Revista Educação, Direito e Sociedade

ISSN 3086-2531

REPERCUSIONES DEL PHUBBING EN LA CONVIVENCIA FAMILIAR, ESCOLAR Y LABORAL EN EL SIGLO XXI: UNA REVISIÓN DE SU IMPACTO PSICOSOCIAL

REPERCUSSIONS OF PHUBBING ON FAMILY, SCHOOL, AND WORKPLACE COEXISTENCE IN THE 21ST CENTURY: A REVIEW OF ITS PSYCHOSOCIAL IMPACT

Rodolfo Humebrto Ramírez León[1]
Y Maritza Carrera Pola[2]

RESUMEN
El fenómeno del phubbing (neologismo que fusiona phone y snubbing) ha emergido como una barrera significativa para la interacción social en la era digital. Este artículo tiene como objetivo analizar el impacto negativo del phubbing como limitante crítico de la convivencia en tres ámbitos centrales: familiar, escolar y laboral. Metodológicamente, se realiza una revisión narrativa de la literatura científica reciente para sintetizar los hallazgos sobre sus consecuencias psicosociales. Los resultados indican que esta práctica deteriora la calidad de la comunicación, amenaza necesidades psicológicas básicas (pertenencia, autoestima, significado existencial y control), y genera consecuencias como conflicto interpersonal, disminución del rendimiento y sensación de aislamiento. Se concluye que el phubbing representa un desafío socio-tecnológico que requiere intervenciones conscientes a nivel individual y colectivo para mitigar sus efectos y promover una convivencia saludable en los entornos físicos y digitales.

PALABRAS CLAVE: phubbing, familia y vida laboral, comunicación, tecnología, relaciones interpersonales.

ABSTRACT
The phenomenon of phubbing (a neologism combining "phone" and "snubbing") has emerged as a significant barrier to social interaction in the digital age. This article aims to analyze the negative impact of phubbing as a critical constraint on coexistence in three key areas: family, school, and work. Methodologically, a narrative review of recent scientific literature is conducted to synthesize the findings on its psychosocial consequences. The results indicate that this practice deteriorates the quality of communication, threatens basic psychological needs (belonging, self-esteem, existential meaning, and control), and generates consequences such as interpersonal conflict, decreased performance, and feelings of isolation. It is concluded that phubbing represents a socio-technological challenge that requires conscious interventions at both the individual and collective levels to mitigate its effects and promote healthy coexistence in physical and digital environments.

KEYWORDS: phubbing, family and work life, communication, technology, interpersonal relationships.

CONSIDERACIONES INICIALES

La integración de los smartphones en la vida cotidiana ha reconfigurado las dinámicas

[1] Universidad Autónoma de Chiapas; Tuxtla Gutiérrez, Chiapas, México. E-mail: rramirez@unach.mx
[2] Universidad Autónoma de Chiapas; Tuxtla Gutiérrez, Chiapas, México. E-mail: cpola2009@gmail.com

ISSN 3086-2531

de interacción humana. Si bien estos dispositivos ofrecen ventajas en conectividad y acceso a la información, su uso inapropiado en contextos sociales ha dado lugar a nuevas conductas problemáticas. Entre ellas, el phubbing se define como el acto de ignorar a uno o más interlocutores en un entorno social para prestar atención al teléfono móvil (Karadağ et al., 2015). Este comportamiento trasciende la mera descortesía; constituye una amenaza para la calidad de los vínculos cara a cara, fundamentales para el desarrollo psicosocial y el funcionamiento colectivo.

El uso de los dispositivos digitales forma parte esencial de la vida diaria, porque ha transformado la forma en que nos comunicamos, trabajamos, accedemos a la información y nos entretenemos, su característica esencial es que son medios particulares e individuales, de esta manera brindan a los usuarios la posibilidad de crear y consumir contenido de forma personalizada y a su libre elección, y permiten que las personas puedan acceder a la información sin restricciones, y, a la vez, crear contenidos diversos. Se dice que existe una democratización de la comunicación, provocando nuevas formas de participación social y ciudadana (Comisión Derechos Interamericana Hum, 2024).

