusión de interacciones presenciales de importancia. Esta situación se ha visto que no solo crea un ciclo dañino donde se puede privilegiar intercambios digitales fragmentados o desmarañados, sino, se deterioran también las capacidades sociales esenciales, como el escuchar atentamente o una positiva gestión emocional (García et al., 2017).

Se observa que, en el contexto endógeno, vemos que la autopercepción y la emotividad sobresalen como elementos altamente cruciales. Asimismo, la comparación de la imagen propia en las redes sociales como Instagram o TikTok modifica la autopercepción hasta causar en muchos jóvenes una manifestación de confusión

identitaria: un segundo yo idealizado en el entorno virtual en oposición a una autoimagen infravalorada en el día a día tético (Primack et al., 2017). Se asume, que esta contradicción también puede explicar, hasta cierto punto, por qué existe una vinculación con el aislamiento experimentado respecto a los con cuadros de ansiedad o depresión, incluso entre aquellos con redes sociales que parecen sólidas (Holt-Lunstad et al., 2010). En este punto, al referirnos a la teoría de Erikson sobre la crisis identitaria en los jóvenes cobra una importancia vital: al no construir un propio yo unificado, estas personas resisten la validación digital efímera, perpetuando así su propio malestar.

La combinación de estos componentes revela una paradoja contemporánea de una crudeza atípica: los jóvenes, pese a su hiperconectividad, experimentan una soledad existencial. Como argumentan Cacioppo y Cacioppo (2014), el cerebro humano percibe el aislamiento social como una amenaza existencial, provocando respuestas de estrés crónico que, en un episodio trágico, deterioran la capacidad para establecer relaciones intensas. En el contexto de Quito, este fenómeno podría intensificarse debido a conflictos culturales insolubles el familismo tradicional, con su exigencia de unión, irritado por una sociedad cada vez más independiente.

El aislamiento social en adultos jóvenes puede presentarse de dos maneras ya sea egosintónica o egodistónica, lo cual resulta clave comprender su distinción, por un lado, en el aislamiento egosintónico la persona se siente en sintonía con el self y el síntoma es percibido como elegido, mientras que el aislamiento egodistónico surge de un conflicto interno que incluso puede comprometer las propias ideas (Malagón Amor, 2020). En estos casos, los jóvenes experimentan su soledad como un espacio de autorreflexión o creatividad, sin conflicto interno. Sin embargo, incluso en estos contextos, cabe preguntarse hasta qué punto está "elección" está mediada por presiones sociales no conscientes, como el miedo al rechazo en interacciones presenciales

(Cacioppo & Cacioppo, 2014). La normalización del *phubbing* en entornos digitales, por ejemplo, podría estar transformando lo que originalmente era un aislamiento patológico (egodistónico) en una conducta aparentemente adaptativa (egosintónica), enmascarando así un malestar subyacente.

2.5 Adulthood and technology

La psicología del desarrollo estudia los cambios físicos y mentales en cada etapa humana. En la adultez, destacan transformaciones como la consolidación de la identidad, la asunción de responsabilidades y el establecimiento de relaciones significativas, marcando una transición entre la adolescencia y la adultez temprana (Aenett, 2000, citado en Arciniega, 2005). Aunque esta etapa se asocia con independencia, muchos adultos enfrentan dependencias económicas, aunque conservan autonomía en la toma de decisiones. Según Aneett (2000), la adultez emergente (18-30 años) no solo se define por la edad cronológica, sino por roles y expectativas sociales que influyen en la construcción de la identidad y el estatus percibido.

La psicología también explora procesos subyacentes como actitudes, valores y experiencias emocionales, fundamentales en el desarrollo adulto. En la actualidad, las nuevas generaciones entre ellas comprendida la población de adultos jóvenes se ven expuestos a cambios de progreso tecnológico siendo considerados "nativos digitales" (Cloquell, 2015 como se citó en Capilla, 2023, p.16), distinguiéndose por su fuerte competencia en el manejo tecnológico y adaptación en las dinámicas digitales (Pancani, 2021). Sin embargo, una dependencia hacia los dispositivos puede llevar como consecuencia un individualismo que encamina una fuerte disminución de las relaciones familiares y laborales entre los jóvenes e incluso afectar su bienestar físico y emocional ante la falta de autocontrol (Álvarez y Moral, 2020).

A pesar de su habilidad para multitareas y visión de la educación como proceso

continuo muchos subestiman las relaciones cara a cara, priorizando gratificaciones inmediatas en entornos digitales (Kohnová y Papula, 2021),

2.5.1 Jóvenes Adultos en la Era Digital: Dinámicas Sociales, Desvinculación Relacional y Percepción del Phubbing

Los jóvenes adultos (18-25 años) constituyen una población particularmente vulnerable a las transformaciones en las dinámicas sociales derivadas de la hiperconectividad digital. Estudios recientes demuestran que este grupo etario experimenta una tensión paradójica: mientras su desarrollo psicosocial depende críticamente de la formación de vínculos significativos (Arnett, 2015), las condiciones actuales de socialización promueven un individualismo relacional caracterizado por interacciones fragmentadas y superficiales (Twenge, 2017). Esta contradicción se manifiesta en lo que algunos autores han denominado "soledad conectada" (Turkle, 2015), donde la abundancia de contactos digitales enmascara una carencia de conexiones emocionales profundas.

La desvinculación relacional en esta generación puede entenderse a través del concepto de "capital social líquido" (Bennett & Maton, 2010), donde las redes interpersonales pierden su carácter duradero para volverse intercambiables y de bajo compromiso. Investigaciones como la de Uhls (2014) revela que, aunque los jóvenes dominan habilidades digitales, muestran un déficit creciente en competencia emocional presencial, particularmente en interpretación de señales no verbales y regulación de conflictos cara a cara. Este fenómeno se agrava por la normalización del *phubbing*, que no solo interrumpe interacciones, sino que redefine las expectativas sobre la atención compartida (Chotpitayasunondh & Douglas, 2018).

En cuanto al conocimiento y percepción social, emerge un patrón generacional particular: los jóvenes adultos identifican cognitivamente los riesgos del aislamiento

digital (Vanden Abeele et al., 2018), pero subestiman su impacto personal debido a lo que Popovac y Hadlington (2020) llaman "sesgo de invulnerabilidad digital". Esta disociación explica por qué, pese a reconocer los efectos negativos del *phubbing*, muchos continúan practicándolo como parte de sus rutinas relacionales. El *phubbing* se ha convertido en un marcador generacional que trasciende lo conductual para convertirse en una práctica cultural (David & Roberts, 2017). Su representación social oscila entre dos polos: como estrategia adaptativa ante entornos.

2.6 Dimensiones a en sustentación del fenómeno del phubbing y aislamiento social

Dentro del estudio de la variable *phubbing* se ha considerado la analizar las dinámicas sociales y afectivas, contempla las formas en que las prácticas de *phubbing* reconfiguran estas prácticas del día a día y la calidad de los vínculos entre jóvenes adultos. Para ello, dentro de esta variable la primera dimensión se analiza los conceptos y percepciones, actores que intervienen, dinámicas relacionales, ámbitos de impacto, así como su impacto tecnológico y digital. Esta perspectiva fue fundamentada en estudios como los de Karadağ et al. (2015), que muestrancómo, en efecto, si bien los dispositivos móviles conllevan a la conexión constante, pueden producir un efecto negativo en las dinámicas de interacción

La segunda dimensión tiene que ver con el individualismo y el desapego en las relaciones, para este efecto se analizó cómo las tendencias hacia las relaciones superficiales digitales pueden respectivamente expresar y fortalecer un distanciamiento de los compromisos sociales más clásicos. Esta línea de análisis se une al concepto de "capital social líquido" (Bennett & Maton, 2010), que hace referencia al cambio de las relaciones sociales en conexiones mucho más fugaces y menos demandantes emocionalmente. Por ello, en este sentido, estudiar las figuras que intervienen en el

Phubbing (Phubber y Phubbe) y los contextos de incidencia son muy relevantes, ya que son capaces de modificar dichas relaciones.

La tercera dimensión enfocada en la variable de aislamiento social incorpora el conocimiento de la red y la estructura de los jóvenes, entendida como la aceptación de la condición de aislamiento y la evaluación social y emocional. Se incluirá en esta dimensión el concepto de sesgo de la invulnerabilidad digital (Popovac & Hadlington, 2020) con respecto a sus consecuencias, que proporciona explicaciones de la subestimación que los jóvenes pueden realizar respecto a sus consecuencias.

Por último, la cuarta dimensión estudia cómo se representa el phubbing como fenómeno generacional, ello implica estudiar cómo esta práctica se construye socialmente en el entorno contemporáneo de los jóvenes adultos. Este aspecto es importante para dilucidar si el phubbing es un problema represionado a una necesidad adaptativa o incluso una nueva norma social urbanita.

III. Objeto de la intervención o de la práctica de investigación/intervención.

Actualmente, la era digital ha cambiado de manera significativa la forma en que las personas se relacionan entre sí debido al incremento de redes sociales y la inmediatez constante que ofrecen los dispositivos móviles, estos avances sin duda han permitido el progreso de una conexión inmediata, pero también han generado nuevas modalidades conductuales de comunicación como lo es el phubbing un comportamiento que evidencia inhibir la proximidad física e impedir una comunicación eficaz.

La motivación principal que encaminó el desarrollo de investigación radicó en entender el impacto que tiene el phubbing en la percepción del aislamiento social de los jóvenes, ya que a pesar de que los estudios del phubbing son muy recientes, este fenómeno ha despertado un gran interés en explorar cómo afecta negativamente las interacciones y la comunicación entre las personas. Resulta importante destacar la afirmación de Guzmán y Gelvez (2022) quienes advierten que el entorno físico no garantiza completamente la socialización y, por el contrario el uso del celular crea una barrera entre las personas ante una creciente dependencia de la comunicación digital. Esto demuestra un problema importante que puede tener efectos perjudiciales en la salud mental y física a largo plazo.

Es importante destacar que los adultos jóvenes representan una población que está a sujeta a una constante interacción con la tecnología y las redes sociales, la digitalización de sus encuentros sociales los vuelve susceptibles a nuevos comportamientos y a nuevas dinámicas que representan cambios estructurales en las formas de comunicación y el establecimiento de relaciones significativas. De esta manera, se plantea la pregunta de investigación ¿Cuál es el impacto del phubbing en la percepción del aislamiento social en los adultos jóvenes del Distrito Metropolitano de Quito?

IV. Metodología

Para lograr las metas propuestas este estudio utiliza un enfoque metodológico cualitativo, para posibilitar una comprensión detallada y profunda respecto a las diferentes perspectivas de los participantes frente a las variables de estudio phubbing y el aislamiento social, para captar la complejidad de las dinámicas de relacionamiento actual, garantizando una interpretación rigurosa de análisis que aporte de manera significativa en el ámbito académico e investigativo.

Diseño Metodológico

Al tratarse de un estudio de tipo cualitativo, se optó por un enfoque descriptivo-interpretativo para su diseño metodológico, el cual permitió conocer las experiencias de los participantes en relación a las dinámicas sociales mediadas por el uso de dispositivos móviles, para ello se aplicaron entrevistas a profundidad con preguntas previamente planificadas y aprobadas para la recolección de datos, lo cual facilitó el acceso a las experiencias de los participantes y como instrumento de análisis se utilizó el análisis del discurso cuya interpretación se respalda de una triangulación teórica.

Técnica de recolección de datos

La aplicación de entrevistas a profundidad se apoyó en una guía previa que se diseñó en función a las categorías teóricas y los objetivos planteados en el estudio. En base a la propuesta metodológica de Taylor y Bogdan, las entrevistas a profundidad se componen de preguntas abiertas orientadas a la búsqueda de información relevante y profunda de los evaluados, lo que además facilita el desarrollo de una conversación fluida y única para cada participante (Robles, 2011).

El propósito de las entrevistas en profundidad es adentrarse en el mundo personal y subjetivo de los participantes (Cicourel, 1982). Estas entrevistas se realizaron de manera virtual, teniendo en cuenta el consentimiento, la disponibilidad y accesibilidad de los participantes, programadas en un intervalo de dos semanas y con

una duración de 45 a 60 minutos.

Por otra parte, es importante mencionar que durante el proceso de las entrevistas el entrevistador actúa como una herramienta de análisis al explorar por medio de preguntas la información más relevante que aporte a la investigación y entendiendo lo que los entrevistados quieren verdaderamente expresar al crear un entorno confiable (Taylor y Bodgan, 1990, como se citó en Robles, 2011). Para este proceso se consideró plantear el seguimiento de un guion durante cada entrevista considerando una selección de preguntas relevantes que permitieron indagar profundamente en el tiempo establecido.

