

DINÁMICAS DE PHUBBING A LARGA DISTANCIA EN PAREJAS PUERTORRIQUEÑAS A NIVEL UNIVERSITARIO

Sebastián Burgos Fernández¹, Valerie Maisonet Rodríguez¹, Fabián Rodríguez Ramírez¹, Ana Victoria Zaragoza Torres¹, Jesús J. Marrero Centeno¹

¹Universidad de Puerto Rico, Recinto de Río Piedras, San Juan, Puerto Rico.

*Correo responsable de la correspondencia: sebastian.burgos1@upr.edu

RESUMEN

El phubbing (phone snubbing) es parte de nuestra cotidianidad, ya que cada vez está más presente en sociedades altamente dependientes de la tecnología. Este fenómeno implica desviar la atención hacia el teléfono celular en vez de orientarla hacia las interacciones interpersonales que están ocurriendo en el presente. **Objetivo.** Esta investigación cualitativa pretende explorar las experiencias de phubbing en parejas de universitarios que están en una relación a larga distancia. **Método.** Cinco universitarios con relaciones a larga distancia participaron de entrevistas semiestructuradas. **Resultados.** Como parte de los hallazgos, las personas participantes indicaron que el phubbing les causó un impacto negativo en sus relaciones, aunque no al nivel de culminar la relación. También se encontró que el phubbing ocurrió de manera impulsiva e inconsciente. **Conclusiones.** Además, en esta investigación resaltamos la importancia de la comunicación en las relaciones a larga distancia; así como los obstáculos que generan las redes sociales sobre la distribución del tiempo y la salud mental. Por último, se urge la continuidad de estudios asociados al phubbing, debido a las implicaciones que puede tener para la salud mental.

Palabras clave: phubbing, relaciones de estudiantes universitarios, larga distancia, comunicación, Latinoamérica, Puerto Rico

ABSTRACT

Phubbing ("phone snubbing") is part of our everyday life, as it is increasingly present in societies that are highly dependent on technology. This phenomenon involves diverting attention to the cell phone instead of directing it toward interpersonal interactions that are occurring in the present. **Objective.** This qualitative research aims to explore the experiences of phubbing in college couples who are in a long-distance relationship. **Methods.** Five university students in long-distance relationships participated in semi-structured interviews. **Results.** As part of the findings, participants indicated that phubbing had a negative impact on their relationships, although not to the extent of ending the relationship. It was also found that phubbing occurred impulsively and unconsciously. **Conclusions.** Furthermore, this research also highlights the importance of communication in long-distance relationships, as well as the obstacles that social networks create in terms of time management and mental health. Finally, we urge the continuation of studies associated with phubbing, due to the implications it may have for mental health.

Keywords: phubbing, university student relationships, long distance, communication, Latin America, Puerto Rico

INTRODUCCIÓN

Actualmente, vivimos en una época donde la tecnología cobra una importancia sin precedentes. Como investigadores, nos preguntamos ¿cuáles son las implicaciones sociales que tiene la presencia de la tecnología? Se estima que la mayoría de los puertorriqueños poseen un dispositivo electrónico y, principalmente, los jóvenes componen la mayor parte de este grupo (Primera Hora, 2021). Por dispositivos electrónicos podemos considerar computadoras, tabletas, teléfonos, entre otros equipos tecnológicos.

Los celulares tienen la capacidad de fortalecer o debilitar los vínculos entre las personas, según el uso que se le dé al dispositivo (Peñuela et al., 2014). El hecho de prestar demasiada atención a los móviles puede derivar en una desatención a las situaciones de nuestro entorno, a las personas y a las conversaciones pertinentes que puedan estar ocurriendo en el momento presente. La Organización Mundial de la Salud (OMS, 2014) considera el uso abusivo del teléfono celular un problema de salud pública. Entre las patologías asociadas a este problema de salud pública, se destaca el Síndrome FOMO (Fear of missing out) que se define como el miedo a estar perdiéndose algo, lo cual lleva al usuario a tener dificultades para privarse del Internet (Oberst et al., 2017; Przybylski et al., 2013). Debido a esto, es necesario profundizar en la conceptualización de los usos y abusos de los dispositivos móviles (Moral & Fernández, 2019).

De hecho, recientemente se ha presentado legislación para prohibir el uso del teléfono celular en las instalaciones educativas públicas puertorriqueñas, particularmente en grados elementales (Metro, 2024). Esto se debe a los posibles efectos del mal uso de las tecnologías, incluyendo la exposición a contenidos inapropiados, ciberacoso, distracciones, entre otras. Esto nos deja percibir lo problemático que podría ser el mal uso de la tecnología a nivel individual, también nos parece importante resaltar el impacto que puede tener el uso problemático de la tecnología en el contexto interpersonal. Para efectos de esta investigación nos centraremos en el uso de los teléfonos celulares, particularmente en los procesos asociados a las relaciones de pareja.

La utilización constante, impulsiva y no regulada de dispositivos se puede considerar adictiva

(González-Rivera et al., 2018). Tal utilización se extiende, pero no se limita a la interacción virtual con otras personas, el uso de redes sociales y otras plataformas de entretenimiento. La utilización impulsiva de un teléfono celular durante una interacción social es un fenómeno llamado phubbing, palabra derivada de las palabras “phone” y “snubbing” (González-Rivera et al., 2018). La persona que realiza el phubbing disminuye la atención hacia la persona en la interacción para prestarle atención a su teléfono celular (Chotpitayasunondh & Douglas, 2016). Esto también se observa en Gowthami y VenkataKrishnaKumar (2016), quienes establecen que la mayoría de las personas utilizan el teléfono en contextos públicos y en interacciones sociales. Esto podría tener implicaciones sobre la comunicación y las interacciones con las personas que nos rodean.

El fenómeno del phubbing puede ocurrir entre amigos, colegas, conocidos, familiares e incluso parejas. Como se ha mencionado, en esta investigación, se centró en las parejas (relaciones amorosas) a larga distancia. Esto debido a que en este tipo de parejas se propicia el uso del teléfono para realizar videollamadas, audiollamadas y mensajes de texto como medios principales de comunicación. Las parejas suelen utilizar diferentes medios de comunicación tecnológica para mantener contacto (Zhuo, 2016), y resulta ser una parte vital para mantener la calidad de las relaciones a distancia (Mokambu, 2023). Como el teléfono es el medio que produce este tipo de comunicación e interacción, los usuarios se encuentran aún más expuestos a todas las distracciones que podría propiciar el teléfono celular, lo que podría resultar en una mayor susceptibilidad al phubbing. En base a estas circunstancias, este estudio cualitativo pretende explorar las manifestaciones del phubbing dentro de las dinámicas de comunicación de personas universitarias en relaciones amorosas a larga distancia en Puerto Rico.