El presente artículo argumenta que el phubbing actúa como un factor limitante crítico para la convivencia en los ámbitos familiar, escolar y laboral durante el siglo XXI. A través de una revisión de la literatura científica, se examinarán las evidencias que demuestran su impacto negativo, sustentado en teorías de la comunicación y la psicología social, particularmente la Teoría de la Amenaza a las Necesidades (Williams, 2007), que postula que la exclusión social perjudica el bienestar al amenazar las necesidades de pertenencia, autoestima, control y existencia significativa.

Desarrollo

El Impacto del Phubbing en la Convivencia Familiar

El núcleo familiar se sustenta en la comunicación, la atención mutua y la construcción de vínculos emocionales seguros. El phubbing, particularmente el practicado por los padres hacia los hijos (denominado parental phubbing), corroe estos cimientos. Según un estudio de

ISSN 3086-2531

Xie y Xie (2020), los adolescentes que perciben a sus padres como "phubbers" reportan mayores niveles de depresión. Esto se explica porque la interrupción constante de la interacción por el dispositivo envía un mensaje implícito de que el móvil es más valioso que la conversación, generando en el receptor una sensación de exclusión y devaluación (Chotpitayasunondh & Douglas, 2018).

Además, los padres que priorizan sus pantallas modelan un patrón de conducta que sus hijos internalizan y replican, perpetuando un ciclo de interacción disfuncional (McDaniel & Coyne, 2016). Las cenas familiares, espacios tradicionales de diálogo, se convierten en rituales silenciosos donde prevalece la atención fragmentada, lo que dificulta la transmisión de valores y la resolución colaborativa de problemas, limitando severamente la calidad de la convivencia doméstica.

Señalamos de forma específica que la individualización y particularización en la familia fracturan la unidad, provocando:

- Disminución de la relación interpersonal directa: El uso excesivo de los smartphones, tablets, laptops, consolas de videojuego y pantallas, relegan los momentos de diálogo cara a cara, entre dos o más personas. Un ejemplo muy significativo es el tiempo en que una familia debería compartir los alimentos y a la vez fomentar la unión y el aprendizaje de valores cristianos en comunión con los miembros de la familia; sin embargo, en la actualidad, algunos de los miembros de la familia, padres o hijos, conversan pero no entre ellos, sino con otros a distancia a través de sus móviles, ignorando a los que se sientan junto a ellos en la mesa. Estas actitudes han provocado que muchos jóvenes y niños se sientan ignorados por sus padres debido al uso de dispositivos digitales (phubbing parental), esta falta de atención genera problemas de salud mental para los hijos (Xie and Xie #). También las parejas sufren de esta actitud, el ignorarse mutuamente, provocando una sensación de soledad entre los cónyuges (Wang et al. #). Lo anterior provoca la desunión de la familia y en consecuencia de la sociedad.
- Sustitución de las actividades recreativas en familia: Las reuniones, paseos familiares, y los juegos de mesa, han sido sustituidos por el entretenimiento digital individualizado,

ISSN 3086-2531

videojuegos y redes sociales, su desmedido uso puede provocar conductas desadaptativas que generan una adicción (Gutiérrez, n.d.). Es necesario que los padres realicen una reestructuración de las actividades en familia (American Academy of Pediatrics, 2024), además de que los papás adquieran competencias digitales y puedan incluirse dentro de los juegos digitales, motivar a la familia a compartir pasatiempos y experiencias juntos, por ejemplo: aprender arte digital como fotografías y videos realizándolas al aire libre, buscando favorecer las relaciones familiares. También se deben establecer horarios en el uso de los dispositivos para toda la familia y que los padres tengan un control parental de los dispositivos de los menores y además enseñen el cuidado que se debe hacer de la identidad digital. Pero sobre todo, predicar con el ejemplo.