Instrumento o técnica de análisis

El Análisis del Discurso es un proceso interpretativo que reconoce las diversas interpretaciones que pueden surgir de los datos obtenidos, estos hallazgos deben estar respaldados rigurosamente. Según Urrea et al. (2013) para fortalecer la investigación, es necesario verificar la coherencia entre los datos y los hallazgos del estudio, así como entre quienes analizan los datos, y ofrecer a los informantes la oportunidad de validar o aclarar los hallazgos del estudio.

En este contexto, se entiende el Análisis del Discurso (AD) como un instrumento clave y analítico que permite y facilita la explicación de las prácticas discursivas de las personas en su vida cotidiana, entendiendo que el lenguaje no sólo es un modo de comunicación, sino también como un elemento de las actividades sociales que dan forma y significado a las experiencias de los participantes (Urrea et al., 2013).

Además, según Urrea et al. (2013), el objetivo del análisis del discurso es establecer un vínculo consistente entre el texto y el contexto en el que se produce. En este sentido, este estudio se centró en comprender las percepciones de cada participante a través de un proceso de categorización del discurso, apoyado en una triangulación

teórica que permitió interpretar los significados desde diversas perspectivas analíticas, mejorando así la comprensión del fenómeno investigado.

Procedimiento de aplicación

Fase de entrevistas

- Se llevó a cabo una guía de preguntas orientadas a las variables de estudio del phubbing y el aislamiento social, acompañadas con sus correspondientes categorizaciones teóricas, indicadores y observaciones
- Al inicio de la entrevista, se recordó a cada participante el propósito del estudio y la confidencialidad de los datos, para ello se recolectó datos relevantes, como la fecha, la codificación de cada participante utilizando la letra (P) y el número de la entrevista para asegurar el anonimato a su identidad
- Después de este proceso se llevó a cabo la transcripción de las narrativas en una matriz de Excel, por medio de la plataforma Pintpoint la cual sirvió de gran apoyo.
- Una vez obtenidas las transcripciones, se llevó a cabo una categorización de las narrativas más significativas para poderlas identificar de acuerdo a su perspectiva para ello se utilizaron colores específicos como el verde y el rojo.
- Finalmente se destacaron las narrativas más relevantes para la aportación de estudio y llegar a una interpretación por medio de una triangulación teórica.

Criterios de Inclusión y Selección

Al ser un estudio de tipo cualitativo y dado que la muestra para este caso es limitada, se ha considerado para el proceso de inclusión y selección un muestreo intencional que permita facilitar la elección de características específicas de los individuos.

De esta manera, se ha tomado en cuenta individuos que posean las siguientes características: tener entre 18 y 25 años, residir en el Distrito Metropolitano de Quito, ser usuarios asiduos de teléfonos móviles en contextos sociales, poseer habilidades de comprensión y expresión verbal, y aceptar participar voluntariamente en el estudio.

Consideraciones Éticas de la Investigación

En el estudio, se enfocó particularmente en los siguientes principios éticos fundamentales que se sostienen en el campo de la investigación de las ciencias sociales, buscando siempre respetar como investigadora la dignidad, los derechos y el bienestar de los participantes.

El informe del consentimiento informado fue presentado mediante la plataforma de Google Forms, en el cual se expresó de manera detallada y comprensible, los objetivos de la investigación, los procedimientos a seguir en la entrevista, los posibles riesgos y beneficios que abarcaba el estudio, así como la voluntariedad de su participación.

Posteriormente, se empleó un cuestionario sociodemográfico para recolectar información fundamental de la población de estudio y obtener un análisis contextual que cumpla con los requisitos de inclusión y selección sin comprometer la identidad y salvaguardando la privacidad de los participantes.

Durante el proceso de entrevistas, se recordó a cada participante que no estarían obligados a responder preguntas que consideren incómodas o sensibles reconociendo y respetando su libertad de expresión y estableciendo un espacio confiable.

V. Preguntas clave

Pregunta de inicio

¿Cómo perciben los jóvenes adultos el fenómeno del phubbing dentro de sus interacciones sociales?

¿De qué manera la disminución de interacciones sociales presenciales debido al uso excesivo de la tecnología puede afectar la salud física, emocional y social de los jóvenes?

Pregunta interpretativa

¿De qué manera el phubbing puede afectar emocionalmente a quienes son ignorados durante una conversación?

¿Cómo se relaciona el uso excesivo del celular con el aislamiento social en los jóvenes?

¿De qué manera el apoyo social percibido puede ayudar a mitigar los efectos negativos del aislamiento social?

Pregunta de cierre

¿Qué acciones podrían ayudar a disminuir el phubbing y fomentar una comunicación más cercana entre los jóvenes?

¿Qué podrían hacer las instituciones educativas para fomentar espacios que promuevan las conexiones presenciales y se reduzca la sensación de aislamiento entre los jóvenes?

VI. Organización y procesamiento de la información

El presente estudio se organizó en un marco metodológico cuya etapa inicial consistió en la elaboración y aplicación del consentimiento informado, el cual fue emitido a cada participante por la plataforma Google Forms y tuvo como objetivo asegurar que todos los participantes obtuvieran información adecuada y clara sobre el propósito del estudio, los procedimientos a seguir y el uso confidencial de los datos recolectados.

Después de haber obtenido el consentimiento informado, se aplicó la ficha sociodemográfica orientada a recopilar información general sobre los participantes, como su edad, género, nivel educativo, ocupación, situación económica, etc. Además, se incorporaron preguntas cerradas orientadas a los objetivos de la investigación por medio de la plataforma Google Forms, con el fin de contextualizar de manera precisa las experiencias individuales asociadas al phubbing y aislamiento social.

Figura 2: Matriz de resultados de ficha sociodemográfica

| Consentimiento | Edad | Sexo | Género | Estado civil | Identificación étnica | Personas con las que vive actualmente |
|----------------|------|--------|-----------|--------------|-----------------------|---------------------------------------|
| Aprobado | 21 | Mujer | Femenino | Soltero/a | Mestizo | Padres y hermanos |
| Aprobado | 22 | Hombre | Masculino | Soltero/a | Mestizo | Padres |
| Aprobado | 25 | Mujer | Femenino | Soltero/a | Mestizo | Padres y hermanos |
| Aprobado | 25 | Hombre | Masculino | Soltero/a | Mestizo | Padres y hermanos |
| Aprobado | 23 | Mujer | Femenino | Soltero/a | Mestizo | Hermanos |
| Aprobado | 21 | Hombre | Masculino | Soltero/a | Mestizo | Padres y hermanos |

Fuente: Elaboración propia (Sánchez, 2025)

Descripción: Se evidencia que la totalidad de los participantes consintió su participación voluntaria para este estudio, recibiendo previamente toda la información

necesaria y garantizando los principios éticos de confidencialidad de sus datos. Por otra parte, se describen las características generales de los participantes, evidenciando que todos son jóvenes adultos entre 21 a 25 años, lo que se ajusta al rango etario establecido para el estudio, la distribución de género es equitativa y todos los participantes se identifican como solteros y mestizos. Además, la mayoría vive con sus padres y hermanos, lo que es importante para comprender el contexto social de los jóvenes.

Figura 3: Matriz de resultados de ficha sociodemográfica

| Lugar de Procedencia | Sector de residencia en Quito | Nivel educativo | Ocupación actual | ¿Posee un dispositivo móvil? |
|----------------------|-------------------------------|-----------------|------------------|------------------------------|
| Quito | Norte | Tercer Nivel | Estudiante | Si |
| Cayambe | Centro | Tercer Nivel | Estudiante | Si |
| Quito | Sur | Tercer Nivel | Estudiante | Si |
| Quito | Norte | Cuarto Nivel | Trabajo formal | Si |
| Quito | Sur | Bachiller | Estudiante | Si |
| Sigchos | Sur | Bachiller | Estudiante | Si |

Fuente: Elaboración propia (Sánchez, 2025)

Descripción: Se evidencia que la mayoría de participantes provienen de Quito, situados tanto en el sector sur como del norte de la ciudad, en cuanto al nivel educativo la mayoría se encuentra cursando en la etapa de educación superior y su ocupación principal es la de estudiante. También se detalla que todos disponen de un teléfono móvil, el cual es un elemento central para comprender la presencia del phubbing en las dinámicas sociales.

Figura 4: Matriz de resultados de ficha sociodemográfica

| ¿Desde qué edad posee un dispositivo móvil? | Horas diarias que dedica al uso del celular | Principal finalidad del uso de dispositivos (Marcar al menos 2 opciones) | Principal red social de uso (Marcar al menos 2 opciones) |
|---|---|--|--|
| De 10 a 15 años | De 4 a 6 horas diarias | Trabajo/estudio, Mensajes/llamadas | Instagram, TikTok, WhatsApp |
| De 16 a 18 años | De 4 a 6 horas diarias | Redes sociales, Trabajo/estudio | Instagram, TikTok, WhatsApp |

| | | | |
|-----------------|------------------------|--|---------------------------|
| De 16 a 18 años | De 4 a 6 horas diarias | Redes sociales, Trabajo/estudio, Entretenimiento (videojuegos, videos, películas), Mensajes/llamadas | Instagram, WhatsApp |
| De 10 a 15 años | De 4 a 6 horas diarias | Redes sociales, Trabajo/estudio, Entretenimiento (videojuegos, videos, películas), Mensajes/llamadas | TikTok, WhatsApp, Youtube |
| De 16 a 18 años | Más de 6 horas diarias | Redes sociales, Trabajo/estudio, Entretenimiento (videojuegos, videos, películas) | TikTok, WhatsApp, Youtube |
| De 10 a 15 años | Más de 6 horas diarias | Redes sociales, Trabajo/estudio, Mensajes/llamadas | TikTok, WhatsApp, Youtube |

Fuente: Elaboración propia (Sánchez, 2025)

Descripción: Se observa una distribución equilibrada en relación a la edad para obtener un dispositivo móvil, ya que algunos participantes han obtenido un celular desde los 10 a 15 años mientras que otros desde los 16 a 18 años; además, la mayoría de los encuestados dedican entre 4 a 6 horas diarias el uso del celular, aunque hay quienes superan las 6 horas diarias. Las principales finalidades del uso del celular incluyen trabajo/estudio, redes sociales y entretenimiento y en términos de redes sociales Instragram, Tik Tok y Whatsap son las plataformas más utilizadas.

Previo al proceso de entrevistas se desarrolló un guion preliminar de preguntas abiertas, con el objetivo de orientar la construcción de la entrevista en profundidad en torno a las variables del phubbing y aislamiento social; dicho documento fue revisado por 3 lectores externos, quienes aportaron observaciones y sugerencias para realizar los ajustes pertinentes.

