

El phubbing desde una perspectiva de género en estudiantes universitarios del centro de México

Phubbing from a gender perspective in university students in central

Ximena Cruz Robles^a, Tirso Javier Hernández Gracia^b, Danae Duana Avila^c, Roberto Estrada Bárcenas^d

Abstract:

In a context where mobile device usage has become an integral part of everyday life, phubbing—the act of ignoring others in favor of one's phone—has emerged as an increasingly prevalent behavior that undermines the quality of interpersonal relationships, particularly among university students. Within this framework, the present study aims to examine gender differences in the manifestation of phubbing among students in central Mexico, focusing on three key dimensions: anxiety–insomnia, interpersonal relationships, and technological dependence. A quantitative, descriptive approach was employed, using a cross-sectional, non-experimental research design. The sample consisted of 200 students selected through non-probability convenience sampling. Data were collected a 23-item phubbing scale administered via a digital questionnaire. The findings indicate that both men and women exhibit notable levels of phubbing; however, men scored slightly higher across all three dimensions analyzed. This suggests that, while phubbing is a widespread phenomenon, there are gender-based differences that merit consideration. In conclusion, the study highlights the need to develop educational strategies aimed at improving social interaction, taking into account these behavioral differences.

Keywords:

Phubbing; gender; university students; technological dependence, digital anxiety.

Resumen:

En un contexto donde el uso de dispositivos móviles forma parte de la vida cotidiana, el *phubbing* —ignorar a otras personas por prestar atención al teléfono— se ha convertido en una conducta cada vez más frecuente que afecta la calidad de las relaciones interpersonales, especialmente entre jóvenes universitarios. En este sentido, el presente estudio tiene como objetivo analizar las diferencias de género en la manifestación del phubbing en estudiantes del centro de México, considerando tres dimensiones: ansiedad-insomnio, relaciones interpersonales y dependencia tecnológica. Se empleó un enfoque cuantitativo, de tipo descriptivo, con un diseño transaccional y no experimental. La muestra estuvo integrada por 200 estudiantes seleccionados mediante muestreo no probabilístico por conveniencia. Para la recolección de datos se aplicó una escala de phubbing de 23 ítems a través de un cuestionario digital. Los resultados muestran que tanto hombres como mujeres presentan niveles importantes de phubbing; sin embargo, los hombres obtuvieron puntuaciones ligeramente más altas en las tres dimensiones analizadas. Esto sugiere que, aunque se trata de un fenómeno generalizado, existen diferencias de género que vale la pena considerar. En conclusión, el estudio resalta la necesidad de diseñar estrategias educativas que ayuden a mejorar la interacción social, tomando en cuenta estas diferencias en el comportamiento.

^a Autor de correspondencia, Universidad Autónoma del Estado de Hidalgo, Instituto de Ciencias Económico-Administrativas, Hidalgo, México, ORCID: <https://orcid.org/0009-0003-8527-9919>, Email: cr398668@uaeh.edu.mx

^b Universidad Autónoma del Estado de Hidalgo, Instituto de Ciencias Económico-Administrativas, Hidalgo, México, ORCID: <https://orcid.org/0000-0003-0425-0800>, Email: therman@uaeh.edu.mx

^c Universidad Autónoma del Estado de Hidalgo, Instituto de Ciencias Económico-Administrativas, Hidalgo, México, ORCID: <https://orcid.org/0000-0003-2286-2843>, Email: duana@uaeh.edu.mx

^d Universidad Autónoma del Estado de Hidalgo, Instituto de Ciencias Económico-Administrativas, Hidalgo, México, ORCID: <https://orcid.org/0009-0000-6783-2483>, Email: roberto_estrada3019@uaeh.edu.mx

Palabras Clave:

Phubbing; género; estudiantes universitarios; dependencia tecnológica; ansiedad digital.

Introducción

En los últimos años, el uso excesivo de dispositivos móviles ha generado nuevas formas de interacción social que están transformando las relaciones humanas. Entre estas conductas emergentes, el phubbing —acto de ignorar a alguien en un entorno social por prestar atención al teléfono celular— se ha convertido en un fenómeno preocupante, particularmente entre adolescentes y jóvenes adultos (Obregón, 2015, pp. 56-57). Este comportamiento, que combina las palabras "phone" (teléfono) y "snubbing" (despreciar), no solo afecta la comunicación cara a cara, sino que también se ha relacionado con problemas de rendimiento académico, trastornos del sueño y dificultades en las relaciones interpersonales (Álvarez & Moral, 2020).

