

UNIVERSIDAD TÉCNICA DE AMBATO FACULTAD DE

JURISPRUDENCIA Y CIENCIAS SOCIALES

CARRERA DE TRABAJO SOCIAL

TEMA:

Phubbing y Satisfacción en la Relación de Parejas Jóvenes Universitarias

Trabajo de Titulación previo a la obtención del Título de Licenciada en Trabajo Social

AUTOR:

Victoria Tatiana Guano Quilumba

TUTOR:

Ing. Mg. Lorena Del Carmen Chiliquinga Véjar

Ambato-Ecuador

2025

CERTIFICADO DEL TUTOR

En calidad de tutor del Trabajo de Titulación titulado **"PHUBBING Y SATISFACCIÓN EN LA RELACIÓN DE PAREJAS JÓVENES UNIVERSITARIAS"**, de la Sta., **VICTORIA TATIANA GUANO QUILUMBA**,
portador de la C.I. 1850252345, egresada de la carrera de Trabajo Social de la Facultad de Jurisprudencia y Ciencias Sociales de la Universidad Técnica de Ambato, certifico que dicho trabajo se encuentra concluido y que reúne los requisitos necesarios para ser sometido a evaluación por parte del Tribunal de Grado que el H. Consejo Directivo de la Facultad designe.

Ambato, 16 de junio del 2025



Ing. Lorena del Carmen Chiliquinga Vejar
TUTOR DE TRABAJO DE TITULACIÓN

AUTORÍA DEL TRABAJO DE TITULACIÓN

Las opiniones, críticas y comentarios realizados en el trabajo de investigación presentado sobre el tema: **"PHUBBING Y SATISFACCIÓN EN LA RELACIÓN DE PAREJAS JÓVENES UNIVERSITARIAS"**, le corresponde exclusivamente a mi persona, Victoria Tatiana Guano Quilumba, egresada de la carrera de Trabajo Social de la Facultad de Jurisprudencia y Ciencias Sociales de la Universidad Técnica de Ambato, certifico que el contenido del presente trabajo investigativo es de mi completa autoría a excepción de las citas bibliográficas.

Ambato, 16 de junio del 2025



……

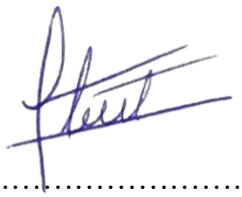
Victoria Tatiana Guano Quilumba

C.I. 1850252345

DERECHOS DE AUTOR

Autorizo a la Universidad Técnica de Ambato, para que haga que esta Tesis o parte de ella como un documento disponible para su lectura, consulta y procesos de investigación, según las normas de la Institución. Cedo los derechos de línea patrimoniales de mi Tesis, con fines de difusión pública, además apruebo la reproducción de esta tesis, dentro de las regulaciones de la Universidad, siempre y cuando esta reproducción no suponga ganancias económicas y se realice respetando mis derechos como autora.

Ambato, 16 de junio del 2025



……

Victoria Tatiana Guano Quilumba

C.I. 1850252345

APROBACIÓN DEL TRIBUNAL DE GRADO

Los miembros del Tribunal de Grado APRUEBAN el Trabajo de la Investigación sobre "PHUBBING Y SATISFACCIÓN EN LA RELACIÓN DE PAREJAS JÓVENES UNIVERSITARIAS", presentado por la Sta. Victoria Tatiana Guano Quilumba, de conformidad con el Reglamento de Graduación para obtener el Título de Tercer Nivel de la Universidad Técnica de Ambato.

Ambato, ... 2025

Para constancia firma

……..

Presidente

…… ……

Miembro Miembro

DEDICATORIA

Dedico este trabajo a Dios al rey de reyes y creador de todas las cosas, quien a sido mi guía y fortaleza durante estos años. A la virgencita de Baños que con su bendición a iluminado mi camino, permitiéndome siempre regresar con bien a casa.

Veo hacia atrás y no puedo evitar pensar en esa adolescente que no sabía que le preparaba el futuro, que solo deseaba superarse y confiaba en los planes que Dios tenía para ella, hoy me percato una vez más de su grandeza. Por ello con todo mi amor dedico este trabajo y mi carrera profesional plenamente a DIOS.

A mi madre María, quien a sido mi mayor inspiración y apoyo incondicional, que siempre creyó en mí y en mis anhelos más profundos. Gracias por enseñarme que no existe nada imposible, sus sacrificios silenciosos han sido el motor que me ha impulsado a seguir adelante, este logro es el resultado de su amor y de su fe inquebrantable en mí. No habría llegado hasta aquí sin usted.

A mi hermana Fabiana, por nunca dudar de mí y apoyarme en cada etapa de mi vida, tú amor, comprensión y confianza me han impulsado a seguir adelante.

A mi querido novio Roberto Gaona, quien fue mi apoyo incondicional durante mi formación académica. Su amor, paciencia y comprensión han sido piezas cruciales para lograr esta meta, gracias por llegar a mi vida en esta etapa tan bella y emocionante para hacerla más especial, le agradezco por estar a mi lado, por creer en mi y nunca dejarme sola.

A mi leal compañera de cuatro patitas Mila, por su fiel compañía y cariño silencioso en las noches de estudio. Siempre que necesite una mano, su patita estuvo ahí, aunque no puedas leer estas palabras siempre serás parte importante de este logro.

Victoria Guano

AGRADECIMIENTO

Hoy concluye una etapa muy importante en mi vida, y no podría dejar pasar este momento sin agradecer a quienes hicieron posible que llegara hasta aquí.

A Dios, por la vida, por guiarme y protegerme a lo largo de este camino.

A mi familia, gracias por su apoyo incondicional y por cada palabra de aliento.

Gracias, en especial a mi madre, este logro no es solo mío, sino también suyo. Gracias por creer en mí.

De manera muy especial agradezco a mi tutora la Ing. Mg. Lorena del Carmen Chiliquinga Véjar, por su paciencia y dedicación a lo largo del desarrollo de este proyecto de investigación. Sus consejos, críticas constructivas y motivación constante me han impulsado para superarme y alcanzar este logro. Gracias por compartir sus conocimientos conmigo.

Victoria Guano

ÍNDICE GENERAL DE CONTENIDOS

CERTIFICADO DEL TUTOR ii
AUTORÍA DEL TRABAJO DE TITULACIÓN iii
DERECHOS DE AUTOR iv
APROBACIÓN DEL TRIBUNAL DE GRADO v
DEDICATORIA vi
AGRADECIMIENTO vii
ÍNDICE GENERAL DE CONTENIDOS viii
ÍNDICE DE TABLAS xii
ÍNDICE DE FIGURAS xiii
RESUMEN EJECUTIVO xiv
ABSTRACT xv
CAPÍTULO 1.-MARCO TEÓRICO 1
1.1. ANTECEDENTES INVESTIGATIVOS 1
Situación problemática 1
Problema científico 4
Delimitación del problema 4
Delimitación espacial 4
Unidades de observación 4
INVESTIGACIONES PREVIAS 4
DESARROLLO TEÓRICO DE LA VARIABLE INDEPENDIENTE 8
Phubbing 8
Dependencia del celular 8
Pérdida de control de uso de redes sociales 9
Pérdida de autonomía 9
Episodios de uso compulsivo del celular 9

Uso de la tecnología 10
Dispositivo tecnológico 10
Beneficios 11
Restricciones 11
Conectividad 12
Aplicaciones redes sociales 12
Síntomas 14
Insomnio 15
Vibración fantasma 15
Preocupación constante 15
Relaciones interpersonales 16
Déficit comunicacional 16
Aislamiento social 16
Obsesión 16
Ansiedad 17
Angustia 17
Compulsión 17
DESARROLLO TEÓRICO DE LA VARIABLE DEPENDIENTE 17
Satisfacción en la pareja 17
Necesidades 18
Comunicación 18
Intimidad 19
Tiempo 19
Actitudes 19
Respeto 20
Empatía 20

Resolución de problemas 20
Sentimientos 20
Amor.. 21
Celos.. 21
Desilusión 21
Placer 21
Contacto físico 21
Emociones positivas 22
Bienestar 22
Displacer 22
Monotonía 22
Inseguridad 23
Manipulación 23
1.2. OBJETIVOS 23
Objetivo general 23
Objetivos específicos 23
CAPÍTULO II.- METODOLOGÍA 24
2.1. MATERIALES 24
2.2. MÉTODOS 24
Enfoque 24
MODALIDADES DE INVESTIGACIÓN 25
Bibliográfica 25
De campo 26
NIVEL 26
Correlacional 26
Descriptivo 26

MÉTODOS 27
Análisis - Sintético 27
Hipotético deductivo 28
De medición 28
Población 29
Muestra 30
CAPÍTULO III.- ANÁLISIS Y DISCUSIÓN 31
3.1. ANÁLISIS Y DISCUSIÓN DE LOS RESULTADOS 31
Descripción del grupo de estudio 31
Análisis de la escala de phubbing 31
Resultado global de la escala de phubbing 36
Análisis de satisfacción en la relación de pareja 41
DISCUSIÓN 50
3.2. VERIFICACIÓN DE LA HIPÓTESIS 54
4.1. CONCLUSIONES 57
4.2. RECOMENDACIONES 58
REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS 59
ANEXOS 66

ÍNDICE DE TABLAS

Tabla 1. Estudiantes Universitarios de Ambato 29

Tabla 2. Datos sociodemográficos 31

Tabla 3. Uso obsesivo del teléfono móvil/dependencia 32

Tabla 4. Dependencia emocional y ansiedad 33

Tabla 5. Afectación social y aislamiento 35

Tabla 6. Tabla de correlaciones por ítems, y dimensiones 38

Tabla 7. Regla de interpretación para Rho 38

Tabla 8. Tabla de correlaciones por ítems, y dimensiones 49

Tabla 9. Tabla Cruzada de correlación entre dimensiones de Phubbing y la Satisfacción de la pareja 55

ÍNDICE DE FIGURAS

Figura 1 Niveles de uso obsesivo del teléfono móvil 36

Figura 2 Satisfacción en la relación de pareja 41

Figura 3 Nivel de satisfacción de una relación 42

Figura 4 Satisfacción de la relación de pareja en comparación con las demás 43

Figura 5 Frecuencia de no querer iniciar una relación..... 44

Figura 6 Cumplimiento de expectativas 45

Figura 7 Nivel del sentimiento de cariño a su pareja..... 46

Figura 8 Problemas en tu relación 47

Figura 9 Niveles de satisfacción en la relación de pareja 48

Figura 10 Contenido del programa 53

RESUMEN EJECUTIVO

El presente estudio tiene como objetivo analizar la relación entre el phubbing y la satisfacción en las relaciones de pareja de jóvenes universitarios en la ciudad de Ambato. El phubbing, término que combina las palabras phone (teléfono) y snubbing (desaire), describe la práctica de ignorar a la pareja por prestar atención al teléfono móvil, un comportamiento que ha cobrado relevancia en la dinámica de las relaciones interpersonales actuales. La satisfacción en la pareja, por su parte, se refiere a la percepción individual de aceptación, afecto, calidad en la interacción y cumplimiento de objetivos comunes. El enfoque metodológico fue cuantitativo, permitiendo una medición objetiva de la presencia del phubbing y su impacto en la felicidad dentro de la relación. Se aplicaron instrumentos validados como la escala de Phubbing y la escala de Valoración de la Relación (RAS), bajo un diseño de investigación bibliográfica y de campo. La muestra estuvo conformada por 312 parejas, seleccionadas de una población de 23.136 estudiantes universitarios. Los resultados indican que el 44,11% de los participantes presenta un uso moderado del teléfono móvil, el 30,63% muestra altos niveles de dependencia, mientras que el 25,26% mantiene un uso controlado. A nivel general, se observan altos niveles de satisfacción en las relaciones de pareja; sin embargo, los análisis de correlación revelan que a mayor frecuencia de phubbing, menor es la satisfacción percibida, afectando principalmente la comunicación, la confianza y la conexión emocional. Destaca la correlación inversa significativa con el factor “arrepentimiento” ($\rho = -0,95$; $p = 0,05$), lo que sugiere efectos negativos en la calidad de la relación. En conclusión, el phubbing representa un factor de riesgo que puede deteriorar la calidad de las relaciones de pareja en jóvenes universitarios, haciendo necesario generar conciencia sobre el uso responsable de la tecnología en contextos afectivos.

Palabras claves: phubinng, satisfacción de pareja, jóvenes universitarios, comunicación interpersonal, dependencia del teléfono móvil.

ABSTRACT

The present study aims to analyze the relationship between phubbing and relationship satisfaction among young university students in the city of Ambato. Phubbing, a term that combines the words phone and snubbing, describes the practice of ignoring one's partner by paying attention to the cell phone, a behavior that has become relevant in the dynamics of current interpersonal relationships. Partner satisfaction, on the other hand, refers to the individual perception of acceptance, affection, quality of interaction and fulfillment of common objectives. The methodological approach was quantitative, allowing an objective measurement of the presence of phubbing and its impact on happiness within the relationship. Validated instruments such as the Phubbing scale and the Relationship Appraisal Scale (RAS) were applied under a bibliographic and field research design. The sample consisted of 312 couples, selected from a population of 23,136 university students. The results indicate that 44.11% of the participants show moderate use of the cell phone, 30.63% show high levels of dependence, while 25.26% maintain controlled use. At a general level, high levels of satisfaction in couple relationships are observed; however, correlation analyses reveal that the higher the frequency of phubbing, the lower the perceived satisfaction, mainly affecting communication, trust and emotional connection. Of note is the significant inverse correlation with the factor "regret" ($\rho = -0.95$; $p = 0.05$), suggesting negative effects on the quality of the relationship. In conclusion, phubbing represents a risk factor that can deteriorate the quality of couple relationships in young university students, making it necessary to raise awareness about the responsible use of technology in affective contexts.

Key words: phubinng, couple satisfaction, young college students, interpersonal communication, cell phone dependence.

CAPÍTULO 1.-MARCO TEÓRICO

1.1. ANTECEDENTES INVESTIGATIVOS

Situación problemática

La comunicación es un elemento importante dentro del desarrollo de la sociedad, actualmente vivimos en una era digital donde el uso de la tecnología está presente para realizar cualquier actividad cotidiana, es difícil ver nuestra cotidianidad sin el uso de estas. La tecnología incrementa y con ello el uso excesivo del celular (phubbing) estableciendo nuevos desafíos en las relaciones interpersonales especialmente en las parejas jóvenes universitarias, donde los estudiantes prestan mayor atención al celular e ignoran la realidad de su entorno, en este caso el uso excesivo del celular puede provocar que la personas no se sientan cercanas a su pareja sentimental y que en ocasiones tengan conversaciones superficiales.

De acuerdo con cifras recientes, para el año 2024 se calculó que cerca de

4.88 mil millones de individuos cuentan con un teléfono inteligente, lo que equivale al 60.42% de la población global. Además, la cantidad total de smartphones utilizados a nivel global es aún más elevada, llegando a cerca de 7.21 mil millones de aparatos, dado que numerosas personas cuentan con más de un dispositivo. China encabeza la propiedad global de smartphones con 974,6 millones de usuarios, en tanto que India se sitúa en la segunda posición con 659 millones de usuarios (Gill, 2025). Por lo que se concluye que el uso de smartphones está aumentando a nivel mundial, alcanzando a más de la mitad de la comunidad global para 2024; donde muchas personas tienen más de un teléfono móvil, lo que aumenta su uso.

Por otro lado, en naciones como Estados Unidos, existen 276,14 millones de usuarios de smartphones con una tasa de penetración del 81,6%. En este país, el 94% de los jóvenes adultos de 18 a 29 años tienen teléfonos inteligentes; donde el 83% de los habitantes urbanos cuentan con estos dispositivos, en contraste con el 65% que habitan en áreas rurales; donde cerca de 132 millones de individuos en Estados Unidos dedican entre 5 y 6 horas diarias a sus teléfonos móviles. Según Samsung, en el primer trimestre de 2024, poseía el 20,8% del mercado global de

smartphones; mientras que en el Android lidera una cuota del 70%; y iOS, con un porcentaje del 29% de sistemas operativos para smartphones (Gill, 2025).

Según Moskaliuk (2023) la Unión Internacional de Telecomunicaciones (UIT) informa que el 78% de la población mundial, mayor de 10 años, todavía posee un teléfono móvil, pero no todos ellos utilizan internet. El porcentaje de propietarios de teléfonos móviles es un 11% superior al 67% de los usuarios de internet en todo el mundo. Sin embargo, esta diferencia está disminuyendo debido al aumento en el uso de teléfonos móviles en los últimos tres años. En América y los Estados Independientes (Eurasia), la penetración de internet supera el 80% de la población. La posesión de teléfonos móviles también es inferior al uso de internet. En Asia y el Pacífico, la diferencia es de cinco puntos porcentuales, mientras que, en la región árabe, es de 14. En África, donde el 63% de la población tiene un teléfono móvil pero solo el 37% se conecta a internet, la diferencia es de 26 puntos porcentuales.

De igual manera Yam (2023) explica que en años recientes, el uso de smartphones (teléfonos inteligentes) ha crecido de manera abrumadora tanto en Puerto Rico como a escala global. Por ejemplo, en 2010, se contaba con un teléfono inteligente el 38% de los habitantes de Puerto Rico. Para el 2015 se proyectaba aumentar su requerimiento en el 50% de los habitantes. No obstante, los datos sorprendieron al observar un notable aumento en el número de individuos que utilizan smartphones, desde el 61.1% en 2014 hasta el 77.3% en 2016. El avance de los smartphones y sus aplicaciones tecnológicas ha facilitado que las personas estén en constante conexión, en cualquier instante y lugar, con sitios de información, internet y redes sociales.

De acuerdo a Global Advisor (2024) referente a la encuesta sobre la satisfacción en la vida amorosa a nivel mundial, el 84% de los participantes en 31 países indican sentirse algo o muy complacidos con la relación con su pareja o esposa, mientras que el 76% indican sentirse queridos y el 63% con su vida amorosa o sexual. En cuanto a la satisfacción en este sector, China es uno de los países consultados, donde el 79% de los participantes indican sentirse más complacidos. Indonesia y Tailandia le siguen con un 75%, seguidos por Chile con un 73%, Colombia con un 3%) y España con un 72%.

A nivel mundial Ceci (2025) dicen que las personas dedican alrededor de 4 horas y 37 minutos diarios al uso de dispositivos móviles, incluyendo plataformas sociales, juegos e interacciones en línea. En regiones como Sudáfrica y Brasil, el tiempo promedio diario dedicado a la pantalla del móvil es de 9 horas y 24 minutos, demostrando un fuerte

compromiso con las plataformas en línea. Este uso frecuente de dispositivos móviles ha generado preocupaciones sobre su impacto en las conexiones interpersonales, con el fenómeno del phubbing reduciendo la satisfacción emocional en las relaciones amorosas. Por lo tanto, es crucial definir restricciones en el uso del móvil para mantener la calidad de las interacciones interpersonales.

En América Latina, el uso de dispositivos móviles se ha convertido en una herramienta para gestionar situaciones sociales y emocionales, con el 75% de los habitantes reconociéndolo como una forma de falsear su ocupación, mientras que el 42% los usa diariamente para "pasar el tiempo". El 48% los usa como una distracción común. Casi un tercio de los participantes prefieren usar su dispositivo para taxis o direcciones en lugar de pedir ayuda. El 37% de los usuarios latinoamericanos expresa inquietud por no tener la oportunidad de desviar si no tienen un dispositivo conectado. Además, el 14% expresa preocupación por no tener la capacidad de usar su teléfono para mantenerse ocupado. Esta información demuestra cómo la hegemonía tecnológica impacta no solo las rutinas diarias, sino también la forma en que los individuos abordan su entorno social y emocional (Al y Donnell, 2019).

Un estudio en México, Colombia y Brasil encontró una tendencia creciente en el uso de smartphones, lo que indica un cambio en las dinámicas sociales y los métodos de interacción. Donde alrededor del 75% de los usuarios de smartphones en estos países admiten usarlos para evitar interacciones sociales no deseadas, un comportamiento de distanciamiento voluntario que se ha adoptado en varios contextos como reuniones familiares, entornos educativos y ambientes laborales. Entorno del 50% de los participantes entrevistados también indicaron una función de distracción continua y una inclinación a disfrutar de momentos de ocio sin la necesidad de tecnología. Además, un tercio de los participantes indicó usar aplicaciones de geolocalización para encontrar direcciones en lugar de comunicarse directamente (Medina y Villalón, 2023).