El phubbing es un fenómeno relativamente reciente, requiere ser estudiado en distintos contextos, ya que está ganando terreno en la investigación con el avance tecnológico. Sobre este fenómeno, la literatura describe los factores que lo causan, sus repercusiones en las dinámicas sociales e implicaciones que tiene para el futuro de las tecnologías de comunicación. De acuerdo con la literatura académica, algunas de las causas de

phubbing pueden ser la normalización de estar expuesto a la tecnología en múltiples ocasiones (Chotpitayasunondh & Douglas, 2016), el aburrimiento, la soledad y el síndrome del FOMO (Gao et al., 2023). El phubbing puede llegar a afectar tanto a la persona ignorada como al que está ignorando durante la interacción, ya que puede impactar las relaciones interpersonales.

El phubbing puede tener efectos perjudiciales en las relaciones (David & Roberts, 2017). Al-Saggaf & MacCulloch (2018) encontraron que las personas son más susceptibles a hacerle phubbing a las personas con quienes tienen más cercanía a cambio de los que no. Se observa cómo el phubbing en amistades afecta el compromiso y la satisfacción de la amistad, teniendo en cuenta varios predictores tecnológicos (como la sobrecarga de tecnología y notificaciones disruptivas) que causan este comportamiento (Sun & Yoon, 2023). Por otro lado, el phubbing entre pareja puede tener varios impactos tanto a nivel individual como para la relación en sí. Las personas que han experimentado el phubbing en sus relaciones románticas han reportado sentimientos de celos (Krasnova et al., 2016), menos intimidad (Halpern & Katz, 2017), niveles menores de satisfacción en la relación (Chotpitayasunondh & Douglas, 2018; McDaniel & Coyne, 2016) y han presentado sintomatología depresiva (McDaniel & Coyne, 2016, 2016; X. Wang et al., 2017). En un estudio reciente se encontró que los días en los cuales se experimentaba el phubbing en la díada puede resultar en experiencias emocionalmente negativas, incluyendo la tristeza, la molestia, el enojo y la soledad (Frackowiak, Hilpert & Russell, 2023). Según Thomas et al. (2022), el phubbing puede estar asociado con frustración y enojo en parejas. También, mencionan que posiblemente sea utilizado como estrategia de venganza, afectando nocivamente al dúo. Esto se respalda con lo establecido en el estudio de David y Roberts (2017), donde adultos fueron phubbed por sus compañeros y su respuesta ante esto fue devolver el phubbing. Aquí vemos como disminuye la interacción humana de manera presencial.

El phubbing ha tenido un impacto negativo en la calidad de conversaciones (Vanden Abeele et al., 2016). Utilizar el teléfono celular durante las interacciones puede crear un tipo de interacción desconectada (Beukeboom & Pollmann, 2021) que puede reducir la calidad de las conversaciones y

consecuentemente disminuir la satisfacción de la relación (McDaniel & Coyne, 2014). La calidad de la comunicación en la díada resulta ser vital para las relaciones, hasta superando la cantidad de tiempo que la pareja pasa juntos (Guldner & Swensen, 1995). Esto resalta aún más la importancia de estudiar el efecto del phubbing en la calidad de comunicación para las relaciones a larga distancia, ya que el tiempo presencial que pueden compartir evidentemente se ve limitado y dependen aún más de la buena comunicación. Aunque es un fenómeno bastante reciente, ya se ha producido literatura académica del phubbing en Puerto Rico.

En Puerto Rico se realizó un estudio con dos propósitos: analizar el impacto del uso frecuente del celular en la satisfacción de la pareja y considerar el bienestar psicológico de las personas que se sienten phubbed en la relación. González-Rivera y colaboradores (2018) encontraron que la gran mayoría de las parejas participantes identificaron el uso excesivo del celular como factor que afectaba la relación romántica negativamente y causaba fuertes discusiones. En otra investigación sobre el impacto del uso del celular en las parejas, Nina-Estrella y colaboradores (2020) midieron el impacto del phubbing en la calidad de la relación de las parejas puertorriqueñas. Esta investigación mostró evidencia de la presencia del phubbing en las parejas puertorriqueñas (Nina-Estrella et al., 2020). Además, señala que los participantes lo identifican como una conducta que afecta su relación negativamente (Nina-Estrella et al., 2020). Investigar el phubbing en Puerto Rico puede ayudar a continuar expandiendo el conocimiento sobre este fenómeno reciente; así como también puede servir para estudiar el impacto que han tenido los avances tecnológicos en nuestra población, tanto a nivel individual como a nivel social. Además, estos estudios fomentan el bienestar de las relaciones de pareja, al exponer distintos fenómenos y dinámicas que pueden influir las relaciones.

Dado que las relaciones de pareja son una parte fundamental de la sociedad y se manifiestan de diversas formas, la identificación del fenómeno del phubbing en escenarios donde se pueda desarrollar es crucial. Entendemos que es importante considerar el fenómeno del phubbing en las relaciones de pareja, especialmente en aquellas

relaciones a larga distancia, ya que estas presentan varios retos enmarcados en la lejanía. De hecho, dentro de esos retos que desprenden de las relaciones amorosas a larga distancia podemos destacar la incertidumbre, la envidia y la soledad (Suwinyattichaiporn et al., 2017). La literatura académica sustenta que la soledad también se encuentra como un factor causante del phubbing (Gao et al., 2023). Esto supone que la soledad es un factor que puede posibilitar las conductas de phubbing en relaciones amorosas a larga distancia. Para combatir estos retos, se deben ejercer unos hábitos de comunicación positiva en la pareja, así fomentando la perseverancia para mantener una conexión emocional constante y la capacidad de identificar y corregir señales de descuido en la interacción diaria (Nina-Estrella & Marrero-Centeno, 2020). Además, Nina-Estrella y Marrero-Centeno (2020) encontraron que un estilo negativo de comunicación podía producir situaciones estresantes para la relación. Por ello, promover buenos hábitos de comunicación es esencial para prevenir el descuido en este tipo de relaciones, asegurando la durabilidad del vínculo romántico. Nina-Estrella, Montero-López Lena & Manríquez Betanzos (2020) reafirmaron la idea de que la comunicación mediada por los teléfonos celulares puede cumplir un rol significativo en el contexto de la relación romántica. Sus resultados mostraron que el phubbing tiene un efecto positivo en la comunicación sobre la tecnología y un efecto negativo en la calidad de la relación. Por tanto, aunque el phubbing constante puede causar molestia, pueden llevar a más conversaciones sobre la tecnología entre la pareja.