Este fenómeno va más allá de una simple falta de educación: constituye una forma de exclusión social digitalizada que mina las bases mismas de la interacción humana (Roberts & David, 2016, pp.134-141). Mientras estudios preliminares sugieren que las mujeres muestran mayor predisposición al phubbing relacionado con redes sociales (Wang et al., 2017, pp. 12-17), los hombres desarrollan patrones distintos vinculados a juegos móviles (Xu et al., 2022), una distinción que las intervenciones actuales ignoran.

La relevancia de estudiar este fenómeno radica en su creciente prevalencia y sus múltiples consecuencias negativas. Investigaciones recientes muestran que el phubbing puede generar sentimientos de rechazo y aislamiento en quienes lo sufren, al tiempo que contribuye al desarrollo de ansiedad y problemas de autocontrol en quienes lo practican (Talan, Yunus Doğan & Yusuf, 2023, pp. 1-14). En el ámbito académico, se ha observado una clara asociación entre este comportamiento y la procrastinación, lo que afecta directamente el desempeño estudiantil (Balta et al., 2018). Además, el uso problemático del teléfono móvil y de las redes sociales predice significativamente la aparición de conductas de phubbing, creando un círculo vicioso que perjudica el bienestar psicológico (Álvarez & Moral, 2020). Otra razón urgente para abordar este tema se acentúa al examinar sus repercusiones neurocognitivas y psicosociales. Estudios de neuroimagen revelan que el phubbing frecuente activa los mismos circuitos cerebrales que las adicciones químicas, particularmente en el núcleo accumbens (José et al., 2018, pp. 19-32).

(Filbey et al., 2016, pp.3431–3443.) Mientras que en el ámbito relacional, un seguimiento longitudinal a

universitarios demostró que predice dificultades posteriores en relaciones íntimas (Misra et al., 2014, pp. 275-298). La pandemia exacerbó esta problemática: el tiempo en pantalla aumentó un 76% entre adolescentes durante los confinamientos y el 68% reportó mayor dificultad para concentrarse en interacciones presenciales pospandemia.

Desde una perspectiva teórica, este fenómeno puede entenderse a través de varios marcos conceptuales. La teoría del reforzamiento conductual (Turel & Serenko, 2012, pp. 512-528) explica cómo las recompensas inmediatas que proporcionan las aplicaciones móviles (como los "me gusta" o las notificaciones) refuerzan este comportamiento; mientras que la teoría de la autodeterminación (Deci & Ryan, 2000, pp. 227-268), sugiere que el phubbing satisface distorsionadamente necesidades psicológicas básicas. El modelo de Doble Vía (Brand et al., 2016, pp. 252-266), añade que sigue tanto patrones impulsivos como compulsivos, y la teoría ecológica de Bronfenbrenner contextualiza su impacto en los distintos sistemas ambientales del desarrollo juvenil. Por otro lado, el modelo de adicciones comportamentales (José et al., 2018, pp. 19-32), permite comprender el phubbing como una conducta compulsiva que, aunque no involucra sustancias, comparte características con las adicciones tradicionales, como la pérdida de control y el deterioro en áreas importantes de la vida.

Investigaciones transculturales revelan variaciones significativas: en Asia predomina el phubbing familiar, mientras en Occidente afecta más relaciones románticas (Capilla et al., 2021). En el ámbito académico, se asocia con menor rendimiento y mayor procrastinación (Balta et al., 2018), pero faltan estudios que exploren cómo estos efectos varían por género.

El contexto actual en el que se desarrolla esta problemática es particularmente preocupante. Según datos recientes, el 89% de los jóvenes españoles entre 18 y 24 años utiliza el móvil más de cuatro horas diarias (Instituto Nacional de Estadística [INE], 2019), mientras que en México, el 92% de los jóvenes de 15 a 24 años accede diariamente a redes sociales (Instituto Nacional de Estadística y Geografía [INEGI], 2024). Esta hiperconectividad se ve agravada por el fenómeno conocido como FOMO (Fear of Missing Out o miedo a perderse algo), que impulsa a los jóvenes a mantenerse constantemente conectados (Przybylski et al., 2013, pp. 1841-1848). Ante esta situación, algunos países han implementado medidas como la prohibición de teléfonos móviles en las aulas, que han demostrado mejoras

significativas en la atención y el rendimiento académico (Beland & Murphy, 2016, pp. 61-79). Encontraron mejoras del 6,4 % en las notas de los estudiantes en escuelas británicas con prohibición (London School of Economics). Por otro lado, un artículo publicado en el 2023 que habla sobre la relación entre el phubbing y las aplicaciones, específicamente presentes en las aulas de una universidad del sur de México, menciona que la llegada de los teléfonos inteligentes y, posteriormente, de las aplicaciones, trajo consigo una serie de psicopatías relacionadas con su uso. La Organización Mundial de la Salud (Organización Mundial de la Salud, [ONU] 2008), menciona que una de cada cuatro personas sufre trastornos relacionados con las tecnologías.