Figura 5: Guion de entrevista a profundidad

| Perspectivas sobre el phubbing y aislamiento social en una muestra de adultos jóvenes de 18 a 25 años del Distrito Metropolitano de Quito periodo 2025 | | | | |
|--|-------------------------------|------------------------------------|---|--|
| Objetivo de la investigación: Analizar las perspectivas sobre el phubbing y aislamiento social en una muestra de adultos jóvenes de 18 a 25 años del Distrito Metropolitano de Quito periodo 2025 | | | | |
| Datos informativos del autor/a: Apellidos y Nombres: Sánchez Apraéz Alisson Tamara Correo electrónico: alyapraez29@gmail.com Teléfono: 0979162707 | | | | |
| VARIABLE | CATEGORÍA | INDICADORES | PREGUNTAS | OBSERVACIONES DEL PROFESIONAL REVISOR |
| PHUBBING | Conceptos y Percepción | Valoración de momentos compartidos | ¿Qué ha escuchado sobre el término phubbing? | |
| | | | ¿De qué manera cree que el uso del teléfono afecta la calidad de tus relaciones cotidianas? | |
| | | Dinámica Relacional | ¿Qué piensa de priorizar el uso del celular en las interacción con otros? | |
| | | | ¿Qué piensa usted sobre ignorar a una persona por utilizar el celular? | |
| | Actores del phubbing | Phubber | ¿Qué le lleva a usar su teléfono en situaciones sociales en lugar de interactuar con las personas? | |
| | | | ¿Qué cree que podría hacer para equilibrar el uso de su teléfono y prestar atención a las personas que le rodean? | |
| | | | ¿En qué situaciones ha notado que ha utilizado más el teléfono móvil mientras otra persona le está hablando? | |
| | | Phubee | ¿Cómo se siente usted cuando una persona le ignora por utilizar su celular? | |

| | | | | |
|--|--------------------------------------|---|---|--|
| | Ámbitos de impacto | Relaciones afectivas o sentimentales | ¿De qué manera cree usted que el uso del celular influye en la calidad de sus relaciones amorosas o de pareja ? | |
| | | | ¿Considera que el uso frecuente del celular ha generado malentendidos o conflictos en sus relaciones de pareja ? | |
| | | | ¿Ha experimentado sentimientos de rechazo o indiferencia cuando su pareja utiliza el celular mientras están juntos? | |
| | | Espacios educativos, laborales o familiares | ¿Cuáles son las consecuencias que ha notado en su aprendizaje o en su trabajo cuando usa el celular durante clases o actividades laborales? | |
| | | | ¿De qué manera ha influido el uso de su teléfono para revisar notificaciones en sus responsabilidades diarias? | |
| | | | ¿Cómo cree que las familias perciben el uso de los dispositivos móviles en actividades de convivencia? | |
| | Impacto tecnológico y digital | Uso excesivo de redes sociales | ¿Cuánto tiempo estima que dedica el uso de las redes sociales cada día? | |
| | | | ¿Qué impacto cree que tiene el uso de redes sociales en su vida? | |
| | | | ¿Cuáles considera que son sus redes sociales favoritas? | |
| | | Hiperconectividad en las relaciones intergeneracionales | ¿Cómo considera que el uso de los teléfonos móviles afecta las relaciones de amistad? | |
| ¿Cómo crees que el uso del teléfono móvil afecta la relación entre padres e hijos? | | | | |

| | | | | |
|---------------------------|--------------------------------|---|--|--|
| AISLAMIENTO SOCIAL | Red social y estructura | Cantidad y frecuencia del contacto social | ¿Con que frecuencia mantiene comunicación con sus familiares o amigos sin que sea a través de dispositivos digitalmente? | |
| | | | ¿Cuántas personas considera que son parte de su red con quienes puede convivir digitalmente? | |

| | | | | |
|---|--|---|---|--|
| | | | ¿Cuántas personas considera que son parte de su red, con quienes convive presencialmente? | |
| | | | ¿Cuántas personas de su red social digital puede verlas presencialmente? | |
| | | Calidad percibida en las relaciones | ¿Cómo describiría la calidad de sus relaciones sociales presenciales más cercanas? | |
| | | | ¿Cómo describiría la calidad de sus relaciones sociales digitales más cercanas? | |
| | | | ¿Qué tanto se siente valorado por sus amistades digitales? | |
| | | | ¿Que tanto se siente valorado por sus amistades de manera presencial? | |
| | Valoración emocional | Apoyo social percibido y soledad subjetiva | ¿En qué momentos se ha sentido solo incluso cuando está rodeado de personas? | |
| | | | ¿Qué cree usted que necesita en esos momentos para sentirse comprendido o menos solo? | |
| | | | ¿Cómo percibe el apoyo que recibe de sus relaciones presenciales si tuviera un problema personal? | |
| | | | ¿Cómo percibe el apoyo que recibe de sus relaciones digitales si tuviera un problema personal? | |
| Contexto psicosocial del aislamiento | Factores externos (entorno social, marginalidad, dinámicas relacionales) | ¿Cree que su entorno actual favorece o dificulta la socialización? | | |
| | | ¿Ha sentido alguna vez que ha sido excluido o marginado en espacios sociales? | | |
| | Factores internos (autoimagen, habilidades sociales, afectividad) | ¿Cómo describiría sus habilidades para comunicarse con los demás presencialmente? | | |
| | | ¿Cómo describiría sus habilidades para comunicarse con los demás digitalmente? | | |
| | | ¿Cómo se percibe a sí mismo? | | |
| | | ¿Cómo se percibe a sí mismo en redes sociales? | | |

| | | | | |
|------------------------|--|--|---|--|
| | Condición egosintónica y egodistónica | Aislamiento elegido (egosintónico) | ¿Cómo es tu reacción cuando llegan personas (visitas) a tu casa? | |
| | | | ¿Qué opina sobre elegir quedarse a solas en lugar de socializar con los demás? | |
| | | | ¿Qué te gusta hacer cuando decides estar solo en lugar de socializar? | |
| | | Aislamiento no deseado (egodistónico) | ¿Le resulta difícil aceptar las invitaciones de tus amigos para salir? | |
| | | | ¿Cuáles crees que son los principales obstáculos que te impiden relacionarte más con los demás? | |
| | | | | |
| ADULTOS JÓVENES | Relación con la tecnología | Uso instrumental de la tecnología | ¿Qué significa para ti tu celular en este momento de tu vida? | |
| | | | ¿De qué manera crees que el uso de la tecnología, especialmente las redes sociales, influye en la forma en que construyes y expresas tu identidad personal? | |
| | Dinámicas sociales y afectivas | Individualismo y desvinculación relacional | ¿Considera que las relaciones presenciales se han visto modificadas por el uso de redes sociales? | |
| | | | ¿Considera que su generación mantiene un vínculo fuerte con la familia? | |
| | | | ¿Ha notado un cambio en la forma en que sus pares manejan las relaciones personales respecto a generaciones anteriores? | |
| | | | ¿Qué importancia le da a compartir momentos cara a cara con sus seres cercanos? | |
| | Conocimiento y percepción social | Representación del phubbing como fenómeno generacional | ¿Qué impacto crees que tiene el phubbing en las relaciones interpersonales de tu generación? | |
| | | | ¿Cómo crees que podrían abordar y reducir el phubbing en nuestras interacciones diarias para mejorar la conexión con los demás? | |

Fuente: Elaboración propia (Sánchez, 2025)

Descripción: Se evidencia el guion de la entrevista a profundidad, que sistematiza los elementos esenciales del estudio como las variables, categorías, indicadores, preguntas adaptadas al fenómeno de estudio y un apartado de las observaciones. Este formato facilitó la recolección de información de cada participante.

Una vez ejecutadas las entrevistas virtuales, se recopiló la información de cada participante utilizando la plataforma Pintpoint a manera de apoyo para las transcripciones; posteriormente, se utilizó una matriz de Excel para categorizar la información derivada de las narrativas y, finalmente, se analizó el discurso, su codificación y triangulación teórica.

VII. Análisis de la información

El estudio se llevó a cabo utilizando un enfoque cualitativo de contenido, con la finalidad de entender las percepciones, vivencias y significados que los jóvenes adultos del Distrito Metropolitano de Quito atribuyen al fenómeno del phubbing y su relacionamiento con el aislamiento social.

Fase 1: Procesamiento, codificación y estructuración de las narrativas.

El procedimiento de análisis se inició con la creación de una matriz de análisis del discurso para la organización y estructuración de las respuestas basándose en la similitud discursiva. Los participantes fueron codificados con la letra **(P)** y el número de la entrevista de igual manera las narrativas fueron elaboradas a través de un sistema visual de colores para reflejar sus perspectivas positivas o negativas respecto al fenómeno del phubbing.

Color verde: Estas narrativas reflejan una percepción consciente y equilibrada sobre las variables del phubbing y aislamiento social.

Color rojo: Estas narrativas expresan una percepción negativa y normalizada del phubbing y su desvinculación social.

Fase 2: Identificación de palabras claves

Se identificaron palabras claves que presentan similitudes entre las narrativas y evidencian elementos emocionales, valorativos y cognitivos que permitieron explorar con mayor profundidad las experiencias relatadas de los participantes.

Fase 3: Elaboración de la interpretación de las respuestas e integración teórica preliminar.

En esta etapa, se realizó un análisis de las narraciones, teniendo en cuenta no solo el contenido verbal, sino también el lenguaje emocional y las sutilezas discursivas en las que se incorporan las vivencias relatadas. Además, se realizó la triangulación teórica para correlacionando los datos obtenidos con fundamentos conceptuales pertinentes que posibilitan una interpretación crítica del fenómeno.

A continuación, se expone el análisis de los resultados a partir de las narrativas más relevantes obtenidas en las entrevistas, organizadas según las categorías y variables establecidas.

Preguntas orientadas a la variable: Phubbing

Pregunta 1: ¿Qué ha escuchado sobre el término phubbing?

Categoría: Conceptos Y Percepción

Indicador: Valoración de momentos compartidos

P1 definió al phubbing como “*El acto de ignorar por priorizar el uso de dispositivos móviles*”; **P3** “*Es ignorar a una persona por prestar atención al teléfono*”; **P6** “*La mayoría de jóvenes actualmente solo pasamos utilizando el teléfono en lugar de estar disfrutando con nuestros amigos, familia*”; **P5** establece una definición más contextualizada “*Se refiere al aislamiento social por el uso de dispositivos móviles, cuando se encuentra en alguna reunión social con demás personas, pero no interactúa debido a que está utilizando el celular una persona*”, esta perspectiva coincide con la definición de Álvarez y Moral (2020) quienes definen al phubbing como el acto de ignorar por prestar atención al uso del mientras que **P2** y **P4** demuestran un desconocimiento del concepto.

Pregunta 2: ¿De qué manera cree que el uso del teléfono afecta la calidad de tus relaciones cotidianas?

Categoría: Conceptos Y Percepción

Indicador: Valoración de momentos compartidos

P2 menciona que *“afecta bastante porque no existe como una interacción auténtica, P3 “al estar en el teléfono te encierras en un mundo”; P5“ se está más distraído en el celular que en ponerles atención o seguir un diálogo activo”*; estas posturas coinciden con Pérez (2024) quien advierte que el phubbing puede debilitar la cercanía emocional por la presencia de dispositivos móviles, por otra parte, **P1y P4** presentan una percepción equilibrada del fenómeno al considerando que no tienen ningún problema con el uso del celular en las interacciones.

Pregunta 3: ¿Qué piensa sobre priorizar el uso del celular en la interacción con otros?

Categoría: Conceptos Y Percepción

Indicador: Dinámica relacional

P1 consideró que *“ No sería lo más pertinente o lo más loable, pues priorizar el uso del celular y desconectarse de la situación en persona”*; **P3** advierte que *“ La interacción puede fracasar cuando más le tomas atención al teléfono”*; **P4** reconoció que, si bien el celular facilita la comunicación *“ sería como que un poco raro usar el medio electrónico cuando literalmente podríamos interactuar de frente”*; **P6** enfatiza *“debido a la inmediatez se hace más sencillo, estas perspectivas se alinean al postulado de Capilla (2017) quien argumenta que a pesar de que la tecnología propicia la inmediatez también genera un distanciamiento emocional y desatención, mientras que, P2 y P5 revelan un malestar del uso del celular en contextos sociales, P2 señala “si no te sientes muy cómodo en un lugar, vas a ir aislarte y vas a estar en el teléfono” y P5“es de mala educación estar utilizando el celular mientras alguien está interactuando conmigo”*

Pregunta 6: ¿Qué cree que podría hacer para equilibrar el uso de su teléfono y prestar atención a las personas que le rodean?

Categoría: Actores del phubbing

Indicador: Phubber

Se evidencia una actitud proactiva en la utilización del celular **P1** mencionó que *“Constantemente lo tengo en silencio, ponerlo en modo avión, desconectarlo tal vez unas horas al día”*; **P3** *“un horario para usar mi teléfono, dejar un rato de lado, silenciarlo, desactivar notificaciones”*; **P4** *“el orden de prioridades y saber cuándo usar realmente el teléfono, ponerle el teléfono en silencio”* y **P5** *“pedirle un momento a la otra persona”*; estas perspectivas coinciden con Gracia et al. (2021), quienes explican la multifuncionalidad de los dispositivos generando una pérdida de atención en momentos significativos, lo que requiere de una autorregulación para evitar interferencias relacionales, por otra parte **P2** y **P6** no proponen acciones claras, **P2** *“es complicado cambiar sin apoyo”* y **P6** menciona *“mejorar mis habilidades sociales”*, vinculándolo a una situación más personal que al problema de los dispositivos.

Pregunta 7: ¿En qué situaciones ha notado que ha utilizado más el teléfono móvil mientras otra persona le está hablando?