- Efectos en la comunicación: Para comunicarnos empleamos la comunicación verbal que se expresa a través de las palabras oral y escrita, mientras que la no verbal es la información que transmitimos a través de los gestos y del lenguaje corporal (García Gómez, 2023). La comunicación no verbal y para verbal ocupa un lugar imprescindible en el acto de comunicar y ocurre en cualquier idioma (Bunbury, 2020). A los niños y jóvenes cada vez les es más difícil interpretar la comunicación no verbal y paraverbal, porque se encuentran creciendo en entornos de interacción virtual donde los emojis sustituyen a la emoción (Harper, 2024). El lenguaje no verbal ha sido vital para la conservación y evolución de nuestra especie. Sin este importante proceso cognitivo no hubiera sido posible el paso hacia el lenguaje verbal (Corrales, 2011). En la familia, la comunicación es importante porque entre más sincera, abierta, franca y con amor se exprese, puede tener una relación más armoniosa. La comunicación en la familia debe ser sincera, receptiva y amorosa, para tener una relación empática y equilibrada.

El Impacto del Phubbing en el Ámbito Escolar

El aula es un ecosistema de aprendizaje social y académico que requiere atención sostenida y participación activa. El phubbing entre estudiantes y, en ocasiones, docentes, degrada este entorno. La investigación indica que el uso del smartphone para fines no

ISSN 3086-2531

académicos durante las clases se asocia negativamente con el rendimiento académico (GDPI, 2017). La atención dividida (o "multitarea") es cognitivamente ineficiente; el cerebro alterna entre tareas, lo que aumenta la tasa de errores y reduce la profundidad del procesamiento de la información.

Además, este comportamiento constituye una falta de respeto hacia la figura del docente y los compañeros, interrumpiendo el flujo pedagógico y debilitando la autoridad del profesor. Socialmente, el phubbing durante los recreos o trabajos en grupo fomenta el aislamiento y la superficialidad en las relaciones entre pares, impidiendo el desarrollo de habilidades sociales cruciales como la empatía, la lectura de lenguaje no verbal y la negociación, todas ellas difíciles de cultivar a través de una pantalla (Kushlev & Heintzelman, 2018).

Como sociedad debemos asumir los compromisos y consecuencias de la interacción en el mundo digital, entendiéndose éste, como el ecosistema interconectado a través de las tecnologías y de la cultura que surge de su uso generalizado, que se diferencia del mundo físico por su naturaleza virtual basada en datos, proponiendo a los estudiantes, profesores y sociedad en general, utilizar las herramientas y habilidades para convivir en el mundo digital de una manera segura, ética y reflexiva.

Es necesario para ello, la preparación para el futuro de niños y jóvenes, ante los retos del siglo XXI y los nuevos desafíos de la vida profesional y social en este mundo cada vez más conectado, es urgente que las instituciones de educación, formen una alianza estratégica con las familias, para que de forma corresponsable fomenten “la responsabilidad digital”, a través de la siguientes estrategias: (Proyecto PLUM)

- ✓ Prevenir riesgos: Proporcionar información para identificar y gestionar los riesgos por ciberacoso, sexting o grooming. (Carsi)
- ✓ Fomentar pensamiento crítico: Enseñar a los estudiantes a comprobar que la información sea confiable, constatando las fuentes de información y evitar la difusión de información falsa o noticias falsas (fake news).
- ✓ Entornos positivos de aprendizaje: Crear ambientes de enseñanza - aprendizaje respetuosos e inclusivos, permitiendo las opiniones diversas, a través de un lenguaje respetuoso, evitando el discurso de odio o abusivo.
- ✓ Uso de la Netiqueta o etiqueta digital: para regular la convivencia y la comunicación

ISSN 3086-2531

adecuada en el entorno digital, adaptando las reglas de cortesía del mundo real al ámbito virtual.