En Ecuador, la disponibilidad de teléfonos móviles ha registrado un aumento considerable en años recientes. De acuerdo con la información del Instituto Nacional de Estadística y Censos (INEC), en 2020, el 62,9% de la población de 5 años en adelante tenía un teléfono móvil en uso. Esta cantidad se divide en un 67,7% en regiones urbanas y un 52,4% en áreas rurales. Además, la utilización de smartphones (teléfonos inteligentes) ha experimentado un crecimiento significativo. En 2020, el 81,8% de los individuos con un teléfono móvil en uso usaban un smartphone, lo que implica un aumento de 5 puntos porcentuales en comparación

con el año previo (INEC, 2021).

Este proyecto de estudio se justifica por la necesidad urgente de abordar la problemática del phubbing como un fenómeno emergente que impacta negativamente en las relaciones interpersonales, particularmente en el ámbito de pareja, además abordar esta problemática es crucial en un mundo cada vez más digitalizado, donde el equilibrio entre el uso de la tecnología y las relaciones humanas representa un desafío constante. La investigación es factible porque se puede acceder a la población universitaria de la ciudad de Ambato, lo que facilita la recolección de datos necesarios para analizar la relación del phubbing y la satisfacción de la relación en parejas jóvenes universitarias. Adicionalmente, la investigación resulta provechosa dado que contribuirá a enfatizar el uso excesivo del celular.

Problema científico

¿Qué incidencia tiene el phubbing en la satisfacción en la relación de parejas jóvenes universitarias de Ambato?

Delimitación del problema

- **Línea de investigación:** Comunicación, sociedad, cultura y tecnología
- **Campo:** Trabajo Social
- **Área:** Social
- **Aspecto:** Phubbing y satisfacción en la pareja

Delimitación espacial

- **Provincia:** Tungurahua.
- **Cantón:** Ambato.

Unidades de observación

- Estudiantes universitarios

INVESTIGACIONES PREVIAS

Medina y Villalón (2023) en su artículo titulado como “estudio de la prevalencia del phubbing durante clases ocasionado por el uso de apps”, dice que la prevalencia del phubbing

en los espacios académicos, particularmente en las clases, es significativa, con un 54% de los estudiantes revisando su celular durante las clases. Esto indica que solo el 46% de los profesores son conscientes del deseo de los estudiantes de irse. Sin embargo, se han demostrado que los estudiantes y los profesores a menudo realizan prácticas remotas, demostrando el phubbing, en el aula de clase, basado en aplicaciones móviles, que contribuyen a la literatura al comprender la relación entre las aplicaciones para teléfonos inteligentes y el comportamiento universitario.

Según Álvarez y Hernández (2024) en su investigación titulada como "El phubbing y la satisfacción de pareja en estudiantes universitarios de Lima Metropolitana", dice que se demostró que el efecto del phubbing ejerce un impacto considerable en la satisfacción plena de las conexiones amorosas, en particular entre los jóvenes universitarios. Por lo que se deduce que el uso indiscriminado del teléfono móvil, en momentos de comunicación con la pareja provoca sensaciones de desconocimiento, desplazamiento íntimo y desconexión emocional, lo que reduce la calidad del lazo y la sensación de gratificación en la relación. Igualmente, se verifica que, en entornos académicos, donde las herramientas tecnológicas son esencial para la vida estudiantil, así como para la personal, resultando imprescindible fomentar una conciencia acerca del uso balanceado.

Mientras que Concha et al. (2024) en su artículo titulado como "Satisfacción con la relación de pareja y conflictos por el uso del celular en adultos peruanos", dice que se observa una correlación moderadamente negativa (r=-0,456) entre la satisfacción plena con la conexión y las disputas generadas por el uso del móvil en parejas peruanas, lo que sugiere que a mayor satisfacción, menor son las disputas percibidas por el uso del móvil, y a la inversa. Además, se establece que el uso del teléfono móvil repercute de manera adversa en la satisfacción de las relaciones de pareja en Perú, donde el 43,5% mostraron niveles moderados en este aspecto. De esta manera, el 72,9% indicó tener algún grado de conflicto por esta causa.

En tanto que Zhan et al. (2022) en su artículo bajo la temática "Romantic relationship satisfaction and phubbing: The role of loneliness and empathy", dice que el estudio muestra que el phubbing detectado, o sea, cuando una persona percibe que su pareja la desatiende por el uso del móvil, tiene una correlación significativa negativa con una disminución de la satisfacción en la vinculación; donde este comportamiento puede provocar emociones de rechazo, disputas y una reducción en el vínculo emocional. Además, elementos como la angustia por el alejamiento y la atención del teléfono móvil incrementan la posibilidad de

llevar a cabo abusos. A pesar de que el phubbing autocontrolado (lo que uno admite realizar) tiene un efecto menor, se deduce que la sensación de ser desconsiderado es lo que más impacta de manera negativa.

De igual manera Hernández et al. (2021) en su artículo titulado como “La presencia de phubbing en estudiantes del nivel superior”, dic que el estudio encontró que entre el 50% y el 75% de los estudiantes usan teléfonos móviles en clase sin permiso, causando problemas personales. El phubbing es un fenómeno que obstaculiza la comunicación en el aula y afecta la salud mental y las relaciones sociales de los estudiantes. Es crucial abordar este problema de manera responsable. Los hallazgos muestran una correlación positiva entre el uso del teléfono, las dificultades para usarlo y los sentimientos de culpa. Donde estos resultados indican que existe una asociación positiva entre el uso del teléfono (media=3.2750 y p=0.030), problemas del uso del teléfono (media=2.1833 y p=0.042) y sentimiento de culpa (media=2.0833 y p=0.001).

Mientras que Nina et al. (2020) en su artículo titulado por “Phubbing, comunicación tecnológica y calidad de la relación de pareja”, dicen que la muestra analizada a 215 adultos en San Juan, Puerto Rico, revelaron que el 64% eran mujeres y el 36% eran hombres. La edad oscila entre 18 y 86 años. El 47% se encontraba en una conexión de noviazgo, donde el 38% está en una situación matrimonial, el 12% en convivencia y el 2% en otra forma. El 48% contaba con hijos, mientras que el 52% no.

La mayoría poseía educación universitaria, con un 47% con un título completo y un 41% de manera incompleta. Por lo que se encontró que el abuso sexual impacta negativamente la calidad de las relaciones amorosas, con un 64% siendo mujeres y un 36% siendo hombres. La mayoría de los participantes tenía educación universitaria, con un 47% teniendo un título universitario finalizado y un 41% teniendo un título universitario incompleto. El estudio encontró una correlación negativa entre el abuso sexual y la calidad de la relación, con una correlación positiva entre el uso de la tecnología y el malestar. El estudio tampoco encontró diferencias estadísticamente significativas entre hombres y mujeres en las subescalas analizadas, lo que sugiere que ambos géneros perciben el abuso y la calidad de la relación.

Según Thomas et al. (2022) con un artículo titulado como “Phubbing in romantic relationships and retaliation: A daily diary study”, explican que el término "phubbing" se refiere a las interrupciones en las interacciones regulares causadas por el uso del teléfono

móvil como distracción. Este comportamiento se ha relacionado con consecuencias negativas tanto en las relaciones personales como en las románticas, como la reducción de la satisfacción en las relaciones, la baja autoestima y el aumento de disputas. Este estudio mostró cómo el abuso emocional y personal impacta a los perpetradores. El estudio involucró a 75 personas, quienes llevaron a cabo un experimento diario durante 10 días, analizando aspectos como el abuso percibido, la felicidad en la conexión, la autoestima, las situaciones afectivas y las aplicaciones de sus acciones.

En tanto que Chmielik y Błachnio (2022) descrito en su artículo titulado como "Till Phone Do Us Part: The Role of Phubbing in Relationship Satisfaction and Self-Esteem", indican que el propósito de la investigación fue entender cómo el abuso sexual impacta en nuestra percepción personal y en nuestras relaciones. Los hallazgos destacan principalmente el efecto perjudicial de desatender a tu pareja en un 60% de los entrevistados, en contraposición al uso del teléfono tanto en la satisfacción de la relación como en la autoestima; esto implica que el uso excesivo del teléfono impacta de manera negativa en la calidad de vida. Se hallaron vínculos entre el tiempo de la relación en un 40%, la obsesión por el teléfono y la alteración de la comunicación en un 50%.

De igual manera Oquendo (2022) en su investigación titulada como "Phubbing e intimidad emocional en las parejas de la subregión del occidente antioqueño y su relación con la satisfacción marital", dice que de un grupo de 384 adultos residentes en la subregión antioqueña de Colombia, el 56% se encontraban casados por la iglesia, en tanto que el 44% residían en unión civil o libre. La mayoría (49.7%) acudió a la escuela, en cambio, el 28.9% realizó sus estudios en la universidad. El estudio detectó conductas de phubbing en algunos colaboradores, pero no resultó significativo. La investigación reveló que los involucrados experimentan un elevado grado de intimidación afectiva y una gran satisfacción en su vínculo.

Finalmente De la Cruz y Anhuaman (2021), en investigación titulada como "Phubbing y satisfacción en relación de pareja en estudiantes universitarios de una universidad privada de Lima -2020", indican que la investigación muestra que el 17.90% de los grupos participantes experimentan niveles elevados de acoso escolar, lo que señala interferencia personal, ausencia de control y dificultades en las capacidades sociales. El 38.58% de los concurrentes posee niveles escasos, lo que señala que no existen dificultades en la vida cotidiana sin modificar la salud cognitiva y las competencias sociales.

La mayor parte de los participantes experimentan elevados grados de satisfacción con su pareja, con un 74.38% que vive objetivos y equilibrio. No obstante, el 25.62% muestra insatisfacción con sus respectivas parejas. El 45.37% presenta niveles de dependencia bajos, en cambio, el 10.80% presenta una dependencia elevada. El 44.44% corresponde a las relaciones interpersonales, con un 44.44% optando por el mundo virtual en lugar del mundo tangible. El 18.21% experimenta problemas en las relaciones personales. El 47.84% sufre de ansiedad, lo que indica que podrían experimentar problemas con los sueños debido a la utilización del teléfono móvil. Un estudio de Chi-cuadrado revela una correlación estadísticamente relevante entre el Phubbing y la satisfacción pareja.

DESARROLLO TEÓRICO DE LA VARIABLE INDEPENDIENTE

Phubbing

El phubbing surgió en Australia en 2012, fruto de una campaña innovadora promovida por la agencia de publicidad McCann Melbourne en asociación con el reconocido diccionario Macquarie. Esta propuesta se ideó con el objetivo de destacar y crear conciencia acerca de un comportamiento social en ascenso, donde cada vez es más habitual: el acto de desatender a un individuo con la que se conserva una interacción en persona, debido al enfoque que se le otorga al teléfono móvil.

El término surge de la combinación de las palabras en inglés phone (teléfono) y snubbing (desaire o desdén), generando un concepto que rápidamente atrajo la atención de la audiencia y se propagó a escala mundial. Desde aquel momento, el phubbing ha sido extensamente investigado en el ámbito de la psicología y las ciencias sociales, dado que se ha reconocido como un fenómeno que afecta de forma considerable la calidad de las relaciones interpersonales, especialmente en las relaciones amorosas, al alterar la comunicación, el vínculo emocional y la satisfacción en el lazo emocional (Quillotay et al., 2021).

Dependencia del celular

Es una dependencia conductual que genera un declive emocional y social en el individuo que la sufre. Así pues, se trata del uso persistente y compulsivo de un dispositivo móvil, aunque su utilización provoca problemas como la ansiedad, la reducción de la capacidad de concentración y el estrés. Esto ha provocado que numerosas personas desarrollen problemas

de adicción y dependencia. Lo que se denomina nomofobia. El concepto de nomofobia deriva del término inglés "no- mobile-phone-phobia" y se refiere a ese temor irracional de no tener dispositivos móviles. La adicción al teléfono móvil puede surgir de diversas razones, tales como:

La búsqueda de satisfacción rápida. La urgencia de huir de dificultades emocionales. La tensión social para mantenerse en constante conexión en internet (Riverón et al., 2023).

Pérdida de control de uso de redes sociales

La pérdida de control en la utilización de las redes sociales alude a la incapacidad de un individuo para regular de manera consiente y voluntaria el tiempo, la intensidad o la forma en que emplea estas plataformas, a pesar de estar consciente de las repercusiones adversas que esto puede causar en su vida emocional, académica, laboral o social. Esta circunstancia generalmente se expresa por medio de un uso desmedido e impulsivo, respaldado de ansiedad o insatisfacción cuando no se cuenta con acceso a las redes, además de esfuerzos infructuosos para disminuir su uso. En situaciones más severas, esta pérdida de control puede conducir a una adicción o a un uso conflictivo que obstaculiza el bienestar integral del individuo (Bracero, 2023).

Pérdida de autonomía

Se refiere a la falta de control o restricción del tiempo que se invierte en las plataformas digitales, a pesar de saber los impactos adversos que este comportamiento puede generar. El reto de administrar el tiempo en plataformas sociales y otras ha generado que numerosas personas adquieran una dependencia que afecta su rutina diaria (Bracero, 2023).

Episodios de uso compulsivo del celular

Los casos de uso compulsivo del teléfono son circunstancias donde una persona utiliza el teléfono de manera impulsiva, reiterada y sin control, incluso cuando no existe una necesidad real o inmediata. En estos episodios, el individuo vive una intensa vida de constante revisión del dispositivo ya sea mediante redes sociales, mensajes, advertencias o aplicaciones, lo que puede impactar sus actividades diarias, conexiones sociales, descanso o desempeño en el entorno académico o laboral. Este comportamiento generalmente se

expresa con inquietud, irritación o malestar al no poder utilizar el móvil, transformándose en un medio para huir del estrés, la actividad diaria o la soledad. Con el transcurso del tiempo, estos eventos pueden transformarse en un modelo de miedo digital o en una estrategia atípica que deteriora la salud cognitiva y el nivel de vida (Rodríguez et al., 2019).

Uso de la tecnología

Actualmente, la mayoría de las personas se apoyan en la tecnología, pues ofrece datos, comunicación y demás, facilitando así su uso en la vida diaria. Así, el número de individuos que adoptan la tecnología se incrementa con el transcurso del tiempo. Los smartphones, que son ingeniosos aparatos tecnológicos en constante evolución, han surgido como cimientos fundamentales para la comunidad. Es crucial enfatizar que las herramientas digitales no son innecesariamente dañinas, sino que pueden proporcionar una serie de ventajas en diversas áreas. Sin embargo, es vital mantener un equilibrio y consciente en el uso de los dispositivos electrónicos para prevenir la degradación de las relaciones íntimas, entre parejas y el contacto social en persona (González et al., 2023).

Dispositivo tecnológico

Es denominado computadora portátil o de bolsillo (handheld o palmtop), es una clase de ordenador de tamaño reducido, con capacidades de almacenamiento, con vínculo a Internet, con disco almacenamiento, desarrollado exclusivamente para una empleo, pero que puede desempeñar otras funciones más amplias (González et al., 2023).

Según González et al. (2023) los aparatos móviles incluyen:

- Smartphones y Tabletas.
- Relojes digitales
- Agendas en línea
- Instrumentos de cálculo
- Consolas de videojuegos portátiles
- Móviles de reproducción digital
- Cámaras de fotos digitales
- Cámaras digitales de video
- Robótica

- Tarjetas de crédito inteligentes

Según González et al. (2023) las clases de sistemas tecnológicos son:

- **Sistema de mecanización.** Estos componentes poseen características estructurales, por lo que pueden ser restringidos por estas. Sus tareas se centran en modificar o mover elementos de un lugar a otro.

- **Sistemas de electricidad.** Este utiliza la electricidad como materia prima y hay un sinfín de invenciones derivadas de la manipulación de esta. Mediante este, se pueden realizar movimientos, luz, sonido y calor.

- **Sistema de hidrógeno.** Se fabrican con el objetivo de aplicar presión mediante la disminución de fluidos, estos componentes se pueden hallar en maquinaria para edificaciones.

- **Sistemas de suspensión neumática.** Estos poseen la particularidad de emplear gases en compresión en un sistema para determinados fines.

Beneficios

Según González et al. (2023) los beneficios son:

- El beneficio de los dispositivos tecnológicos radica en que proporcionan una vida más sencilla y confortable, indudablemente pensar que no se podría vivir sin ellos.

- En ámbitos como la edificación, por ejemplo, estos sistemas nos permiten disminuir significativamente el tiempo y edificar obras de arte que no se hubieran sido factibles si no fuera por ellos.

Restricciones

Según González et al. (2023) las restricciones son:

- El inconveniente que se puede hallar en estos sistemas ha sido evidenciado a través de la historia, tal como lo fue la transformación industrial que

generó elevadas cifras de desempleo mediante la incorporación de maquinaria que acelera la producción.

- Por otro lado, hoy en día ha sido alcanzado al punto en que se depende de estos dispositivos para disfrutar de un día positivo, por lo que es aconsejable adoptar eficaces prácticas y evitar su excesiva dependencia.

Conectividad

Se trata de la habilidad de unir y compartir información entre dispositivos, individuos o sistemas, mediante recursos físicos o digitales. Así pues, se refiere a la característica, condición o habilidad de conexión de una superficie particular (Mora et al., 2025).

A continuación Mora et al. (2025) presenta las diferentes formas de acceso disponibles:

- Acceso a la línea telefónica (DIAL-UP)
- Acceso a través de ADSL
- Acceso a través de Cablemodem
- Acceso a través de la Red de Teléfonos Móviles
- Conexión Inalámbrica
- Acceso por satélite
- Acceso a través de Fibra Óptica
- Acceso a través de Línea de Energía Eléctrica

Aplicaciones redes sociales

Las redes sociales son sistemas creadas en la red por individuos u instituciones que se vinculan mediante intereses o valores compartidos. Por lo que a través de estas, se establecen rápidamente vínculos entre personas o empresas, sin distinción de jerarquía o restricciones físicas (Cárdenas et al., 2020).

Las clases de redes sociales más habituales incluyen:

- **WhatsApp.** Es indiscutiblemente la plataforma de comunicación en línea más utilizada y extendida a nivel global. Prácticamente la totalidad de la

población que posee un teléfono inteligente cuenta con la aplicación WhatsApp descargada e instalada en su dispositivo (Cárdenas et al., 2020).

- **TikTok.** Es una plataforma de redes sociales de procedencia china que se destaca por ofrecer material audiovisual de manera exclusiva, presentado en un formato vertical que se adapta perfectamente a dispositivos móviles. Los videos cortos, que van desde 1 segundo hasta 10 minutos, se reproducen automáticamente en la plataforma de TikTok. Esta plataforma digital ha emergido como una versión global de Douyin, conocida en China bajo este nombre desde 2016 (Cárdenas et al., 2020).

- **Telegram.** Se trata de una plataforma de mensajería instantánea parecida a WhatsApp, pero enfocada en la rapidez, la protección y la privacidad. Es útil para efectuar mensajes de texto, intercambiar archivos, realizar llamadas de voz y video, establecer grupos y canales, y también proporciona funciones como chats privados con autoeliminación de mensajes (Cárdenas et al., 2020).

- **Snapchat.** Se trata de un sitio web de redes sociales y una aplicabilidad de mensajería multimedia disponible para aplicaciones móviles Android y iOS. Los consumidores de Snapchat tienen la posibilidad de intercambiar imágenes y videos entre sí, además de utilizar filtros u otros cambios (Cárdenas et al., 2020).

- **YouTube.** Es una plataforma en línea que une a millones de individuos a nivel global mediante relatos audiovisuales. Además, la herramienta es el segundo dispositivo de rastreo más grande a nivel global. E s una plataforma social que facilita el almacenamiento y difusión de videos producidos por los usuarios. En contraste con otros sitios web parecidos, YouTube cuenta con una gran cantidad de usuarios y una gran cantidad de contenido y visitas diarias (Cárdenas et al., 2020).

- **Instagram.** Es una plataforma social mayoritariamente visual, en la que un usuario tiene la posibilidad de compartir imágenes y videos de breve

duración, añadir efectos y tener contacto con las actividades de otros, mediante reacciones y me gusta (Cárdenas et al., 2020).