Esta investigación tiene el propósito de explorar el phubbing en las relaciones amorosas a distancia de jóvenes universitarios. Además, de indagar sobre las dinámicas de comunicación e interacción de las parejas a distancia en universitarios. Los objetivos de esta investigación se centran en explorar las incidencias de phubbing en las parejas, particularmente en los posibles efectos que este fenómeno tiene sobre la relación, así como en determinar si existen estrategias para prevenirlo y/o resolverlo. Entendemos que la información que derive de este proyecto contribuirá a extender el conocimiento que se tiene del fenómeno en Latinoamérica, ya que los autores sostienen que

es escasa la información del fenómeno en Latinoamérica (Nina-Estrella et al., 2020).

MÉTODO

Diseño

Este estudio tuvo un enfoque cualitativo y un diseño fenomenológico de alcance exploratorio. Según Hernández-Sampieri y Mendoza-Torres (2018), los estudios exploratorios analizan fenómenos nuevos o poco conocidos con el propósito de establecer las bases de otros estudios más específicos. Las indagaciones hechas en estos tipos de estudio son más flexibles y diversas, lo cual hace este alcance uno adecuado para las investigaciones con enfoque cualitativo. Sobre el diseño fenomenológico, Hernández-Sampieri y Mendoza-Torres (2018) y Mertens (2015) plantean que se busca el entendimiento y la descripción de un fenómeno o un evento desde el punto de vista de los participantes, con experiencias individuales y en colectivo. Precisamente, en esta investigación se exploró las diferentes experiencias relacionadas al phubbing de las personas participantes. Al centrarse en las experiencias de las personas participantes, se pudieron extraer los datos necesarios que viabilizan la comprensión del fenómeno en el contexto estudiado.

Participantes

La población de este estudio estuvo conformada por jóvenes universitarios en una relación amorosa de al menos 6 meses de duración. Dentro de los criterios de inclusión, las personas participantes debían tener entre 18 a 30 años y al menos uno de los integrantes de la relación debía ser estudiante universitario. Adicionalmente, se requirió que estuvieran en una relación a larga distancia. Es decir, que estuvieran al menos 5 días sin verse de manera presencial en el periodo de una semana. Además, otro criterio fue que utilizaran la tecnología como medio principal para compartir o contactarse. Lo que supone que las conversaciones se daban por videollamada o llamada telefónica, o algún medio tecnológico que les permite entablar una conversación verbal.

La muestra del estudio consistió en cinco participantes (un hombre y cuatro mujeres). De los cinco participantes, cuatro tenían una relación

heterosexual y una homosexual. Por otro lado, tres eran estudiantes subgraduados y dos eran estu-

diantes en escuela graduada. Las relaciones de estas personas participantes fluctuaban entre los 2 a 5 años. Todos eran puertorriqueños que residen en el área metropolitana o en el área norte de Puerto Rico.

Instrumentos

En esta investigación se realizaron cinco entrevistas semi estructuradas. Se recolectaron datos a través de un conjunto de preguntas abiertas, con el fin de recopilar información de una manera más flexible y diversa. Las preguntas abiertas abordaron los siguientes dominios: dinámicas de relación, comunicación entre pareja, consumo de redes sociales y phubbing. La batería de preguntas fue formulada y discutida en consenso por los investigadores. Las preguntas tuvieron el propósito de auscultar las experiencias de phubbing de las personas participantes con sus parejas y sus dinámicas relacionales. También, tuvieron el propósito de explorar el uso de las redes sociales y la tecnología en las relaciones de pareja a larga distancia. Algunos ejemplos de las preguntas utilizadas son: “¿Cómo describirías la comunicación en tu relación?”, “¿Qué es phubbing para ti?” y “¿Cuáles son las fortalezas y debilidades de una relación a larga distancia para ti?”. Las entrevistas duraron entre 45 a 60 minutos, aproximadamente. Adicionalmente, el proceso se audiograbó y transcribió en verbatim para propósitos de los análisis futuros.

Procedimiento

Comenzamos el proceso de reclutamiento luego de recibir la aprobación del IRB institucional. Para reclutar a los participantes, difundimos la promoción del estudio por redes sociales, tales como WhatsApp y Facebook. Las personas interesadas contactaron al investigador principal. Antes de comenzar las entrevistas, se les entregó y se discutió la hoja de consentimiento informado. En cada una de las cinco entrevistas hubo un/a entrevistador/a principal y un/a observador/a. Posteriormente, realizamos un análisis de contenido.

Análisis

En esta investigación conducimos un análisis de contenido. “El análisis de contenido es una

metodología sistemática y objetivada porque utiliza procedimientos, variables y categorías que responden a diseños de estudio y criterios de análisis, definidos y explícitos.” (Bernete, 2013, p. 222). Braun y Clarke (2006) explican que el análisis de contenido implica identificar, examinar y reportar patrones en los datos. Este análisis conlleva generar categorías iniciales para luego conceptualizarlas. Después se procede a buscar dichas categorías temáticas en las transcripciones para identificar repeticiones en las experiencias, particularidades e incluso identificar categorías emergentes. En el caso de este proyecto investigativo, hubo un entrevistador y un observador para cada entrevista. Se transcribió cada entrevista para luego sombrear los datos de acuerdo con las categorías identificadas por cada investigador para luego comenzar el proceso de codificación. Las categorías determinadas fueron las siguientes: datos sociodemográficos, distancia, aspectos de la relación, comunicación, medios de comunicación, phubbing, redes sociales y experiencias adyacentes. Luego de transcribir y codificar cada entrevista, realizamos una reunión de jueces compuesta por todos los entrevistadores para discutir los datos sombreados y las categorías del análisis de cada entrevista. Los datos y observaciones fueron compartidas y profundizadas en la discusión para llegar a un consenso sobre los datos adquiridos. Todas las categorías fueron discutidas con rigurosidad y aceptadas unánimemente. En nuestro proceso investigativo creamos algunas categorías antes de recolectar los datos. Las categorías fueron datos sociodemográficos, aspectos de la relación, comunicación, phubbing, redes sociales y experiencias adyacentes. Luego de las entrevistas emergió una categoría nueva: distancia. Al organizar los datos, finalizamos con las siguientes categorías: aspectos de la relación, distancia, comunicación, phubbing y redes sociales.

