

Qué es el phubbing, el hábito digital que puede dañar las relaciones interpersonales

10/08/2025



El teléfono móvil ocupa hoy un lugar central en la vida cotidiana. Si bien la conectividad permanente aporta comodidad, acceso rápido a la información y comunicación instantánea, también genera dinámicas que afectan la calidad de los vínculos humanos.

Entre esas conductas, el ***phubbing*** parece como un fenómeno cada vez más frecuente que cuestiona cómo el estar “en línea” de manera constante altera la relación con los demás.

El surgimiento del phubbing: una nueva forma de desconexión

El término *phubbing* surge de la combinación de las palabras del inglés “*phone*” (teléfono) y “*snubbing*” (desprezarse o

desairar). La palabra define una situación cotidiana: **ignorar a una persona presente para prestar atención al celular u otro dispositivo móvil.**

Esta práctica ya no resulta exclusiva de los adolescentes ni de los entornos laborales; **se extiende a casi todos los ámbitos sociales y etarios**, atravesando familias, grupos de amigos y parejas, e incluso impacta en la relación entre padres e hijos.

El médico psiquiatra infanto juvenil y subjefe del servicio de Salud Mental Pediátrica del **Hospital Italiano** de Buenos Aires **Andrés Luccisano** (MN 122.284) describió ante la consulta de **Infobae** que “el phubbing hace referencia a la acción de ignorar a una persona, conversación o evento para poner atención al dispositivo móvil o a las redes sociales. En resumen: **ignorar con el teléfono**”.

Fernanda Giralt Font es licenciada en Psicología (MN 20025) y jefa del Departamento de Psicoterapia de **Ineco** y amplió: “El término phubbing describe una conducta cada vez más común: **ignorar a una persona con la que estamos compartiendo un momento presencial, para prestar atención al celular u otro dispositivo móvil**”.

Las causas detrás de un fenómeno transversal



La práctica del phubbing se observa en todo tipo de relaciones: entre amigos, parejas, familiares e incluso en el ámbito laboral (Freepik)

El acceso ilimitado a internet permite estar conectados todo el tiempo. Sin embargo, a la explicación de este fenómeno se suman otros factores, según los especialistas. Uno de los más potentes es el **temor a perderse algo relevante o FOMO** (por sus siglas en inglés, *Fear of Missing Out*). Las notificaciones constantes suelen constituir una **fuerza inagotable de distracción**, dificultando el autocontrol a la hora de decidir cuándo y cómo utilizar los dispositivos.

El hábito de consultar el celular se consolida con rapidez. Para la licenciada en Psicología y miembro del equipo de Psicoterapia de Ineco **Belén Tarallo** (MN 72020), “existen múltiples aspectos a considerar frente al acto del *phubbing*. Entre los principales factores que explican esta conducta están: por un lado, el miedo a perderse algo importante (FOMO), que genera una **necesidad constante de revisar lo que sucede en redes sociales o mensajes**. Además, la hiperconectividad como hábito automatizado, que muchas veces ocurre sin plena conciencia. También la **búsqueda de**

gratificación inmediata: el uso del celular activa mecanismos de recompensa cerebral, como la **liberación de dopamina**. Incluso **la presión social de estar disponible todo el tiempo**, lo que lleva a priorizar lo digital por sobre lo presencial”.

Luccisano subrayó el carácter adictivo que pueden alcanzar estos dispositivos: **“El tiempo de uso de los celulares puede tener implicancias similares a las de otras adicciones**. Las notificaciones, por ejemplo, generan una sensación de urgencia por ver o responder. Esto se vincula con otro factor central: **la dificultad para el autocontrol**. Muchas personas no logran frenar la ansiedad que les genera el deseo de mirar el celular, aun sabiendo que interrumpen un momento social importante”.