- **LinkedIn.** Es la más grande red profesional en línea a escala global. LinkedIn te permite hallar el empleo o las prácticas ideales, establecer y consolidar vínculos laborales, y adquirir las habilidades requeridas para triunfar en tu trayectoria profesional (Cárdenas et al., 2020).

- **Twitter.** Es una página web destinada a relacionar personas en internet. Este instrumento posibilita: Emitir y leer mensajes de texto que puedan tener un máximo de 140 cifras (tweets). Seguimiento inmediato de personas y temas (Cárdenas et al., 2020).

- **Tinder.** Es un aplicativo empleado para ambos sexos que comparten razonamientos de uso social, como el entretenimiento y la búsqueda de pareja, además de curiosidad por la utilización de la aplicación; no obstante, los hombres suelen buscar con más regularidad que las mujeres, reencuentros sexuales, a medida que ellas buscan formar conexiones y acreditar su aplicación (Cárdenas et al., 2020).

- **Facebook.** es la red social más importante que existe a nivel global. Una red de relaciones en línea, cuyo propósito principal es proporcionar un respaldo para la creación y difusión de contenidos. Comenzó a expandir las oportunidades de interacción social y provocó una profunda revolución en el ámbito de las comunicaciones (Cárdenas et al., 2020).

Síntomas

Se describe como una expresión subjetiva que una persona siente, que puede ser identificada a través de sensaciones, percepciones o cambios en el funcionamiento diario del cuerpo. Este podría señalar la existencia de una inestabilidad, incertidumbre o cambio en el cuerpo o en el pensamiento. Es crucial tener en cuenta los síntomas, pues pueden ser indicativos de alerta que necesitan una evaluación médica apropiada para identificar su origen y definir un tratamiento adecuado. La utilización excesiva del teléfono móvil puede provocar una serie de síntomas y deficiencias que afectan negativamente diversos factores de la vida humana, incluso el equilibrio psicológico (Martínez, 2021).

Insomnio

Es una alteración común del sueño. En el periodo de insomnio, tiene dificultades para provocar el sueño, sostener el sueño o obtener un sueño de excelente calidad. Esto sucede incluso si cuenta con el tiempo y el ambiente adecuados para un buen sueño. Esto sucede incluso si cuenta con el tiempo y el ambiente adecuados para un buen sueño. Esta puede ser altamente dañina para la salud, impactando de forma adversa el estado de salud física, mental y emocional del consumidor, e incluso puede provocar un desequilibrio global en su vida (Martínez, 2021).

Vibración fantasma

Estamos hablando de un trastorno mental donde la persona experimenta constantemente la percepción engañosa de sentir la vibración de un teléfono móvil, incluso si este no está presente. Esta fuerte vibración provoca en la persona la necesidad de revisar su aparato móvil de forma continua y recurrente. Al llevar a cabo dicho análisis, se observa que no existe ni una única alerta, llamada o mensaje en espera. Este efecto es más común en personas que experimentan altos grados de inquietud y circunstancias de depresión. La extrema inestabilidad de las personas al recibir un mensaje preciso puede llevar al cerebro a emitir una respuesta equivocada. Este trastorno, si no se maneja adecuadamente, puede agravarse gradualmente, llegando incluso a provocar fluctuaciones en todo el individuo (Mojica et al., 2020).

Preocupación constante

Son temas excesivos en comparación con el efecto de los sucesos. Pensar excesivamente en los planes y soluciones para todos los posibles resultados más adversos. Interpretar circunstancias y eventos como amenazas, incluso cuando no son reales. Es una emoción habitual que se manifiesta cuando experimentamos incertidumbres acerca del porvenir. Puede que se sienta inquieto por su bienestar o el de tu familia. Es un tratamiento mental que genera pensamientos recurrentes o te lleva a reflexionar excesivamente sobre determinadas circunstancias de manera constante. Ya sean vivencias previas, inquietudes sobre el porvenir o ansiedad asociada a encuentros incómodos, hay varios elementos que pueden provocarla (Mojica et al., 2020).

Relaciones interpersonales

Son las que se forman entre al menos dos individuos y constituyen un componente fundamental de la vida en comunidad. Esto implica que, en cualquier entorno sociocultural, una persona interactúa con otras personas, lo que facilita su conocimiento acerca de los demás y su autoconocimiento. Este tipo de conexión personal tiene una participación afectiva y personal más baja, pero al mismo tiempo, crea un vínculo sólido al establecer un contacto diario y, frecuentemente, en circunstancias de estrés (Hancco et al., 2021).

Déficit comunicacional

Es aquel que se podría resolver mediante la comunicación o prevenir, si existe un tipo de inconveniente latente que no se convierte en un problema evidente, justamente porque la comunicación actúa oportunamente. Son aquellos que enfrentan dificultades al utilizar el lenguaje para comunicar lo que están reflexionando o necesitando. Por lo que son capaces de poseer problemas para unir las palabras en frases, usando frases sencillas y breves, donde el equilibrio de las palabras podría estar equivocado (Mojica et al., 2020).

Aislamiento social

Es la escasez de relaciones sociales y la ausencia de individuos con los que interactúan de manera habitual. Podría vivir en soledad y no experimentar sensaciones de soledad ni aislamiento social, y puede experimentar sensaciones de soledad incluso al estar con otras personas. es la escasez de relaciones sociales y la escasez de individuos con los que interactuar de manera habitual. Podría vivir en soledad y no experimentar sensaciones de soledad ni aislamiento social, y puede experimentar sensaciones de soledad incluso al estar con otras personas (Hancco et al., 2021).

Obsesión

Se refiere en el campo médico y psicológico a una condición en la que un individuo experimenta reflexiones, ideas, acciones o imágenes repetitivas e intrusivas que son percibidas como inadecuadas, no deseadas y frecuentemente provocan ansiedad o incomodidad considerable. Los individuos con trastorno obsesivo-compulsivo podrían experimentar obsesiones, compulsiones o ambos. Las obsesiones son ideas, impulsos o representaciones mentales que se reiteran y que resultan intrusivas, no deseadas y causan

ansiedad en la gran mayoría de los grupos de personas (Tinella et al., 2023).

Ansiedad

Es una reacción habitual ante una advertencia o una circunstancia de tensión mental. Está vinculada con la percepción de temor y desempeña un papel crucial en la supervivencia. Cuando una persona debe enfrentar una circunstancia peligrosa, la ansiedad provoca una reacción de combate o evasión. La ansiedad es una sensación de temor, miedo y preocupación. Podría provocar que sude, experimente inquietud y tensión, y experimentar palpitaciones. Podría ser una respuesta habitual ante el estrés (Tinella et al., 2023).

Angustia

Es una emoción difícil que dura mucho tiempo y se siente mala. Se caracteriza por tener sentidos de inquietud, ansiedad y preocupación. La angustia se puede expresar de diferentes maneras y a menudo está relacionada con circunstancias de incertidumbre o estrés. Se dice que la angustia es diferente de otros acuerdos como la preocupación, el miedo y el estrés, ya que tiene sus propias características y formas de aparecer. Es importante destacar que la angustia aparece como una respuesta rápida ante situaciones que la persona ve como una posible amenaza (Tinella et al., 2023).

Compulsión

Se define como un patrón de conducta repetitivo en el cual la persona experimenta una imperiosa necesidad de llevarlo a cabo con el fin de mitigar la ansiedad o inestabilidad que le provoca la omisión de dicho acto debido a la presencia de pensamientos intrusivos. Por lo que se define como un patrón de ideas y miedos no agradables, así como una serie de creencias arraigadas que generan en la persona afectada una tendencia a manifestar conductas repetitivas y compulsivas. Estas conductas inapropiadas interfieren significativamente en las actividades cotidianas y provocan un malestar emocional considerable en quienes las experimentan (Tinella et al., 2023).

DESARROLLO TEÓRICO DE LA VARIABLE DEPENDIENTE

Satisfacción en la pareja

Puede ser definida como la percepción individual que engloba la aceptación y el contento con

las respuestas amables y afectivas, así como el nivel de calidad de la interacción y la definición y consecución de objetivos compartidos. Se ha distinguido ampliamente como una marcada percepción de calidad afectivo que surge de la valoración detallada de los variados elementos beneficiosos y negativos que conforman la compleja red de la relación amorosa (Zepeda y Sánchez, 2021).

Necesidades

En su teoría de la categorización de necesidades, el distinguido psicólogo Abraham Maslow sostiene que las conexiones amorosas y de pareja juegan un papel vital en la complacencia de necesidades humanas fundamentales, tales como el afecto, el vínculo emocional y la sensación de pertenecer a un colectivo social. Estas demandas son esenciales e indispensables para asegurar el equilibrio óptimo y la salud mental de cada individuo. Estas teorías vinculadas a la psicología enfatizan en un vínculo amoroso que puede tener una estrecha relación con diversos elementos. Sin embargo, es crucial reconocer que existe un riesgo potencial de establecer un vínculo insalubre que pueda impactar de manera negativa la extensión de la relación (Zepeda y Sánchez, 2021).

Comunicación

Hace referencia al procedimiento en el que las personas promueven la forma de interacción y de compartir información, conceptos, ideas, impresiones, emociones o experiencias a través de diversos canales y aparatos de signos. Este procedimiento de comunicación puede expresarse a través del habla o la escritura, gestos, expresiones faciales, posiciones corporales y la entonación de la voz. Es esencial una comunicación efectiva para la vida humana, promoviendo la comunicación, la empatía, la cooperación, la solución de disputas y el progreso en áreas sociales y culturales.

Para asegurar una comunicación efectiva, es necesario contar con un comunicador, un remitente, un canal de conexión y un código compartido. La expresión exacta del mensaje tiene un rol crucial en la comunicación efectiva. La escucha atenta, que implica un cuidado consciente y empático hacia la manifestación del otro ser, asegura una relación fluida y clara. El ambiente en el que se desarrolla la comunicación puede influir significativamente en la comprensión de los textos, por lo que es crucial considerar este aspecto para evitar posibles malentendidos (Zepeda y Sánchez, 2021).

Intimidad

Significa sentimientos de cercanía emocional y conexión con otra persona. Generalmente, las relaciones íntimas se caracterizan por conductas de confianza mutua, cariño y aceptación. La intimidad puede expresarse en elementos sencillos como comunicarse, debatir sobre lo que logran o no logran, mantener el contacto visual, preservar las luces apagadas o dar un abrazo después del acto sexual. Se ha sostenido que el comportamiento sexual manifiesta la proximidad entre una pareja (Zepeda y Sánchez, 2021).

Tiempo

Es el tiempo de la relación de pareja, que está estrechamente relacionada y tiene un efecto significativo en la extensión de la misma. Este importante tiempo de colaboración no solo abarca la presencia física y la coexistencia, sino además la auténtica conexión emocional, la comunicación efectiva y la participación activa en diversas actividades conjuntas.

Es un componente esencial e indispensable que promueve y apoya la existencia mutua en pareja, favoreciendo el refuerzo y consolidación de las interacciones psicológicas y afectivas entre las dos personas. La excelencia del tiempo repartido juega un papel vital en el fortalecimiento de las relaciones emocionales entre personas, ya que promueve una mejor comprensión mutua, una solución más efectiva de posibles conflictos y la conservación de un lazo emocional sólido y duradero (Álvarez y Lobo, 2020).

Actitudes

Se tratan de las posturas en una conexión de pareja desempeñan un papel crucial en la evolución de una convivencia armónica y gratificante. Estas actitudes comprenden las predisposiciones emocionales, mentales y comportamentales que cada sujeto expresa hacia su pareja, y ejercen un impacto considerable en la calidad de la comunicación y en la consolidación del vínculo afectivo que los vincula. Es crucial fomentar actitudes positivas tales como la empatía, la comprensión y el respeto recíproco, dado que estas contribuyen al fortalecimiento de la relación y a la construcción de una conexión robusta y perdurable. Posiciones tales como la empatía, la interacción franca y sincera, el respeto recíproco y la habilidad para abordar problemas de forma constructiva son esenciales para preservar una relación saludable, armónica y perdurable (Tello, 2023).

Respeto

El término respetus proviene del latín y se traduce como "atención" o "consideración". Según el vocabulario de la Real Academia Española (RAE), el respeto se vincula con el respeto que se muestra hacia alguien; comprende atención y consideración. El sentimiento que se experimenta hacia alguien o algo que provoca que se les trate con cuidado y atención, y que se les distinga un mérito o valor único (Tello, 2023).

Empatía

Es la habilidad para entender las emociones y sentimientos ajenos, fundamentada en la identificación del otro como semejante. Su influencia radica en cómo nos facilita comprender e interactuar con los demás, además de manejar nuestro bienestar emocional (Tello, 2023).

Resolución de problemas

Se trata de un procedimiento cognitivo y eficaz que conlleva la identificación de un problema, el análisis de sus raíces, la propuesta de alternativas y la selección de la más adecuada para su tratamiento eficiente y satisfactorio. Este procedimiento se centra en la implementación de competencias esenciales tales como el razonamiento crítico, la adopción de medidas estratégicas, la innovación y la habilidad para evaluar los resultados efectivos. Es esencial formular estrategias y técnicas para enfrentar desafíos de manera eficaz e identificar soluciones eficaces para progresar y prosperar en todas las esferas de la existencia. La adquisición de esta competencia resulta crucial para adaptarse a cambios imprevistos, superar barreras y lograr los objetivos con un elevado nivel de satisfacción y plenitud personal (Díaz, 2020).

Sentimientos

Son indicadores que el cuerpo produce para asistirnos en la comprensión de nosotros mismos y en la toma de decisiones acertadas. Por ejemplo, experimentar temor en un escenario como atravesar la calle en el momento de la congestión es una indicación valiosa para mantenerse seguro. Sí, estas emociones pueden ser físicas, pero también pueden ser psicológicas. Interpretar tus emociones es dejarte guiar por ellas y permitir que existan. Reconocer tus emociones, en particular las negativas, significa vivir en la calma. Sentir tus emociones, en lugar de reflexionarlas, sucede de cerca (Buitrago, 2021).

Amor

Es una intensa emoción del ser humano que, basándose en su propia insuficiencia, anhela y persigue la conexión y unidad con otro ser. Sentido hacia alguien que, de manera natural, atrae y que, buscando reciprocidad en el anhelo de asociación, completa, alegra y brinda energía para coexistir, comunicarnos y crear. Es un grupo de emociones y conductas marcadas por la cercanía, la pasión y la dedicación. Significa atención, proximidad, resguardo, atracción, cariño y confianza (Buitrago, 2021).

Celos

Se pueden interpretar como una emoción profunda que se vive cuando existe un anhelo desmedido de tener a su pareja de manera exclusiva. Se encuentran celos patológicos cuando un individuo dedica más del 30% de su tiempo diario a "buscar evidencias" que respalden su conducta sujeto (Costa y Da Silva, 2008).

Desilusión

Es el sentimiento de tristeza o pesar que siente alguien al ver frustrada una ilusión o al descubrir que alguien o algo no son los que anticipaba. La decepción es un sentimiento doloroso que surge en un individuo al no cumplirse una expectativa establecida, usualmente en torno al comportamiento de otro individuo o en relación a un suceso específico (Costa y Da Silva, 2008).

Placer

Sentido o emoción que surge de la satisfacción de un anhelo o una demanda, o de la existencia de algo que se percibe como positivo y se anhela que persista. Se refiere a la percepción de placer o gratificación que obtenemos al realizar o percibir acciones que agradan. Se deriva del latín placere y se traduce como "apreciar o satisfacer" (Buitrago, 2021).

Contacto físico

Hace referencia a la relación entre dos o más individuos mediante la utilización de sus cuerpos. Podría abarcar abrazos, caricias, gestos y otras formas de interacción física. Adicionalmente, el contacto físico es un medio de interacción no verbal capaz de comunicar sentimientos y cariño (Stamatis, 2011).

Emociones positivas

Se refiere a todas las vivencias y circunstancias que están directamente relacionadas con emociones gratificantes, y constructivas, y ejercen un impacto significativo tanto en el equilibrio cognitivo como en la salud corporal y mental. Estas experiencias positivas y enriquecedoras aportan de manera considerable a la calidad de vida y facilitan el desarrollo de una perspectiva positiva hacia el entorno que nos rodea. No solo ejercen una influencia considerable en el bienestar emocional, sino que además juegan un papel crucial en la mejora de la eficiencia y rendimiento en diversas áreas (Stamatis, 2011).

Bienestar

Es la condición que se logra cuando uno se encuentra y se desempeña adecuadamente en la vida. No es simplemente la falta de enfermedades. Es una mezcla complicada de elementos de salud fisiológica, mental, emocional y social. Está íntimamente relacionado con la satisfacción y la gratificación en la vida. En conclusión, el bienestar se podría definir como la sensación que tienes de ti mismo y de tu vida (Muñoz et al., 2022).

Displacer

Se relaciona con el incremento de la excitación y el disfrute a la reducción. Ambos constituyen un par, se encuentran anudados, el criterio de realidad reemplaza la satisfacción instantánea en base a las condiciones establecidas por el entorno exterior. Es un incremento en la excitación, mientras que el placer provoca una reducción de la excitación, aunque no en una proporción directa y sencilla. El gozo se caracteriza por un estado esencial de estabilidad y serenidad, vinculado con la demanda de homeostasis biológico y la preservación de energía (Zengotita, 2023).

Monotonía

Es la condición de aburrimiento que aparece en una conexión cuando se realizan las mismas acciones repetidamente. Esto puede ocurrir debido a los malos comportamientos, la ausencia de motivación, de interacción y la escasez de tiempo para compartir momentos juntos. Ausencia de diversidad en todo. rutina, agobio, monotonía. Se ha afirmado que la combinación defecto/exceso surge de la ausencia de distracciones o de la confusión de restricciones, con los otros aspectos que conforman nuestra vida. Esto sucede cuando nuestra

actividad diario nos absorbe, nos supera de manera voluntaria o involuntaria; a este suceso se le puede denominar monotonía (Zengotita, 2023).

Inseguridad

Denota un grupo de sentimientos y emociones adversas que surgen cuando uno de los participantes de la relación, o incluso ambos, empieza a experimentar incertidumbres respecto a su propia valoración o acerca de la solidez intrínseca de la relación. La inseguridad se evidencia en múltiples formas, que abarcan desde temores irracionales e incomprensibles hasta respuestas emocionales intensas y desproporcionadas, tales como el temor al abandono, la constante demanda de aprobación y validación externa, y la dificultad para manifestar las emociones personales de forma franca y sincera (Zengotita, 2023).

Manipulación

Se define como la habilidad de ejercer influencia de manera intencionada sobre la conducta, pensamientos, deseos, emociones y acciones de un individuo, con el objetivo de alcanzar metas personales, sin considerar el bienestar o los intereses de la persona manipulada. Esta influencia se ejerce de múltiples maneras, las cuales pueden presentar una amplia gama de niveles de complejidad y sutileza, y suelen implicar el empleo de información distorsionada, tácticas de persuasión emocional, presiones psicológicas o diversas estrategias de control (Góngora, 2022).

1.2. OBJETIVOS

Objetivo general

- Analizar la relación del phubbing y la satisfacción de relación de las parejas jóvenes universitarias.

Objetivos específicos

- Identificar las actitudes de las parejas jóvenes universitarias hacia el phubbing.
- Establecer los factores contextuales que influyen en la práctica del phubbing en las parejas.
- Determinar el nivel de satisfacción de la relación de pareja jóvenes universitarias.

CAPÍTULO II.- METODOLOGÍA

2.1. MATERIALES

Según Lozada (2024), el principal instrumento de recolección de datos es la encuesta. Para la medición de la variable phubbing en estudiantes universitarios, se utilizó el cuestionario de escala de phubbing Cumpa, 2017, que contempla tres dimensiones que son: dependencia que abarca la pérdida de interés, la independencia de control y la abstinencia que implica la pérdida de interés, valorada mediante el empleo de 7 ítems que son relaciones interpersonales, enfocadas en el déficit comunicacional, valorada con 23 ítems; y la ansiedad así como el insomnio, se da a través de 11 ítems. Este instrumento empleó una escala Likert que simplificó la comprensión de las respuestas, lo que permitió reconocer de manera precisa las expresiones definidas; valoradas como 1 para nunca, 2 para casi nunca, 3 de igual manera para casi siempre y 4 para siempre.