RESULTADOS

Como se mencionó previamente, nuestro estudio se centró en el phubbing y las relaciones amorosas a distancia de jóvenes universitarios, con énfasis sobre las dinámicas de comunicación e interacción de las parejas. Durante el transcurso de las entrevistas, los participantes nos describieron sus experiencias donde se manifestaba la presencia o ausencia de phubbing en sus relaciones. Los

resultados apuntan a la relevancia de elementos asociados a la comunicación y la distancia, detallando los efectos que tienen estos elementos sobre las parejas. Además, se abordaron aspectos como: la dinámica de las relaciones, el phubbing y el uso de las redes sociales. Estos elementos mencionados fueron identificados como las categorías que mejor demuestran las experiencias de las relaciones de las personas participantes.

Los resultados fueron organizados en diferentes categorías que proporcionaron un marco para comprender la realidad de las parejas estudiadas. Primeramente, se presentaron los datos sociodemográficos, que incluyen aspectos de la relación. Estas brindaron contexto sobre las circunstancias y dinámicas que se encontraron en las relaciones al momento de ser entrevistados. En segundo lugar, la categoría de distancia, la cual describió el impacto de la larga distancia en las relaciones de los participantes. Luego abordamos la categoría de la comunicación, la cual resaltó la importancia de varios elementos comunicativos para las parejas. Por último, las categorías de phubbing y redes sociales, donde se exploraron las incidencias de phubbing en las relaciones y los hábitos de consumo de redes sociales.

Datos sociodemográficos (aspectos de la relación)

Encontramos que la dinámica de los participantes con sus parejas fue diversa, algunos podían pasar mucho tiempo sin hablar con sus parejas y otros les gustaba mantener contacto constantemente. Dentro de esta diversidad de dinámicas, se pudieron resaltar algunas fortalezas y debilidades señaladas por los propios participantes sobre sus relaciones a larga distancia. No obstante, hay una fortaleza y una debilidad predominante en las narrativas de los participantes: la perseverancia y el descuido.

Las personas participantes expresaron que el aspecto de la perseverancia es vital para mantener una relación a larga distancia. Por ejemplo, la participante #3 describió que la perseverancia fue una de las fortalezas más importantes en su relación: “[...] siempre estamos tratando de buscar, este, más cosas que hacer, nuevas soluciones que buscar...la perseverancia”. Algunos de los participantes expresaron su preocupación sobre las implicaciones de mantener una relación a larga

distancia, como la disminución en la disponibilidad para comunicarse. La distancia de estas relaciones de pareja generaba, también, un descuido en la atención hacia sus parejas, lo cual fue una de las debilidades principales en las relaciones de los participantes. La participante #2 expresó que, “Una debilidad, pues es que a veces hasta se me olvida que tengo una relación y sigo trabajando. Todo el tiempo estoy trabajando, me sigo metiendo en veinte cosas, me llaman y digo que sí siempre. Y después me dicen, ah, pero no pensaste en mí, no nos vamos a ver.”

Distancia

Tras analizar las entrevistas, se pudo identificar que la distancia afectaba a las relaciones en gran medida. Los participantes #1, #4 y #5 se ven en la situación donde no pueden compartir presencialmente con su pareja de manera cotidiana, ya que las parejas viven fuera de Puerto Rico. Aun así, surgen situaciones donde las parejas de las personas participantes viajan a Puerto Rico o viceversa para compartir juntos. Por otro lado, las parejas de los participantes #2 y #3 sí pueden compartir de manera presencial con mayor frecuencia, puesto que viven en la isla. La participante #2 se encuentra a distancia de su pareja por razones laborales, no obstante, la distancia física no es tan drástica. La participante #3 tiene una distancia física significativa con su pareja, debido a que cada uno estudia en instituciones alejadas.

La mayoría de las personas participantes categorizaron la distancia como una de las limitaciones de su relación. Incluso, expresaron que las actividades dentro de la relación podían ser reducidas. De hecho, observamos que en ocasiones se limitaban a hablar, ver películas y/o jugar videojuegos mediante llamada telefónica. Incluso, la participante #4 expresó que, “[...] pudiéramos hacer tantas cosas si estuviéramos presencial pero no podemos”. Por otro lado, la misma participante expresó que la distancia en su relación es una conveniencia para ella cumplir con las responsabilidades y la carga de sus estudios graduados. De igual manera, la participante #4 expresó que la distancia creaba un alivio económico, puesto que el compartir de manera virtual no conlleva gastos. Sin embargo, la participante #3 experimentaba lo opuesto, pues al verse con su pareja implica incurrir en gastos de transportación. Los participantes #1, #3 y #5 empezaron sus relaciones de manera

presencial y luego se transformaron en relaciones a larga distancia. Entre ellos, se identificó que los participantes #1 y #5 no deseaban tener una relación a larga distancia al principio, debido a que sentían incertidumbre sobre el futuro de la relación. Según la participante #5, “en ese momento era como que, era literalmente o me quedo y lo apoyo o nos tenemos que dejar...” Luego de indagar sobre la distancia como limitación, las personas participantes nos describieron lo esencial que es la comunicación para remediar esas limitaciones.

Comunicación

Las personas participantes demostraron diversas estrategias de comunicación con sus respectivas parejas. Para cada participante, mantener una buena comunicación con su pareja resultó ser indispensable, a pesar de la distancia. Todas las personas participantes llegaron a definir lo qué entendían por “buena comunicación”. Para algunos, significaba mantener una comunicación constante con sus parejas durante el transcurso del día; mientras que otros asocian el término a fijar tiempos específicos para dialogar con su pareja. Sin embargo, aunque existían diferencias en la frecuencia de la comunicación, todos coincidieron en la importancia del contenido y los estilos de comunicación. Mencionaron que la buena comunicación requiere empatía, dedicación y transparencia emocional. Por ejemplo, la participante #3 mencionó que la comunicación sincera fortalece la conexión sentimental en la relación: “[...] son las emociones para mí eso es lo que está conectado con la comunicación”. En la relación del participante #1, la buena comunicación siempre estuvo presente en la relación: “[...] la comunicación entre nosotros desde que lo, desde que nos conocimos era bastante like strong (fuerte)”. Para el resto, la buena comunicación se fue desarrollando mientras iban reconociendo su importancia según las circunstancias y necesidades de la relación. La participante #3 expresó que llegó a percibir la comunicación como un elemento representativo de la seriedad y persistencia de una relación: “[...] si no hay buena comunicación o está desconectado completamente la relación se va por el piso, como que ahí tú ves si realmente nada más es un enchule o si realmente se puede mantener”.