- ✓ Contratos Digitales: Crear y consensuar guías sobre el comportamiento esperado en línea entre los estudiantes y profesores.
- ✓ Diálogo y acompañamiento: Entre los profesores, estudiantes y padres de familia, sobre las experiencias en línea, mediando y acompañando en la navegación en el mundo digital. (Solís)
- ✓ Desarrollo personal y social: A través de la adquisición de conocimientos, habilidades, actitudes y valores, enfocados en el bienestar emocional, de la autoconciencia y de la capacidad de establecer relaciones positivas y constructivas en la sociedad.
- ✓ Dilemas éticos: Proyectar escenarios o dilemas éticos, relacionados con la privacidad, uso de datos personales e interacción social para que los estudiantes, profesores y padres de familia reflexiones sobre las consecuencias de sus acciones en el mundo digital.
- ✓ Herramientas de seguridad: Enseñar y aprender sobre la importancia del uso de contraseñas seguras, configuración de la privacidad en redes sociales y el uso de software de seguridad digital.
- ✓ Currículo integrado: Integrar en la educación la ciudadanía digital y responsabilidad digital en el currículum formal, como un eje transversal, de los planes y programas de estudio, como temas de carácter prioritario.
- ✓ Formación de ciudadanos críticos y responsables: Para que puedan participar e interactuar en entornos virtuales de forma ética, segura y consciente, comprendiendo el impacto de sus acciones y de esta forma asumir sus responsabilidades. (Pantallas Amigas.Net)

El Impacto del Phubbing en el Entorno Laboral

La eficacia en el entorno laboral depende de la comunicación clara, la colaboración y la confianza mutua. El phubbing en reuniones, conversaciones de pasillo o incluso en espacios comunes mina estos pilares. Chotpitayasunondh y Douglas (2016) demostraron que el phubbing en interacciones sociales genera percepciones negativas sobre la calidad de la comunicación y

ISSN 3086-2531

la interacción.

En un contexto laboral, esto se traduce en pérdida de productividad (por la necesidad de repetir información o corregir errores), deterioro del clima organizacional y erosión de la confianza. Un empleado que es "phubeado" por su superior puede interpretarlo como una falta de reconocimiento de su valor, lo que daña su motivación y compromiso (engagedment). La innovación, que a menudo surge de intercambios espontáneos y discusiones ricas en matices, se ve particularmente obstaculizada cuando los participantes no están plenamente presentes.

Discusión y conclusión

La evidencia revisada converge en señalar al phubbing como un limitante significativo para la convivencia en el siglo XXI. Su impacto se manifiesta a través de un mecanismo psicológico subyacente: la amenaza a las necesidades fundamentales de pertenencia, autoestima, control y existencia significativa (Williams, 2007). Al ser ignorado por un dispositivo, el individuo experimenta una micro-exclusión que, de ser recurrente, acumula efectos detrimentales en su bienestar y en la calidad de sus relaciones en todos los ámbitos.

La solución no radica en demonizar la tecnología, sino en promover un uso consciente y contextualmente apropiado. Estrategias como establecer "zonas libres de móviles" en hogares y aulas, implementar políticas de reuniones sin dispositivos en el trabajo, y, sobre todo, fomentar la autorreflexión sobre los propios hábitos digitales, son pasos necesarios.

Estudios futuros deberían profundizar en las intervenciones más efectivas para reducir el phubbing y medir su impacto a largo plazo en la calidad de vida. Como sociedad, el desafío es integrar las herramientas digitales sin permitir que suplanten la interacción humana auténtica, que sigue siendo el sustrato irreemplazable de una convivencia sana, productiva y emocionalmente satisfactoria.

El aprendizaje y uso de los medios digitales son necesarios para el trabajo, la educación, y para la comunicación. En el informe del Grupo Banco Mundial Axel Van Trunsberg señala: “Sin acceso a Internet y sin las habilidades necesarias para utilizar las tecnologías digitales de manera efectiva, básicamente quedas excluido del mundo moderno–” (Banco Mundial, 2024).

Sin embargo, el uso indiscriminado de estos medios, limita el espacio y tiempo que debe

ISSN 3086-2531

dedicarse a las personas con las que se cohabita, debido a que los espacios virtuales invaden los espacios físicos donde se comparte con la familia, por lo tanto es necesario aprender a usarlos como herramientas que faciliten las tareas diarias, para tener una mejor calidad de vida, pero ser cuidadosos ante el deslumbramiento que provocan, para que no se conviertan en un impedimento de convivencia familiar, que fracture la estructura familiar por el mal uso de las tecnologías digitales de comunicación, pues cada vez es más frecuente ver a las personas aisladas, viviendo su individualismo, debilitando los lazos familiares.