Para la segunda variable se utilizó la Escala de Evaluación de la Relación (RAS), creada por Hendrick, 1988 y modificada por Flores y Huatay, 2011, para evaluar la satisfacción en la conexión amorosa. Esta escala incluyó una dimensión global centrada en la apreciación global de la amistad y el nivel de disfrute o descontento con la pareja, analizada a través de 7 ítems calificadas en 5 opciones que van desde pobremente hasta muy bien; así como desde nunca hasta muy a menudo; así como desde casi nada hasta completamente; de igual manera desde pobre hasta excelente; finalizando desde muy pocos hasta muchos, calificándolos con las letras A, B, C, D, E; donde A es el más bajo y E el más alto; que se dieron en el formato Likert (Moral, 2025).

Esto tuvo como objetivo lograr en ambas variables, una perspectiva más extensa sobre las metas establecidas y equilibrar cada uno de los niveles de conocimientos que demanda este estudio a través de la utilización de estos cuestionarios.

2.2. MÉTODOS

Enfoque

El enfoque que se utilizó en la investigación es el cuantitativo, que empleó instrumentos de diagnóstico aritmético y estadístico, el cual para identificar, interpretar y anticipar fenómenos a través de datos numéricos. Así que es cualquier individuo que emplea valores numéricos

para analizar un fenómeno (Niño, 2011).

Según Cueva et al. (2023), el método cuantitativo es una técnica de estudio que se fundamentó en la recopilación y estudio de datos numéricos con el objetivo de medir variables, detectar patrones y establecer vínculos estadísticos entre estas. Emplea herramientas estructuradas como cuestionarios o encuestas con conclusiones cerradas, lo que facilita la obtención de resultados objetivos, exactos y ampliables a un grupo más extenso de personas. Este método se basa en el empleo de técnicas numéricas para analizar los datos y verificar hipótesis, resultando perfecto para investigaciones que intentan cuantificar fenómenos y derivar conclusiones fundamentadas en pruebas cuantificables.

El enfoque cuantitativo, facilitó la medición objetiva y exacta del nivel de presencia del phubbing y el grado de felicidad en las conexiones amorosas. Mediante escalas reconocidas como las de Phubbing y la de Valoración de la Relación (RAS), es posible obtener información cuantitativa que simplifica el análisis estadístico para detectar vínculos, correlaciones o diferencias relevantes entre las dos variables. Por lo que permite obtener resultados que se pueden generalizar a un grupo poblacional universitario, reforzando la confiabilidad científica de la investigación.

MODALIDADES DE INVESTIGACIÓN

Bibliográfica

Según Zorrilla (2021) la investigación bibliográfica se refiere a la fase de la investigación científica en la que se examina la producción de la población académica acerca de un asunto específico. Representando a un conjunto de tareas orientadas a encontrar documentos vinculados a un tema o a un autor específicos.

De igual manera Arias (2023), dice que la investigación bibliográfica, se ha descrito como un procedimiento orientado a la exploración de nuevos saberes a través de la recopilación, análisis e interpretación de datos secundarios, o sea, aquellos que otros investigadores o entidades científicas han obtenido y divulgado en recursos documentales: impresos, audiovisuales o electrónicas. Según el objeto de investigación, puede adoptar cualquiera de los métodos de investigación social: cuantitativo, cualitativo o mixto, dependiendo del caso.

La modalidad de investigación bibliográfica aportó significativamente al estudio del

phubbing y satisfacción en la relación de parejas jóvenes universitarias de Ambato, ya que permitió analizar, sintetizar y comparar información existente en fuentes confiables como libros, artículos científicos, informes y estudios previos relacionados con estos temas.

De campo

Según Bastis (2024), la investigación de campo, se trató de la recolección de información nueva de recursos primarios para un objetivo concreto. Es un procedimiento de recopilación de información cualitativa orientado a entender, examinar y tener contacto con los seres humanos en su ambiente natural.

De igual manera Leones y Bonilla (2024), dice que la investigación de campo hizo uso de la recopilación de datos esto directamente en el lugar donde ocurre el o los fenómenos lo cual permite y ayuda al investigador para poder observar en forma clara y precisa los procesos necesarios para su registro.

Se utilizó la investigación de campo, porque permite recuperar los datos directamente del entorno donde ocurre el fenómeno facilitando una comprensión más precisa y contextualizada del Phubbing y la satisfacción en la relación de parejas jóvenes de Ambato.

NIVEL

Correlacional

El nivel correlacional es una modalidad de estudio que se centra en examinar el nivel de conexión entre dos o más variables en un contexto específico, sin buscar una relación causal entre las mismas (Gómez, 2020). Este nivel se centró en analizar y establecer una correlación relevante entre dos variables específicas, como el phubbing y el afecto en una relación romántica. A través de una evaluación cuantitativa de la información recopilada, se pretende determinar si existe una relación entre la frecuencia del comportamiento de phubbing y los posibles cambios en los niveles de intimidad, ya sea de manera positiva o negativa. Este análisis no necesariamente implica una relación causal directa, pero proporciona información valiosa sobre la naturaleza de su interacción dentro de las relaciones amorosas.

Descriptivo

Es uno de los niveles de estudio más relevantes en la ciencia, crucial para examinar, detallar y

explicar aspectos, conductas, situaciones o fenómenos de un tema de investigación, sin intervención o alteración de las variables. Esto facilita la identificación y definición de elementos de una realidad, lo que resulta en una perspectiva global y organizada (Gómez, 2020). Este análisis empleó un análisis detallado para identificar y explicar conductas vinculadas al phubbing, el uso de dispositivos móviles en presencia de la pareja, y valorar los grados de satisfacción en jóvenes parejas que se encuentran en Ambato.

Mediante la recolección sistemática de datos empleando instrumentos de medición estándar, se busca examinar la prevalencia del phubbing, las percepciones y posturas de los jóvenes respecto a esta práctica, y los grados de bienestar cognitivo, afectivo y audiovisual en estas relaciones. Este estudio estadístico ofrece una visión completa y minuciosa del estilo de conducta y los sentimientos en la muestra, brindando datos significativos para investigaciones futuras.

MÉTODOS

Análisis - Sintético

Según Rodríguez y Pérez (2017), dicen que es la síntesis y el análisis que operan como una unidad dialéctica, razón por la cual se denomina al método como analítico-sintético. Por lo que el análisis se lleva a cabo a través de la síntesis de las propiedades y atributos de cada segmento del todo, y la síntesis se efectúa basándose en los resultados del análisis.

De igual manera Jara (2021), dice que el análisis sintético es un método de análisis que implicó reconocer los componentes de un todo y, luego, reconstruirlo a partir de dichos componentes. Así, se examinan los hechos del tema de estudio de manera individual en cada uno de sus componentes (analítico) y posteriormente se repite el mismo procedimiento, pero de manera conjunta (sintético).

Se utilizó el método analítico sintético en la investigación para comprender a detalle el tema de phubbing y satisfacción en relación de parejas jóvenes universitarias, debido a que se estudiara aquellos aspectos que influyen de manera individual luego se integrará la información para tener una visión global de como estos factores interactúan y contribuyen para llegar a un análisis correcto donde es necesario comprender y examinar de manera minuciosa.

Hipotético deductivo

Según De La Cruz (2020), dice que este método es una perspectiva científica que transitó de lo general a lo particular. Este enfoque no solo persigue el descubrimiento, sino también la justificación a través de la inducción y la deducción. Se distingue por la definición rigurosa de variables, la supervisión y evaluación metódica, el muestreo organizado y la extensión de los descubrimientos de una muestra a una población.

En tanto que González y Trujillo (2023), dice que el método hipotético deductivo es el procedimiento para la construcción de una teoría científica que dará cuenta de resultados obtenidos mediante la observación directa y la experimentación y que, mediante inferencia, predecirá efectos ulteriores que luego podrán ser verificados o refutados mediante evidencia empírica derivada de otros experimentos.

Se utilizó el método hipotético deductivo porque posibilita establecer hipótesis acerca de la posible correlación entre los factores y posteriormente corroborarlas empíricamente a través de la recopilación y estudio de datos numéricos. Este procedimiento sigue un orden lógico que se basa en una teoría o saber previo, propone una hipótesis, y mediante la observación y el análisis estadístico, intenta aceptarla o descartarla. En esta situación, los datos se recolectan a través de encuestas estructuradas y se examinan con instrumentos estadísticos, lo que posibilita verificar si las hipótesis propuestas se verifican en la población analizada, siguiendo un procedimiento sistemático y científico característico de este método; estructurando el estudio del phubbing de manera lógica y rigurosa para validar o refutar las hipótesis planteadas.

De medición

Según Villarruel-Fuentes y Villarruel-López (2019), dice que la medición es el procedimiento mediante el cual se contrasta la medida de un elemento u objeto con la de otro. Para lograr esto, fue necesario asignar diversos valores numéricos o dimensiones mediante el uso de diversas herramientas y procesos. De igual manera Jara (2021), indica que la medición fue la distribución numérica de las unidades de análisis, considerando ciertas normas. Se conoce como operacionalización al procedimiento de medir conceptos. Se aplicó el método de la medición, porque permitió obtener datos cuantificables y objetivos sobre las variables involucradas, a través de instrumentos validados.

Población

Según Morales (2024), la población se refiere a un grupo de personas de la misma especie que residen en una zona geográfica concreta durante un periodo de tiempo específico.

Asimismo, es importante mencionar que la población estudiantil universitaria de Ambato se encuentra repartida de manera equitativa entre diversas instituciones de formación superior. La Universidad Técnica de Ambato alberga en sus aulas a un impresionante número de 14.723 estudiantes, distribuidos tanto en programas de pregrado como en posgrado, de acuerdo con la información proporcionada (Dirección de Planificación y Evaluación, 2025).

Por otro lado, según Tapia (2022) la información proporcionada por, la Universidad Indoamérica cuenta con un total de 1.362 estudiantes matriculados en sus distintas carreras y programas académicos. En la Pontificia Universidad Católica del Ecuador, ubicada en la ciudad de Ambato, se informa que la cantidad de estudiantes matriculados es bastante parecida, alcanzando un total de 1.362 alumnos hasta el año 2021, de acuerdo con el Informe de Gestión de la (PUCE, 2021).

Finalmente, cabe destacar que la Universidad Regional Autónoma de Los Andes (UNIANDES), ubicada en la pintoresca ciudad de Ambato, alberga a una considerable cantidad de 5.689 estudiantes matriculados, tal como fue detallado por el reconocido académico Álvarez (2023) en su estudio publicado en el año 2023. Esta valiosa información proporciona una perspectiva más amplia sobre la envergadura del colectivo universitario en el área metropolitana, lo cual se torna fundamental para investigaciones centradas en este segmento demográfico en particular.

Por lo que se tiene un total de:

Tabla 1.

Estudiantes Universitarios de Ambato

Universidad	Estudiantes
Universidad Técnica de Ambato	14723
Universidad Indoamérica	1362
Pontificia Universidad Católica del Ecuador Sede Ambato	1362
Universidad Uniandes sede Ambato	5689.
Total	**23136**

Muestra

Según Tipantasig (2025), la muestra es un subgrupo o segmento del universo o población donde se realizará el estudio. Existen métodos para determinar la cantidad de los elementos de la muestra, tales como fórmulas, lógica y otros que se analizarán posteriormente. La muestra representa una porción representativa de la muestra.

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

Donde:

- Tamaño de la muestra**. = n**
- Probabilidad de éxito = **p** = 0.5
- Probabilidad de fracaso = **q** = 0.5
- Tamaño de la población. = **N** = 1646 parejas de estudiantes
- Error admisible = **E** = 5% = 0.05
- Nivel de confianza deseado = **Z** = 95% = 1.96

$$\boldsymbol{n} = \frac{1646x0.5^2x1.96^2}{(1646-1)0.05^2 + 0.5^2x1.96^2}$$

$$\boldsymbol{n} = 312\ parejas\ de\ estudiantes$$

CAPÍTULO III.- ANÁLISIS Y DISCUSIÓN

3.1. ANÁLISIS Y DISCUSIÓN DE LOS RESULTADOS

Descripción del grupo de estudio

La investigación se llevó a cabo con 312 estudiantes universitarios de las cuatro universidades de Ambato, Universidad Técnica de Ambato, Universidad Indoamérica, Pontificia Universidad Católica del Ecuador Sede Ambato y Universidad Uniandes sede Ambato.

La edad de los estudiantes oscila entre los 18 y 36 años o más, predominando el rango que comprende entre 18 – 25 años la mayor parte, son algo común en el entorno universitario. El sexo femenino es predominante en la muestra lo que refleja mayor presencia de mujeres en la educación universitaria. En cuanto al tiempo de relación con sus parejas las más habituales son las de >2 años, esto indicaría que, a pesar de su juventud, numerosas parejas universitarias sostienen relaciones estables.

Tabla 2.

Datos sociodemográficos

Variable	Alternativa	Frecuencia	Porcentaje
Género	Femenino	197	63.1%
	Masculino	115	36.9%
Edad	< 18 años	68	21.8%
	18-25 años	136	43.6%
	26 – 35 años	68	21.8%
	> 36 años	40	12.8%
Estado civil	Casado	37	11.9%
	Unión Libre	51	16.3%
	Soltero	224	71.8%
Tiempo de relación	< 6 meses	104	33.3%
	6 – 12 meses	38	12.2%
	1 – 2 años	43	13.8%
	> 2 años	127	40.7%

Análisis de la escala de phubbing

El Análisis de la Escala de Phubbing se hace en un cuestionario de 23 preguntas referente a la evaluación de conductas vinculadas al uso excesivo del dispositivo móvil y su impacto en

las relaciones interpersonales, particularmente en el escenario de parejas estudiantiles universitarias. Esta escala generalmente se segmenta en dimensiones o variables que reúnen los ítems de acuerdo a características compartidas.

Para una mejor comprensión, los resultados se presentan en las tres dimensiones que conforman la variable, que son uso obsesivo móvil/dependencia; dependencia emocional y ansiedad, así como la afectación social y aislamiento

Dimensión 1: Uso obsesivo del teléfono móvil/dependencia

Esta dimensión abarca la valoración de 9 preguntas, que permiten definir una necesidad de verificar el dispositivo móvil, aún más sin un motivo concreto.

Tabla 3.

Uso obsesivo del teléfono móvil/dependencia

Ítem	**P1**	**P2**	**P4**	**P10**	**P14**	**P16**	**P20**	**P21**	**P22**
	Insomnio	Revisión	Rutina	Desvelo	Nocturnidad	Exceso	Privación	Obsesión	Dependencia
Nunca	22.1	2.9	4.8	46.2	45.5	14.4	51.0	60.9	46.5
Casi Nunca	46.5	19.9	29.5	36.5	36.2	48.4	35.2	27.9	40.4
Casi Siempre	25.6	62.8	51.3	15.1	15.7	31.1	10.6	8.3	9.6
Siempre	5.8	14.4	14.4	2.2	2.6	6.1	3.2	2.9	3.5
Total (%)	**100**	**100**	**100**	**100**	**100**	**100**	**100**	**100**	**100**
Media (%)	25	25	25	25	25	25	25	25	25
Mediana (%)	23.9	17.1	22.0	25.8	26.0	22.8	22.9	18.1	25.0
Moda (%)	22.1	2.9	4.8	46.2	45.5	14.4	51.0	60.9	46.5
Desviación Estándar (%)	16.7	26.2	20.3	20.0	19.5	18.7	22.1	26.2	21.6

Se observa que algunos elementos exhiben una elevada frecuencia de respuestas de tipo moderado (Nunca y Casi Nunca), que indica que algunas conductas problemáticas no son generalizadas, aunque otros elementos evidencian niveles alarmantes de dependencia. La información muestra patrones que podrían influir en el bienestar emocional, la concentración y las interacciones sociales, por lo que sería aconsejable fomentar un uso consciente y balanceado de la tecnología móvil.

Los hallazgos revelan una inclinación notable hacia la obsesión por el teléfono móvil en una fracción del grupo examinado que va del 2.9 al 8.3 %. Aunque no todas las conductas problemáticas, están vinculadas a la tecnología móvil son las más habituales, por lo que ciertos elementos revelan niveles alarmantes de dependencia, lo cual podría mermar el bienestar emocional, la concentración y las conexiones interpersonales.

En este escenario, Castillo et al. (2021) subrayan que el abuso de la teléfono celular puede desencadenar problemas, especialmente debido a su adicción. Su investigación, de carácter cuantitativo, no experimental y correlacional, buscó desentrañar la conexión entre la adicción al teléfono móvil y las variedades de compulsivas en estudiantes universitarios, revelando un elevado porcentaje en la fase moderada de dependencia. Así pues, se sugiere promover un uso consciente, equilibrado y responsable de los teléfonos inteligentes, con el propósito de mitigar estos peligros y fomentar un ambiente más sano.

Dimensión 2: Dependencia emocional y ansiedad

Esta dimensión, incluye la evaluación de 6 preguntas, que facilitan la detección de indicios de dependencia emocional y ansiedad vinculados al uso del dispositivo móvil.

Tabla 4.

Dependencia emocional y ansiedad

Ítem	**P6**	**P8**	**P11**	**P12**	**P13**	**P17**
	Reuniones	Tristeza	Ansiedad	Alucinación	Incomodidad	Temor
Nunca	42.0	61.2	50.3	34.0	50.3	37.8
Casi Nunca	41.0	28.5	34.6	43.0	35.9	45.5
Casi Siempre	13.8	8.4	12.8	18.9	11.5	13.8
Siempre	3.2	1.9	2.3	4.1	2.3	2.9
Total (%)	**100**	**100**	**100**	**100**	**100**	**100**
Media (%)	25	25	25	25	25	25
Mediana (%)	27.4	18.4	23.7	26.4	23.7	25.8
Moda (%)	42.0	61.2	50.3	34.0	50.3	37.8
Desviación Estándar (%)	19.5	26.7	21.6	17.1	22.1	20.0

Esta dimensión se compone de interrogantes que investigan la manera en que el uso del dispositivo móvil puede vincularse con sentimientos negativos como la nostalgia, la ansiedad, el miedo o la molestia, además de su aplicación en entornos sociales. Así, la mayor parte de los participantes en la encuesta sostiene una conexión psicológica estable con el dispositivo móvil, sin mostrar indicios de ansiedad o incomodidad al no poseerlo. Sin embargo, los hallazgos también indican que hay un subgrupo que podría estar formando una dependencia emocional considerable, lo cual requiere una atención preventiva.

Los hallazgos indican que, a pesar de que la mayoría de los alumnos no manifiestan una dependencia cognitiva significativa al uso del móvil, en ciertos casos se detectan indicadores alarmantes, como incomodidad al no utilizar el aparato o miedo a la desconexión. Aunque estos comportamientos no son comunes, podrían provocar trastornos emocionales, alterar el día a día o las interacciones sociales. Por esta razón, es imprescindible fomentar un empleo más consciente y psicológicamente sano de la tecnología. En esta línea, Gonzales et al. (2022) dijeron que uno de cada tres alumnos de la Universidad Nacional de Huancavelica muestra un grado moderado de dependencia cognitiva, sin diferencias notables entre los sexos durante el aislamiento social obligatorio.

Dimensión 3: Afectación social y aislamiento

Esta dimensión incluye la evaluación de 8 preguntas que posibilitan determinar cómo la utilización del dispositivo móvil puede impactar de manera negativa en la vida social de la persona. Los factores evaluados examinan conductas como el alejamiento voluntario, la inclinación hacia el dispositivo en lugar de la interacción en persona, la interferencia en encuentros sociales y la indiferencia hacia los demás. Esta dimensión muestra el nivel en que el teléfono móvil influye en la participación en escenarios sociales y puede fomentar sensaciones de desvinculación interpersonal o desatención hacia el ambiente cercano.

Tabla 5.