La mayoría de las personas participantes expresaron que la comunicación era sumamente

importante para la prevención y resolución de conflictos. Todas tenían circunstancias muy particulares que podían interrumpir el flujo constante de comunicación, pero la mayoría expresó que la distancia y la diferencia de horarios eran obstáculos para la comunicación ideal. Las personas participantes también reconocieron que, si no se establecen buenos hábitos en la comunicación, pueden surgir malentendidos. Por ejemplo, hablar por mensaje cuando hay una discusión dado que se puede malinterpretar el tono, cohibir los sentimientos o no dar explicación cuando no pueden atender el asunto al momento. La participante #5 nos compartió sobre cómo la comunicación, confianza y comprensión pueden aportar a la prevención de conflictos en su relación: “[...] intentamos no discutir nada por mensaje, y algo que también ha sido bien clave es tener que confiar en el otro y tener paciencia. Paciencia en el tiempo de que podemos hablar, entender de que no siempre uno va a estar ahí para responder rápido porque ambos estamos bien ocupados, estamos haciendo cosas bien diferentes”. Luego de mencionar sus estrategias comunicativas, las personas participantes abordaron en cómo el phubbing influyó en dichas estrategias.

Phubbing

Cuatro de las cinco personas entrevistadas han presenciado el fenómeno del phubbing en algún punto de sus relaciones de pareja y ninguna había escuchado del término previo a esta investigación. Todos los participantes que pudieron identificar el phubbing en su relación nos describieron que ocurre de parte de ambos integrantes y nos indicaron que estas experiencias mayormente han tenido un efecto negativo. Lo vemos reflejado en la siguiente verbalización, “Sí, pues obviamente me molesta. Me molesta y me hace sentir como que me está ignorando” (participante #2). Los comentarios de esta participante reflejan su experiencia con el phubbing que ocurre a diario en su relación, tendencia que se repitió en todas las experiencias de las personas participantes. Las incidencias de phubbing fueron descritas por los participantes como concurrentes, con excepción de la participante #3 que resolvieron las incidencias después de dos meses. Las personas participantes denunciaron que el fenómeno podría ocurrir en cualquier momento de la conversación con su pareja, pero era bastante frecuente al final de las

conversaciones. Todas las personas participantes que detectaron phubbing nos comentaron que ellos también lo hacen a sus parejas, pero de forma impulsiva e inconsciente. Por ejemplo, la participante #4 nos comentó sobre el motivo de utilizar su celular en medio de conversaciones con su pareja, “A veces no me doy cuenta, a veces es costumbre... lo abro (el celular)”. A pesar de que todos estos participantes expusieron esta conducta como impulsiva y negativa, no asociaron el phubbing con problemas serios en la relación. Sin embargo, nos percatamos de que hablaban de este fenómeno con bastante irritación y coraje. El phubbing y las redes sociales van de la mano, debido a eso las personas participantes nos comentaron sobre su consumo personal de algunas redes sociales.

Redes sociales

Cuatro de cinco participantes se describieron como usuarios frecuentes de las redes sociales, esto implica que la mayoría de la muestra tiene un alto consumo de las redes. La red social con más apariciones en las experiencias de las personas entrevistadas fue Instagram, en especial la sección de reels que tiene la aplicación. Además, WhatsApp fue la red social que más provocó el fenómeno del phubbing según las experiencias de las personas entrevistadas. La mayoría de los participantes percibieron que las redes sociales consumen demasiado tiempo y distraen de los asuntos importantes. Por ejemplo, en momentos de mucha carga académica donde las personas participantes informaron sobre cómo las redes sociales alteran sus rutinas de estudio. Algunos como mecanismo de estrategia le dieron offload (borrar la aplicación) a sus redes en periodos de estudio para que no interfirieran. No obstante, las personas participantes informaron que sus hábitos de consumo de las redes sociales no intervienen mucho en sus relaciones de pareja. Sin embargo, la participante #5 enfatizó sobre el daño que puede hacer el contenido de las redes sociales. La participante añadió: “[...] las redes sociales a veces crean inseguridades y pensamientos en mí que ni existían”. Esta verbalización denuncia los problemas que el contenido en las redes sociales puede causar en una relación de pareja. Además del factor de la distracción y el ocio. Es evidente que estas redes sociales crean una conducta impulsiva en las personas participantes, ya que tienen que

tomar medidas externas para no usarlas en momentos importantes.

Las personas participantes de esta investigación mencionaron una gran variedad de fortalezas y debilidades de sus respectivas relaciones. La fortaleza más destacada entre los participantes fue la perseverancia, y la debilidad más mencionada fue el descuido a consecuencia de la distancia. La distancia resultó ser uno de los obstáculos más significativos, generando dudas sobre la estabilidad de algunas de las relaciones. Según las expresiones de las personas participantes, tener una buena comunicación dentro de la relación es esencial para conservarla y para la resolución o prevención de conflictos. La gran mayoría de los participantes identificaron la presencia de phubbing de parte de ambos integrantes de la relación. Todas las personas participantes identificaron el phubbing como un hábito compulsivo que afectaba la relación de manera negativa. Aunque, su impacto no supuso conflictos serios en la relación de la pareja.

DISCUSIÓN

Los resultados de las entrevistas a las personas con relaciones a larga distancia brindan contexto sobre las dinámicas que, usualmente, se presentan en este tipo de relaciones. A través de estas dinámicas, identificamos una principal fortaleza y una debilidad en las relaciones de las personas entrevistadas: la perseverancia y el descuido. Las personas participantes enfatizaron la importancia de la perseverancia en las relaciones a larga distancia. De igual manera esto se refleja en la literatura académica (Bouchard et al., 2023; Mietzner & Lin, 2005; Suwinyattichai et al., 2017).

La perseverancia es clave para superar las dificultades que surgen, como la falta de tiempo juntos y la posibilidad de sentirse solos. Por otra parte, el descuido manifestado por la falta de atención a causa de la distancia es la debilidad más frecuente en los hallazgos de las entrevistas. No obstante, este patrón conductual no se refleja con frecuencia en la literatura académica. Esto podría deberse a que estudios previos sostienen que las relaciones de pareja a larga distancia suelen implicar una mayor atención a la calidad de los momentos compartidos (Kelmer et al., 2013; Mietzner & Lin, 2005). Sin embargo, nuestra investigación encontró que el descuido prevaleció, ya que la atención a la calidad de esos momentos no es suficiente

para que ambas partes se sientan satisfechas con la relación que tienen. Esta discrepancia podría atribuirse al contexto universitario en el que se desarrolló el estudio, un factor poco considerado en la mayoría de los estudios mencionados.