Categoría: Actores del phubbing

Indicador: Phubber

P1 menciona *“ En situaciones en las que a lo mejor me veo un poco abrumado, no muy entretenido por la situación”*, **P3** *“ los profesores están explicando la clase y yo me voy por otro lado, cuando me llega una notificación”*, **P4** *“ en grupos sociales más grandes, están hablando algo irrelevante o algo que realmente no me interesa”* estas respuestas coinciden con Bastidas y Orjuela (2022) quienes identifican al phubbing ha generado la disminución de empatía, dificultades de atención o rechazo al contacto físico mientras que **P5** menciona el uso del celular *“cuando me siento nervioso o estresado”* lo que sugiere un uso más relacionado a un intento de autorregulación.

Pregunta 8: ¿Cómo se siente usted cuando una persona le ignora por utilizar su celular?

Categoría: Actores del phubbing

Indicador: Phubbe

P1 establece *“ A mí particularmente no me gusta, considero que si una persona está socializando pues se debe priorizar esa interacción”*; **P2** *“ Obviamente me voy a sentir mal”*

expresando que existe una falta de atención, **P3** *“yo me sentiría molesta, eh, sentiría que no soy importante para esa persona”*, **P4** *“siento ese como rechazo o esa forma de ignorarme hacia mi persona, sí me sentiría mal”* y **P5** *“sí da un poco de enojo o fastidio porque siento que no me está dando el respeto adecuado”*, estas ideas coinciden con David y Roberts (2017) quienes indican que las víctimas de phubbing buscan recuperar su atención y autoestima sin éxito al sentirse rechazadas. Por otra parte, **P6** menciona *“Yo también agarro mi teléfono”* esto refleja que más allá de generar el impacto emocional promueve la normalización de la conducta, donde los phubbers habituales ya no sienten un impacto negativo Cebollero et al. (2021).

Pregunta 9: ¿De qué manera cree usted que el uso del celular influye en la calidad de sus relaciones amorosas o de pareja?

Categoría: Ámbitos de impacto

Indicador: Relaciones afectivas

P4 refleja que durante las interacciones de pareja mediante el uso del celular *“sí es un poco incómodo”*, **P5** *“se dan peleas por eso, porque mientras está en una cita con una pareja, al utilizar el celular viene la inseguridad de la otra persona”* y **P6** comentó que aunque el celular es útil en relaciones a distancia en persona *“sería mucho más complicado”*, estas respuestas reflejan como el uso del celular puede generar desconfianza y tensiones apoyando la idea de Braithwaite & HoltLunstad (2017) quienes mencionan que las interrupciones en la comunicación puede afectar el autoestima y aumentar la insatisfacción.

Pregunta 12: ¿De qué manera ha influido el uso de su teléfono para revisar notificaciones en sus responsabilidades diarias?

Categoría: Ámbitos de impacto

Indicador: Espacios educativos, laborales o familiares

P2 establece *“te quita mucho tiempo, es distracción.”*, **P5** *“conlleva lo que es la procrastinación”*, estas perspectivas resaltan la problemática del phubbing como afirma Hernández et al (2021), interfiere en el rendimiento educativo como laboral, cuando el celular no está enfocado en tareas productivas, mientras que los participantes **P3 y P4** consideran que es una herramienta

útil, **P3** “*Me ayuda con el tiempo. anoto mis notas sobre mis prácticas*” y **P4** “*es un elemento indispensable, nos ayuda mantenernos al día*”, estas perspectivas también se apoyan a una perspectiva equilibrada de los autores quienes destacan que una buena gestión del celular puede facilitar la organización de tareas en contextos educativos.

Pregunta 13: ¿Cómo cree que las familias perciben el uso de los dispositivos móviles en actividades de convivencia?

Categoría: Ámbitos de impacto

Indicador: Espacios educativos, laborales o familiares

Se evidencia un rechazo al uso del celular en la convivencia familiar, **P1** señaló “*la gran mayoría de personas jóvenes (...) son los que más tienden al uso de dispositivos, mientras que los tíos, los padres, los abuelos son los que incentivan al diálogo*”, por otro lado, **P2** expresa la exclusión familiar “*si vas a usar tu teléfono, ve para allá*” y **P5** “*es de mala educación*”, **P3** comentó “*dejar los teléfonos de lado cuando es una cena familiar*” y **P6** “*no se utiliza el teléfono y conversamos de nuestro día*”. Estas narrativas establecen un sentido de normatividad generacional en el que el dispositivo móvil es percibido como una amenaza a las interacciones familiares, incluso cuando los modos de aceptación y adaptación coexisten, de esta manera Hernández Gracia et al. (2021), advierten que el phubbing fragmenta las relaciones familiares, lo cual tiene un efecto perjudicial sobre la calidad de las conexiones genuinas.

Pregunta 14: ¿Cuánto tiempo estima que dedica al uso de las redes sociales cada día?

Categoría: Impacto Tecnológico y digital

Indicador: Uso excesivo de las redes sociales

Los participantes revelan un uso extendido de redes sociales que resulta ser convencional, **P1** menciona que dedica “*4 a 6 horas diarias*” justificándolo con pausas dentro de su dinámica laboral, **P5** afirma emplear de “*4 a 6 horas diarias*” en plataformas de entretenimiento y **P6** reporta un exceso entre “*6 y 7 horas*” diarias” a excepción de **P3** que afirma un uso de “*3 horas diarias*” lo

que puede interpretarse como una tentativa de autocontrol. De acuerdo con Echeburúa y Corral (2010), este patrón comportamental puede manifestar conductas impulsivas vinculadas a la gratificación instantánea, con posibles repercusiones como aislamiento, desinterés o inactividad física.

Pregunta 15: ¿Qué impacto cree que tiene el uso de redes sociales en su vida??

Categoría: Impacto Tecnológico y digital

Indicador: Uso excesivo de las redes sociales

Se observa una tensión entre la funcionalidad percibida y los efectos negativos frente al uso de redes sociales **P1** afirma que *“funcionan como otro espacio fuera del ámbito presencial”*; **P2** expresa *“sentirse muy poco productiva”* y *“termino en el teléfono y me distraigo”*; **P3** comparte una visión ambivalente *“me distrae (...) pero también mal informan”* mientras que **P5** reafirma esa dualidad *“entrenamiento(...) pero también noticias que no son ciertas”*; por otra parte **P6** reconoce la influencia directa *“me dejo llevar mucho por las tendencias”*. Estas narrativas coinciden con las dimensiones del phubbing propuestas por Karadağ et al. (2015), incluida la perturbación de la comunicación y la obsesión móvil, donde lo digital, más que una simple herramienta, interfiere en la toma de decisiones, el estado emocional y la dinámica cotidiana de los jóvenes adultos.

Pregunta 16: ¿Cuáles considera que son sus redes sociales favoritas?

Categoría: Impacto Tecnológico y digital

Indicador: Uso excesivo de las redes sociales

Los participantes mencionan redes sociales que han ganado popularidad en la actualidad, siendo Tik Tok la más mencionada, **P1** expresó *“TikTok y WhatsApp”*, mientras que **P2** destacó *“Tik Tok, luego está Twitter y luego Pinterest”*. **P3** afirmó *“la que más abro es TiKTok, me gusta por todos esos videos chistosos”*; **P4** señaló *“TikTok e Instagram”*, mientras que **P5** *“la que más utilizo es WhatsApp, ya que hay que estar pendiente de las notificaciones de los compañeros y también docentes”*; finalmente **P6** mencionó *“TikTok, Facebook, Instagram y WhatsApp”*. Estas perspectivas se relacionan con la Teoría de Flujo Óptimo de Soat (2015) quien sugiere que el uso intensivo de estas plataformas responde a la búsqueda de gratificación instantánea, lo que también podría llevar a

un apego emocional y adictivo (García, 2013).

Pregunta 18: ¿Cómo crees que el uso del teléfono móvil afecta la relación entre padres e hijos?

Categoría: Impacto Tecnológico y digital

Indicador: Hiperconectividad en las relaciones intergeneracionales

P1 mencionó que el abuso de dispositivos puede generar *“puede provocar un debilitamiento de los vínculos familiares”*, mientras que **P2** señaló que *“hay poca comunicación entre padre e hijo”* y que los hijos *“se refugian en el teléfono”*, **P3** mencionó que los hijos *“pierden el control de la vida social y no quieren interactuar con sus padres”*, **P4** menciona que los adolescentes *“dejan de lado lo que es el mundo real”*, **P5** *“los padres se han ido modernizando y hacen un uso diario más prolongado de un uso del celular”* y **P6** *“genera muchas discusiones”*. Estos discursos evidencian lo que sostiene Hong et al. (2019) y Hernández et al. (2021) donde el phubbing interrumpe la comunicación y el vínculo emocional familiar entre padres e hijos o entre hijos y padres

Preguntas orientadas a la variable aislamiento social

Pregunta 19: ¿Con que frecuencia mantiene comunicación con sus familiares o amigos sin que sea a través de dispositivos digitalmente?

Categoría: Red social y estructura

Indicador: Cantidad y frecuencia del contacto social

P1 expresó *“no tengo una convivencia muy alta dentro de la casa”*; **P2** comentó *“muy poco (...) vivo lejos de mi familia”*; **P4** indicó *“a mi familia casi no la puedo ver”*; en contraste **P3** relató *“en el almuerzo mi familia tiene ese acuerdo de que dejas el teléfono”*; **P5** afirmó que mantiene comunicación *“de 2 a 3 horas con mi familia”*; finalmente **P6** señaló que *“todos los días”*; estas narrativas coinciden con Guardia de Vigianno (como se citó en García León, 2018), quien sostiene que la comunicación directa es vital para expresar emociones y necesidades, sin embargo los participantes **P2** y **P4** resaltan están falta de comunicación no concretamente por el uso del celular sino por la distancia.

Pregunta 20: ¿Cuántas personas considera que son parte de su red con quienes puede convivir digitalmente?

Categoría: Red social y estructura

Indicador: Cantidad y frecuencia del contacto social

Se observa respuesta equilibradas en cuanto al tamaño de redes de convivencia, **P2** expreso "entre 6 a 10 personas", **P3** señala "tengo 10 personas", **P6** "mi madre, con mi padre, tías y amigos que es la mayoría", por otra parte, **P1** señalo "4 o 5 personas", **P4** "unas 5 personas" y **P5** estimó entre "entre 3 a seis personas como máximo". De acuerdo con Maraion (2012) sostiene que las comunidades digitales se constituyen a partir de afinidades, lo que explica porque algunos de los participantes limitan su red a personas con quienes sienten mayor cercanía emocional.

Pregunta 21: ¿Cuántas personas considera que son parte de su red, con quienes convive presencialmente?

Categoría: Red social y estructura

Indicador: Cantidad y frecuencia del contacto social

P1 señalo "aproximadamente entre 12 o 13 personas", **P2** por otro lado mencionó "entre unos 6 y 10 personas", **P3** indicó "solo tres personas", **P4** comentó "unas 5 o 7 personas", **P5** "entre 10 a 20 personas" y finalmente **P6** dijo "con mi madre, mi padre, mi hermano, mi tía abuela y mis amigos de la universidad". De acuerdo con Hartley y Hartley (1986), la comunicación no solo facilita la adaptación, sino que también permite posicionarse socialmente, esto refleja en las respuestas que los participantes con redes más grandes **P1** y **P5** permiten posicionarse y adaptarse a diversas situaciones sociales mientras que aquellos con redes más pequeñas **P3** se centran en relaciones más cercanas y significativas.

Pregunta 22: ¿Cuántas personas de su red social digital puede verlas presencialmente?

Categoría: Red social y estructura

Indicador: Cantidad y frecuencia del contacto social

P1 indico " puedo verlas presencialmente la mayoría, prácticamente todos, a excepción de

algunos amigos”; **P6** establece “Aproximadamente 10 personas” en cambio **P2** comentó “muy pocas, unas cuatro”, **P5** “puedo ver tres” y **P4** “aclaró cinco personas (...) puedo verles, aunque no a menudo”; estas respuestas concuerdan con Li & Wong (2015) quienes señalan que algunos jóvenes mantienen relaciones significativas sin necesidad de una proximidad física, demostrando que el entorno digital puede servir como un espacio válido para la construcción de vínculos auténticos donde la presencialidad es limitada.

Pregunta 23: ¿Cómo describiría la calidad de sus relaciones sociales presenciales más cercanas?

Categoría: Red social y estructura

Indicador: Calidad percibida en las relaciones

P3 menciona “es buena, hay conversación, hay interacción”, **P4** destacó que se siente “más comprendido cuando los estoy viendo presencialmente”, por otro lado, **P2** señaló que hay “muy poca comunicación” y **P5** “es bastante buena mi relación presencial”. Aunque García y León (2018) sostienen que el fácil acceso a lo digital ha provocado un alejamiento interpersonal y aislamiento social, las respuestas de los participantes muestran una experiencia distinta.