Sin embargo, persisten importantes vacíos en la investigación sobre este tema. Uno de los aspectos menos explorados es la posible influencia del género. Algunos estudios sugieren que las mujeres podrían ser más propensas a este comportamiento debido a su mayor uso emocional de las redes sociales y a la necesidad de validación emocional en redes sociales (Balta et al., 2018), pero esta relación requiere mayor investigación.

Este estudio busca precisamente abordar esta brecha de conocimiento, analizando las posibles diferencias de género en la práctica del phubbing. Los resultados podrían proporcionar evidencia valiosa para el desarrollo de estrategias de prevención e intervención más efectivas y específicas, contribuyendo así a mejorar el bienestar psicológico y el rendimiento académico de los jóvenes en la era digital, mitigando así el impacto de esta "epidemia silenciosa" de la era digital.

Metodología

Esta investigación adopta un enfoque cuantitativo, descriptivo, transaccional y no experimental, fundamentado en la naturaleza medible del fenómeno y en las mejores prácticas metodológicas establecidas por estudios previos. El phubbing, como comportamiento observable, se presta idealmente para su cuantificación a través de indicadores precisos como la frecuencia (número de interrupciones diarias en interacciones sociales), duración (tiempo promedio dedicado al móvil en contextos sociales) e intensidad (medida mediante escalas Likert que evalúan actitudes, por ejemplo: "En una escala del 1 al 4, ¿con qué frecuencia revisas tu móvil cuando estás con amigos?"). Esta aproximación numérica permite transformar un fenómeno social complejo en variables analizables estadísticamente.

Para garantizar la validez de la medición, este estudio utiliza la escala de phubbing desarrollada por Cumpa (Roberto & Prada, 2017), que cuenta con 23 ítems, instrumento validado que evalúa tres dimensiones clave: ansiedad-insomnio, calidad de las relaciones interpersonales y grado de dependencia del dispositivo

móvil. Con la siguiente escala de respuesta: 1: Nunca, 2: Casi nunca, 3: Casi siempre, 4: Siempre.

Esta herramienta, empleada en numerosos estudios transculturales, permite cuantificar comportamientos mediante ítems estandarizados que han demostrado alta confiabilidad.

Para este estudio se adoptó un diseño no experimental, ya que no se manipuló ninguna variable, sino que se observaron y midieron los niveles de phubbing, tal como se presentaban en la población estudiada y, a su vez, si existe una discriminación entre un género u otro para la incidencia de esta. Además, se utilizó un diseño de corte transversal, recolectando la información en un único momento, lo que permitió obtener un reflejo de la situación actual. Finalmente, el estudio se clasificó como univariado debido a que el objetivo principal es identificar patrones y tendencias que pueden no ser evidentes sino hasta analizar los datos recabados de la población objeto de estudio, en investigaciones que constan de una sola variable.

Para la presente investigación se analizaron a alumnos de nivel superior de primero a noveno semestre de instituciones públicas del centro de México, se obtuvo una muestra de 200 estudiantes de una población total de 416 alumnos, aplicando la siguiente fórmula:

$$n = \frac{N \cdot Z^2 \cdot p \cdot q}{d^2 \cdot (N - 1) + Z^2 \cdot p \cdot q}$$

En donde N = tamaño de la población, Z = nivel de confianza, P = probabilidad de éxito o proporción esperada, Q = probabilidad de fracaso, D = precisión (error máximo admisible en términos de proporción), de esta se obtuvo: máxima variabilidad (p y q = 50%), Z = 1.96 (95%) de confianza y error del 5%. Esta muestra heterogénea se conformó mediante un muestreo no probabilístico por conveniencia.

Según (Chotpitayasunondh & Douglas, 2018, pp. 304-316), "el phubbing representa un fenómeno psicosocial emergente que afecta negativamente la calidad de las relaciones interpersonales".

Sobre las dimensiones evaluadas: Ansiedad-Insomnio: Esta dimensión evalúa cómo el uso del teléfono afecta el bienestar psicológico. Presenta alteración en la salud mental por el uso excesivo de los aparatos celulares, conllevando un cuadro de ansiedad, desesperación por no tener consigo mismo el equipo celular, asimismo, problemas para conciliar el sueño, cansancio y fatiga, por usar hasta altas horas de la madrugada. Está constituida por la suma de los ítems reactivos 1, 6, 8, 10, 14, 16, 17, 18, 20, 21, 23. Según un estudio (Al-Saggaf & O'Donnell, 2019, pp. 132-140), "el phubbing está significativamente correlacionado con mayores niveles de ansiedad y trastornos del sueño".