Encontramos dentro de las narrativas de la mayoría de las personas participantes que la distancia es percibida como un factor negativo. Helgeson (1994) nos expone que la distancia generalmente se percibe como un desafío para las relaciones amorosas, y existe una creencia popular de que las relaciones de pareja a distancia son difíciles y probablemente fracasen. Esto coincide con nuestros resultados, sustentando la connotación negativa que expresaron nuestros participantes. Esto surge del hecho que la distancia limita las interacciones y complica la comunicación. En consonancia con los resultados de Mietzner y Lin (2005), los cuales indican que la separación física crea desconfianza en las parejas, nuestros resultados coinciden, pues reflejan que la distancia causa inseguridad en la relación (Murikkattu et al., 2024).

Las personas participantes de la investigación percibían la distancia física como un factor negativo en la relación. Previas investigaciones han encontrado que las relaciones a larga distancia tienden a tener niveles más bajos de calidad de relación en comparación con parejas que comparten con mayor frecuencia (Cameron & Ross, 2008; Van Horn et al., 1997). Por lo tanto, se puede concluir que la percepción negativa hacia la distancia es a causa de la calidad de relación que se establece a causa de esta. La distancia causa que las actividades de las parejas sean más monótonas. Las personas participantes sostuvieron que hablar, ver películas o jugar videojuegos en una llamada son las actividades que realizaban con mayor frecuencia a distancia. Además, que eran las actividades que se dictaban esa interacción a distancia. Mero-lla (2010) explica que estas interacciones son importantes para mantener la relación a larga distancia. Aunque se describieron como monótonas, las personas participantes comprendían la importancia y calidad de estas interacciones.

Los hallazgos demuestran que para cada pareja era importante la comunicación para mantener el bienestar de la relación. La satisfacción de la pareja puede depender de la habilidad de compartir información profunda y estimulante sobre la toma de decisiones, ya que esto puede aumentar

la confianza que tienen en la estabilidad de la relación y pueden sentir una expresión de apoyo que aumenta el sentido de compromiso entre la pareja (González et al., 2019). Esto resalta la importancia del contenido de la comunicación para mantener la relación amorosa. Los resultados demostraron la importancia de la comunicación para la resolución y prevención de conflictos. Cuando se utilizan estilos positivos de comunicación para la resolución de conflictos, se posibilita el desarrollo de estrategias positivas para enfrentar los problemas (Nina-Estrella & Marrero-Centeno, 2020). Esto resalta la importancia de la comunicación, tanto en contenido como en estilo, para la satisfacción de la pareja.

En nuestro estudio, las personas participantes mencionaron varios factores dentro del intercambio comunicativo que percibían como positivos, tales como la transparencia, la paciencia, la consideración, la dedicación para resolver conflictos y la expresión del compromiso. Estos coinciden con prácticas comunicativas positivas que sirven para mantener una relación amorosa estable, como la confianza, la actitud abierta y el manejo constructivo de conflictos (Suwinyattichaiporn et al., 2017). Estas prácticas comunicativas empleadas por las parejas les permiten enfrentar sentimientos negativos como la soledad (Firmin et al., 2014), la cual se puede presentar aún más en las relaciones a larga distancia (Suwinyattichaiporn et al., 2017).

Además de los factores de la distancia y la comunicación, los hallazgos más relevantes al propósito de esta investigación fueron las experiencias de phubbing. Los hallazgos reflejan el efecto negativo que tiene el phubbing en las relaciones de pareja, considerando el hecho de que son relaciones a larga distancia. Estos resultados son cónsonos con los resultados de la literatura revisada que señalan el impacto negativo que tiene el phubbing en la satisfacción de las relaciones amorosas y en la salud mental de los integrantes de la pareja (González-Rivera et al., 2018; Ligon-Tucker, 2023; Nina-Estrella et al., 2020; Thomas et al., 2022; Wang et al., 2017; Yam, 2023). Este impacto negativo se debe a que las personas se pueden sentir ignoradas y puede haber una falta de comunicación con su pareja causada por el phubbing. De acuerdo con las narrativas de las personas participantes, el phubbing causó problemas en sus relaciones y fue catalogada como irritante, pero no

tan severos como para terminar dicha relación amorosa. El phubbing fue descrito por la mayoría de las personas participantes como impulsivo y concurrente en las conversaciones con sus parejas, lo que de cierta manera normaliza este tipo de conducta (Chotpitayasunondh & Douglas, 2016; Ligon-Tucker, 2023). Quizás esta normalización se desarrolla por el alto consumo de las redes sociales, ya que la mayoría de las personas participantes se describieron como usuarios frecuentes. Además, de la alta dependencia que tenemos hacia los dispositivos electrónicos, entiéndase smartphone, tabletas, computadoras, entre otros. De hecho, como establecen David y Roberts (2017) para muchos de nosotros, utilizar nuestro teléfono celular es lo último que hacemos antes de irnos a dormir.

En cuanto al consumo de redes sociales, esta investigación se sustenta con lo planteado en la literatura. Específicamente, que las redes sociales consumen demasiado tiempo y son utilizadas mayormente en momentos de estrés o aburrimiento (Al-Saggaf et al., 2018; Carbonell et al., 2013; Gao et al., 2023). Según los resultados, el consumo de las redes sociales no ha intervenido mucho en las relaciones de las personas participantes, pero sí se vio una interferencia en sus rutinas de estudio. Estas tendencias a consumir entretenimiento de las redes sociales continúan teniendo una influencia en la vida estudiantil de estas personas, causando un desequilibrio en la distribución de su tiempo. El alto consumo de redes sociales distrae a las personas participantes y les consume tiempo que puede ser utilizado para realizar sus tareas o para dedicarles tiempo a sus relaciones de pareja. Además, esta conducta adictiva causa problemas de salud mental que pueden afectar el bienestar de la relación amorosa, como causar problemas de autoestima o depresión (Gao et al., 2023; Zhao, 2023). Esto contextualiza los efectos del alto consumo de las redes sociales en los problemas de la salud mental y la dificultad de distribuir el tiempo responsablemente en el contexto universitario.

Limitaciones

Los resultados de esta investigación deben ser interpretados teniendo en cuenta algunas limitaciones. Primeramente, se entrevistó a una parte de la pareja. Si se hubiese entrevistado a ambos miembros de la pareja, las experiencias recopiladas hubiesen permitido una mejor comprensión

del phubbing y la dinámica de la relación a distancia en la pareja. Por otra parte, los participantes fueron entrevistados por estudiantes universitarios. Entendemos que, aunque se enfatizó en la confidencialidad y los medios preestablecidos para resguardarla, esto pudo incidir en que algunas personas interesadas no se acercaran al estudio.