Afectación social y aislamiento

Ítem	P3	P5	P7	P9	P15	P18	P19	P23
	Comentarios	Reuniones	Ignorar	Aislamiento	Exposición	Preferencia	Interferencia	Desatención
Nunca	37.5	28.8	39.1	53.2	17.3	45.8	34.3	50.3
Casi Nunca	45.2	50.6	43.6	32.1	45.8	40.7	48.1	38.1
Casi Siempre	13.1	17.3	13.8	11.5	32.4	11.6	15.1	9.0
Siempre	4.2	3.3	3.5	3.2	4.5	1.9	2.5	2.6
Total (%)	**100**	**100**	**100**	**100**	**100**	**100**	**100**	**100**
Media (%)	25	25	25	25	25	25	25	25
Mediana (%)	25.3	23.1	26.4	21.8	24.8	26.1	24.7	23.6
Moda (%)	37.5	28.8	39.1	53.2	17.3	45.8	34.3	50.3
Desviación Estándar (%)	19.5	20.1	19.4	22.4	18.0	21.6	20.2	23.0

Esta dimensión presenta una tendencia general donde la mayoría de los participantes no tienen un impacto considerable en su vida social o cognitiva, pero un pequeño grupo señalan a incrementar la interferencia en sus vínculos sociales e inclinar hacia el uso del teléfono móvil, lo que puede significar distanciamiento social o disminución de las interacciones presenciales. Estos resultados deben influir en la importancia de impulsar un uso consciente del teléfono móvil, incentivar la armonía entre el universo digital y las conexiones sociales.

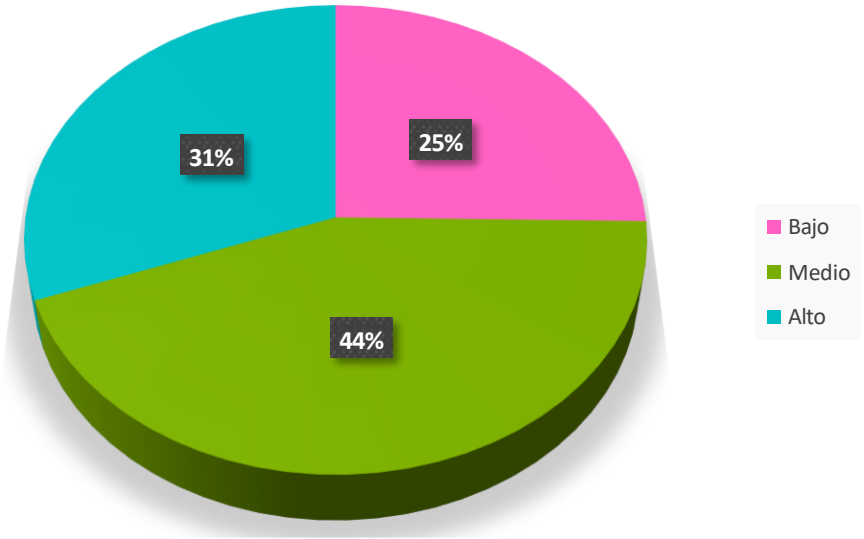
La investigación indica que, por lo general, el uso de aparatos móviles no afecta de manera significativa la vida social de la mayoría de los estudiantes, quienes indican un impacto reducido en sus interacciones sociales y bienestar emocional. Sin embargo, un grupo reducido sí sufre un cierto nivel de separación social o inclinación hacia la tecnología móvil, lo que podría resultar en una adicción moderada. El efecto social y cognitivo del uso del móvil depende de las situaciones personales y rasgos personales; mientras que algunos lo utilizan como un recurso útil, en otras situaciones puede promover el aislamiento o la separación emocional.

En este contexto, González (2024) argumenta que, a pesar de que el móvil parece tener un impacto restringido en la vida social, su uso excesivo puede causar consecuencias perjudiciales. Por esta razón, se subraya la relevancia de promover un uso balanceado y consciente del aparato para evitar efectos adversos en las relaciones interpersonales y el bienestar mental.

Resultado global de la escala de phubbing

Figura 1

Niveles de uso obsesivo del teléfono móvil



Los hallazgos revelan que un 44.11% de los estudiantes manifiesta un uso moderado del teléfono móvil, indicando que una porción significativa de la sociedad exhibe una constante, aunque no extrema, adicción hacia el aparato. Esto puede implicar un uso desmedido en momentos inoportunos o problemas para desconectarse, aunque no alcance el punto de ruptura. Además, un 30.63% se encuentra en la cúspide, lo cual es alarmante, pues revela una dependencia profunda que podría mermar su salud emocional, social o académica. Este colectivo podría sufrir emociones como inquietud por la ausencia del móvil, desvelo nocturno o perturbaciones en sus rutinas diarias. Finalmente, solo un 25.26% se encuentra en la categoría más baja, revelando una administración más meticulosa y reflexiva del teléfono móvil.

El análisis de los índices de adicción al teléfono móvil desvela una verdad crucial: una vasta porción de la población analizada cultiva una conexión constante y, en numerosos casos, excesiva con esta innovación tecnológica. Más allá de la omnipresencia del dispositivo móvil en nuestra rutina diaria, se evidencia una inclinación a favor de la dependencia cognitiva y conductual. Este escenario, resulta crucial promover rincones de introspección y aprendizaje digital, que ayuden a los usuarios a descubrir hábitos saludables, establecer barreras y despertar la conciencia sobre cómo el abuso del teléfono puede afectar su bienestar holístico. Esta circunstancia exhorta a progenitores, docentes y líderes a idear tácticas preventivas que armonicen la tecnología con la existencia cotidiana.

Por lo que los autores Zuleta et al. (2024) indican que el uso excesivo de teléfonos inteligentes entre los jóvenes se entrelaza con efectos adversos como escaso desempeño escolar, aislamiento, melancolía y una obsesión insaciable por las redes sociales. Las tácticas para neutralizar estos efectos abarcan la instauración de normativas educativas, el fomento de la actividad física y el fomento de costumbres de vida saludables. Los elementos que fomentan el abuso abarcan la infancia precoz, el ocio sin costo, la facilidad de acceso y los conflictos familiares y educativos. La influencia de los teléfonos inteligentes varía entre géneros, con las niñas brillando en el ámbito académico a pesar de la merma en la actividad física.

La **correlación** es una herramienta estadística fundamental que nos brinda la posibilidad de analizar y comprender la relación existente entre dos variables de interés en un conjunto de datos. En esta situación particular, se ha empleado el coeficiente de correlación de Spearman (Rho), el cual es una medida estadística no paramétrica que permite evaluar la intensidad y dirección de una relación monotónica entre dos variables. El coeficiente de correlación Rho puede oscilar en un rango que va desde -1 hasta 1: cuando se acerca a 1, denota una correlación positiva significativa (cuando una variable experimenta un aumento, la otra también lo hace); si se acerca a -1, indica una correlación negativa significativa (cuando una variable aumenta, la otra disminuye); y si se aproxima a 0, sugiere una relación débil o inexistente.

En consecuencia, los resultados obtenidos son los siguientes

Tabla 6.

Tabla de correlaciones por ítems, y dimensiones

Dimensiones	Ítem	Rho	P_value
Dimensión 1	Insomnio	-0.4	0.75000000
	Revisión	0.4	0.75000000
	Rutina	0.4	0.75000000
	Desvelo	-1.0	0.08333333
	Nocturnidad	-1.0	0.08333333
	Exceso	-0.4	0.75000000
	Privación	-1.0	0.08333333
	Obsesión	-1.0	0.08333333
	Dependencia	-1.0	0.08333333
Dimensión 2	Reuniones	-1.0	0.08333333
	Tristeza	-1.0	0.08333333
	Ansiedad	-1.0	0.08333333
	Alucinación	-0.8	0.33333333
	Incomodidad	-1.0	0.08333333
	Temor	-0.8	0.3333333
Dimensión 3	Comentarios	-0.8	0.3333333
	Reuniones	-0.8	0.3333333
	Ignorar	-0.8	0.3333333
	Aislamiento	-1.0	0.08333333
	Exposición	-0.4	0.75000000
	Preferencia	-1.0	0.08333333
	Interferencia	-0.8	0.33333333
	Desatención	-1.0	0.08333333

Por lo que la regla general de interpretación para Rho es:

Tabla 7.

Regla de interpretación para Rho

Rho	Interpretación
1.00 a 0.70	Correlación positiva fuerte
0.69 a 0.40	Correlación positiva moderada
0.39 a 0.10	Correlación positiva débil
0.09 a -0.09	Sin correlación o muy débil
-0.10 a -0.39	Correlación negativa débil
-0.40 a -0.69	Correlación negativa moderada
-0.70 a -1.00	Correlación negativa fuerte

Por lo que se deduce que:

En la dimensión 1: Uso obsesivo del móvil/ dependencia

- Ítems como Desvelo, Nocturnidad, Privación, Obsesión y Dependencia muestran una correlación perfectamente negativa (-1.0) con la satisfacción, pero con un p = 0.083, lo que no es estadísticamente significativo, aunque está cerca del umbral.

- Ítems como Insomnio, Revisión, Rutina y Exceso muestran correlaciones más débiles (-0.4 a 0.4), y valores p altos (0.75), lo cual sugiere que no hay una asociación significativa.

Por lo que existe una tendencia negativa fuerte entre el uso excesivo del móvil y la satisfacción en la relación, pero no se alcanza significancia estadística, posiblemente por tamaño muestral reducido.

Dimensión 2: Dependencia emocional y ansiedad

- Todos los ítems clave (Reuniones, Tristeza, Ansiedad, Incomodidad, Temor) muestran una correlación negativa fuerte o perfecta (-0.8 a -1.0).

- Ninguno de los p-values es menor a 0.05, pero cinco de ellos están en 0.083, mostrando una tendencia importante a significancia, especialmente con ítems como Tristeza, Ansiedad e Incomodidad.

Por lo que la dependencia emocional y síntomas de ansiedad están fuertemente asociados con menor satisfacción, aunque no de manera concluyente en términos estadísticos.

Dimensión 3: Afectación social y aislamiento

- Ítems como Aislamiento, Preferencia, Desatención muestran correlaciones de -1.0 y p = 0.083.

- Otros ítems (Ignorar, Interferencia, Comentarios, Reuniones) también muestran correlaciones fuertes (-0.8), con p = 0.33.

Finalmente existe una relación negativa fuerte entre el aislamiento social causado por el phubbing y la insatisfacción en la relación. Aislamiento y desatención destacan como factores críticos.

El estudio sugiere que el phubbing medido a través de diversas conductas y consecuencias emocionales/sociales, tiende a correlacionarse negativamente con la satisfacción en la relación de pareja. Aunque ninguna de las correlaciones alcanzó la significancia estadística convencional ($p < 0.05$), muchas están muy cerca del umbral ($p = 0.083$) con correlaciones perfectas o casi perfectas (-1.0, -0.8), lo cual indica una tendencia consistente.

En el análisis de los datos presentados en la tabla, se puede apreciar que en la Dimensión 1, diversos elementos como Desvelo, Nocturnidad, Privación, Obsesión y Dependencia exhiben un coeficiente de correlación de Rho igual a -1.0, lo que indica una correlación negativa perfecta con la variable de interés (posiblemente la satisfacción en la relación de pareja). Esto implicaría que a medida que aumenta la frecuencia de estas conductas relacionadas al uso problemático del celular, la satisfacción experimentada disminuiría. No obstante, el valor de p (p- value) relacionado con estas correlaciones es de 0.0833, lo cual excede el límite habitualmente reconocido de significancia estadística (0.05) en el campo de la investigación. Esto implica que, a pesar de que las correlaciones presenten valores elevados, no alcanzan la significancia estadística, por lo tanto, se aconseja una interpretación cuidadosa de los resultados.

En la Dimensión 2 del estudio, que se enfoca en aspectos emocionales como la Tristeza, la Ansiedad y la Incomodidad, también se observan correlaciones negativas significativas (coeficiente de correlación Rho = -1.0). Estos hallazgos apuntan a la posibilidad de que el acto de ignorar a alguien en favor de un dispositivo electrónico, conocido como phubbing, pueda tener un impacto negativo en el bienestar emocional de las personas. No obstante, es importante destacar que una vez más, los valores de p se mantienen constantes en 0.0833 o 0.3333, lo cual sugiere una carencia de significancia estadística en los resultados obtenidos.

Lo mismo sucede en la Dimensión 3 del estudio, donde elementos como Aislamiento, Preferencia y Desatención presentan un coeficiente de correlación Rho de -1.0. Sin embargo, no se cuenta con suficiente evidencia estadística para validar la veracidad de estas asociaciones y descartar que sean simplemente resultado de la casualidad.

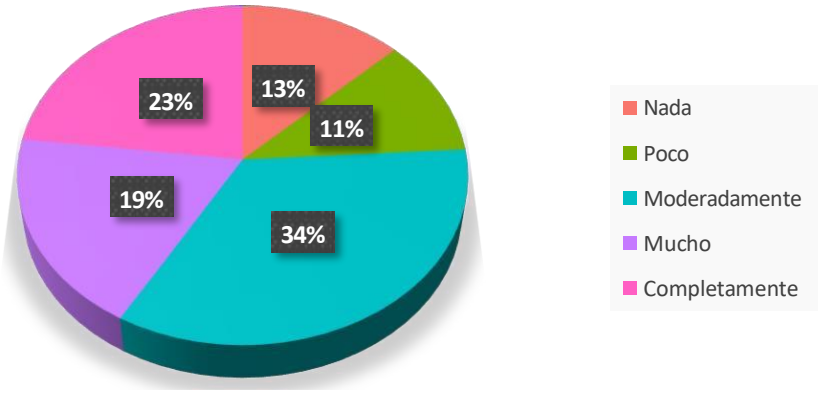
Análisis de satisfacción en la relación de pareja

La escala de satisfacción se basa en un cuestionario de 7 preguntas referente a la satisfacción en la relación de parejas.

Pregunta 1: ¿Hasta qué punto tu pareja satisface tus necesidades?

Figura 2

Satisfacción en la relación de pareja



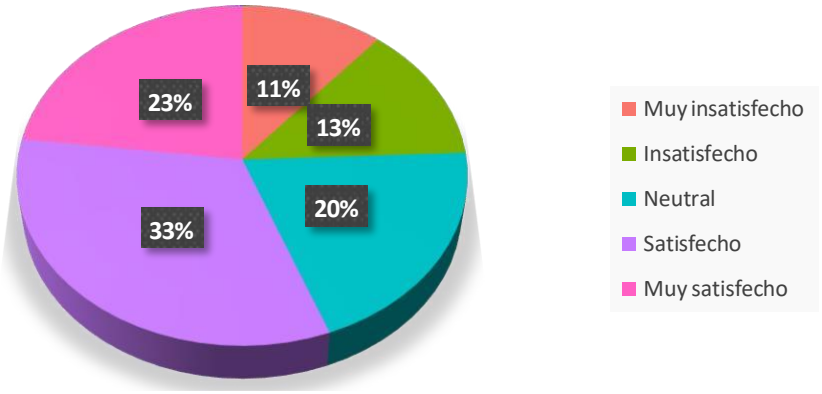
La mayoría de participantes, considera que su pareja satisface al menos moderadamente sus necesidades, con un porcentaje significativo que vive altos grados de satisfacción. No obstante, un grupo considerable siente que sus requerimientos no se están satisfaciendo correctamente, lo que podría sugerir la necesidad de potenciar la comunicación o el respaldo dentro de la relación para potenciar el bienestar recíproco.

Los hallazgos indican relaciones generalmente sanas, con comunicación eficaz y respaldo recíproco que favorecen el bienestar afectivo y la estabilidad de la pareja; no obstante, existen algunas que enfrentan problemas como ausencia de comunicación eficaz o divergencias en las expectativas, lo cual puede provocar descontento emocional y desconexión emocional. De la Cruz y Anhuaman (2021) indican que, en estudiantes universitarios, la satisfacción en la relación oscila entre moderada y baja cuando se incrementa la frecuencia de phubbing, comportamiento que genera rechazo, desatención y perjudica la comunicación. Esto demuestra la relevancia de la atención y el vínculo para preservar relaciones gratificantes.

Pregunta 2: En general ¿Cómo de satisfecha estas en tu relación?

Figura 3

Nivel de satisfacción de una relación



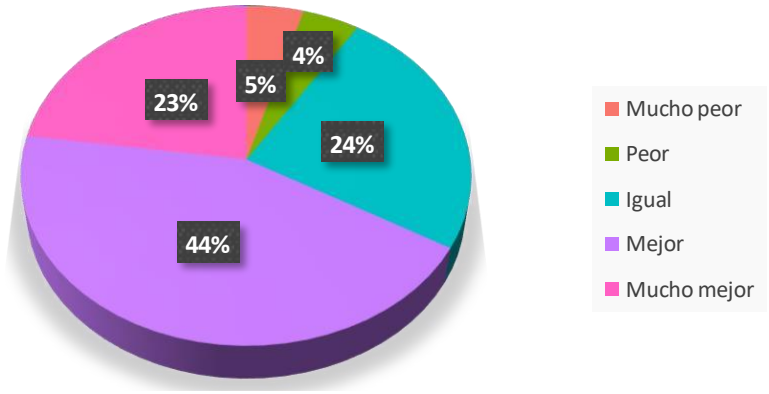
El diagrama representa el reparto porcentual de los grados de satisfacción en una relación. La cual se nota que la mayoría de los participantes en la encuesta mantienen niveles de satisfacción positivos. Esto señala una visión global favorable de la relación analizada. Mientras que los grados de insatisfacción son inferiores. Este conjunto, pese a ser minoritario, demuestra que hay un sector de la población con vivencias adversas o requerimientos no cubiertos en la relación.

La mayor parte de los estudiantes se perciben contentos con su relación sentimental, lo que constituye una señal positiva de salud en las relaciones. No obstante, la existencia de grados considerables de neutralidad e insatisfacción resalta la importancia de promover tácticas de comunicación eficaces, solución de disputas y robustecimiento emocional en la relación. En este marco, la investigación de González et al. (2018), denominada "Phubbing en las Relaciones Románticas: "Aplicación del Celular, Satisfacción en la Pareja, Bienestar Psicológico y Salud Mental", demuestra que el Phubbing tiene un efecto adverso significativo en la satisfacción en la relación, perjudicando la intimidad y el compromiso entre las parejas, particularmente en el contexto universitario; evidenciándose que dichas satisfacción funciona como un intermediario entre el Phubbing y el bienestar mental, lo que sugiere que esta conducta no solo disminuya la calidad del lazo emocional, sino que también tenga un impacto negativo en la salud cognitiva.

Pregunta 3: ¿Cómo de buena es tu relación comparada con la mayoría?

Figura 4

Satisfacción de la relación de pareja en comparación con las demás



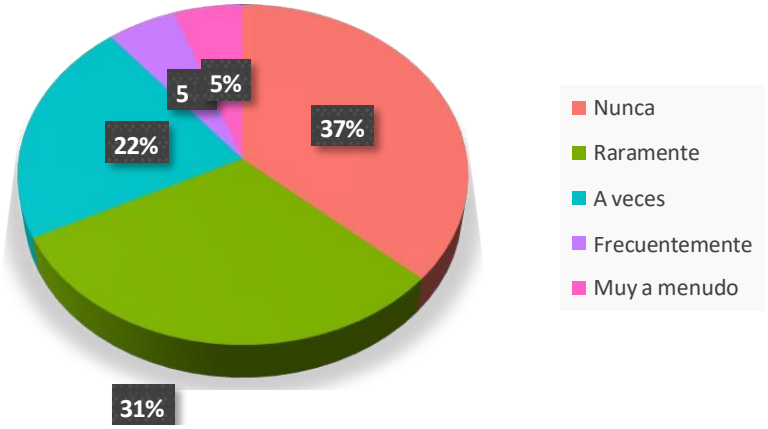
Un gran número de los participantes sostiene que su relación es superior a la de otras parejas, lo que demuestra una elevada apreciación del lazo emocional. El porcentaje que la considera equivalente muestra una percepción neutral o media en relación a su ambiente. Por otro lado, únicamente una minoría manifiesta una visión negativa, lo que señala que son escasos los que consideran que su relación se encuentra por debajo del promedio. Por lo que la información muestra un alto nivel de satisfacción comparativa, probablemente vinculado a una comunicación efectiva, respaldo recíproco y estabilidad emocional en el seno de la pareja.

El resultado muestra un elevado grado de satisfacción y seguridad en el lazo emocional, fundamentado en la comunicación, el respaldo emocional y la estabilidad. A pesar de que un pequeño grupo tiene percepciones adversas, la mayoría aprecia su relación de manera positiva, asociada a la calidad de la comunicación y el compromiso. Roth et al. (2025), están de acuerdo al indicar que las parejas con alta satisfacción estable muestran resultados más positivos en términos de afecto, salud mental y bienestar general, en contraste con las que muestran una satisfacción en descenso. Por lo que este análisis subraya la relevancia de la variabilidad en la satisfacción y su influencia en el bienestar personal, señalando que preservar una satisfacción constante en la relación es esencial para un funcionamiento psicológico positivo y relaciones emocionales sanas.