Relaciones interpersonales: Las personas se ven afectadas en sus habilidades sociales para relacionarse con otras personas, ya que prefieren el mundo virtual al

real, provocando una comunicación menos asertiva, fría, generando una desconfianza en sus acompañantes y, en ocasiones, malestar e incomodidad porque piensan que más les importa el teléfono celular que el acompañante. Está constituida por la suma de los ítems 3, 5, 7, 9, 11. (Roberts & David, 2016, pp. 134-141). Aquí encontraron que "las víctimas de phubbing reportan menores niveles de satisfacción relacional y mayor sentimiento de exclusión".

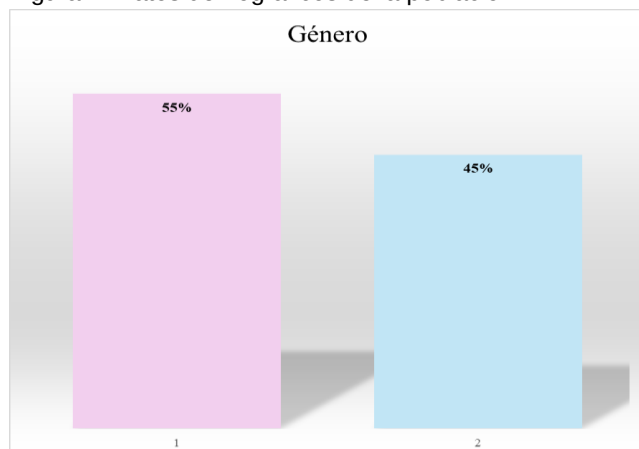
Dependencia: Esta dimensión mide la incapacidad para desconectarse del dispositivo. Las personas que presentan dependencia del teléfono móvil presentan dificultades o pérdida de interés por otras actividades que inicialmente están realizando, asimismo, interfiriendo en su autonomía personal, generando síndrome de abstinencia y pérdida de control. Está constituida por la suma de los ítems 2, 4, 12, 13, 15, 19, 22. El uso problemático de smartphones muestra mecanismos neurobiológicos superpuestos con otros trastornos adictivos (Wang et al., 2017, pp. 12-17).

El cuestionario consta de secciones que contienen el consentimiento informado, datos demográficos, instrumento de evaluación y las referencias de donde se obtiene la información.

Resultados y Discusión

En la Figura 1, se aprecia que existe una diferencia del 5% entre la población del género femenino el cual corresponde al número 1 representada en color rosa observada en el gráfico con un 55% y masculino, el cuál corresponde al número 2 representado en color azul con un 45%, del total de los encuestados, por lo tanto, para evitar un sesgo en esta investigación, a continuación, se separarán las respuestas por las dimensiones que evalúa el instrumento que se aplicó y se analizara si existe una mayor incidencia en un género u otro por dimensión, para conocer si este es un determinante de la conducta o no existe relación alguna.

Figura 1. Datos demográficos de la población.



Nota: elaboración propia.

Ansiedad-Insomnio: Los hombres (Género 1) muestran mayor puntuación ($M = 1.28$ vs. 1.16).

Relaciones interpersonales: impacto más alto en hombres ($M = 1.08$ vs. 0.94).

Dependencia: Los hombres registran mayor uso problemático ($M = 1.61$ vs. 1.47).

Figura 2. Estadísticos descriptivos por ítem y género para la dimensión Ansiedad - Insomnio, 11 ítems

Ítem (columna)	Media (Mujeres)	DE (Mujeres)	Media (Hombres)	DE (Hombres)	Mayor incidencia	Δ Media (M-H)	% alto 23 (M)	% alto 23 (H)	N (M)	N (H)
E (3)	2.202	0.755	2.3	0.867	Hombres	-0.098	34.9	38.9	110	90
J (2.1)	2.028	0.855	2.111	1.022	Hombres	-0.083	24.8	33.3	110	90
L (3.3)	1.578	0.737	1.722	0.936	Hombres	-0.144	11	20	110	90
N (2.3)	1.844	0.748	2.033	0.977	Hombres	-0.189	21.1	31.1	110	90
N (2.5)	1.835	0.739	1.878	0.91	Hombres	-0.043	18.3	24.4	110	90
T (1.7)	2.321	0.804	2.344	0.889	Hombres	-0.023	38.5	46.7	110	90
U (1.8)	1.954	0.886	2.067	0.969	Hombres	-0.113	25.7	30	110	90
V (1.9)	1.807	0.833	1.678	0.805	Mujeres	0.129	17.4	18.9	110	90
X (1.6)	1.55	0.726	1.711	0.89	Hombres	-0.161	11.9	20	110	90
Y (1.1)	1.422	0.698	1.756	0.903	Hombres	-0.334	8.3	20	110	90
AA (1.13)	1.679	0.731	1.933	0.845	Hombres	-0.254	11.9	25.6	110	90