Es urgente recuperar el vínculo humano, y que los dispositivos digitales sean un complemento para la conexión humana, poniéndolos al servicio de la humanidad. Educar en "Responsabilidad digital", es garantizar que los niños y jóvenes, profesores y padres de familia, adquieran habilidades técnicas seguras que les permitan aprender, producir, convivir y trabajar en un mundo digital, de forma segura, constructiva, responsable, ética y moral. Salvaguardando la ciudadanía digital de las personas, fomentando el respeto, la empatía y la seguridad en el mundo virtual.

Por lo que es necesario dejar el currículum informal de estos temas, para incluirlos como un eje transversal dentro de los planes y programas de estudio. En una sociedad democrática, es necesario fomentar la participación social a través del uso de las oportunidades que ofrece internet, para gestionar el conocimiento, comunicarse y participar de forma constructiva para una convivencia digital positiva y segura, fomentando el respeto, la empatía y la seguridad en el mundo virtual.

REFERENCIAS

AMERICAN ACADEMY OF PEDIATRICS. (2024, Febrero 13). **Los niños y la tecnología: 12 consejos para padres en la era digital**. HealthyChildren.org. Retrieved Junio 16, 2025, from https://www.healthychildren.org/Spanish/family-life/Media/Paginas/tips-for-parents-digital-age.aspx

BANCO MUNDIAL. (2024, Marzo 5). **Acelerado por la COVID y la inteligencia artificial, el panorama digital en el mundo sigue siendo dispar**. Banco Mundial. Retrieved Junio 20, 2025, from https://www.bancomundial.org/es/news/press-release/2024/03/05/accelerated-by-covid-and-ai-global-digital-landscape-remains-uneven

ISSN 3086-2531

BUNBURY, E. (2020, diciembre 10). **Técnicas de comunicación no verbal y programación neurolingüística en procesos educativos relacionados con los medios de comunicación. el inglés como canal de comunicación del S. XXI.** Congreso Internacional Nodos del Conocimiento 2020. Retrieved Junio 18, 2025,fromhttps://2020.nodos.org/ponencia/tecnicas-de-comunicacion-no-verbal-y-programacion-neurolinguistica-en-procesos-educativos-relacionados-con-los-medios-de-comunicacion-el-ingles-como-canal-de-comunicacion-del-s-xxii/

CARSI, Juan Pablo. **Acompañando a nuestros hijos en el mundo digital.** https://familiasciberseguras.com/blog/el-riesgo-de-imagenes-intimas-en-la-era-de-la-inteligencia-artificial/, Familias Ciber Seguras, 3 Agosto 2023, https://familiasciberseguras.com/conocenos.html. Accessed 12 Noviembre 2025.

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

CHOTPITAYASUNONDH, V., & Douglas, K. M. (2018). **The effects of "phubbing" on social interaction.** Journal of Applied Social Psychology, 48(6), 304-316. https://doi.org/10.1111/jasp.12506

COMISIÓN Derechos Interamericana Hum. (2024, junio 4). **Inclusión digital y gobernanza de contenidos en internet.** Organization of American States. Retrieved Junio 20, 2025, from https://www.oas.org/es/cidh/expresion/informes/Inclusion_digital_esp.pdf

CORRALES, E. (2011). **El lenguaje no verbal: un proceso cognitivo superior indispensable para el ser humano**. Revista Comunicación, 20, 46-51. Retrieved junio 19, 2025, from https://www.redalyc.org/src/inicio/ArtPdfRed.jsp?iCve=16620943007

GLOBAL Digital Projection Institute (GDPI). (2017). **Digital distraction: The impact of smartphone use on academic performance.** Journal of Educational Technology & Society, 20(4), 1-12.