Futuras líneas de estudio

Como parte de una continuidad investigativa, se promueve estudiar, bajo enfoque cuantitativo, la correlación entre el phubbing y la frecuencia en el uso de la tecnología. De esta manera, se pudiera constatar la presencia del fenómeno del phubbing y otras variables que afecten el funcionamiento de una relación a larga distancia. Adicionalmente, para ampliar la mirada de las experiencias del phubbing en relaciones a larga distancia, se pudiese realizar una investigación de índole cualitativa que incluya a ambos integrantes.

CONCLUSIÓN

El phubbing es un fenómeno consecuente del desarrollo de la tecnología en la vida cotidiana. Esta investigación justifica percibir al phubbing como uno de los retos relevantes en las relaciones interpersonales, especialmente para aquellas relaciones a larga distancia que requieren asistencia tecnológica para facilitar la comunicación. Aunque el impacto no ha resultado detrimental para las relaciones de las personas entrevistadas, sí tuvo una connotación negativa. La presencia del phubbing en las relaciones de pareja puede servir como indicador de asuntos que se pueden trabajar para el bienestar de la relación. Según el patrón encontrado de las expresiones de los participantes, los aspectos pertinentes son la comunicación, emplear la perseverancia y evitar el descuido.

Dentro de los factores que pueden impactar las relaciones interpersonales, la manera en que se ha desarrollado la tecnología hoy día presenta un reto novedoso y complejo para las relaciones, como bien pudimos observar con nuestro estudio. Explorar el phubbing en las relaciones interpersonales nos permite entender la susceptibilidad que podemos tener hacia las nuevas adaptaciones tecnológicas. Por otro lado, explorar este fenómeno nos provee un lente para observar nuestras propias relaciones e ir desarrollando prácticas y hábitos que fomentan la empatía, perseverancia y

buena comunicación dentro de ellas. El impacto de la tecnología en las relaciones interpersonales jamás quedará enmarcado de manera definitiva debido a la naturaleza adaptativa de ambos aspectos, sin embargo, pudimos observar que es posible superar cualquier reto que la tecnología pueda presentar si las relaciones se establecen continuamente como la prioridad mayor.

Financiamiento: Esta investigación no contó con financiamiento.

Conflicto de intereses: Las personas autoras no tienen ningún conflicto de interés que informar.

Comité de Ética en la Investigación con Seres Humanos (IRB): Este estudio fue revisado y aprobado por el Comité Institucional para la Protección de los Seres Humanos en la Investigación (CIPSHI) de la Universidad de Puerto Rico Recinto de Río Piedras (número de aprobación: 2324-125).

Consentimiento informado: Previo a comenzar las entrevistas se discutió y obtuvo el consentimiento informado de todos los participantes. Se les informó de su derecho a retirarse del estudio en cualquier momento sin penalización alguna y se les proporcionó una explicación clara de la finalidad, los procedimientos, los riesgos potenciales y los beneficios del estudio. Igualmente, se les proveyó a los participantes una copia impresa del consentimiento informado las cuales los participantes firmaron para consentir su participación.

REFERENCIAS

- Al-Saggaf, Y., MacCulloch, R., & Wiener, K. (2019). Trait boredom is a predictor of phubbing frequency. *Journal of Technology in Behavioral Science*, 4(3), 245–252. <https://doi.org/10.1007/s41347-018-0080-4>
- Bouchard, G., Gaudet, M., Cloutier, G., & Martin, M. (2023). Attachment, relational maintenance behaviors and relationship quality in romantic long-distance relationships: A dyadic perspective. *Interpersona*, 17(2), 213–231. <https://doi.org/10.5964/ijpr.9771>
- Braun, V., & Clarke, V. (2006). Using thematic analysis in psychology. *Qualitative Research in Psychology*, 3(2), 77–101. <https://doi.org/10.1191/1478088706qp063oa>
- Cameron, J. J., & Ross, M. (2007). In times of uncertainty: Predicting the survival of long-distance relationships. *The Journal of social psychology*, 147(6), 581–606. <https://doi.org/10.3200/SOCP.147.6.581-606>
- Carbonell, X., Oberst, U., & Beranuy, M. (2013). The cell phone in the twenty-first century: A risk for addiction or a necessary tool?. *Principles of Addiction: Comprehensive Addictive Behaviors and Disorders*, 1, 901–909. <https://doi.org/10.1016/B978-0-12-398336-7.00091-7>
- 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>
- David, M. E., & Roberts, J. A. (2017). Phubbed and alone: Phone snubbing, social exclusion, and attachment to social media. *Journal of the Association for Consumer Research*, 2(2), 155–163. <https://doi.org/10.1086/690940>
- Firmin, M. W., Firmin, R. L., & Lorenzen, K. (2014). A Qualitative Analysis of Loneliness Dynamics Involved with College Long-distance Relationships. *College Student Journal*, 48(1), 57–71. <https://research-ebsco-com.uprrp.idm.oclc.org/c/vzwdpy/viewer/html/t4ciliu4zj>
- Gao, B., Liu, Y., Shen, Q., Fu, C., Li, W., & Li, X. (2023). Why cannot I stop phubbing? Boredom proneness and phubbing: A multiple mediation model. *Psychology Research & Behavior Management*, 16, 3727–3738. <https://doi.org/uprrp.idm.oclc.org/10.2147/PRBM.S423371>
- González B., C.E., Petrzalová M., J. & Hernández M., A. (2019). Comunicación y toma de decisiones: Dos habilidades para las relaciones de pareja. *Enseñanza e Investigación en Psicología*, 1(3), 307–316. <https://revistacneipne.org/index.php/cneip/article/view/48>
- González-Rivera, J., Segura-Abreu, L., & Urbisondo-Rodríguez, V. (2018). Phubbing en las relaciones románticas: Uso del celular, satisfacción en la pareja, bienestar psicológico y salud mental. *Interacciones*, 4(2), 81–91. <http://dx.doi.org/10.24016/2018.v4n2.117>