Nota: Media y desviación (DE) por género. Mayor incidencia» indica el género con mayor por ítem. '% alto' = porcentaje de respuestas 3 o 4. Hedges g (promedio): -0.221. a de Cronbach de 0.857. Medias por dimensión, mujeres=1.838, hombres=1.958

Los datos revelan patrones diferenciados en las tres dimensiones analizadas. En la dimensión de Ansiedad-Insomnio, los hombres presentan una media más elevada ($M = 1.958$) que las mujeres ($M = 1.838$), mientras que el tamaño del efecto (Hedges g, $M-H$) = $-0.221 \rightarrow$ diferencia pequeña a favor de los hombres. Por otro lado, la incidencia por ítem (quién puntúa más alto):

- Los hombres presentan la media mayor en 10 de 11 ítems.
- Mujeres superan a Hombres en 1 de 11 ítems (columna V (1.9), $\Delta = +0.129$).

Es decir, de acuerdo con los resultados obtenidos, el patrón es consistente; los hombres muestran medias más elevadas y mayores proporciones de respuestas altas en la mayor parte de los reactivos; la magnitud global es pequeña ($g \approx -0.22$), pero estable a lo largo de los ítems (10/11).

Figura 3. Estadísticos descriptivos por ítem y género para la dimensión Relaciones Interpersonales – 5 ítems.

Ítem (columna)	Media (Mujeres)	DE (Mujeres)	Media (Hombres)	DE (Hombres)	Mayor incidencia	Δ Media (M-H)	% alto 23 (M)	% alto 23 (H)	N (M)	N (H)
G (1.1)	1.67	0.806	1.978	0.821	Hombres	-0.308	15.6	27.8	110	90
I (1.2)	2.028	0.72	2.267	0.747	Hombres	-0.249	22.9	35.6	110	90
K (2.2)	1.853	0.705	2.056	0.725	Hombres	-0.203	14.7	20	110	90
M (1.4)	1.523	0.715	1.833	0.963	Hombres	-0.31	11	21.1	110	90
O (1.5)	1.872	0.862	1.967	0.977	Hombres	-0.095	23.9	27.8	110	90

Nota: Media y desviación estándar (DE) por género, Mayor incidencia» indica el género con mayor por ítem. '% alto' = porcentaje de respuestas 3 o 4. Hedges g (promedio de la dimensión): -0.425; a de Cronbach: 0.716 Medias por dimensión, mujeres=1.787, hombres=2.02

En la dimensión de Relaciones Interpersonales, aunque las diferencias entre géneros son menores, los hombres muestran un promedio ligeramente superior ($M = 2.020$)

frente a las mujeres ($M = 1.787$). Destacan particularmente los ítems sobre ignorar a otras personas por usar el celular ($M = 2.056$ en hombres vs. 1.853 en mujeres) y el uso del dispositivo durante reuniones sociales ($M = 2.267$ en hombres vs. 2.018 en mujeres), siendo este último el comportamiento más frecuente reportado en ambos grupos. Estos resultados apuntan a que los hombres reconocen con mayor frecuencia conductas de desatención interpersonal vinculadas al uso del celular y que, al igual que en la dimensión Ansiedad – Insomnio, puntúan más alto, esta vez en los 5 ítems que conforman esta dimensión.

Figura 4. Estadísticos descriptivos por ítem y por género para la dimensión Dependencia – 7 ítems.

Ítem (columna)	Media (Mujeres)	DE (Mujeres)	Media (Hombres)	DE (Hombres)	Mayor incidencia	Δ Media (M-H)	% alto 23 (M)	% alto 23 (H)	N (M)	N (H)
F (4)	2.853	0.731	3	0.779	Hombres	-0.147	70.6	81.1	110	90
H (3.1)	2.817	0.76	3.033	0.741	Hombres	-0.216	71.6	81.1	110	90
P (2.4)	2.009	0.853	2.089	0.895	Hombres	-0.08	25.7	31.1	110	90
Q (1.6)	1.826	0.833	1.956	1.005	Hombres	-0.13	17.4	30	110	90
S (3.2)	2.339	0.874	2.456	0.889	Hombres	-0.117	42.2	45.6	110	90
W (1.10)	1.899	0.623	2.133	0.837	Hombres	-0.234	12.8	28.9	110	90
Z (1.12)	1.679	0.826	1.889	0.8	Hombres	-0.21	15.6	24.4	110	90

Nota: Media y desviación estándar (DE) por género, «Mayor incidencia» indica el género con mayor por ítem. ‘% alto’ = porcentaje de respuestas 3 o 4. Hedges g (promedio de la dimensión): -0.307 ; α de Cronbach: 0.77 . Medias por dimensión, mujeres= 2.203 , hombres= 2.365