Pregunta 24: ¿Cómo describiría la calidad de sus relaciones sociales digitales más cercanas?

Categoría: Red social y estructura

Indicador: Calidad percibida en las relaciones

Mientras **P6** comentó “siempre estoy en contacto con ellos igual siempre me mantengo al pendiente de todos”, **P1** expresó “la verdad la mayoría son más lánguidas”, **P2** “sí son muy buenas, pero es como que ellos están ocupados en lo suyo”. Esto coincide con Holt-Lunstad (2021), quien establece que en contextos de hiperconexión digital no siempre hay un soporte emocional genuino o cercano, lo que puede dar lugar a nuevas formas de aislamiento social pese al contacto constante.

Pregunta 26: ¿Qué tanto se siente valorado por sus amistades de manera presencial?

Categoría: Red social y estructura

Indicador: Calidad percibida en las relaciones

Todos los participantes llegan a mantener una coincidencia en general, en referencia al sentirse valorados en la interacción presencial. **P1** sostiene: *“nuestra convivencia es más fuerte a nivel presencial”*; **P3** afirma: *“conversamos más, tenemos más temas de conversación”*, y **P5** destaca: *“me brindan apoyo, están ahí en los malos momentos”*. Estas narrativas son un ejemplo del reforzamiento del rol de la interacción cara a cara, como espacio para construir vínculos sólidos, lo cual guarda correspondencia con **Capilla (2017)**, quien enfatiza que la comunicación es una necesidad esencial del ser humano [...] compartimos experiencias y fortalecemos nuestra identidad. De esta manera, la dimensión presencial, más allá de la conectividad digital, sigue siendo una característica central dentro del reconocimiento afectivo entre pares.

Pregunta 27: ¿En qué momentos se ha sentido solo incluso cuando está rodeado de personas?

Categoría: Valoración emocional

Indicador: Apoyo social percibido y soledad subjetiva

Dentro de esta categoría, se ha contrastado que predominan los relatos de desconexión emocional. **P1** comenta: *“yo sentía una desconexión muy grande [...] no percibía esa importancia que se tendría que dar a las personas que conviven”*; mientras que **P5** explica: *“me ha pasado que estoy con un grupo de personas y empiezan a sacar sus dispositivos móviles [...], me he sentido como que excluido o solo ahí”*. Estas experiencias pueden ser un reflejo claro de una sensación de **aislamiento social pese a la presencia física de otros**, coincidiendo plenamente con la noción desarrollada por **Cunny (2001, como se citó en**

García y León, 2018), quien aclara que “la soledad hace referencia a una reacción afectiva y cognitiva [...] que implica una deficiencia en el sentido de pertenencia”. Aunque algunos participantes como **P4** no reportan sentirse solos, el resto evidencia que el estar físicamente acompañado no garantiza alguna conexión emocional, ni tampoco un sentido de inclusión.

Pregunta 28: ¿Qué cree usted que necesita en esos momentos para sentirse comprendido o menos solo?

Categoría: Valoración emocional

Indicador: Apoyo social percibido y soledad subjetiva

Las respuestas parecen apuntar a la necesidad de mantener un contacto emocional genuino. **P1** expresa: “*sentirme más comprendido en la situación [...] sentir que se entiende mi punto de vista*”, mientras que **P5** señala: “*que me pongan atención, que guarden sus dispositivos y entablar una conversación*”. Estas respuestas evidencian un anhelo de conexión empática y validación emocional, lo cual está en línea con **Cunney (2001, como se citó en García y León, 2018)**, quien indica que la soledad se genera “ante la insatisfacción de necesidades en la relación de pares”. En contraste, **P2** propone una serie de actividades lúdicas como vía de integración, lo cual puede reflejar una estrategia evasiva más que una búsqueda de conexión emocional profunda. Estas diferencias han permitido dar cuenta de distintas formas de gestionar el aislamiento, aunque todas subrayan la necesidad de vínculos significativos para restaurar el sentido de pertenencia.

Pregunta 29: ¿Cómo percibe el apoyo que recibe de sus relaciones presenciales si tuviera un problema personal?

Categoría: Valoración emocional

Indicador: Apoyo social percibido y soledad subjetiva

P1, P2, P3, P4 y P5 coincidieron, y expresaron que sus vínculos presenciales son una fuente firmemente confiable de contención de carácter emocional. Por ejemplo, *“las personas actuales o del trabajo mostrarían definitivamente su atención y preocupación” (P1)* o *“si es que tuviera un problema personal, yo sé que esas personas estuvieran ahí conmigo a mi lado” (P3)*. Estas narrativas se interpretan como coherentes con lo expuesto por Li y Wong (2015), quienes argumentan que la presencia de redes sociales presenciales estables puede actuar como amortiguador frente al aislamiento de carácter patológico. No obstante, **P6** matiza un poco más esta percepción, afirmando: *“sí me podrían ayudar [...] pero sí influye más lo mío, el que no comunico mis emociones”*, lo cual puede ser una evidencia de cómo el aislamiento también puede estar mediado por factores intrapersonales como la inhibición emocional, algo que, a su vez, también forma parte de las dificultades propias.

Pregunta 30: ¿Cómo percibe el apoyo que recibe de sus relaciones digitales si tuviera un problema personal?

Categoría: Valoración emocional

Indicador: Apoyo social percibido y soledad subjetiva

Mientras **P4 y P6** en un consenso, manifestaron un apoyo percibido positivo en el plano digital, como *“ellos sí me apoyan bastante y se me hace mucho más fácil el contarle mis problemas” (P6)*, los demás participantes (del **P1** al **P3**) percibieron limitaciones claras: *“me gustaría igual percibir una preocupación expresa, tal vez llamadas de preocupación” (P1)* o *“digitalmente creo que no es tan como que te llega un mensaje” (P3)*. Estas respuestas, permiten observar y reflejar la paradoja presente-ausente identificada por Mick y Fournier (1998) y profundizada por Álvarez y Moral (2020), donde la conectividad tecnológica no siempre implica calidad emocional, dando lugar a relaciones empobrecidas, conducidas hacia

una disminución en la habilidad de ofrecer apoyo emocional genuino por medio y a través de plataformas digitales.

Pregunta 32: ¿Ha sentido alguna vez que ha sido excluido o marginado en espacios sociales?

Categoría: Contexto psicosocial del aislamiento

Indicador: Factores externos (entorno social, marginalidad y dinámicas sociales)

P1, P2 y P6 se caracterizaron por resaltar experiencias explícitas de la exclusión. **P1** expresó: “*el no responder mensajes o no ser activo en los grupos [...] no se me tomara mucha atención*”, lo cual remite directamente a la paradoja de la liberación-esclavitud descrita por Turkle (2011 como se citó en David y Roberts, 2017), donde la hiperconectividad termina generando distanciamiento emocional real. Por su parte, **P4** indica “*nunca he sentido ese tipo de rechazo*”, lo cual sugiere que la integración social depende en gran medida de la capacidad de agencia en la elección de entornos seguros. En ese sentido, Gil y Calderón (2021) observan y señalan que las habilidades sociales y el contexto relacional directo pueden tener la capacidad de moderar el impacto negativo de la exclusión digital en los vínculos presenciales.

Pregunta 33: ¿Cómo describiría sus habilidades para comunicarse con los demás presencialmente?

Categoría: Contexto psicosocial del aislamiento

Indicador: Factores internos (autoimagen, habilidades sociales y afectividad)

Las respuestas que se han recabado han demostrado la existencia de cierto contraste entre los participantes. Por un lado, **P3, P4 y P6** expresaron con bastante claridad, que se

sienten bastante competentes en los entornos presenciales. Por ejemplo, **P3** afirma: “*yo hago la conversa, me gusta contar anécdotas [...] sé iniciar a veces las conversaciones*”, lo cual coincide con lo propuesto por Gil y Calderón (2021), quienes, entre otras cuestiones, destacan que los individuos, en función de sus experiencias sociales, desarrollan habilidades importantes para la comunicación presencial y gestionan sus relaciones según las necesidades sociales de los individuos. Por otro lado, **P1** y **P2** manifestaron la existencia de ciertas dificultades o incomodidades, como **P2**, que se autodefine como “*recelosa con gente desconocida*”, lo cual ha evidenciado la existencia de barreras sociales y emocionales en sus interacciones, probablemente vinculadas a la paradoja presente-ausente, la cual explica que estar físicamente presentes no garantiza la existencia de una conexión emocional (Mick y Fournier, 1998; Turkle, 2011, como se citó en David y Roberts, 2017).

Pregunta 35: ¿Cómo se percibe a sí mismo?

Categoría: Contexto psicosocial del aislamiento

Indicador: Factores internos (autoimagen, habilidades sociales y afectividad)

En esta pregunta, las narrativas han mostrado una tendencia hacia una autoevaluación diferenciada en contextos físicos y virtuales. **P3** se describe, por ejemplo, como “*una persona tranquila [...] que le gusta dialogar con los demás*”, lo que indica una identidad social formada y consolidada en entornos reales. Esto resuena, además de coincidir con la noción de agencia activa descrita por Gil y Calderón (2021), en la cual el sujeto se autorregula y adapta su imagen social. En contraste, **P5** expresa: “*en redes sociales me percibo como una persona un poquito más introvertida que presencialmente*”, lo que sugiere y muestra una brecha entre la identidad digital y la identidad real. Esta tensión existente, puede vincularse con la paradoja presente-ausente (Turkle, 2011), en la cual, la interacción en línea no siempre

refleja la autenticidad emocional del sujeto, y más bien parece convertirse en una máscara o versión filtrada del yo.

Pregunta 36: ¿Cómo se percibe a sí mismo en redes sociales?

Categoría: Contexto psicosocial del aislamiento

Indicador: Factores internos (autoimagen, habilidades sociales y afectividad)

Las respuestas han permitido observar y contrastar que la identidad digital es una cuestión vivida de formas diversas y cambiantes. **P1** comenta: *“soy un usuario muy tranquilo, no publico mucho contenido [...] no soy alguien que está pendiente de hacer contenido”*, lo que desvela una actitud moderada y reflexiva hacia su presencia cuando comparte en el entorno digital. Esta postura puede leerse y entenderse en relación con la Teoría del Flujo Óptimo, que explica cómo los usuarios evalúan la intensidad del vínculo emocional con las plataformas (Soat, 2015). En cambio, **P4** señala que es *“un poco más extrovertido que introvertido [...] porque no me están viendo físicamente”*, lo cual, por el otro lado, evidencia cómo el anonimato parcial de las redes favorece la expresión de aspectos de la personalidad que no emergen y surgen en contextos presenciales, una dinámica que también es identificada por Turkle (2011) al estudiar cómo las tecnologías permiten “ensayar” distintas identidades.

Pregunta 39: ¿Qué le gusta hacer cuando decide estar solo en lugar de socializar?

Categoría: Condición egosintónica y egodistónica

Indicador: Aislamiento elegido (egosintónico)

P2 y **P3** describieron un patrón de aislamiento egosintónico, por ejemplo, al refugiarse en el consumo pasivo de contenido digital como en la plataforma de TikTok o

videos en redes, lo que implica una desconexión elegida y regulada por los hábitos personales. Por ejemplo, **P2** menciona: “*siempre recargo al uso del teléfono y ver cosas que me gustan*”. Este tipo de prácticas concuerda con Baek (2014), quien señala que el aislamiento egosintónico está guiado por una preferencia interna de evitar el contacto. En contraste, **P4** y **P5** mostraron narrativas verdes, enfocadas en la autorreflexión, creatividad y planificación, como: “*me gusta escribir sobre mis problemas, qué soluciones me planteo yo*” (**P5**), lo que demuestra su preferencia por un uso más constructivo de la soledad con objetivos que muestran y buscan el bienestar emocional.

Pregunta 40: ¿Le resulta difícil aceptar las invitaciones de sus amigos para salir?

Categoría: Condición egosintónica y egodistónica

Indicador: Aislamiento no deseado (egodistónico)

Mientras que **P2** presenta una narrativa roja afirmando: “*si estoy animada salgo, pero si no, no me gustaría*”, lo que podría indicar una tendencia al retraimiento egosintónico, en cambio, la mayoría de los participantes (**P1, P4, P5, P6**) coinciden en tener disposición para salir y compartir con otros. Por ejemplo, **P1** declara: “*De hecho, no soy renuente a aceptarlas*”. Estas narrativas verdes indican una buena integración y deseo de mantener y promover los vínculos sociales, lo que, a su vez refleja, según Baek (2014), una mejor disposición hacia la vinculación interpersonal y hacia una gestión saludable de la socialización.