Consecuencias en la vida cotidiana y en los vínculos



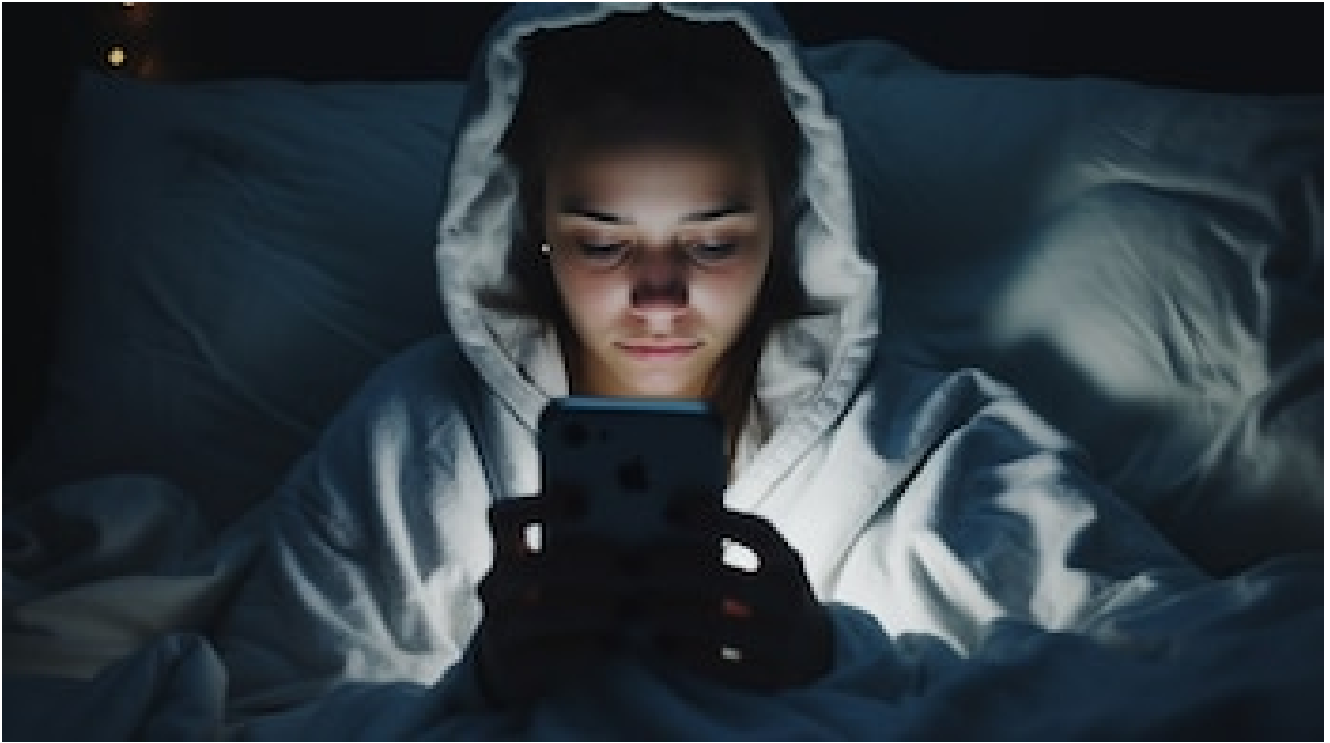
En la relación entre padres e hijos, el phubbing puede llevar a que los niños perciban falta de interés y atención cuando los adultos priorizan el uso del celular durante el tiempo compartido (Freepik)

El *phubbing* afecta directamente la calidad de la presencia emocional. **“Estar constantemente ‘en línea’ interfiere con la calidad de la presencia emocional** y puede generar problemas en los vínculos: las conversaciones se vuelven superficiales, se pierde contacto visual y **se diluye la sensación de ser escuchado y comprendido”**, señaló Giralt Font. Este gesto, muchas veces inofensivo desde quien lo ejerce, tiene **efectos directos en la autoestima y la percepción de valor de quien lo recibe.**

“La persona que lo sufre suele sentirse ignorada, poco valorada o desplazada. Aunque no haya una intención de herir, el mensaje que se transmite es claro: **‘lo que pasa en mi teléfono es más importante que vos’**. Así, lo que debería ser un momento de conexión se transforma en distancia emocional”, advirtió la especialista.

En términos de relaciones cotidianas, los especialistas coinciden en que **los efectos negativos afectan tanto a parejas como a amigos y familiares.** “Diversos estudios muestran que el *phubbing* puede deteriorar la calidad de las relaciones afectivas, tanto de pareja como familiares o sociales. Las personas que lo experimentan frecuentemente reportan **disminución en la satisfacción vincular, mayor sensación de soledad y menor conexión emocional.** En contextos íntimos, como una conversación entre amigos o una cena familiar, ser ignorado por un teléfono puede activar sentimientos de rechazo, invisibilidad y frustración”, sumó Giralt Font.