Respecto a la dependencia tecnológica, los datos muestran que ambos géneros presentan patrones de uso compulsivo, especialmente en la revisión constante de aplicaciones y redes sociales ($M = 3$ en hombres vs. $M = 2.853$ en mujeres). Sin embargo, los hombres reportan un promedio general más alto que las mujeres en los 7 ítems que conforma la dimensión, con diferencias notables en ítems como el aumento progresivo del tiempo de uso ($M = 3.033$ en hombres vs. 2.817 en mujeres) y el interés por observar el dispositivo móvil aun estando en lugares públicos ($M = 2.456$ en hombres vs. 2.339 en mujeres), lo que sugiere una relación más intensa con la tecnología en el género masculino. La consistencia de estos patrones a través de los diferentes ítems refuerza la idea de que, aunque existen diferencias por género, el phubbing es un fenómeno generalizado que afecta significativamente a ambos grupos, aunque, como se ha observado, sí existe una incidencia mayor en hombres.

En términos de intensidad, la Dependencia muestra los niveles más altos (muchos porcentajes ≥ 3), seguida de Ansiedad-Insomnio y Relaciones (más bajas en términos absolutos).

Conclusiones

Los resultados de este estudio revelan patrones claros y diferenciados en el comportamiento relacionado con el uso problemático del teléfono celular, conocido como phubbing, cuando se analiza por género y a través de las

tres dimensiones clave: ansiedad-insomnio, relaciones interpersonales y dependencia tecnológica. Al examinar detalladamente los datos, se observa que, si bien existen diferencias estadísticas entre hombres y mujeres, estas son relativamente pequeñas en magnitud, lo que sugiere que el phubbing es un fenómeno generalizado que afecta a ambos géneros, aunque con matices particulares en cada caso.

En la dimensión de ansiedad-insomnio, los hombres muestran puntuaciones consistentemente más altas que las mujeres en prácticamente todos los ítems evaluados. Este hallazgo es particularmente notable en aspectos como la pérdida de sueño por el uso del celular y la preferencia por dormir menos horas para continuar interactuando con el dispositivo. La ansiedad generada por la separación del teléfono también aparece como más pronunciada en el género masculino, con puntuaciones más elevadas en ítems relacionados con la preocupación por quedarse sin batería o la incomodidad al no tener el celular a mano. Estos resultados podrían indicar que los hombres desarrollan una relación más intensa con sus dispositivos móviles en términos emocionales y de dependencia psicológica, aunque la variabilidad en las respuestas sugiere que no todos los participantes masculinos experimentan estos efectos con la misma intensidad.

El análisis de las relaciones interpersonales ofrece datos igualmente reveladores. Aquí, aunque las diferencias entre géneros son menos marcadas, se mantiene la tendencia de los hombres a reportar conductas más frecuentes de phubbing en contextos sociales. La admisión de haber ignorado a otras personas por usar el celular y el uso del dispositivo durante reuniones con amigos aparecen como comportamientos más prevalentes en el género masculino. Este patrón podría relacionarse con diferencias en la socialización de género, donde los hombres podrían sentirse menos presionados socialmente para mantener la atención plena en interacciones cara a cara. Sin embargo, es importante destacar que las mujeres también muestran niveles significativos de este comportamiento, lo que indica que el phubbing en contextos sociales es un problema que trasciende el género.

En cuanto a la dependencia tecnológica, los datos muestran un escenario complejo. Mientras que ambos géneros reportan un uso frecuente y compulsivo del celular para revisar aplicaciones y redes sociales, los hombres tienden a mostrar puntuaciones más altas en ítems relacionados con el aumento progresivo del tiempo de uso y la preocupación por adquirir nuevos equipos. Este hallazgo podría sugerir que los hombres desarrollan una relación más instrumental con la tecnología, donde el dispositivo en sí mismo adquiere mayor importancia. Por el contrario, las mujeres, aunque igualmente dependientes

de sus celulares, parecen estar menos enfocadas en los aspectos técnicos del dispositivo y más en las funciones sociales que este proporciona.

Un aspecto crucial que emerge de estos resultados es la relativa homogeneidad en los patrones de uso problemático entre ambos géneros. Aunque existen diferencias estadísticas, estas son cuantitativamente pequeñas, lo que indica que el phubbing es un fenómeno que afecta de manera similar a hombres y mujeres, aunque con énfasis ligeramente distintos en cada dimensión analizada. Esta similitud en los patrones de comportamiento sugiere que las intervenciones diseñadas para reducir el uso problemático del celular podrían ser efectivas para ambos géneros, aunque podrían beneficiarse de componentes específicos que aborden las particularidades identificadas en este estudio.