GARCÍA Gómez, F. J. (2023, Julio 20). **Lenguaje verbal y lenguaje no verbal: esta es la cuestión… también en la Gestión de la Atención al Usuario en Bibliotecas**. BNE. Retrieved Junio 20, 2025, from https://www.bne.es/es/blog/biblioteconomia/lenguaje-verbal-lenguaje-no-verbal-esta-es-cuestion-tambien-gestion-atencion-usuario-bibliotecas

GUTIÉRREZ, E. (n.d.). **Ventajas y desventajas de los videojuegos en niños y niñas.** E-TIC. Retrieved junio 20, 2025, from https://etic.fundaciondn.org/ventajas-desventajas-videojuegos-ninos

HARPER, R. (2024, Abril 15). **Using Emojis in Social Media – Good or Bad for Accessibility** – Colorado Virtual Library. Colorado Virtual Library. Retrieved junio 16, 2025,

from https://www.coloradovirtuallibrary.org/technology/accessibility/using-emojis-in-social-media-good-or-bad-for-accessibility/

KARADAĞ, E., Tosuntaş, Ş. B., Erzen, E., Duru, P., Bostan, N., Şahin, B. M., Çulha, İ., & Babadağ, B. (2015). **Determinants of phubbing, which is the sum of many virtual addictions: A structural equation model.** Journal of Behavioral Addictions, 4(2), 60-74. https://doi.org/10.1556/2006.4.2015.005

KUSHLEV, K., & Heintzelman, S. J. (2018). The social and cognitive costs of smartphone use. In The Handbook of Attitudes, Volume 2: Applications (2nd ed., pp. 561-586). Routledge.

MCDANIEL, B. T., & Coyne, S. M. (2016). **"Technoference": The interference of technology in couple relationships and implications for women's personal and relational well-being.** Psychology of Popular Media Culture, 5(1), 85–98. https://doi.org/10.1037/ppm0000065

PANTALLAS Amigas.Net. "Informe Infancia Digital 2025. Infancia, Adolescencia y Bienestar Digital, "una aproximación desde la salud, la convivencia y la responsabilidad social."" Pantallas Amigas, 11 Noviembre 2025, https://www.pantallasamigas.net/informe-infancia-digital-2025-infancia-adolescencia-bienestar-digital-aproximacion-salud-convivencia-responsabilidad-social/. Accessed 14 Noviembre 2025.

PROYECTO PLUM. **Cuidado y Responsabilidades Digitales.** https://ciudadaniadigital.mineduc.cl/, Ministerio de Educación de Chile, https://www.mineduc.cl/. Accessed 12 Noviembre 2025.

PARGA, J. (2023, Noviembre 14). **Por qué el tiempo que los padres pasan frente a la pantalla también es importante.** HealthyChildren.org. Retrieved Junio 16, 2025, from https://www.healthychildren.org/Spanish/family-life/Media/paginas/parents-of-young-children-put-down-your-smartphones.aspx

SOLÍS, Iván. **Uso responsable de las redes sociales**. Universidad Humanitas, 22 Mayo 2024, https://humanitas.edu.mx/blog/aprende/cultura-general/consejos-sobre-uso-responsable-de-redes-sociales. Accessed 14 Noviembre 2025.

WANG, X., Xie, X., Wang, Y., Wang, P., & Lei, L. (2017). **Phubbing de pareja y depresión entre adultos chinos casados: el papel de la satisfacción y la duración de la relación. Personalidad y diferencias individuales**. ELSEVIER. Retrieved Junio 15, 2025, from https://doi.org/10.1016/j.paid.2017.01.014.

WILLIAMS, K. D. (2007). Ostracism. **Annual Review of Psychology**, 58, 425-452. https://doi.org/10.1146/annurev.psych.58.110405.085641

ISSN 3086-2531

XIE, X., & Xie, J. (2019). **El phubbing parental acelera la depresión en la infancia tardía y la adolescencia: un modelo de dos vías.** Revista de la adolescencia, 78, 43-52. ELSEVIER. Retrieved 06 15, 2021, from https://doi.org/10.1016/j.adolescence.2019.12.004

Recebido em: 20/02/2026.
Aceito em: 28/03/2026.