Efectos psicológicos y emocionales: ansiedad, estrés y soledad



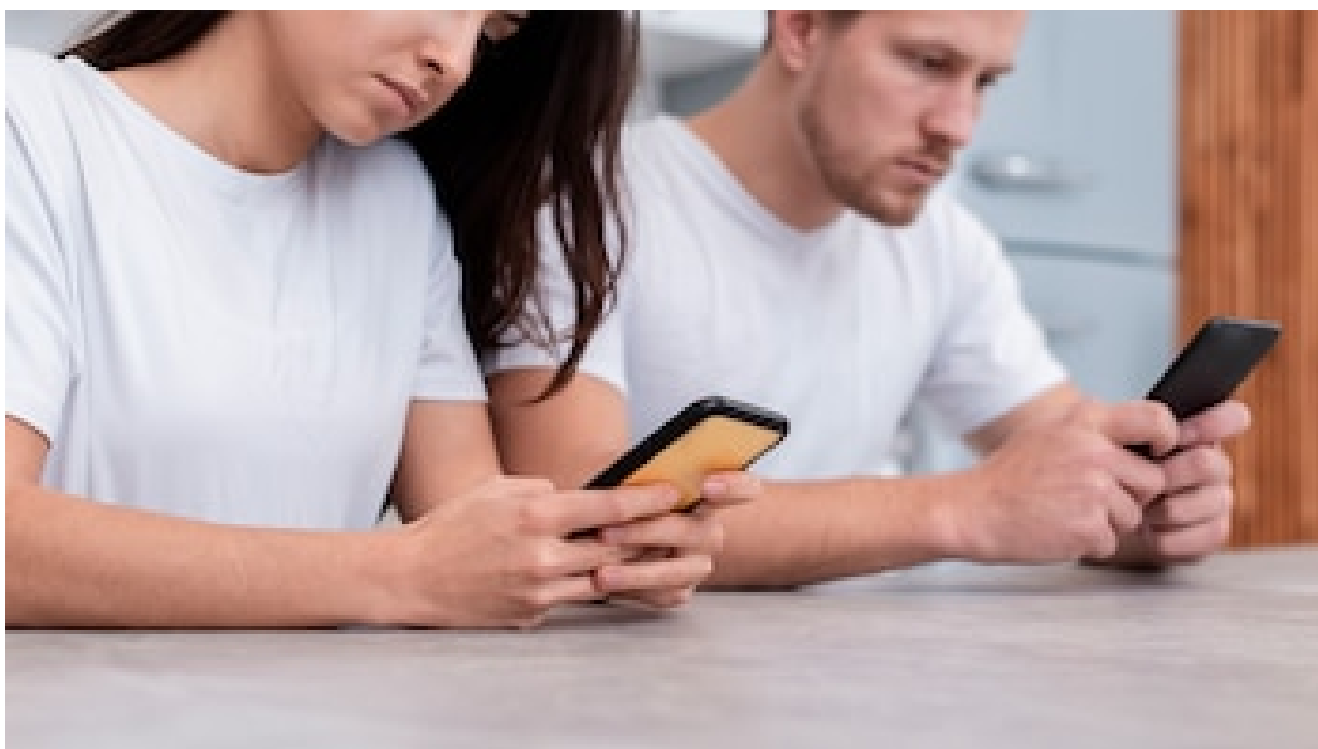
Especialistas advierten que la repetición del phubbing puede derivar en soledad, aislamiento emocional y ansiedad (Imagen Ilustrativa Infobae)

Las consecuencias del *phubbing* no se restringen al plano social. El impacto psicológico puede ser profundo tanto para quien lo recibe como para quien lo perpetra. **Ser reiteradamente excluido de la atención presencial puede afectar la autoestima y la sensación de pertenencia.** “Quien es ignorado suele expresar que este desaire y falta de registro genera un impacto en su autoestima, con sensaciones de rechazo, inseguridad y menosprecio. **Esto es común entre adolescentes, pero también lo observamos en las relaciones de adultos con niños,** donde son los adultos quienes practican *phubbing* y el niño experimenta el malestar”, alertó Luccisano.

Estos impactos pueden reflejarse en la salud mental: **“El *phubbing* afecta la salud mental principalmente por la compulsión a la acción, la dificultad para estar realmente presentes”**, señaló el psiquiatra, quien agregó que esta compulsión incrementa la ansiedad y el estrés, poniendo en riesgo el bienestar emocional.

Por su parte, Tarallo reforzó: “Cuando el *phubbing* se vuelve un hábito sostenido, **puede contribuir a un aumento de síntomas de ansiedad, estrés e incluso depresión**, tanto en quien lo realiza como en quien lo recibe. En el primero, por la constante necesidad de validación y actualización digital; en el segundo, por la sensación de desconexión emocional y falta de reciprocidad. Además, **esta dinámica puede agravar conflictos relacionales**, generar discusiones recurrentes o fomentar el aislamiento emocional dentro de relaciones que, en apariencia, siguen en pie”.