Las implicaciones prácticas de estos hallazgos son múltiples. En el ámbito de la salud mental, los resultados destacan la necesidad de incluir el uso problemático del celular como un factor a considerar en el bienestar psicológico, particularmente en relación con los trastornos del sueño y la ansiedad. Para los hombres, las intervenciones podrían enfatizar más la gestión del tiempo de uso nocturno y la reducción de la ansiedad por separación del dispositivo. En el caso de las mujeres, aunque los niveles son ligeramente menores, la presencia significativa de estos comportamientos indica que también podrían beneficiarse de estrategias para mejorar la calidad de las interacciones sociales presenciales.

Desde una perspectiva social, estos resultados plantean interrogantes importantes sobre cómo la tecnología móvil está transformando las dinámicas de interacción humana. El hecho de que ambos géneros reporten niveles considerables de uso del celular en situaciones sociales sugiere que estamos ante un cambio cultural profundo en las normas de comunicación interpersonal. Este fenómeno podría estar redefiniendo conceptos básicos como la atención, la presencia y la intimidad en las relaciones humanas.

Finalmente, en el ámbito educativo y de prevención, los datos respaldan la necesidad de desarrollar programas que fomenten un uso más consciente y saludable de la tecnología móvil. Estos programas podrían incorporar componentes específicos para trabajar la autorregulación del tiempo de uso, la gestión de la ansiedad relacionada con el dispositivo y el desarrollo de habilidades para mantener interacciones sociales de calidad sin interferencias tecnológicas. La relativa similitud entre géneros sugiere que muchas de estas estrategias podrían ser comunes, aunque con adaptaciones menores para abordar las diferencias específicas identificadas.

En conclusión, este estudio proporciona evidencia valiosa sobre cómo el phubbing se manifiesta de manera similar pero no idéntica en hombres y mujeres, destacando la

importancia de abordar este fenómeno desde una perspectiva multidimensional que considere tanto los aspectos psicológicos individuales como los patrones sociales y culturales que lo sustentan. Los resultados subrayan la naturaleza compleja de nuestra relación con la tecnología móvil y la necesidad de abordajes integrales para promover un uso más equilibrado y saludable de estos dispositivos omnipresentes en la vida moderna.

Referencias

- [1] Al-Saggaf, Y. and O'Donnell, S.B. (2019). Phubbing: Perceptions, reasons behind, predictors, and impacts. *Human Behavior and Emerging Technologies*, 1(2), pp.132–140. doi:<https://doi.org/10.1002/hbe2.137>.
- [2] Álvarez Menéndez, M., & Moral Jiménez, M. de la V. (2020). Phubbing, uso problemático de teléfonos móviles y de redes sociales en adolescentes y déficits en autocontrol. *Health and Addictions/Salud Y Drogas*, 20(1), 113–125. <https://doi.org/10.21134/haaj.v20i1.487>
- [3] Balta, S., Emirtekin, E., Kircaburun, K. and Griffiths, M.D. (2018). Neuroticism, Trait Fear of Missing Out, and Phubbing: The Mediating Role of State Fear of Missing Out and Problematic Instagram Use. *International Journal of Mental Health and Addiction*, 18. doi:<https://doi.org/10.1007/s11469-018-9959-8>.
- [4] Beland, L.-P. and Murphy, R. (2016). Ill Communication: Technology, distraction & student performance. *Labour Economics*, 41(1), pp.61–76. doi:<https://doi.org/10.1016/j.labeco.2016.04.004>.
- [5] Brand, M., Young, K.S., Laier, C., Wölfling, K. and Potenza, M.N. (2016). Integrating Psychological and Neurobiological Considerations regarding the Development and Maintenance of Specific Internet-use disorders: an Interaction of Person-Affect-Cognition-Execution (I-PACE) Model. *Neuroscience & Biobehavioral Reviews*, [online] 71(71), pp.252–266. doi:<https://doi.org/10.1016/j.neubiorev.2016.08.033>.
- [6] Capilla Garrido, E., Issa, T., Gutiérrez Esteban, P. and Cubo Delgado, S. (2021). A descriptive literature review of phubbing behaviors. *Heliyon*, [online] 7(5), p.e07037. doi:<https://doi.org/10.1016/j.heliyon.2021.e07037>.
- [7] Chotpitayasunondh, V. and Douglas, K.M. (2018b). The effects of 'phubbing' on social interaction. *Journal of Applied Social Psychology*, 48(6), pp.304–316. doi:<https://doi.org/10.1111/jasp.12506>.
- [8] Deci, E.L. and Ryan, R.M. (2000). The 'What' and 'Why' of Goal Pursuits: Human needs and the Self-Determination of Behavior. *Psychological Inquiry*, 11(4), pp.227–268. doi:https://doi.org/10.1207/S15327965PLI1104_01.
- [9] Filbey, F.M., Dunlop, J., Ketcherside, A., Baine, J., Rhinehardt, T., Kuhn, B., DeWitt, S. and Alvi, T. (2016). fMRI study of neural sensitization to hedonic stimuli in long-term, daily cannabis users. *Human Brain Mapping*, [online] 37(10), pp.3431–3443. doi:<https://doi.org/10.1002/hbm.23250>.
- [10] Instituto Nacional de Estadística (Spanish Statistical Office) (2019) *Www.ine.es*. Disponible en: <https://www.ine.es>
- [11] Instituto Nacional de Estadística y Geografía (INEGI) (2024) Resultados de la Encuesta Nacional sobre Disponibilidad y Uso de Tecnologías de la Información en los Hogares (ENDUTIH) 2023 [PDF]. Aguascalientes: INEGI. Disponible en: https://www.inegi.org.mx/contenidos/saladeprensa/boletines/2024/ENDUTIH/ENDUTIH_23.pdf