Pregunta 4: ¿Con qué frecuencias desearías no haber comenzado esta relación?

Figura 5

Frecuencia de no querer iniciar una relación



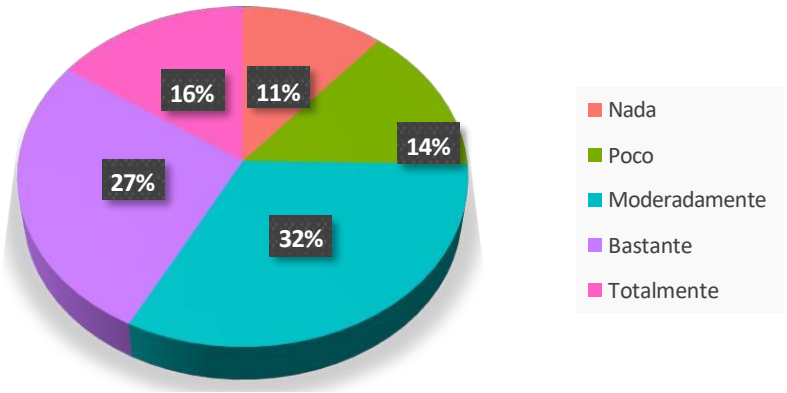
La mayoría de los estudiantes señalan que nunca querrían no haber iniciado un vínculo amoroso, lo que evidencia un elevado nivel de satisfacción y dedicación a su conexión emocional; lo que también indica en términos generales una visión favorable. A pesar que un mínimo muestra que experimenta insatisfacción o conflictos de gran envergadura. Por lo que se señalan que, a pesar de que la mayoría aprecia su relación, hay un grupo significativo que tiene inquietudes o problemas, lo que podría señalar áreas que necesitan ser atendidas para potenciar la calidad.

Los hallazgos muestran una tendencia general positiva en la evaluación de relaciones amorosas; no obstante, hay un porcentaje considerable de individuos que manifiestan incertidumbres o indicios de incomodidad emocional. Esta afirmación se apoya en los datos empíricos aportados por Bühler y Orth (2024) quienes descubrieron que la satisfacción en las conexiones suele reducirse con el paso del tiempo, particularmente en las que acaban en desintegración. Incluso al comenzar nuevos vínculos después de una separación, se nota un incremento inicial en el bienestar, pero este suele disminuir de nuevo. Estos descubrimientos resaltan la importancia de implementar tácticas eficaces para robustecer la comunicación, promover el respaldo recíproco y solucionar conflictos de forma constructiva, con el objetivo de prevenir el deterioro de las relaciones y fomentar relaciones más estables y gratificantes.

Pregunta 5: ¿Hasta qué punto tu relación ha cubierto tus expectativas originales?

Figura 6

Cumplimiento de expectativas



Estos hallazgos muestran un espectro diverso de vivencias en las relaciones amorosas. Aunque un porcentaje considerable considera que su vínculo amoroso cumple al menos de forma moderada con lo anticipado, también se nota una proporción significativa de individuos cuyas expectativas no han sido cumplidas. Esto podría estar vinculado con idealizaciones anteriores, problemas en la coexistencia, o ausencia de concordancia entre lo anticipado y lo experimentado. En este escenario, enfocarse en la comunicación, el manejo de expectativas y la adaptabilidad recíproca podría resultar esencial para incrementar la satisfacción en las relaciones.

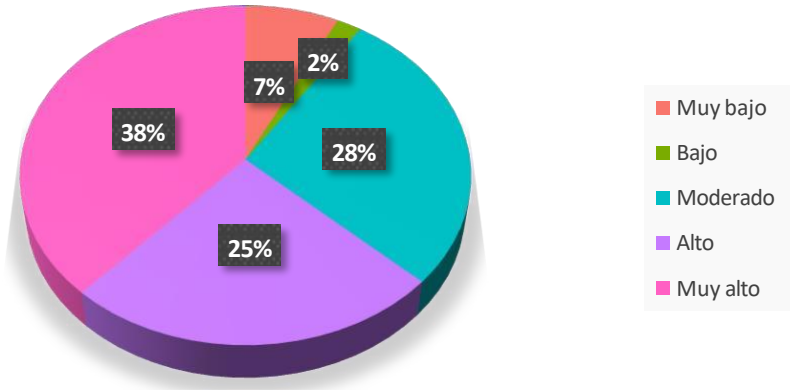
De los hallazgos obtenidos señalan que, pese a que un porcentaje considerable de personas dice que su relación ha cumplido con sus expectativas de forma moderada a total, también hay un grupo significativo que considera un cumplimiento bajo o nulo. Esto demuestra que las expectativas iniciales son un factor esencial para la satisfacción en la pareja y que su incumplimiento puede impactar la estabilidad y el bienestar de la relación. Según los autores Baker et al. (2017), dicen que las expectativas sobre la satisfacción futura son un previsor más fuerte de compromiso, estrategias de mantenimiento y probabilidad de divorcio que la satisfacción actual, mediando además la conexión entre esta última y el compromiso. Esto implica que las decisiones de mantener o finalizar una relación se basan más en las expectativas futuras que en el estado actual, subrayando la relevancia de administrar y armonizar estas expectativas para potenciar la calidad y estabilidad de la relación. Por lo tanto, es crucial que las parejas se empeñen en cambiar y transmitir sus expectativas para

fortalecer relaciones más fuertes y gratificantes.

Pregunta 6: ¿Cuánto quieres a tu pareja?

Figura 7

Nivel del sentimiento de cariño a su pareja



El estudio de las respuestas muestra que la gran mayoría de los estudiantes expresan un profundo vínculo emocional con su pareja, lo que refleja un porcentaje considerable. Este intenso cariño indica vínculos marcados por la confianza, el compromiso y la satisfacción emocional, componentes esenciales para la estabilidad y el bienestar en la relación de pareja. El conjunto que indica un sentimiento moderado muestra una variedad en las vivencias emocionales, probablemente vinculadas a diferentes fases de la relación, en las que aún se están forjando o fortaleciendo las emociones. Por otro lado, el reducido porcentaje que expresa emociones de insatisfacción, conflicto o desconexión emocional, señala la necesidad de investigar más profundamente las causas y las posibles acciones a tomar. En resumen, estos hallazgos revelan una extensa variedad de experiencias emocionales, lo que promueve la identificación de la complejidad y el dinamismo del amor en las relaciones de pareja.

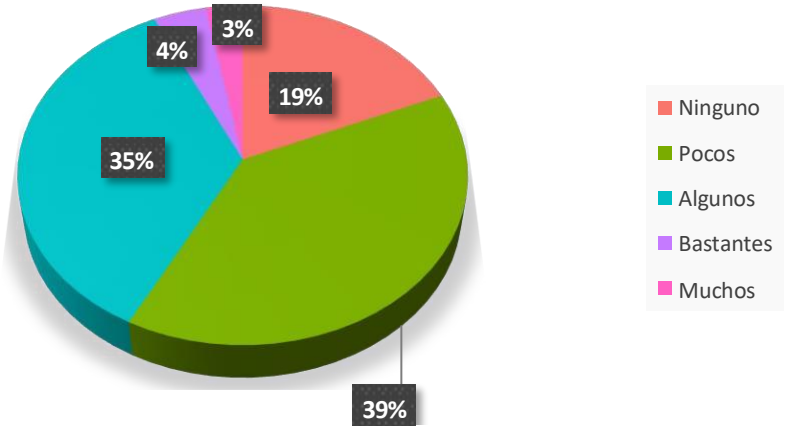
La mayor parte de los participantes en la encuesta expresa un sólido lazo emocional con su pareja, manifestado en niveles elevados de cariño, lo que evidencia relaciones fundamentadas en confianza, dedicación y respaldo recíproco. Este predominio indica un vínculo fuerte que promueve la estabilidad emocional y el contento mutuo. Por otro lado, aquellos que señalan niveles moderados podrían estar en fases de crecimiento emocional, donde las emociones todavía se están fortaleciendo. En contraposición, el reducido grupo que indica un cariño bajo son los que están lidiando con conflictos o retos emocionales. De acuerdo con Freihart et al. (2023), la satisfacción en la relación tiene un impacto directo en la calidad y duración de la relación, por lo que es crucial gestionar las disputas para potenciar el bienestar emocional en

la pareja.

Pregunta 7: ¿Cuántos problemas hay en tu relación?

Figura 8

Problemas en tu relación



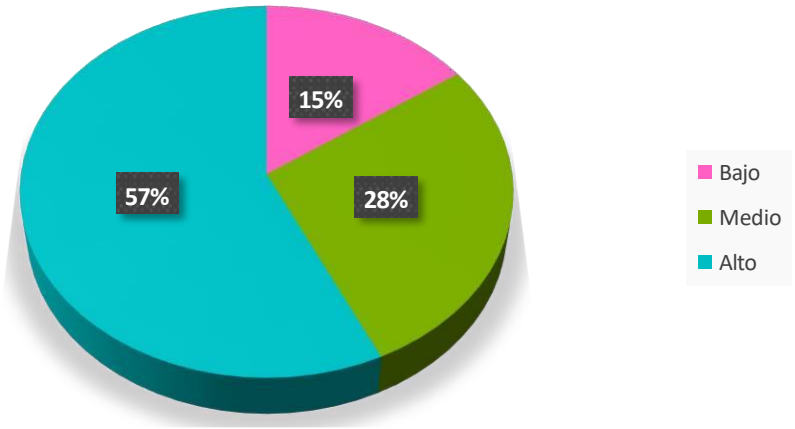
Se puede inferir que la mayoría de las relaciones muestran una percepción positiva o moderadamente positiva, aunque un porcentaje considerable reconoce la presencia de problemas, lo que resalta la importancia de potenciar capacidades emocionales, la comunicación y la gestión constructiva de los conflictos para mantener la calidad de la relación.

Los resultados obtenidos señalan que la mayoría de las personas considera su relación como funcional y con escasos conflictos relevantes, lo que evidencia la existencia de conexiones relativamente estables y sanas; no obstante, también se nota la existencia de tensiones en un grupo significativo, lo que indica que las discrepancias y problemas son un componente inherente de la coexistencia. Estos hallazgos subrayan la relevancia de promover una comunicación franca, el respeto recíproco y la habilidad para resolver conflictos como elementos esenciales para preservar el bienestar en la relación. En tanto que el autor Ho (2025) propone que la existencia de conflictos no es infrecuente ni obligatoriamente dañina, sino que pueden ser oportunidades para el desarrollo y la adaptación si se gestionan de manera correcta. Así pues, que un porcentaje considerable de parejas sufra ciertas dificultades concuerda con la noción de que el conflicto es un componente natural de las relaciones humanas, y su correcta administración es esencial para mantener la calidad de vida en pareja a largo plazo.

Resultado global de la satisfacción en la relación de pareja

Figura 9

Niveles de satisfacción en la relación de pareja



Según el gráfico se revela una visión generalmente favorable de las conexiones de pareja analizadas, revelando un alto nivel de satisfacción, señalando una conexión emocional y una plenitud emocional. La felicidad florece en el amor y se eleva en contraste con otras relaciones. Los niveles intermedios de satisfacción se elevan significativamente, indicando posibles caminos para robustecer la conversación y el compromiso. Bajos niveles de felicidad revelan obstáculos considerables en las relaciones. El estudio subraya el anhelo de conservar la conexión, aunque las adversidades lo impidan.

Se analiza en aspectos generales, los hallazgos muestran una tendencia favorable en la visión sobre las relaciones amorosas. La mayoría de los participantes en la encuesta se sienten complacidos con su relación, piensan que su pareja satisface en gran medida sus necesidades emocionales y sostienen desear a su pareja a un nivel elevado o muy elevado. Además, muchos consideran su relación como superior o incluso superior en contraste con otras, lo que indica la existencia de relaciones sólidas y estables. No obstante, también se reconoce un grupo considerable que mantiene una postura neutral o moderada en conexión a su relación, lo que podría señalar zonas de mejora o demandas emocionales parcialmente atendidas.

Además, aunque en menor medida, hay un grupo de individuos que sienten insatisfacción, problemas constantes o incluso remordimiento en relación al comienzo de la relación. Predomina un alto grado de satisfacción, el cual es crucial para prestar atención a los indicadores de descontento relacional para consolidar las vinculaciones emocionales y fomentar relaciones más sanas y gratificantes para todos los participantes.

Finalmente Cadavid et al. (2022) explican que según su estudio, se dio una visión favorable de las conexiones amorosas entre los participantes, con la mayoría experimentando satisfacción y alegría en su relación. No obstante, existe un grupo considerable con criterios razonables, indicando que hay zonas para mejorar. Los descubrimientos subrayan la relevancia de robustecer los vínculos emocionales, tratando las señales adversas y fomentando la interacción y el desarrollo en las relaciones para impulsar conexiones más sanas, balanceadas y perdurables.

Se debe señalar que un valor de +1 señala una correlación positiva perfecta, lo cual significa que a medida que aumenta el valor de una variable, también aumenta el valor de la otra variable. Por otro lado, un valor de -1 sugiere una correlación negativa perfecta, lo que implica que, al aumentar el valor de una variable, disminuye el valor de la otra variable de manera proporcional.

Tabla 8.

Tabla de correlaciones por ítems, y dimensiones

Pregunta	Ítems	Rho	P_value
1	Satisfacción	0.4000000	0.75000000
2	Bienestar	0.8000000	0.33333333
3	Comparación	0.4000000	0.75000000
4	Arrepentimiento	-0.9486833	0.05131670
5	Expectativas	0.2000000	0.91666667
6	Afecto	0.8000000	0.33333333
7	Conflictos	-1.0000000	0.08333333

Por lo que se observa, que los resultados muestran que hay correlaciones negativas fuertes entre el phubbing y variables como arrepentimiento y conflictos, lo cual indica que el uso excesivo del celular podría estar vinculado con malestar relacional. Ninguna de las correlaciones alcanza un nivel de significancia estadística ($p < 0.05$), aunque algunas se acercan (especialmente arrepentimiento). Se observan correlaciones positivas en ítems como afecto y bienestar, lo que sugiere que en relaciones con menor phubbing, puede haber una mayor expresión emocional y percepción positiva.

DISCUSIÓN

El objetivo de la investigación fue analizar la relación del phubbing y la satisfacción en la relación de parejas jóvenes universitarias de Ambato, para ello se utilizaron dos cuestionarios previamente validados por expertos. La muestra utilizada fue de 312 jóvenes que se encontraban en una relación amorosa. Para lo cual se centraron los siguientes hallazgos principales que son:

Las relaciones detectadas entre los patrones de sueño y la conducta nocturna evidencian vínculos moderados, aunque no relevantes, que se corresponden parcialmente con descubrimientos anteriores. Como la correlación negativa entre el insomnio y el exceso (Rho = –0.4, p = 0.75) podría justificarse mediante la aplicación de una escala inversa, en la que valores elevados señalan un mejor sueño.

Esto concuerda con investigaciones como la realizada por Herrera (2022), que indicaron una correlación positiva significativa entre la ansiedad y los trastornos del sueño (Rho = 0.640, p < 0.001). Igualmente, la relación entre rutina y revisión (Rho = +0.4, p = 0.75) coincide con estudios que muestran ventajas emocionales y de sueño provenientes de rutinas estructuradas. Esto se evidenció en estudiantes universitarios con Rho = 0.492 para la tristeza y Rho = 0.436 para la ansiedad (ambos p < 0.001). Finalmente, las correlaciones negativas perfectas (Rho = –1.0, p = 0.0833) en aspectos extremos como el desvelo, la privación y la dependencia, a pesar de ser inusuales, podrían deberse a la escasez de tamaño muestral o a la variabilidad limitada, teniendo en cuenta que investigaciones durante la pandemia ya habían señalado conexiones fuertes, pero no extremas, entre el insomnio y síntomas psicopatológicos.

En relación al estado emocional y los encuentros, se muestra una interacción compleja entre elementos psicológicos y sociales que impactan la calidad del sueño y el bienestar general. De acuerdo con Tang et al. (2023) la ansiedad y las alteraciones emocionales pueden influir de manera significativa en los patrones de sueño, creando un ciclo perjudicial en el que la ausencia de descanso incrementa la vulnerabilidad emocional, lo que a su vez perjudica aún más el sueño. Este método explica por qué en el estudio se detectan fuertes correlaciones negativas entre tristeza, ansiedad e incomodidad y la frecuencia o calidad de las reuniones sociales, aunque sin relevancia estadística, posiblemente debido a restricciones en la muestra o en las técnicas de análisis. Además, subraya que las variables emocionales no funcionan de manera individual, sino que su influencia está mediada por elementos sociales y de comportamiento, tales como la interacción social y el respaldo obtenido durante actividades

de grupo o encuentros. Así pues, la fuerza y sentido contrario de las correlaciones podrían indicar que una mayor implicación en encuentros o actividades sociales podría estar vinculada a una disminución de estados emocionales adversos, respaldando la relevancia del entorno social para disminuir la ansiedad y potenciar la salud emocional y del sueño.

El Aislamiento, Preferencia y Desatención exhiben coeficientes de correlación absolutamente negativos (Rho = –1.0), en cambio, Comentarios, Reuniones, Ignorar e Interferencia presentan correlaciones negativas intensas (Rho = –0.8), mientras que Exposición conserva una correlación negativa moderada (Rho = –0.4). Estos valores indican una correlación inversamente proporcional entre la interacción social y el bienestar psicoemocional: a mayor grado de aislamiento o desvinculación social, el impacto en los indicadores evaluados parece ser más negativo, aunque no se logró una significancia estadística ($p > 0.05$), posiblemente debido al tamaño limitado de la muestra. Este patrón coincide con los resultados de estudios realizados por Sacnite et al. (2023), que durante el periodo de confinamiento debido a la pandemia, se detectó una correlación negativa entre la calidad del sueño y elementos como la ansiedad o la depresión. Por ejemplo, investigaciones llevadas a cabo en jóvenes de Latinoamérica reportaron valores de Rho cercanos a –0.43 y –0.45, con una alta significancia estadística ($p < 0.001$), corroborando que el aislamiento extendido puede provocar impactos emocionales de gran relevancia. A pesar de que las cifras en este análisis son incluso más grandes, es imprescindible tener en cuenta que podrían ser resultado de variaciones en las escalas empleadas, el rumbo de la codificación o la uniformidad de la muestra. No obstante, los hallazgos evidencian una tendencia consistente con la literatura científica contemporánea: la ausencia de interacción social representa un factor de riesgo significativo para la salud mental, particularmente en situaciones de confinamiento, tensión o exceso de exposición a la tecnología.

La realización del análisis de la tabla cruzada con respecto a las diversas dimensiones del fenómeno conocido como phubbing y el nivel de satisfacción experimentado en el contexto de la relación de pareja, resulta fundamental para obtener una visión más detallada sobre la influencia de las interacciones a través de dispositivos móviles en el ámbito emocional y afectivo de la pareja (Maldonado & Montero, 2022). Se puede notar que actitudes como la falta de descanso, la carencia de horas de sueño, la melancolía o la falta de concentración son interpretadas por los individuos como vivencias que afectan negativamente la calidad de la relación. Estas prácticas inapropiadas no solo interfieren de manera significativa en la

interacción y la conexión afectiva, sino que también provocan dolor, incomodidad y, en ocasiones, un profundo sentimiento de arrepentimiento, lo cual evidencia un distanciamiento emocional que se va acentuando gradualmente.

Las conductas nocturnas, como el uso excesivo del teléfono móvil, pueden generar una separación en los momentos de intimidad compartidos, lo cual afecta la calidad de la convivencia. Además, las repercusiones emocionales, como la ansiedad o la angustia provocadas por la sensación de ser ignorado, evidencian la fragilidad emocional presente en la dinámica de la relación (Thomas et al., 2022). Las dinámicas de las interacciones sociales se ven significativamente afectadas cuando una de los participantes decide dar prioridad a la atención que presta a su dispositivo móvil en lugar de a la presencia real de la otra persona, lo que puede tener un impacto negativo en la reciprocidad, el perecimiento mutuo y desencadenar potenciales conflictos entre ambas partes.