La naturaleza cíclica del *phubbing*



Cuestionar el impulso de consultar el teléfono ayuda a recuperar la atención y a disfrutar de la presencia del otro (Freepik)

Con el avance del tiempo, el *phubbing* se convierte en una **rutina automatizada**. Además, tiende a replicarse dentro de un mismo entorno: “**Si alguien nos ignora para mirar el celular, es probable que respondamos con la misma actitud, y así se refuerza un ciclo de *phubbing***”, describió Luccisano. De este modo, el hábito se potencia y se extiende, normalizando la

desconexión en situaciones que tradicionalmente estaban destinadas al encuentro.

En la dinámica familiar o entre amigos, se observa cómo **esta costumbre condiciona la calidad del tiempo compartido**, convirtiendo reuniones y charlas en instancias donde la presencia plena se diluye.

Estrategias para reducir el phubbing y recuperar la calidad de los vínculos



Delimitar espacios y momentos libres de tecnología, como la mesa familiar, favorece la reconexión emocional y la calidad del diálogo (Freepik)

La recuperación del encuentro cara a cara y la regulación del uso de la tecnología no requieren medidas drásticas sino, más bien, la **aplicación consciente de ciertos límites**. Los especialistas coinciden en **la importancia de promover cambios de hábitos sostenibles y cotidianos**.

Entre las recomendaciones figuran el establecimiento de acuerdos explícitos. **“Pactar momentos sin celulares, como comidas, salidas o charlas importantes.** Si tener el dispositivo a mano genera un desafío extra, se puede recurrir a dejarlo lo suficientemente lejos para que no esté al alcance de la mano. **Reducir la accesibilidad al dispositivo** puede resultar muy útil, sobre todo para las situaciones en las cuales uno agarra el aparato ‘en automático’”, aconsejó Tarallo.

A eso se suma la **limitación de notificaciones.** “Quitar los sonidos y avisos innecesarios ayuda a no caer en la compulsión de revisar el dispositivo ante cada alerta. También puede ser útil **eliminar aplicaciones que no usamos o que sabemos que nos generan distracción**”, sugirió Luccisano.



El ejemplo de los adultos es determinante: cuando los mayores priorizan el celular, los niños y adolescentes tienden a imitar esa conducta (Imagen Ilustrativa Infobae)

Otra herramienta útil es **delimitar espacios libres de tecnología:** evitar el uso del celular en determinados ambientes, **como la mesa del comedor o durante rutinas familiares.** Los tiempos de desconexión programada también

resultan efectivos. **“Practicar momentos de ‘modo avión’, para reconectar con uno mismo y con los demás”**, propuso Tarallo.

El **cuestionamiento activo del impulso de consultar el celular** resulta fundamental para desarrollar un uso más consciente. **“Preguntarnos: ‘¿Necesito ver esto ahora?’, ‘¿Qué me estoy perdiendo por mirar el teléfono?’ Estas preguntas ayudan a tomar decisiones más conscientes”**, planteó Luccisano.

En este proceso, el **entrenamiento de la atención plena** y la promoción del mindfulness o la meditación contribuyen a fortalecer la presencia en el aquí y ahora. **“Trabajar en la presencia, en mirar al otro, escuchar activamente y estar donde estamos”**, apuntó Tarallo.

El rol de los adultos como modelo resulta central, especialmente en contextos familiares. **“Si queremos que los niños y adolescentes usen la tecnología con equilibrio, necesitamos modelar esa conducta con nuestros propios actos.** Lo que enseñamos con la palabra se refuerza -o se contradice- con lo que hacemos”, resumió el experto del Hospital Italiano.

Recuperar la conexión humana



El uso consciente de los dispositivos digitales permite equilibrar el vínculo con la tecnología y mantener relaciones más satisfactorias y sanas (Imagen Ilustrativa Infobae)

La clave, sostienen todos los expertos, no reside en anular el vínculo con la tecnología. **“Establecer una relación más saludable con la tecnología no implica eliminarla, sino usar los dispositivos con mayor conciencia y regulación”**, argumentó Tarallo. Asumir el desafío de moderar el uso de los dispositivos puede abrir la puerta a una mejor calidad de los vínculos, más presencia y mayor bienestar emocional.

El *phubbing* visibiliza cómo el avance tecnológico introduce desafíos inéditos en los modos de convivir. La invitación final es recuperar la calidad del encuentro humano, en el que **la escucha, la mirada y la disponibilidad emocional ocupen un lugar central**. Así, la vida “en línea” podrá convivir con relaciones humanas auténticas, sin desplazarlas ni vaciarlas de sentido.

Fuente: Infobae