- [12] José, E., Ruiz, M., Mota, G.R., Luque, M.L., Aguilar, J.P., Alonso, S.M. and García, C.P. (2018). Tecnologías de la Información y la Comunicación (TIC): abuso de Internet, videojuegos, teléfonos móviles, mensajería instantánea y redes sociales mediante el MULTICAGE-TIC. Adicciones: Revista de sociodrogalcohol, [online] 30(1), pp.19–32. doi:<https://dialnet.unirioja.es/servlet/dcart?info=link&codigo=6483121&orden=0>.
- [13] Misra, S., Cheng, L., Genevie, J. and Yuan, M. (2014). The iPhone Effect: The Quality of In-Person Social Interactions in the Presence of Mobile Devices. *Environment and Behavior*, 48(2), pp.275–298. doi:<https://doi.org/10.1177/0013916514539755>.
- [14] Obregón Soto, M. P. (2015) Phubbing y las relaciones interpersonales en adolescentes (Estudio realizado en el colegio Rodolfo Robles, Quetzaltenango) [Tesis de grado]. Universidad Rafael Landívar. Pp. 56-57. Disponible en: <http://recursosbiblio.url.edu.gt/tesisjcem/2015/05/42/Obregon-Maria.pdf>
- [15] Organización Mundial de la Salud (OMS) (2008) La atención primaria de salud, más necesaria que nunca. Informe sobre la salud en el mundo 2008. Ginebra: OMS. Disponible en: <https://bit.ly/3l7KUDq>.
- [16] Przybylski, A.K., Murayama, K., DeHaan, C.R. and Gladwell, V. (2013). Motivational, emotional, and Behavioral Correlates of Fear of Missing out. *Computers in Human Behavior*, [online] 29(4), pp.1841–1848. doi:<https://doi.org/10.1016/j.chb.2013.02.014>.
- [17] Roberto, L. and Prada, C. (2017). Diseño de la escala de Phubbing en estudiantes universitarios de 18 a 24 años de Lima Norte, 2017. *Handle.net*. [online] doi:<https://hdl.handle.net/20.500.12692/11290>.
- [18] Roberts, J.A. and David, M.E. (2016). My life has become a major distraction from my cell phone: Partner phubbing and relationship satisfaction among romantic partners. *Computers in Human Behavior*, 54(54), pp.134–141. doi:<https://doi.org/10.1016/j.chb.2015.07.058>.
- [19] Talan, T., Yunus Doğan and Yusuf Kalinkara (2023). Effects of Smartphone Addiction, Social Media Addiction and Fear of Missing Out on University Students' Phubbing: A Structural Equation Model. *Deviant Behavior*, 45(1), pp.1–14. doi:<https://doi.org/10.1080/01639625.2023.2235870>.
- [20] Turel, O. and Serenko, A. (2012). The benefits and dangers of enjoyment with social networking websites. *European Journal of Information Systems*, 21(5), pp.512–528. doi:<https://doi.org/10.1057/ejis.2012.1>.
- [21] Wang, X., Xie, X., Wang, Y., Wang, P. and Lei, L. (2017). Partner phubbing and depression among married Chinese adults: The roles of relationship satisfaction and relationship length. *Personality and Individual Differences*, 110, pp.12–17. doi:<https://doi.org/10.1016/j.paid.2017.01.014>.
- [22] Xu, P., Chen, J.-S., Chang, Y.-L., Wang, X., Jiang, X., Griffiths, M.D., Pakpour, A.H. and Lin, C.-Y. (2022). Gender Differences in the Associations Between Physical Activity, Smartphone Use, and Weight Stigma. *Frontiers in Public Health*, 10. doi:<https://doi.org/10.3389/fpubh.2022.862829>.