En su totalidad, desde una perspectiva cuantitativa, se puede observar que el fenómeno conocido como phubbing puede ser percibido como manera de establecer una desconexión emocional, lo cual tiene un impacto negativo en las expectativas mutuas, la apreciación de la interacción y el bienestar conjunto, lo que a su vez refleja tensiones y un deterioro en la convivencia de la pareja (Al & Donnell, 2019).

La investigación tiene ciertas restricciones que se deben tener en cuenta al analizar los resultados. Por lo que la investigación se limita territorialmente a la ciudad de Ambato, restringiendo la extensión de los análisis. La recopilación de datos a través de encuestas autoaplicadas puede verse influenciada por el sesgo de deseabilidad social, dado que los participantes podrían no dar una respuesta completamente honesta. Igualmente, la ausencia de herramientas adecuadas culturalmente al entorno local podría afectar la interpretación de los elementos. El enfoque transversal del estudio obstaculiza la identificación de vínculos causales entre las variables estudiadas, permitiendo solo relaciones correlacionales. Finalmente, elementos personales y situaciones particulares de cada pareja, que no se lograron controlar, también podrían haber impactado en la percepción de satisfacción y en los comportamientos vinculados al abuso sexual.

De acuerdo a los resultados obtenidos en la investigación, se propone desarrollar un programa educativo y psicológico desde la perspectiva del Trabajo

social, donde se promueva el uso responsable de la tecnología y fortalezca las competencias afectivas en las parejas universitarias. y que tendrá las siguientes fases:

Figura 10

Contenido del programa



- Fase 1: Dinámicas de diagnóstico y autorreflexión
- Fase 2: Foro de experiencias y debate guiado
- Fase 3: Juegos de roles y escucha activa
- Fase 4: Ejercicios de reconocimiento emocional
- Fase 5: Plan personal de uso consciente del celular
- Fase 6: Dramatización de situaciones reales
- Fase 7: Propuesta de actividades en pareja
- Fase 8: Test de salida

Con el desarrollo de este programa se espera:

- Disminución significativa de comportamientos de phubbing en los participantes del estudio.
- Se observa una mejora significativa en los niveles de satisfacción en la relación, lo cual ha generado un ambiente más armonioso y positivo en la

convivencia diaria.

- Fomentar la reflexión sobre la importancia de gestionar de manera efectiva el tiempo en la relación de pareja, así como tomar en consideración el impacto que el uso excesivo del celular puede tener en la comunicación y la conexión emocional.

- Desarrollar y fortalecer competencias emocionales esenciales resulta fundamental para fomentar una convivencia armoniosa y enriquecedora en la relación de pareja.

3.2. VERIFICACIÓN DE LA HIPÓTESIS

Tabla cruzada entre dimensiones de Phubbing y la Satisfacción en la relación de pareja

Una tabla de contingencia cruzada como se indica en la Tabla 9 entre las dimensiones del Phubbing y la Satisfacción en la relación de pareja es un instrumento estadístico avanzado que posibilita examinar de manera detallada la interacción entre dos variables categóricas distintas. Que son las diversas dimensiones del phubbing, como la exclusión de la interacción, la influencia con la comunicación, la generación de conflictos y otros aspectos relacionados, importantes a considerar en el análisis de este fenómeno.

Tabla 9.

Tabla Cruzada de correlación entre dimensiones de Phubbing y la Satisfacción de la pareja

Dimensión /Ítem de Phubbing	Satisfacción	Bienestar	Comparación	Arrepentimiento	Expectativas	Afecto	Conflictos
DIMENSIÓN 1 – Conductas nocturnas							
Insomnio	0.40 / 0.75	0.40 / 0.75	0.40 / 0.75	-0.95 / 0.05	0.20 / 0.91	0.80 / 0.33	-1.00 / 0.08
Revisión	0.40 / 0.75	0.80 / 0.33	0.40 / 0.75	-0.95 / 0.05	0.20 / 0.91	0.80 / 0.33	-1.00 / 0.08
Rutina	0.40 / 0.75	0.80 / 0.33	0.40 / 0.75	-0.95 / 0.05	0.20 / 0.91	0.80 / 0.33	-1.00 / 0.08
Desvelo	-1.00 / 0.08	-0.80 / 0.33	-0.80 / 0.33	-0.95 / 0.05	-0.20 / 0.91	-0.80 / 0.33	-1.00 / 0.08
Nocturnidad	-1.00 / 0.08	-0.80 / 0.33	-0.80 / 0.33	-0.95 / 0.05	-0.20 / 0.91	-0.80 / 0.33	-1.00 / 0.08
Exceso	-0.40 / 0.75	-0.80 / 0.33	-0.40 / 0.75	-0.95 / 0.05	-0.20 / 0.91	-0.80 / 0.33	-1.00 / 0.08
Privación	-1.00 / 0.08	-0.80 / 0.33	-0.80 / 0.33	-0.95 / 0.05	-0.20 / 0.91	-0.80 / 0.33	-1.00 / 0.08
Obsesión	-1.00 / 0.08	-0.80 / 0.33	-0.80 / 0.33	-0.95 / 0.05	-0.20 / 0.91	-0.80 / 0.33	-1.00 / 0.08
Dependencia	-1.00 / 0.08	-0.80 / 0.33	-0.80 / 0.33	-0.95 / 0.05	-0.20 / 0.91	-0.80 / 0.33	-1.00 / 0.08
DIMENSIÓN 2 – Impacto emocional							
Reuniones (emocionales)	-1.00 / 0.08	-0.80 / 0.33	-0.80 / 0.33	-0.95 / 0.05	-0.20 / 0.91	-0.80 / 0.33	-1.00 / 0.08
Tristeza	-1.00 / 0.08	-0.80 / 0.33	-0.80 / 0.33	-0.95 / 0.05	-0.20 / 0.91	-0.80 / 0.33	-1.00 / 0.08
Ansiedad	-1.00 / 0.08	-0.80 / 0.33	-0.80 / 0.33	-0.95 / 0.05	-0.20 / 0.91	-0.80 / 0.33	-1.00 / 0.08
Alucinación	-0.80 / 0.33	-0.80 / 0.33	-0.80 / 0.33	-0.80 / 0.33	-0.20 / 0.91	-0.80 / 0.33	-1.00 / 0.08
Incomodidad	-1.00 / 0.08	-0.80 / 0.33	-0.80 / 0.33	-0.95 / 0.05	-0.20 / 0.91	-0.80 / 0.33	-1.00 / 0.08
Temor	-0.80 / 0.33	-0.80 / 0.33	-0.80 / 0.33	-0.80 / 0.33	-0.20 / 0.91	-0.80 / 0.33	-1.00 / 0.08
DIMENSIÓN 3 – Interacciones sociales							
Comentarios	-0.80 / 0.33	-0.80 / 0.33	-0.80 / 0.33	-0.95 / 0.05	-0.20 / 0.91	-0.80 / 0.33	-1.00 / 0.08
Reuniones (sociales)	-0.80 / 0.33	-0.80 / 0.33	-0.80 / 0.33	-0.95 / 0.05	-0.20 / 0.91	-0.80 / 0.33	-1.00 / 0.08
Ignorar	-0.80 / 0.33	-0.80 / 0.33	-0.80 / 0.33	-0.95 / 0.05	-0.20 / 0.91	-0.80 / 0.33	-1.00 / 0.08
Aislamiento	-1.00 / 0.08	-0.80 / 0.33	-0.80 / 0.33	-0.95 / 0.05	-0.20 / 0.91	-0.80 / 0.33	-1.00 / 0.08
Exposición	-0.40 / 0.75	-0.80 / 0.33	-0.40 / 0.75	-0.95 / 0.05	-0.20 / 0.91	-0.80 / 0.33	-1.00 / 0.08
Preferencia	-1.00 / 0.08	-0.80 / 0.33	-0.80 / 0.33	-0.95 / 0.05	-0.20 / 0.91	-0.80 / 0.33	-1.00 / 0.08
Interferencia	-0.80 / 0.33	-0.80 / 0.33	-0.80 / 0.33	-0.95 / 0.05	-0.20 / 0.91	-0.80 / 0.33	-1.00 / 0.08
Desatención	-1.00 / 0.08	-0.80 / 0.33	-0.80 / 0.33	-0.95 / 0.05	-0.20 / 0.91	-0.80 / 0.33	-1.00 / 0.08

Por ítems como “Desvelo constante”, “Privación emocional”, “Ansiedad extrema” e “Ignorar deliberadamente” presentan correlaciones negativas muy marcadas ($\rho = -1.00$) con aspectos como “Satisfacción personal”, “Afecto positivo” y “Conflictos interpersonales”, pese a con valores de valor significativo ($p > 0.05$) que no posibilitan confirmar de forma estadística la asociación de manera concluyente. No obstante, es importante resaltar la existencia de una correlación significativa entre múltiples elementos y la dimensión denominada “Arrepentimiento” (coeficiente de correlación $\rho = -0.95$, valor $p = 0.05$). Este valor se acerca al límite de significancia, lo que indica la posibilidad de una relación de importancia.

La tabla de correlaciones cruzadas exhibe de manera detallada las interrelaciones entre las diversas dimensiones del fenómeno conocido como phubbing y múltiples facetas que inciden en la satisfacción dentro de una relación de pareja, lo cual permite identificar patrones significativos y de relevancia en este contexto. En líneas generales, se puede apreciar que numerosas correlaciones presentan una tendencia negativa, sobre todo en los aspectos vinculados con las conductas de la noche, el impacto sentimental y las conexiones sociales, lo cual sugiere que la presencia de un nivel más elevado de phubbing está relacionada con una disminución en la satisfacción dentro de la relación.

Esto podría entenderse como que las actitudes habitualmente vinculadas al uso prolongado del teléfono móvil en momentos críticos dentro de la relación sentimental pueden provocar sentimientos de pesar y remordimiento, lo cual influye de manera significativa en la percepción global de la calidad y estabilidad de la pareja. En resumen, a pesar de que un gran número de relaciones no arrojan resultados estadísticamente significativos, la tendencia general indica una correlación negativa entre la práctica del phubbing y el nivel de satisfacción en la relación de pareja, sobre todo en lo que respecta a aspectos emocionales y de interacción social.

CAPÍTULO IV.- CONCLUSIONES Y RECOMENDACIONES

4.1. CONCLUSIONES

- El estudio permitió evidenciar que el phubbing, entendido como la práctica de ignorar a la pareja por prestar atención al teléfono móvil, mantiene una relación inversa significativa con la satisfacción en la relación de parejas jóvenes universitarias de Ambato. Los resultados obtenidos muestran que a mayor frecuencia de conductas de phubbing, menor es el nivel de satisfacción percibido en la relación, afectando aspectos como la comunicación, la confianza y la conexión emocional.

- Se descubrieron varias posturas que las parejas jóvenes universitarias adoptan frente al phubbing, demostrando que, a pesar de que mucha gente es consciente del uso excesivo del móvil en presencia de su pareja, no siempre ven su comportamiento como dañino. No obstante, algunos admiten emociones de incomodidad, frustración o desdén cuando su pareja dedica más tiempo al aparato móvil que a la interacción con ellos.

- Respecto a los factores contextuales que inciden en la práctica del phubbing, se reconocieron diversos factores como el estrés académico, la costumbre de consultar redes sociales, el uso del móvil como medio de evasión ante conflictos, y la normalización de este comportamiento en el contexto social. Estos elementos favorecen que el uso del móvil en momentos de compartir se convierta en algo habitual y, en numerosas situaciones, se justifique como algo diario.

- Se pudo establecer que el grado de satisfacción en la relación de pareja se ve impactado por la existencia del phubbing, en particular cuando este comportamiento se torna reiterado o se percibe como una manifestación de indiferencia. Los jóvenes que reportaron una mayor frecuencia de acoso escolar también expresaron un nivel inferior de satisfacción emocional, comunicación eficaz y vínculo con su pareja, lo que indica que el uso incorrecto del móvil puede afectar la calidad de las relaciones emocionales en el entorno universitario.

4.2. RECOMENDACIONES

- Es aconsejable establecer programas de guía y seminarios en las instituciones de educación universitaria que conciencien a los alumnos acerca del efecto perjudicial del uso desmedido del móvil en las relaciones interpersonales, particularmente en las relaciones amorosas. Estas actividades deben impulsar competencias de comunicación asertiva, administración del tiempo digital y sensibilización acerca del phubbing, con el objetivo de robustecer las relaciones emocionales y promover relaciones más gratificantes y sanas. Además, se propone que futuros estudios se enfoquen en los elementos intermedios, tales como la autoestima, la dependencia a la tecnología y los estilos de apego, con el fin de elaborar estrategias de intervención más concretas.

- Se aconseja establecer seminarios y campañas de sensibilización en las instituciones universitarias acerca del efecto que tiene el uso excesivo del teléfono móvil en la calidad de las relaciones personales. Estas tareas deben incentivar una reflexión crítica sobre la conducta diaria con la tecnología y fomentar hábitos de comunicación más empáticos y respetuosos entre las parejas.

- Se recomienda que las instituciones educativas fomenten espacios destinados a la gestión del estrés y la ansiedad, dado que estos factores se relacionaron con un uso incrementado del móvil. Además, sería provechoso promover hábitos saludables de uso del móvil a través de programas de psicoeducación, que asistan a los alumnos a reconocer cuándo la utilización del aparato puede afectar sus relaciones emocionales.

- Se sugiere potenciar las destrezas de comunicación y solución de conflictos en los jóvenes, mediante asesoramiento psicológico o actividades fuera del currículo escolar. Estas tácticas facilitarán que las parejas aprendan a definir límites sanos en la utilización de la tecnología y a dar prioridad al tiempo de calidad en compañía, lo cual puede potenciar el vínculo emocional y el bienestar en las relaciones.

REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

Al, Y., & Donnell, S. (2019). Phubbing: Perceptions, reasons behind, predictors, and impacts. *Wiley*, 132-140.

Álvarez, D., & Lobo, G. (2020). El Tiempo, uso y abuso. *Información tecnológica*, *31*(2), 73-80. https://doi.org/10.4067/S0718-07642020000200073

Álvarez, G. (2023). *Rendición de Cuentas* (p. 107). Universidad Uniandes. chrome-extension://efaidnbmnnnibpcajpcglclefindmkaj/https://www.uniandes.edu. ec/wp-content/uploads/2024/06/RENDICION-DE-CUENTAS-2023- UNIANDES.pdf

Álvarez, M., & Hernández, J. (2024). *El phubbing y la satisfacción de pareja en estudiantes universitarios de Lima Metropolitana* [Carrera de Psicología, Universidad San Ignacio de Loyola]. chrome-extension://efaidnbmnnnibpcajpcglclefindmkaj/https://repositorio.usil.edu. pe/server/api/core/bitstreams/61154ec7-b7bc-4a3d-a900- 8ecadcbaecc9/content

Arias, F. (2023). Investigación documental, investigación bibliométrica y revisiones sistemáticas. *Universidad Rafael Belloso Chacín*, *31*(22), 9-28.

Baker, L., McNulty, J., & VanderDrift, L. (2017). Expectations for future relationship satisfaction: Unique sources and critical implications for commitment. *Journal of Experimental Psychology: General*, *146*(5), 700- 721. https://doi.org/10.1037/xge0000299

Bastis. (2024, agosto 30). Investigación de Campo. *ONLINE-TESIS*. https://online-tesis.com/investigacion-de-campo/

Beukeboom, C., & Pollmann, M. (2021). Partner phubbing: Why using your phone during interactions with your partner can be detrimental for your relationship. *Computers in Human Behavior*, *124*, 106932. https://doi.org/10.1016/j.chb.2021.106932

Bracero, F. (2023, octubre 22). La falta de control sobre las redes sociales acentúa sus efectos negativos [La Vanguardia]. *Sociedad*. https://www.lavanguardia.com/vida/20231022/9318604/falta-control- sobre-redes-sociales-acentua-efectos-negativos.html

Bühler, J., & Orth, U. (2024). How relationship satisfaction changes within and across romantic relationships: Evidence from a large longitudinal study. *Journal of Personality and Social Psychology*, *126*(5), 930-945. https://doi.org/10.1037/pspp0000492

Buitrago, D. (2021). La emoción y el sentimiento: Más allá de una diferencia de contenido.

Digithum, *26*, 1-12. https://doi.org/10.7238/d.0i26.374140

Cadavid, P., Escudero, J., Muñoz, N., Rendón, L., & Villada, C. (2022). El phubbing y las relaciones de pareja adulta. Poiésis, 42, 49-61.

Cárdenas, O., Armijos, J., Molina, J., & Portela, Y. (2020). Redes sociales en aplicaciones móviles: Aspectos que dificultan el uso en adultos mayores. 3C TIC: Cuadernos de desarrollo aplicados a las TIC, 9(2), 59-81. https://doi.org/10.17993/3ctic.2020.92.59-81

Castillo, M., Tenezaca, J., & Alba, J. (2021). Dependencia al dispositivo móvil e impulsividad en estudiantes universitarios de Riobamba-Ecuador. REVISTA EUGENIO ESPEJO, 15(3), 59-68.

Ceci, L. (2025, febrero 17). Tiempo diario dedicado a internet a través del móvil por usuarios de todo el mundo en 2024, por región. statista. https://www.statista.com/statistics/1288783/daily-time-spent-online-via-mobile/#statisticContainer

Chmielik, M., & Błachnio, A. (2022). Till Phone Do Us Part: The Role of Phubbing in Relationship Satisfaction and Self-Esteem. Journal for Perspectives of Economic Political and Social Integration, 27(2), 91-112. https://doi.org/10.18290/pepsi-2021-0009

Concha, M., Fuerte, L., Soto, R., & Gonzales, G. (2024). Satisfacción con la relación de pareja y conflictos por el uso del celular en adultos peruanos. Revista Vive 7(20), 608-616. https://doi.org/10.33996/revistavive.v7i20.326

Costa, N., & Da Silva, R. (2008). Celos: Un ejercicio de interpretación desde la perspectiva del análisis de la conducta. Diversitas, 4(1). https://doi.org/10.15332/s1794-9998.2008.0001.11

Cueva, T., Jara, O., Arias, J., Flores, F., & Balmaceda, C. (2023). Métodos mixtos de investigación para principiantes (1.a ed.). Instituto Universitario de Innovación Ciencia y Tecnología Inudi Perú. https://doi.org/10.35622/inudi.b.106

De la Cruz, B., & Anhuaman, C. (2021). Phubbing y satisfacción en relación de pareja en estudiantes universitarios de una universidad privada de Lima - 2020 [Carrera profesional de Psicología, Universidad Privada del Norte]. chrome-extension://efaidnbmnnnibpcajpcglclefindmkaj/https://repositorio.upn.edu.pe/bitstream/handle/11537/29813/Anhuaman%20Diaz%2C%20Claudia%20Carolina%20-

%20De%20La%20Cruz%20Poma%2C%20Brigitte%20Addy.pdf?sequence=1&isAllowed=y

De La Cruz, P. (2020). El hipotético-deductivismo en la explicación de las ciencias sociales. Horizonte de la Ciencia, 10(18), 1-8. https://doi.org/10.26490/uncp.horizonteciencia.2020.18.430

Díaz, J. (2020). La resolución de problemas desde un enfoque epistemológico. Foro de Educación, 18(2), 191-209. https://doi.org/10.14516/fde.694

Dirección de Planificación y Evaluación. (2025). Plan Estratégico de Desarrollo Institucional Actualizado (Unidad Administrativa, p. 70). chrome-extension://efaidnbmnnnibpcajpcglclefindmkaj/https://uta.edu.ec/v4.0/images/PEDI/FuentesInformacion/PEDI/PEDI2024- 2025.pdf?utm_source=chatgpt.com

Gill, S. (2025, enero 1). ¿Cuántas personas tienen teléfonos inteligentes en el mundo? (2024-2029). Priori Data. https://prioridata.com/data/smartphone-stats/?utm_source=chatgpt.com

Global Advisor. (2024). Satisfacción con la vida amorosa alrededor del mundo. chrome-extension://efaidnbmnnnibpcajpcglclefindmkaj/https://www.ipsos.com/sites/default/files/ct/news/documents/2024-02/Ipsos-Lovelifesatisafactionfinal_ESP_Latam_Chile.pdf

Gómez, E. (2020). Análisis correlacional de la formación académico-profesional y cultura tributaria de los estudiantes de Marketing y Dirección de Empresas. *Revista Universidad y Sociedad*, *12*(6), 478-483.