- Gowthami, S. & VenkataKrishnaKumar, S. (2016). Impact of smartphone: A pilot study on positive and negative effects. *International Journal of Scientific Engineering and Applied Science*, 2(3), 473-478. <http://ijseas.com/volume2/v2i3/ijseas20160353.pdf>
- Helgeson, V. S. (1994). Relation of agency and communion to well-being: Evidence and potential explanations. *Psychological Bulletin*, 116(3), 412-428. <https://doi.org/10.1037/0033-2909.116.3.412>
- Hernández-Sampieri, R. & Mendoza-Torres, C. P. (2018). *Metodología de la investigación: Las rutas cuantitativas, cualitativa y mixta*. McGraw- Hill.
- Kelmer, G., Rhoades, G. K., Stanley, S., & Markman, H. J. (2013). Relationship quality, commitment, and stability in long-distance relationships. *Family Process*, 52(2), 257-270. <https://doi.org/10.1111/j.1545-5300.2012.01418.x>
- Ligon-Tucker, Stephanie Elease. (2023). Together alone: The effects of phubbing in a romantic partnership. *Doctoral Dissertations and Projects*. 4639. <https://digitalcommons.liberty.edu/doctoral/4639>
- Merolla, A. J. (2010). Relational maintenance and noncopresence reconsidered: Conceptualizing geographic separation in close relationships. *Communication Theory*, 20(2), 169-193. <https://doi.org/10.1111/j.1468-2885.2010.01359.x>
- Mertens, D. (2015). *Research and Evaluation in Education and Psychology*. SAGE.
- Metro Puerto Rico. (2024, marzo 24). Presentan legislación para prohibir celulares en las escuelas elementales. <https://www.metro.pr/noticias/2024/03/24/presentan-legislacion-para-prohibir-celulares-en-las-escuelas-elementales/>
- Mietzner, S., & Lin, L.-W. (2005). Would you do it again? Relationship skills gained in a long-distance relationship. *College Student Journal*, 39(1), 192-200. <https://psycnet.apa.org/record/2005-03396-021>
- Moral Jiménez, M. de la V., & Fernández Domínguez, S. (2019). Uso problemático de internet en adolescentes españoles y su relación con autoestima e impulsividad. *Avances en Psicología Latinoamericana*, 37(1), 103-119. <https://doi.org/10.12804/revistas.urosario.edu.co/apl/a.5029>
- Murikkattu, N. N. E., Shah, N. D., Singh, N. N., Bhatia, N. M. S., & Sinha, N. A. (2024). The experiences of individuals in maintaining a long-distance relationship through social media. *World Journal of Advanced Research and Reviews*, 23(2), 2736-2743. <https://doi.org/10.30574/wjarr.2024.23.2.2570>
- Nina, R. (1991). *Comunicación marital y estilos de comunicación: Construcción y validación* (Tesis de doctorado no publicada). Universidad Autónoma Nacional de México. <https://hdl.handle.net/20.500.14330/TES01000171890>
- Nina, R. (1992). Inventario de estilo de comunicación marital: ECOM, su desarrollo y análisis psicométrico. *Revista Puertorriqueña de Psicología*, 8, 139-153. <https://www.repsasppr.net/index.php/rep/article/view/59/59>
- Nina-Estrella, R., & Marrero-Centeno, J. J. (2020). Estilos de comunicación como predictores del estrés y el afrontamiento diádico en matrimonios puertorriqueños. *Pensamiento Psicológico*, 18(1), 31-41. <https://doi.org/10.11144/javerianacali.ppsi18-1.ecpe>
- Nina-Estrella, R., Montero-López Lena, M., & Manríquez Betanzos, J. C. (2020). Phubbing, comunicación y calidad en la relación de pareja. *Revista Iberoamericana de psicología*, 13(3), 37-48. <https://doi.org/10.33881/2027-1786.rip.1330>
- Oakes, K. F., & Brown, K. S. (2016). Long-Distance Relationships. In C. Shehan (Ed.), *The Wiley Blackwell Encyclopedia of Family Studies*. Wiley. <https://doi.org/10.1002/9781119085621.wbefs037>
- Organización Mundial de la Salud. (2014). *Campos electromagnéticos y salud pública: teléfonos móviles*. Who.int. <https://www.who.int/es/news-room/fact-sheets/detail/electromagnetic-fields-and-public-health-mobile-phones>
- Peñuela Epalza, M., Paternina Del Río, J., Moreno Santiago, D., Camacho Pérez, L., Acosta Barrios, L., & De León De León, L. (2014). El uso de los smartphones y las relaciones interpersonales de los jóvenes universitarios en la ciudad de

- Barranquilla (Colombia). *Salud Uninorte*, 30(3), 335-346. <https://doi.org/10.14482/sun.30.3.5787>
- Primera Hora. (2021, Julio 28). Estudio revela que el 87% de la población está conectada. *Primera Hora*.
<https://www.primerahora.com/noticias/ciencia-tecnologia/notas/estudio-revela-que-el-87-de-la-poblacion-esta-conectada/>
- Przybylski, A. K., Murayama, K., DeHaan, C. R., & Gladwell, V. (2013). Motivational, emotional, and behavioral correlates of fear of missing out. *Computers in Human Behavior*, 29(4), 1841–1848. <https://doi.org/10.1016/j.chb.2013.02.014>
- Sun, J., & Yoon, D. (2023). Not my fault to phub friends! Individual, social, and technological influences on phubbing and its consequences. *Human Behavior and Emerging Technologies*.
<https://doi.org/10.1155/2023/4059010>
- Suwinyattichaiorn, T., Fontana, J., Shaknitz, L., & Linder, K. (2017). Maintaining long distance romantic relationships: The college students perspective. *Kentucky Journal of Communication*, 36(1), 67–89. <https://www.studocu.com/row/document/izmir-katip-celebi-university/computer-applications-in-mechanical-engineering/maintaining-long-distance-romantic-relationships-the-college-students-perspective/21879162>
- Thomas, T. T., Carnelley, K. B., & Hart, C. M. (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>
- Van Horn, K. R., Arnone, A., Nesbitt, K., Desllets, L., Sears, T., Giffin, M., & Brudi, R. (1997). Physical distance and interpersonal characteristics in college students' romantic relationships. *Personal Relationships*, 4(1), 25–34. <https://doi.org/10.1111/j.1475-6811.1997.tb00128.x>
- Wang, X., Xie, X., Wang, Y., & Wang, P. (2017). Partner phubbing and depression among married Chinese adults: The roles of relationship satisfaction and relationship length. *Personality and Individual Differences*, 110, 12–17. <https://doi.org/10.1016/j.paid.2017.01.014>
- Yam, F. C. (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.uprrp.idm.oclc.org/10.1177/00332941221144611>
- Zhao, L. (2023). Social media addiction and its impact on college students' academic performance: The mediating role of stress. *Asia-Pacific Education Researcher*, 32(1), 81–90. <https://doi-org.uprrp.idm.oclc.org/10.1007/s40299-021-00635-0>