Pregunta 42: ¿Qué significa para ti tu celular en este momento de tu vida?

Categoría: Relación con la tecnología

Indicador: Uso instrumental de la tecnología

La revisión de la narrativa pudo constatar una valoración funcional y emocional de los

dispositivos móviles por parte de los entrevistados. Para **P1**, *“no solo es una herramienta, sino parte de la vida cotidiana... tenemos el legado de una vida”*, lo que da cuenta de la existencia de un vínculo simbólico entre memoria, comunicación e identidad personal. La percepción retratada está estrechamente ligada con Kohnová y Papula (2021), quienes han señalado y destacado en cómo los adultos jóvenes han integrado la tecnología en todas las esferas de su cotidianidad, y a su vez, han ido adaptando sus dinámicas relacionales encaminados a un entorno más bien digital. Sin embargo, **P3**, **P4** y **P5** tienden a enfatizar como mayor centralidad en cambio, la utilidad instrumental (*“una herramienta que necesito para el día a día”*), lo que podría sugerir una dependencia normalizada más que una conexión emocional profunda. Por lo que, se muestra una especie de vínculo mixto entre funcionalidad y carga afectiva, lo que caracteriza la relación de la generación Z con sus dispositivos.

Pregunta 43: ¿De qué manera crees que el uso de la tecnología, especialmente las redes sociales, influye en la forma en que construyes y expresas tu identidad personal?

Categoría: Relación con la tecnología

Indicador: Uso instrumental de la tecnología

Se ha mencionado, cómo dentro de las redes sociales pueden existir dos tipos de influencia, tanto positiva como negativa en la construcción de la identidad. **P1** sostiene que *“las redes sociales moldean mucho lo que es la cultura... al estar tan interconectados... la identidad se ve moldeada”*, su perspectiva nos permite constatar la existencia de un proceso de socialización mediado y moldeado por la digitalización, lo cual es coherente con Kohnová y Papula (2021), quienes subrayan y advierten la internalización de normas y lenguajes digitales como parte de una característica intrínseca de la identidad de los jóvenes. En contraste, **P2** revela una visión más crítica: *“te detienes... uno se dedica a estar en el celular... estás desmotivado”*, esta percepción indica una desconexión del

autoconocimiento y una falta sobre el crecimiento personal en el día - día. Por su parte, **P4** y **P6** coinciden en que las redes permiten y otorgan una forma alternativa de expresión, sin embargo, también condicionan la autenticidad porque se genera fuertes presiones de pertenencia.

Pregunta 44: ¿Considera que las relaciones presenciales se han visto modificadas por el uso de redes sociales?

Categoría: Dinámicas sociales y afectivas

Indicador: Individualismo y desvinculación

Las narrativas que se han sugerido, indican que el uso de redes ha podido ir transformado negativamente las relaciones cara a cara y presenciales. **P4** menciona “*la mayoría de las personas están más enfocadas en su teléfono que en convivir*” y **P5** señala “*se ha modificado... la interacción presencial*”, esta percepción alude a que ha existido un desplazamiento de la atención social hacia los dispositivos como el celular, lo cual concuerda con Capilla (2023), quien advierte que este comportamiento puede deteriorar la calidad de las interacciones presenciales. Además, recordemos que fenómenos como el *FOMO* y la dependencia al celular afectan el bienestar emocional y la percepción de una verdadera inclusión social. Solo **P3** se ha visto que ha mantenido una visión más matizada: “*depende... se dejan influenciar más por lo que ven que por lo que son*”, sugiriendo una conciencia crítica sobre la influencia mediática en las relaciones interpersonales de los jóvenes.

Pregunta 45: ¿Considera que su generación mantiene un vínculo fuerte con la familia?

Categoría: Dinámicas sociales y afectivas

Indicador: Individualismo y desvinculación

P3 ha mencionado *"mi generación sí tiene un gran vínculo, nos llevamos bien entre todos..."*, mientras que **P2**, **P4** y **P6** por su defecto ha manifestado dificultades en la conexión familiar, como en el caso de **P2**: *"prefiere más estar en el teléfono hablando con gente"*. Estas percepciones están en estrecha consonancia con los autores Gabrielova y Buchko (2021), quienes argumentan que los adultos jóvenes, si bien presentan habilidades tecnológicas avanzadas por un aspecto generacional, también tienden a comportamientos negativos, como la tendencia al individualismo pragmático y a una menor vinculación con la familia y sus dinámicas.

Pregunta 48: ¿Qué impacto crees que tiene el phubbing en las relaciones interpersonales de tu generación?

Categoría: Conocimiento y percepción social

Indicador: Representación del phubbing como fenómeno generacional

Por un lado, **P1** y **P4** intentan encontrar un equilibrio en el uso de sus dispositivos, mientras que **P2**, **P3** y **P6** más bien señalan y advierten sobre las consecuencias negativas de un uso desmedido, como la invalidación o desconexión emocional. **P2** señala: *"te dice, 'Sí, te escucho.' pero está en su teléfono y es como que tú misma te invalidas."* Esto confirma evaluaciones como las realizadas por Holt-Lunstad (2021), quien indica que la hiperconexión digital ha transformado gran parte de las estructuras sociales, y a su vez ha generado nuevas formas de aislamiento, disminuyendo el soporte emocional, manteniendo menos relaciones genuinas.

Pregunta 49: ¿Cómo crees que se podría reducir el phubbing en las interacciones presenciales en el tiempo actual?

Categoría: Conocimiento y percepción social

Indicador: Representación del phubbing como fenómeno generacional

Por un lado, los participantes **P1 Y P5** han propuesto soluciones controlables en relación al phubbing como *“Silenciar el celular o ponerlo en modo avión”* y *“Sería bueno hacer campañas acerca del phubbing para que las personas conozcan los efectos negativos que tiene”*. Estas narrativas coinciden con lo propuesto por Roberts y David (2017), afirmando que para reducir el phubbing se requiere de medidas que concienticen y sean autorreguladas.

VIII. Justificación

El fenómeno del phubbing y su vinculación al aislamiento social, representa una cuestión social importante en las relaciones interpersonales, en especial en la población juvenil que ha se visto involucrada en el desarrollo de un ambiente cada vez más digitalizado donde las relaciones presenciales están progresivamente disminuyendo por el uso habitual de dispositivos móviles. Esta alteración es capaz de transformar la dinámicas de comunicación convencionales en contextos familiares, escolares, de trabajo, de pareja y sociales y a su vez provocar un malestar emocional en la calidad de las relaciones.

El análisis del phubbing cobra sentido en este espacio, dado que es una práctica que con el tiempo ha sido normalizada en los distintos ámbitos de relacionamiento sin considerar las consecuencias que podría acarrear, no solo desde la desvinculación social sino también en la afectación de la calidad de los lazos interpersonales y por ende, la salud emocional de las personas. A pesar de que existen investigaciones sobre este fenómeno en el mundo, en el Ecuador no existe un enfoque que de acercamiento al problema desde el punto de vista contextual y social teniendo en cuenta la realidad social y cultural del país.

Por esta razón, el estudio se justifica en la necesidad de comprender las implicaciones que el phubbing tiene en las prácticas individuales y en los sistemas relacionales de los adultos jóvenes con la finalidad de llegar a una aproximación interpretativa frente a las perspectivas que ofrece este estudio y generar insumos valiosos de conocimiento para futuras intervenciones en la salud mental que permitan potenciar tanto en el ámbito educativo como social, un bienestar en las prácticas de relacionamiento de manera más consiente y equilibrada ante esta problemática

IX. Caracterización de los beneficiarios

Edad: los participantes comprenden un rango de edad entre los 18 a 25 años, esta selección se justifica por el hecho de que los jóvenes constituyen un grupo demográfico crucial que se encuentra actualmente en una etapa crucial de su desarrollo emocional y social, durante la cual las interacciones digitales influyen significativamente en sus relaciones interpersonales y su bienestar emocional

Género: Con el fin de investigar las experiencias de phubbing según el género tendrá una distribución equitativa de hombres y mujeres.

Condición socioeconómica: Se incluirá unos diversos orígenes socioeconómicos para capturar la amplia gama de experiencias asociadas con el uso de las redes sociales y el acceso a la tecnología.

Etnia: El estudio se llevará a cabo con un enfoque inclusivo y diverso, considerando la participación de adultos jóvenes de diversos orígenes culturales, sin que la pertenencia étnica sea un obstáculo para el análisis.

Tipo de muestra y fundamentación:

La selección de la muestra se realizará de manera no probabilística, seleccionando aleatoriamente a individuos jóvenes pertenecientes al Distrito Metropolitano de Quito; la elección se fundamentó en el compromiso voluntario de cada participante para participar en las entrevistas vinculadas al fenómeno del phubbing y el aislamiento social.

Cantidad y características de la muestra

Se ha planificado una muestra de seis jóvenes adultos, compuesta por tres hombres y tres mujeres, esta muestra permitió obtener una perspectiva amplia y diversa sobre los efectos de los fenómenos de phubbing y su repercusión en el aislamiento social.

X. Interpretación

A lo largo de la investigación, se ha podido constatar como el fenómeno del phubbing logra entrelazarse con experiencias de aislamiento social en adultos jóvenes del Distrito Metropolitano de Quito. Esta interpelación ha revelado una profunda tensión entre la hiperconectividad digital y el empobrecimiento de los vínculos presenciales, donde se ha observado, que ciertas respuestas de los participantes evidencian que, si bien los dispositivos móviles cumplen funciones utilitarias (educativas, comunicativas, recreativas), también han adquirido una carga afectiva en su cotidianidad, lo que condujo a la producción de una carga simbólica que interfiere en la calidad de las relaciones cara a cara.

Estos resultados son coherentes con lo que Capilla (2023) y Kohnová y Papula (2021) quienes establecen que con respecto a los entornos de presencia física se han visto modificadas y que la comunicación cara a cara ya no tan significativa; esta situación ha permitido la construcción de una identidad atravesada por dinámicas de conducta en un entorno digital. Así, resulta cierto que, el teléfono no es solo una herramienta, sino una extensión del yo en el sentido literal de la palabra, frente a una red digital que logra redefinir la identidad y la forma de vincularse con las demás personas. Esta experiencia empírica también se relaciona con lo expuesto por Chotpitayasunondh y Douglas (2018), quienes indican que el phubbing puede afectar negativamente el sentido de pertenencia y la autoestima. De acuerdo a lo establecido se destaca que el teléfono no solo regula las relaciones, sino que también refuerza su lógica de estímulos inmediatos y gratificantes, permitiendo que la evasión se convierta en un nuevo eje de la experiencia interpersonal.

Bajo este panorama, resulta pertinente señalar uno de los hallazgos más significativos encontrados, por un lado, se ha observado una normalización del phubbing en las interacciones cotidianas, y se ha visualizado que varios participantes se han sentido ignorados

o desplazados durante encuentros sociales, lo que condujo a situaciones en la que invalidarse o replegarse emocionalmente resultaba la norma. Los datos obtenidos coinciden con lo planteado por Holt-Lunstad (2021) quien plantea que la digitalización de los vínculos interpersonales puede dar lugar a formas de exclusión que , a pesar de ser menos visibles, pueden resultar significativas, ya que el phubbing desdeun punto de vista conductual , no solo refleja un acto de evasión o desinterés de los medios sociales , sino también representa un gesto que altera y debilita la sensación de estar plenamente presentes.Por un lado, se observa las palabras del participante 2, quien refiere: *"A veces quieres conversar con una persona de cómo te ha ido, pero esa persona mientras tanto te dice 'sí, te escucho, pero está en su teléfono, y es como que tú misma te invalidas a seguir hablando"*, esta narrativa evidencia como a pesar de que existir una presencia física, el otro deja de estar verdaderamente disponible generando una forma de exclusión al estar en el dispositivo móvil.

Por otro lado, la categoría de aislamiento egodistónico (Baek, 2014) se hizo evidente en casos donde los jóvenes realmente desean socializar, sin embargo, no se sienten capaces de sostener una conversación profunda o de una carga significativa, lo que ha reflejado un conflicto interno entre el deseo de pertenencia y la incomodidad frente a la interacción presencial. Por su parte, es importante abarcar que el aislamiento social, se expresa como una vivencia subjetiva de desconexión, esto se observa en experiencias marcadas por el anhelo de contacto y la imposibilidad de sostenerlo. Así lo ha manifestado el participante 1, quien señala: *"Siento una desconexión muy grande, no se me da la importancia que debería y me siento un poco desconectado con las personas con las que convivo"*. Esta declaración está alineada con lo señalado por Baek (2014) y su aporte del aislamiento egodistónico; él menciona que existe un fuerte deseo de pertenencia, pero también barreras internas o

contextuales que impiden la integración, estas barreras comúnmente aparecen con mayor en facilidad en entornos digitales, por su tendencia a la desconexión.