Góngora. (2022). Persuasión, manipulación e influencia. *Revista Neuronum*, *8*(2), 84-84.

Gonzales, A., Riveros, D., Terrazo, E., Flores, E., & Oré, J. (2022). Dependencia emocional en estudiantes universitarios en aislamiento social obligatorio por Covid-19. *Revista San Gregorio*, *52*, 115-125.

González, F., González, S., & González, M. (2023). La importancia del uso de la tecnología en el proceso educativo en México. Ciencia Latina Revista Científica Multidisciplinar, 7(3), 7971-7983. https://doi.org/10.37811/cl_rcm.v7i3.6780

González, J., Segura, L., & Urbistondo, V. (2018). Phubbing en las Relaciones Román cas: Uso del Celular, Sa sfacción en la Pareja, Bienestar Psicológico y Salud Mental. Interacciones Revista de Avances en Piscología, 4(2), 81- 91.

González, R. (2024). La tecnología celular: Su impacto psicosocial en los jóvenes. *Punto de Vista*, *22*(2), 357-361.

González, R., & Trujillo, Y. (2023). El método hipotético deductivo de Karl Popper en los

estudiantes de la Educación Básica Regular en Perú. Educación, 29(2), 1-15. https://doi.org/10.33539/educacion 2023.v29n2.3045

Hancco, M., Carpio, A., Laura, Z., & Flores, E. (2021). Relaciones interpersonales y desempeño laboral en hoteles turísticos del departamento de Puno. Comuni@cción: Revista de Investigación en Comunicación y Desarrollo, 12(3), 186-194. https://doi.org/10.33595/2226-1478.12.3.552

Hernández, T., Duana, D., Hernández, J., & Torres, D. (2021). La presencia de phubbing en estudiantes del nivel superior. PANORAMA, 15(28), 1-6.

Ho, W. (2025). Explaining the prevalence of marital conflict: Conceptual bifurcation and sociological explanations. Frontiers in Sociology, 1-10.

INEC. (2021). Tecnologías de la Información y Comunicación, 2020. chrome-extension://efaidnbmnnnibpcajpcglclefindmkaj/https://www.ecuadorencifras.gob.ec/documentos/web-inec/Estadisticas_Sociales/TIC/2020/202012_Principales_resultados_Multiproposito_TIC.pdf?utm_source=chatgpt.com

Jara, G. (2021, mayo 28). Análisis sintáctico de la oración simple paso a paso. Editorial GEU. https://www.editorialgeu.com/blog/analisis-sintactico-oracion-simple-paso-a-paso/?srsltid=AfmBOoqJnI4aflbZmecEGHXS0EGyQGmk0Bw84eD6EPRZeZ6KqeWe2CGi

Leones, S., & Bonilla, O. (2024). Revisión Bibliográfica Sistemática de la Investigación en Educación Multigrado. Ciencia Latina Revista Científica Multidisciplinar, 8(1). 9333-9355. https://doi.org/10.37811/cl_rcm.v8i1.10253

Lozada, A. (2024). Phubbing y habilidades sociales en estudiantes de primero y segundo de bachillerato [Carrera de Trabajo Social, Universidad Técnica de Ambato]. chrome-extension://efaidnbmnnnibpcajpcglclefindmkaj/https://repositorio.uta.edu.ec/server/api/core/bitstreams/ce682821-4f19 4528-b334- b8d9d2f72b18/content

Martínez, S. (2021). Alteraciones mentales por el uso excesivo del móvil. Revista Colombiana de Psiquiatría, 50(2), 70-71. https://doi.org/10.1016/j.rcp.2020.01.005

Medina, G., & Villalón, R. (2023). Estudio de la prevalencia del phubbing durante clases ocasionado por el uso de apps. Alteridad, 18(1), 59-69. https://doi.org/10.17163/alt.v18n1.2023.05

Mojica, I., Espinosa, J., Camarena, O., González, L., Batanero, C., Mendoza, J., Morales, R., Ramos, B., Sánchez, D., Sánchez, P., Zambrano, Y., Zamora, K., & Miranda, B.

(2020). Consecuencias del síndrome de la vibración fantasma en los estudiantes de la Universidad Metropolitana de Educación, Ciencia y Tecnología "UMECIT" en Santiago, Veraguas. *SEMILLA CIENTÍFICA*, *1*, 165-183.

Mora, D., Zúñiga, F., & Arroba, E. (2025). Revisión sistemática del m-marketing como estrategia en el desempeño laboral. Revista Científica Conectividad, 6(17), 34-47. https://doi.org/10.37431/conectividad.v6i1.204

Moral, J. (2025). Validación del Modelo Unidimensional de la Escala de Valoración de la Relación en Personas Casadas y en Unión Libre de Monterrey, México. Revista Internacional de Psicología, 14(02), 1-71. https://doi.org/10.33670/18181023.v14i02.134

Morales, L. (2024). Body shaming y las relaciones interpersonales en adolescentes [Carrera de Trabajo Social]. Universidad Técnica de Ambato,.

Moskaliuk, V. (2023, diciembre 26). Más del 75% de la población mundial tiene un teléfono celular y más del 65% usa el internet. Naciones Unidas. https://news.un.org/es/story/2023/12/1526712

Muñoz, C., Cardona, D., Restrepo, D., & Calvo, A. (2022). Salud mental positiva: Entre el bienestar y el desarrollo de capacidades. CES Psicología, 15(2), 151-168. https://doi.org/10.21615/cesp.5275

Murray, L. (2009). Estadística de Schaum (Cuarta). McGraw-Hill Interamericana Editores, S.A. de C.V.

Nina, R., Montero, M., & Manríquez, J. (2020). Phubbing, comunicación tecnológica y calidad de la relación de pareja. Revista Iberoamericana de Psicología, 13(3), 38-48.

Niño, V. (2011). Metodología de la investigación: Diseño y ejecución (1a. ed). Ediciones de la U.

Oquendo, F. (2022). Phubbing e intimidad emocional en las parejas de la subregión del occidente antioqueño y su relación con la satisfacción marital [Facultad de Ciencias Sociales y Humanas Psicología]. Universidad de Antioquia.

PUCE. (2021). Informe de Gestión (p. 44). Pontificia Universidad Católica del Ecuador Sede Ambato.

Quillotay, D., Agüero, S., & Cárdenez, S. (2021). Impacto social de la telefonía celular en la población joven. Ciudad de Catamarca, Rpública Argentina. Año 2009. Revista Geográfica de América Central, II, 1-17.

Riverón, D., Suz, M., Valdés, J., Valle, R., Díaz, D., & Hernández, M. (2023). Dependencia a los dispositivos móviles: Revisión sistemática en Latinoamérica y Cuba durante la

última década. EDUMECENTRO, 15, 1- 15.

Rodríguez, A., & Pérez, A. (2017). Métodos científicos de indagación y de construcción del conocimiento. Revista Escuela de Administración de Negocios, 82, 179-200. https://doi.org/10.21158/01208160.n82.2017.1647

Rodríguez, M., Diaz, M., Agostinelli, J., & Daverio, R. (2019). Adicción y uso del teléfono celular. Ajayu Órgano de Difusión Científica del Departamento de Psicología UCBSP, 17(2), 211-235.

Roth, M., Landolt, S., Nussbeck, F., Weitkamp, K., & Bodenmann, G. (2025). Positive Outcomes of Long-Term Relationship Satisfaction Trajectories in Stable Romantic Couples: A 10-Year Longitudinal Study. International Journal of Applied Positive Psychology, 10(1), 8. https://doi.org/10.1007/s41042-024-00201-1

Roy, I., Rivas, R., Pérez, M., & Palacios, L. (2019). Correlación: No toda correlación implica causalidad. Revista Alergia México, 66(3), 354-360. https://doi.org/10.29262/ram.v66i3.651

Stamatis, P. (2011). Comunicación no verbal en las interacciones de aula: Una perspectiva pedagógica sobre el contacto físico. Electronic Journal of Research in Educational Psychology, 25.

Tapia, F. (2022). Rendición de Cuentas. Universidad Indoamérica.

Tello, J. (2023). Historia y desarrollo de la investigación sobre las actitudes humanas en la Psicología Social. Revista Sul-Americana de Psicologia, 11(1), 37-58. https://doi.org/10.29344/2318650X.1.3506

Thomas, T., Carnelley, K., & Hart, C. (2022). Phubbing in romantic relationships and retaliation: A daily diary study. Computers in Human Behavior, 137, 107398. https://doi.org/10.1016/j.chb.2022.107398

Tinella, L., Lunardi, L., Rigobello, L., Bosco, A., & Mancini, F. (2023). Relationship Obsessive Compulsive Disorder (R-OCD): The role of relationship duration, fear of guilt, and personality traits. Journal of Obsessive-Compulsive and Related Disorders, 37. https://www.sciencedirect.com/science/article/abs/pii/S221136492300022 2

Tipantasig, E. (2025). Tecnoestrés y Bienestar Social en estudiantes Universitarios [Carrera de Trabajo Social]. Universidad Técnica de Ambato.

Villarruel-Fuentes, M., & Villarruel-López, E. (2019). Criterios metodológicos para el diseño de instrumentos de medición para la investigación científica. Mikarimin. Revista Científica Multidisciplinaria, 5(3), 95-106.

Yam, F. (2023). The Relationship Between Partner Phubbing and Life Satisfaction: The Mediating Role of Relationship Satisfaction and Perceived Romantic Relationship Quality. Psychological Reports, 126(1), 303-331. https://doi.org/10.1177/00332941221144611

Zengotita, A. (2023). Más 'allá' del placer y el displacer_ Bewältigung en Freud y Nietzsche. Universidad Nacional del Litoral, 45, 1-12.

Zepeda, G., & Sánchez, R. (2021). Impacto de la cercanía, toque afectivo y satisfacción con el apoyo de la pareja en los comportamientos saludables. Psicogente, 24(45), 1-22. https://doi.org/10.17081/psico.24.45.3736

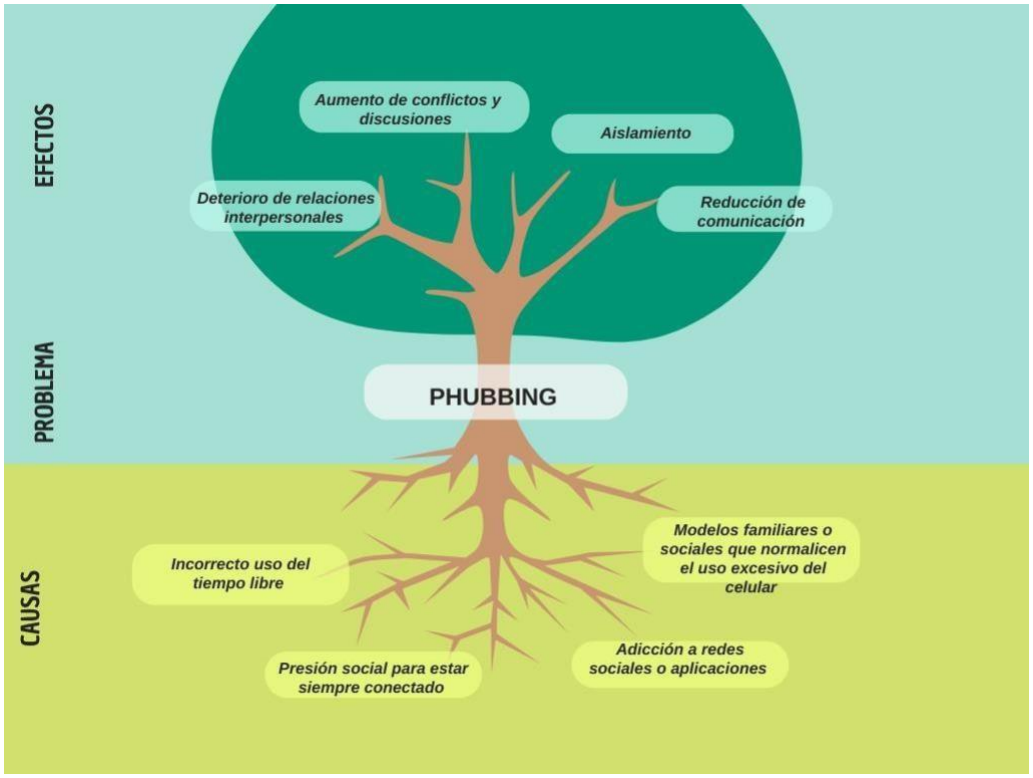
Zhan, S., Shrestha, S., & Zhong, N. (2022). Romantic relationship satisfaction and phubbing: The role of loneliness and empathy. Frontiers in Psychology, 13, 967339. https://doi.org/10.3389/fpsyg.2022.967339

Zorrilla, A. (2021, enero 8). ¿Cómo se realiza una investigación documental o bibliográfica? CAMPUS digital idyd. https://campusidyd.com/investigacion-documental-o-bibliografica/

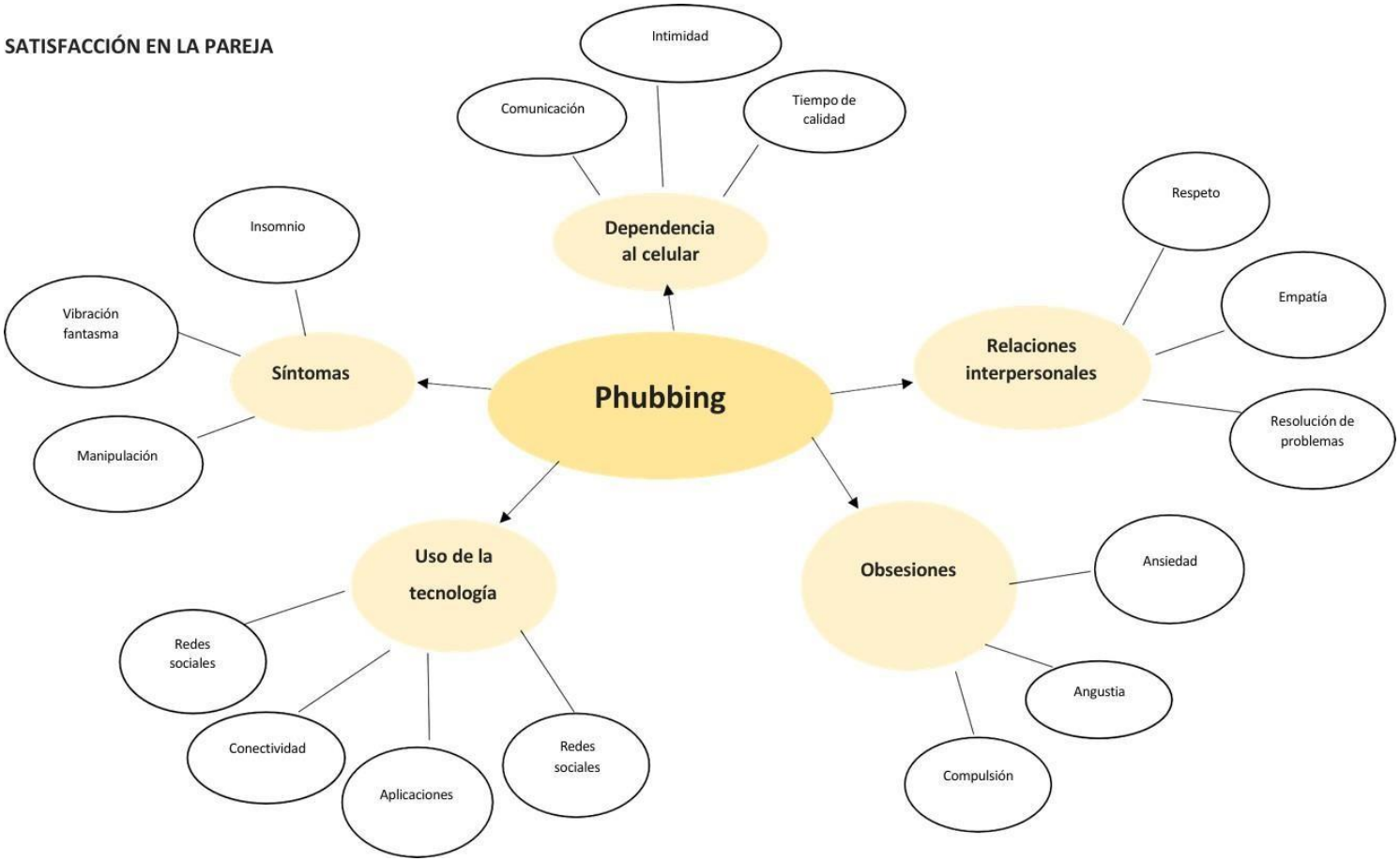
Zuleta, R., Ramos, J., & Hernandez, J. (2024). El Impacto del uso Excesivo del Teléfono Inteligente en el Rendimiento Académico: Una Revisión Sistemática de la Literatura. Ciencia Latina Revista Científica Multidisciplinar, 8(3), 5216-5231. https://doi.org/10.37811/cl_rcm.v8i3.11724

ANEXOS

Anexo 1. Árbol de Problemas



Anexo 2. Constelación de ideas



SATISFACCIÓN EN LA PAREJA



Anexo 2. Operacionalización de variables

Phubbing

CONCEPTUALIZACION	DIMENSIONES	INDICADORES	ITEMS	TECNICAS E INSTRUMENTOS
El phubbing es un fenómeno social que se refiere al acto de ignorar o desatender a las personas presentes en un entorno físico debido al uso excesivo de dispositivos móviles, especialmente teléfonos inteligentes. Este comportamiento ocurre cuando alguien, en lugar de interactuar directamente con quienes lo rodean, centra su atención en su dispositivo, ya sea revisando redes sociales, mensajes, correos electrónicos o cualquier otra aplicación. Este término surge de la combinación de las palabras phone (teléfono) y snubbing (desairar o ignorar), y refleja un problema creciente en la era digital.	Dependencia al celular	➢ Pérdida de control del uso de redes sociales ➢ Pérdida de autonomía ➢ Episodio de uso compulsivo del celular	2,4,12,13,15, 19,22	**Técnica:** encuesta dirigida a parejas jóvenes universitarias **Instrumento:** Cuestionario elaborado y validado por Cumpa (2017).
	Relaciones interpersonales	➢ Déficit comunicacional ➢ Aislamiento social	3,5,7,9,11	
	Obsesión	➢ Ansiedad ➢ Angustia ➢ Compulsión	3,8,13,17	
	Uso de la tecnología	➢ Teléfono móvil ➢ Conectividad ➢ Aplicaciones	2,4,16,19,21	
	Síntomas	➢ Redes sociales ➢ Insomnio ➢ Vibración fantasma ➢ Preocupación constante	1,2,6,10,11, 12,14,16,18, 22	

Satisfacción en la pareja

CONCEPTUALIZACION	DIMENSIONES	INDICADORES	ITEMS	TECNICAS E INSTRUMENTOS
La satisfacción en la pareja se refiere al grado de bienestar, felicidad y cumplimiento que cada miembro de una relación experimenta en función de sus expectativas, necesidades y deseos dentro de la misma. Es un estado subjetivo que surge cuando ambos integrantes perciben que sus necesidades emocionales, afectivas, comunicativas y de apoyo mutuo son atendidas y valoradas. Asimismo, la satisfacción en la pareja puede influir en aspectos individuales como la autoestima, el bienestar emocional y la calidad de vida. Sin embargo, puede verse afectada por conflictos, falta de comunicación, desinterés o insatisfacción en aspectos emocionales, sexuales o de convivencia, lo que puede llevar a tensiones o rupturas si no se gestionan adecuadamente.	Necesidades Actitudes Sentimientos Placer Displacer	➢ Comunicación ➢ Intimidad ➢ Tiempo ➢ Respeto ➢ Empatía ➢ Resolución de problemas ➢ Amor ➢ Celos ➢ Desilusión ➢ Contacto físico ➢ Emociones positivas ➢ Bienestar ➢ Monotonía ➢ Inseguridad ➢ Manipulación	1,2,3,4,5,6,7	**Técnica:** encuesta dirigida a parejas jóvenes universitarias **Instrumento:** Cuestionario elaborado y validado por Hendrick S. baremado por Flores y Huantay (2011)