Más aún, según Holt-Lunstad (2021), existe y se percibe una nueva de soledad, la cual es vivida a través de escenarios que están conectados con su entorno digital, y se han convertido en un marcador de malestar contemporáneo, porque la cantidad de interacciones no logra garantizar la calidad de un sentimiento emocional genuino. Ambas narrativas son útiles para comprender que el fenómeno no se reduce solamente al uso de dispositivos móviles, sino que también implica comprender las transformaciones del sentido en las relaciones interpersonales.

Por otro lado, se han identificado estrategias de afrontamiento, para incentivar la consciencia crítica frente al uso del celular y su moderación, como la iniciativa de silenciar el dispositivo, generar espacios libres de tecnología o promover campañas de sensibilización. Estos aportes muestran la existencia, de una tendencia de los jóvenes a buscar espacios de desconexión, lo cual está estrechamente alineado con los aportes Guzmán y Gelvez (2022), debido a que ellos destacan que los jóvenes no son receptores pasivos de la tecnología, y por lo tanto se convierten en agentes capaces de negociar su lugar entre lo real y lo virtual. No obstante, se visibiliza, asimismo, que puede haber una consecuencia, como el debilitamiento en las habilidades de socialización y en la capacidad de gestionarse emocionalmente, especialmente en escenarios donde el contacto digital reemplaza sistemáticamente al presencial.

En cuanto a la construcción de la identidad, como se ha abordado, las redes sociales han surgido como un espacio fundamental de expresión, pero también de presión hacia sus usuarios, por ejemplo, lo mencionado por el participante “1”, el cual reconoce que *“las redes*

moldean la cultura, uno imita lo que ve”, lo que refleja el planteamiento de Kohnová y Papula (2021) sobre la influencia digital en la identidad de los adultos jóvenes, quienes es verdad, tienden a buscar validación y pertenencia a través de los medios digitales, incluso si esto significa un deterioro en el vínculo afectivo físico. Respecto al vínculo familiar y generacional, se han interpelado percepciones divergentes, por ejemplo, en las observaciones de los participantes mientras algunos afirmaron conservar fuertes lazos con sus familias, otros evidenciaron una desvinculación progresiva; una situación exacerbada por la prioridad otorgada a las redes sociales y una notable dificultad para sostener conversaciones significativas y duraderas. Esta dualidad coincide con lo señalado por Gabrielova y Buchko (2021), al referirse al “individualismo pragmático” que es una característica común de la generación Z, así como con Capilla (2017), quien advierte que los vínculos familiares tradicionales se ven erosionados ante la omnipresencia del entorno digital.

XI. Principales logros del aprendizaje

- Durante el proceso de investigación, el mayor aprendizaje obtenido fue gestionar el tiempo, ya que fue necesario equilibrar las responsabilidades académicas y personales con el avance de la investigación.
- Se destaca la importancia de aprender a trabajar bajo presión sin descuidar el bienestar personal como investigadora.
- También el manejo de herramientas digitales e informáticas, destacó como aprendizaje en este proceso investigativo, en especial Pintpoint, y Excel para transcribir las entrevistas de los participantes, ordenarlas y codificarlas para poder presentar los avances programados en el cronograma de trabajo.
- Gracias a mi formación académica, pude comprender el phubbing desde una perspectiva psicosocial y reconociendo que no solo influye a nivel individual, sino también en diversas

dinámicas de relacionamiento como la familiar, afectiva, educacional y social, por lo que fue clave abordar esta problemática desde un enfoque sistémico-relacional para analizar las experiencias de cada participante desde múltiples perspectivas.

- Un aspecto innovador de este estudio fue el considerar una perspectiva integral del fenómeno de estudio por medio de un análisis cualitativo para reflejar los distintos pensamientos, emociones y contradicciones que pudieron quedar implícitos en un estudio cuantitativo, lo que aporta un valor importante para futuras intervenciones.

XII. Conclusiones y recomendaciones

En conclusión, este estudio ha permitido analizar en profundidad las perspectivas que tienen los adultos jóvenes del Distrito Metropolitano de Quito 2025 frente al fenómeno del phubbing y aislamiento social, mediante la aplicación de entrevistas a profundidad que permitieron identificar aspectos claves en relación a la conexión emocional, la calidad de las relaciones, percepción de pertenencia y la desvinculación social a causa del uso de dispositivos móviles. A partir de lo explorado, se evidencia que la mayoría de los participantes reconocen el valor de la de la inmediatez tecnológica pero también sienten que la conducta del phubbing además de ser normalizada también disminuye la calidad de las interacciones cara a cara al dar prioridad al uso de los dispositivos móviles, mostrando respuestas como el sentimiento de rechazo, faltas de respeto, desinterés o invalidación, reforzando en algunos casos el distanciamiento incluso cuando existe la presencia física.

En relación al aislamiento social, algunos participantes informaron sentirse cómodos en espacios de soledad elegida, mientras que otros reconocieron barreras emocionales y sociales en el contexto digital y físico, como la dificultad para establecer conversaciones profundas o confianza con los demás. Por lo tanto, estos fenómenos emergen como una realidad compleja compuesta por factores personales, situacionales y emocionales que dificultan las interacciones y donde el uso del celular es considerado un

espacio de refugio frente a esta problemática.

En cuanto a la pregunta de investigación planteada, se concluye efectivamente que el phubbing si tiene un impacto en relación a la percepción de aislamiento social ya que impide lograr una interacción directa, disminuye la calidad a causa de la desatención del vínculo y genera un distanciamiento emocional que repercute en malos entendidos o conflictos.

Como recomendación, frente al estudio a pesar de que algunos participantes conocen y adoptan estrategias frente al uso del celular en espacios de interacción, estas acciones son puntuales y no siempre sostenidas, lo que sugiere que aún es necesario trabajar en procesos de sensibilización que permitan fomentar estrategias frente al phubbing como espacios de diálogo y autorregulación emocional por medio de la implementación de talleres de comunicación asertiva, dinámicas grupales, establecer límites y un uso consciente con el celular en el entorno familiar, educativo, afectivo y social.

En cuanto a las limitaciones, se reconoce que, al aplicar un enfoque cualitativo, aunque permitió obtener una comprensión profunda de las experiencias de los participantes, no permitió establecer datos medibles y objetivos como en un estudio cuantitativo en una muestra más amplia por lo que sería importante considerar un enfoque mixto en futuras investigaciones. Finalmente, esta experiencia permite comprender el phubbing no solo desde las dinámicas de relacionamiento y la observación externa sino también implica conocer lo que los jóvenes sienten, evitan y buscan cuando interactúan con su entorno en una era cada vez más digitalizada.

Referencias bibliográficas:

Álvarez, M., & Moral, M. (2020). *Phubbing, uso problemático de teléfonos móviles y de redes sociales en adolescentes y déficits en autocontrol*. *Health and Addictions/Salud Y Drogas*, 20(1), 113–125. <https://doi.org/10.21134/haaj.v20i1.487>

Angarita, J. R. (2007). *Teoría de las necesidades de Maslow*. Obtenido de Arciniega, J. D. D. U. (2005). En la transición a la edad adulta. Los adultos emergentes. *International Journal of Developmental and Educational Psychology*, 3(1), 145-160. <https://www.redalyc.org/pdf/3498/349832310013.pdf>

Arnett, J. (2015). *Adulthood emergent: The winding path from the end of adolescence to the twenties* (2.^a ed.). Oxford University Press.

Baumeister, F., & Leary, R. (1995). The need to belong: Desire for interpersonal attachments as a fundamental human motivation. *Psychological Bulletin*, 117(3), 497-529. <https://doi.org/10.1037/0033-2909.117.3.497>

Braithwaite, S., & Holt-Lunstad, J. (2017). Romantic relationships and mental health. In *Current Opinion in Psychology* (Vol. 13, pp. 120–125). Elsevier. <https://doi.org/10.1016/j.copsyc.2016.04.001>

Cacioppo, T., & Cacioppo, S. (2014). *Social relationships and health: The toxic effects of perceived social isolation*. *Social and Personality Psychology Compass*, 8(2), 58-72. <https://doi.org/10.1111/spc3.12087>

Calatrava, M., Swords, L., and Spratt, T. (2023). *Socio-emotional adjustment in children attending family centres: the role of the parent-child relationship*. *Br. J. Soc. Work*. 53, 2725–2741. doi: 10.1093/bjsw/bcac241

Capilla, E. (2017). *Phubbing: conectados a la red y desconectados de la realidad. Un análisis en relación con el bienestar psicológico*. https://dehesa.unex.es:8443/bitstream/10662/3455/1/TFMUEx_2015_Capilla_Garrido.pdf

Capilla, E. (2023). *Phubbing y bienestar psicológico. Diseño y desarrollo de un*

instrumento para su evaluación en el contexto de la sociedad digital.

Cebollero, A., Elboj, C., Berrozpe, T., & Bautista, P. (2022). *¿Te importaría prestarme atención? El Phubbing en la adolescencia como reto educativo en la convivencia digital y presencial* (No. ART-2022-130257).

<https://zaguán.unizar.es/record/118847>

Chotpitayasunondh, V., & Douglas, K. M. (2018). *Los efectos del phubbing en la interacción social*. *Psychology*, 48(6), 304–316.

<https://kar.kent.ac.uk/65777/1/Chotpitayasunondh%20Douglas%20JASP.pdf>

Chotpitayasunondh, V., y Douglas, K. M. (2016). *Cómo el "phubbing" se convierte en la norma: Antecedentes y consecuencias del desaire a través de un smartphone*.

Computers in Human Behavior, 63, 9-18. <https://doi.org/10.1016/j.chb.2016.05.018>

Correa, J., Grimaldo, M., & Espinoza, E. (2022). *FoMO, Adicción a Facebook y Soledad como Determinantes del Phubbing en Universitarios Limeños*. *Psykhé (Santiago)*, 31(2), 1-11. [https://www.scielo.cl/scielo.php?pid=S0718-](https://www.scielo.cl/scielo.php?pid=S0718-22282022000200104&script=sci_arttext)

[22282022000200104&script=sci_arttext](https://www.scielo.cl/scielo.php?pid=S0718-22282022000200104&script=sci_arttext)

David, E., & Roberts, A. (2017). *Phubbed and alone: Phone snubbing, social exclusion, and attachment to social media*. *Journal of the Association for Consumer Research*, 2(2), 155-163. <https://www.journals.uchicago.edu/doi/abs/10.1086/690940>

Echeburúa, E & De Corral, P. (2010). *Adicción a las nuevas tecnologías ya las redes sociales en jóvenes: un nuevo reto*. *Adicciones*, 22(2), 91-95.

<https://www.redalyc.org/pdf/2891/289122889001.pdf>

García, A y León, E. (2018). *Soledad y aislamiento en adolescentes que usan redes sociales*. <https://rest-dspace.ucuenca.edu.ec/server/api/core/bitstreams/c7dd2101-45f1-40df-abca-0dbf043610b1/content>

- García, J. (2013). Adicciones tecnológicas: el auge de las redes sociales. *Salud y drogas*, 13(1), 5-13. <https://www.redalyc.org/pdf/839/83928046001.pdf>
- Garrido, E. (2023). *Phubbing y bienestar psicológico.: diseño y desarrollo de un instrumento para su evaluación en el contexto de la sociedad digital* (Doctoral dissertation, Universidad de Extremadura). <https://dehesa.unex.es/handle/10662/17399>
- González, J., Segura, L., & Rodríguez, V. (2018). *Phubbing en las relaciones románticas: Uso del celular, satisfacción en la pareja, bienestar psicológico y salud mental*. *Interacciones*, 81-91. <https://revistainteracciones.com/index.php/rin/article/view/58>
- Gordillo Quizhpe, M. I. et al. (2019). "Influencia del phubbing en la interacción familiar de la provincia de El Oro". *Conference Proceedings UTMACH*, 3(1), 1-11.
- Gracia, T., Ávila, D., Hernández, J., & Flórez, D. (2021). *La presencia de phubbing en estudiantes del nivel superior. Panorama*, 15(28), 6. <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=8075831>
- Hernández Moreno, J. (2016). *La modernidad líquida*. *Política y cultura*, (45), 279-282. <https://www.scielo.org.mx/pdf/polcul/n45/0188-7742-polcul-45-00279.pdf>
- Hernández, T., Duana, D., Hernández, F., & Torres, D. (2021). *La presencia de phubbing en estudiantes del nivel superior. Panorama*, 15 (28), 92-104. <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=8075831>
- Holt-Lunstad, J. (2021). *Soledad y aislamiento social como factores de riesgo: El poder de la conexión social en la prevención*. *American Journal of Lifestyle Medicine*, 15 (5), 567-573. http://pmc.ncbi.nlm.nih.gov/articles/PMC8504333/pdf/10.1177_15598276211009454.pdf
- Hong, W., Liu, D., Ding, Y., Oei, P., Zhen, R., y Jiang, S. (2019). *Parents' phubbing and problematic mobile phone use: the roles of the parent-child relationship and*

children's self-esteem. Cyberpsychol. Behav. Soc. Netw. 22, 779–786. doi: 10.1089/cyber.2019.0179. https://www.researchgate.net/profile/Yi-Ding-22/publication/337408596_Parents%27_Phubbing_and_Problematic_Mobile_Phone_Use_The_Roles_of_the_Parent-Child_Relationship_and_Children%27s_Self-Esteem/links/5eb02022299bf18b9594b35d/Parents-Phubbing-and-Problematic-Mobile-Phone-Use-The-Roles-of-the-Parent-Child-Relationship-and-Childrens-Self-Esteem.pdf

Karadağ, E., Tosuntaş, B., Erzen, E., Duru, P., Bostan, N., Şahin, BM, ... y Babadağ, B. (2015). *Determinantes del phubbing, que es la suma de muchas adicciones virtuales: Un modelo de ecuaciones estructurales*. *Revista de adicciones conductuales*, 4 (2), 60-74. <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov.translate.google.com/26014669/>

Kohnová, L., Papula, J. y Salajová, N. (2021). Generación Z: Educación en el mundo de la digitalización para el futuro de las organizaciones. En *Actas de INTED2021* (pp. 10199-10208). IATED. <https://www.interaktivna-obrazovatelna-sreda.unibit.bg/images/pdf/GENERATION%20Z%20-%20EDUCATION%20IN%20THE%20WORLD%20OF%20DIGITIZATION.pdf>

Komnik, L. (2024). *What the phub? A scoping review on partner phubbing and mental health in romantic relationships*. University of Twente Student Theses Repository. <https://essay.utwente.nl/101668/>

Malagón, M. (2020). *Aislamiento social: caracterización clínica, sociodemográfica, terapéutica y familiar en una muestra de sujetos atendidos por un equipo de atención domiciliar especializada en psiquiatría*. Universidad Autónoma de Barcelona. https://ddd.uab.cat/pub/tesis/2021/hdl_10803_670644/mama1de1.pdf

Marañón, CO (2012). Redes sociales y jóvenes: una intimidada cuestionada en internet. *Aposta. Revista de Ciencias Sociales*, (54), 1-16. <https://www.redalyc.org/pdf/4959/495950250003.pdf>

Mawadah, R y Sanyata, S. (2024). *Phubbing and Its Impact on Student Communication and Relationship: A Qualitative Study on Coping Strategies and Social Implications*. Universitas Negeri Yogyakarta., Vol. 16 (4).

<https://journal.staihubbulwathan.id/index.php/alishlah/article/view/5801>

Moral, M. y Fernández, S. (2019). *Uso problemático de internet en adolescentes españoles y su relación con autoestima e impulsividad*. Avances en Psicología Latinoamericana, 37(1), 103-119.

<https://revistas.urosario.edu.co/index.php/apl/article/view/5029>

Nina, R., Montero, M., y Manríquez Betanzos, J. C. (2020). Phubbing, comunicación y calidad en la relación de pareja. *Revista Iberoamericana de Psicología*, 13(3), 37–48. <https://doi.org/10.33881/2027-1786.rip.13303>

Pancani, L., Gerosa, T., Gui, M., and Riva, P. (2021). “Mom, dad, look at me”: the development of the parental phubbing scale. *J. Soc. Pers. Relat.* 38, 435–458. doi: <https://journals.sagepub.com/doi/abs/10.1177/0265407520964866>

Perdomo, V. (2017). *El Phubbing y la comunicación familiar en los estudiantes del segundo año de bachillerato de la Unidad Educativa de personas con escolaridad inconclusa Monseñor Leónidas Proaño Extensión Salcedo*. Universidad Técnica de Ambato, Facultad de Jurisprudencia y Ciencias Sociales, Carrera de Trabajo Social). <https://repositorio.uta.edu.ec/items/84bdad00-3280-4a84-b74d-32a07506d234>

Rahmah, M., & Sanyata, S. (2024). Phubbing and Its Impact on Student Communication and Relationship: A Qualitative Study on Coping Strategies and Social Implications. *AL-ISHLAH: Jurnal Pendidikan*, 16(4), 4876-4889.

Roberts, J, y David, M. (2016). Mi vida se ha convertido en una gran distracción de mi celular: Phubbing de pareja y satisfacción en la relación entre parejas románticas. *Las computadoras en el comportamiento humano* , 54 , 134-141.

<https://www.researchgate.net/publication/282763744> My life has become a major distraction from my cell phone Partner phubbing and relationship satisfaction among romantic partners

Rosenberg, M. (2013). *Comunicación no violenta: un lenguaje de vida*. PuddleDancer Press.

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

Solecki, S. (2022). The phubbing phenomenon: the impact on parent-child relationships. *J. Pediatr. Nurs.* 62, 211–214. doi: 10.1016/j.pedn.2021.09.027

Steinmetz, K. (2013). *¿Por qué la campaña «Stop Phubbing» se está volviendo viral?*. Revista Time. <https://techland.time.com/2013/08/06/why-the-stop-phubbing-campaign-is-going-viral/>

Teoría de las necesidades de Maslow: http://doctorado.josequintero.net/documentos/Teoria_Maslow_Jose_Quintero.Pdf.

Uhls, T. (2014). *Cinco días en un campamento educativo al aire libre sin pantallas mejoran las habilidades de los preadolescentes con las señales emocionales no verbales*. *Computers in Human Behavior*, 39, 387-392. DOI:10.1016/j.chb.2014.05.036

Urra, E., Muñoz, A y Peña, J. (2013). El análisis del discurso como perspectiva metodológica para investigadores de salud. *Enfermería universitaria*, 10(2), 50-57.

Vanden, P (2020). Las consecuencias sociales del phubbing: un marco y una agenda de investigación. En R. Ling, G. Goggin, L. Fortunati, SS Lim y Y. Li (Eds.), *Manual de Comunicación móvil, cultura e información* (p. 158-174). Oxford University Press.

<https://www.researchgate.net/publication/329151840> The Social Consequences of Phubbing A Framework and Research Agenda

Vanden, P., Abels, M. y Hendrickson, T. (2020). Are parents less responsive to

young children when they are on their phones? A systematic naturalistic observation study.

Cyberpsychol. Behav. Soc. Netw. 23, 363–370. doi: 10.1089/ cyber.2019.0472

Villafuerte y Vera, M. (2019). "*Phubbing y género en un sector académico en Quito*". *Convergencia Revista de Ciencias Sociales*, 26(79), 1-19.

Perspectivas sobre el phubbing y aislamiento social en una muestra de adultos jóvenes de 18 a 25 años del Distrito Metropolitano de Quito, periodo 2025

Datos informativos de la autora

Nombres y Apellidos: Alisson Tamara Sánchez Apráez

Correo electrónico: alyapraez29@gmail.com

Teléfono: 0979162707

CONSENTIMIENTO INFORMADO

Por medio del presente documento, manifiesto que la estudiante Alisson Sánchez de octavo semestre de la Carrera Psicología de la Universidad Politécnica Salesiana, he sido invitado/a a participar como entrevistado/a en su trabajo de investigación intitulado "*Perspectivas sobre el phubbing y el aislamiento social en una muestra de adultos jóvenes de 18 a 25 años del Distrito Metropolitano de Quito periodo 2025*". Este estudio tiene como objetivo analizar las perspectivas sobre el phubbing y aislamiento social en una muestra de adultos jóvenes de 18 a 25 años del Distrito Metropolitano de Quito, entendiéndose el "*phubbing*" como el acto de priorizar el uso de dispositivos móviles en situaciones sociales.

Se me ha explicado que mi participación será anónima y voluntaria . Consiento que la investigadora aplicará una ficha socio demográfica, para recopilar información sobre mis datos generales y tal cual sea la intención de la investigación, así como también participaré en una entrevista en profundidad de manera virtual con una duración de 45 a 60 minutos, la cual será grabada para facilitar su análisis. Las preguntas estarán orientadas a explorar mis experiencias, percepciones y opiniones respecto al phubbing, así como su impacto emocional, relacional y social.

Reconozco que he recibido la información sobre el estudio de forma clara y que he tenido la oportunidad de resolver todas mis dudas. Se me ha otorgado el tiempo necesario para reflexionar y decidir libremente si deseo participar. Además, tengo conocimiento de que puedo contactar a la autora del estudio en caso de requerir mayor información o aclaraciones sobre mi participación. Así mismo soy conocedor/a de que puedo retirarme de este proceso si lo considero necesario sin ningún perjuicio a mi persona.

1. **¿Acepta usted participar voluntariamente en este estudio y dar su consentimiento? ***

Marca solo un óvalo.

- Sí, acepto participar en este estudio
- No, no acepto participar en este estudio

Ir a la sección 3 (Muchas gracias por tu confirmación y participación)

FICHA SOCIO-DEMOGRÁFICA

Datos informativos de la autora

Nombres y Apellidos: Alisson Tamara Sánchez Apráez

Correo electrónico: alyapraez29@gmail.com

Teléfono: 0979162707

Instrucciones: El presente cuestionario tiene como objetivo recopilar información sociodemográfica de la población participante en la investigación.

-Lea cada pregunta cuidadosamente.

-Responda con la mayor sinceridad posible.

-Todas las respuestas son anónimas y confidenciales

2. Edad *

3. Sexo *

Marca solo un óvalo.

Hombre

Mujer

4. Género *

Marca solo un óvalo.

Masculino

Femenino

No binario

Otros: _____

5. Estado Civil *

Marca solo un óvalo.

Soltero/a

Casado/a

Divorciado/a

Separado/a

Viudo/a

Unión Libre

6. **Identificación Étnica ***

Marca solo un óvalo.

- Mestizo
- Blanco/a
- Afrodescendiente
- Indígena
- Montubio/a
- Otros: _____

7. **Personas con las que vive actualmente ***

Marca solo un óvalo.

- Solo/a
- Padres
- Padres y hermanos
- Hermanos
- Pareja
- Pareja e hijos
- Hijos

8. **Lugar de Procedencia ***

9. **Sector de Residencia en Quito ***

Marca solo un óvalo.

- Norte
- Centro
- Sur
- Valles

10. **Nivel educativo ***

Marca solo un óvalo.

- Primaria
- Ciclo básico
- Bachiller
- Tercer Nivel
- Cuarto Nivel

11. **Ocupación actual ***

Marca solo un óvalo.

- Estudiante
- Trabajo formal
- Trabajo informal
- Sin ocupación

12. **¿Posee un dispositivo móvil? ***

Marca solo un óvalo.

- Si
- No

13. **¿Desde qué edad posee un dispositivo móvil? ***

Marca solo un óvalo.

- Menor de 10 años
- De 10 a 15 años
- De 16 a 18 años
- Mayor a los 18 años

14. **Horas diarias que dedica al uso del celular ***

Marca solo un óvalo.

- Menos de 2 horas diarias
- De 2 a 4 horas diarias
- De 4 a 6 horas diarias
- Más de 6 horas diarias

15. **Principal finalidad del uso de dispositivos** (Marcar al menos 2 opciones) *

Selecciona todas las opciones que correspondan.

- Redes sociales
- Trabajo/estudio
- Entretenimiento (videojuegos, videos, películas)
- Mensajes/llamadas
- Otros: _____

16. **Principal red social de uso** (Marcar al menos 2 opciones) *

Selecciona todas las opciones que correspondan.

- Instagram
- TikTok
- WhatsApp
- Facebook
- Youtube
- Otros: _____

Muchas gracias por tu confirmación y participación

Google no creó ni aprobó este contenido.

Google Formularios