

**Universidad Católica de Santa María**  
**Facultad de Ciencias Sociales y Humanidades**  
**Escuela Profesional de Psicología**



**Habilidades sociales y phubbing en estudiantes de psicología de una  
universidad privada de la ciudad de Arequipa**

Tesis presentada por la Bachiller:

**Roque Chuta, Weny Melina**

**ORCID: 0009-0003-4276-6549**

para optar el Título Profesional de Licenciada en Psicología

Asesor:

**Mag. Alarcón Farfán, Verónica Elizabeth**

**ORCID: 0000-0002-3348-553X**

**Arequipa- Perú**

**2026**

UCSM-ERP

**UNIVERSIDAD CATÓLICA DE SANTA MARÍA**

**PSICOLOGIA**

**TITULACIÓN CON TESIS**

**DICTAMEN APROBACIÓN DE BORRADOR**

Arequipa, 24 de Noviembre del 2025

**Dictamen: 014325-C-EPSIC-2025**

Visto el borrador del expediente 014325, presentado por:

**2019205742 - ROQUE CHUTA WENY MELINA**

Titulado:

**HABILIDADES SOCIALES Y PHUBBING EN ESTUDIANTES DE PSICOLOGÍA DE UNA UNIVERSIDAD PRIVADA DE LA CIUDAD DE AREQUIPA**

Nuestro dictamen es:

**APROBADO**

Titulo Profesional/Titulo de Segunda Especialidad/Grado Académico a optar:

**LICENCIADO (A) EN PSICOLOGÍA**

**29247715 - GUZMAN GAMERO RUFINO RAUL LIZANDRO  
DICTAMINADOR**



**29689357 - QUISPE FLORES LITA MARIANELA  
DICTAMINADOR**



**43439922 - PERLACIOS CRUZ CARLOS EDUARDO  
DICTAMINADOR**



# HABILIDADES SOCIALES Y PHUBBING EN ESTUDIANTES DE PSICOLOGÍA DE UNA UNIVERSIDAD PRIVADA DE LA CIUDAD DE AREQUIPA

## INFORME DE ORIGINALIDAD

5%

INDICE DE SIMILITUD

5%

FUENTES DE INTERNET

5%

PUBLICACIONES

4%

TRABAJOS DEL ESTUDIANTE

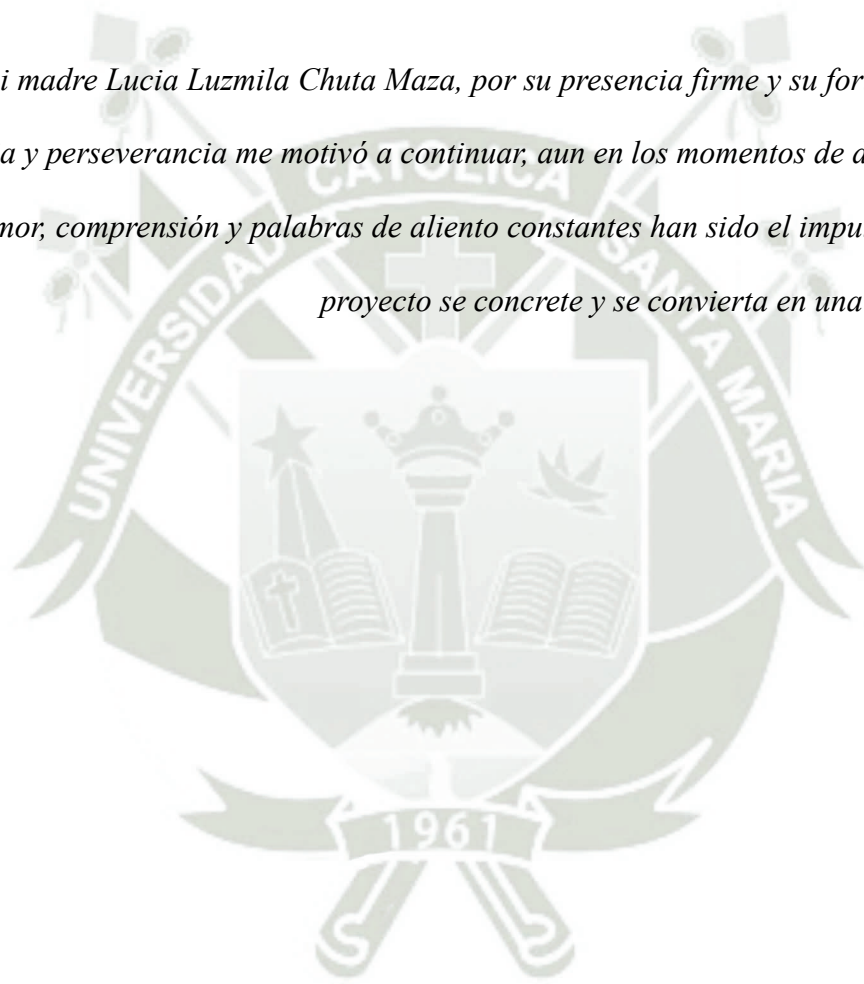
## FUENTES PRIMARIAS

1	<a href="http://repositorio.uta.edu.ec">repositorio.uta.edu.ec</a> Fuente de Internet	1%
2	<a href="http://repositorio.ucv.edu.pe">repositorio.ucv.edu.pe</a> Fuente de Internet	1%
3	<a href="http://frooyesh.ir">frooyesh.ir</a> Fuente de Internet	1%
4	<a href="http://revistas.uma.es">revistas.uma.es</a> Fuente de Internet	1%
5	Submitted to Universidad Ricardo Palma Trabajo del estudiante	1%
6	<a href="http://repositorio.ucsp.edu.pe">repositorio.ucsp.edu.pe</a> Fuente de Internet	1%
7	Submitted to Universidad Católica de Santa María Trabajo del estudiante	1%

## Dedicatoria

*A mi padre Efraín David Roque Quispe, cuya entrega, dedicación y nobleza marcaron mi vida dejándome enseñanzas que hoy me acompañan, quien durante el desarrollo de esta investigación mostró siempre su interés y confianza en cada avance, alentándome a preservar con firmeza y compromiso en este propósito.*

*A mi madre Lucia Luzmila Chuta Maza, por su presencia firme y su fortaleza, quien con paciencia y perseverancia me motivó a continuar, aun en los momentos de dificultad. Con su amor, comprensión y palabras de aliento constantes han sido el impulso para que este proyecto se concrete y se convierta en una meta alcanzada.*



## Agradecimientos

*Agradezco a mis padres, por su apoyo constante y por estar presentes a lo largo de mi trayectoria universitaria. Su cariño, confianza y esfuerzos han sido la base que me permite afrontar cada desafío y continuar con determinación.*

*Agradezco a mi hermano, por su apoyo invaluable y por estar siempre a mi lado en el camino de la vida. Los momentos de alegría y complicidad que hemos compartido me han dado la fuerza y la inspiración para esforzarme y ser referente para él.*

*Agradezco a mi asesora, cuya guía y acompañamiento fueron fundamentales para el avance de este estudio, y a los docentes que estuvieron presentes en mi formación académica. Por las valiosas experiencias que me brindaron, tanto en el desarrollo profesional como personal y enriqueciendo mi formación integral.*

## Resumen

El objetivo del presente estudio fue determinar la relación entre las habilidades sociales y el *phubbing* en los estudiantes de psicología de una universidad privada de la ciudad de Arequipa, para lo cual se realizó una investigación de enfoque cuantitativo de diseño no experimental de alcance correlacional de tipo transversal, y para la recolección de datos se utilizó dos instrumentos: Escala de Habilidades Sociales (EHS) y Escala de Phubbing. El estudio se ejecutó con una muestra de 313 estudiantes de la carrera profesional de Psicología de ambos sexos y de los cinco años de estudio. Se encontró una relación inversa significativa de intensidad moderada entre las habilidades sociales y el *phubbing*, por lo tanto, cuando se presenta *phubbing* en una persona y este aumenta, las habilidades sociales comienzan a disminuir e inhibirse. Por otro lado, se encontró que un bajo nivel en habilidades sociales con un 24.6% y en *phubbing* un nivel medio con 52.7% de la muestra.

*Palabras Claves:* Habilidades Sociales, Phubbing, Universitarios.

### Abstract

The objective of this study was to determine the relationship between social skills and phubbing in psychology students at a private university in the city of Arequipa. To this end, a quantitative, non-experimental, correlational, cross-sectional study was conducted, and two instruments were used for data collection: the Social Skills Scale (EHS) and the Phubbing Scale. The study was conducted with a sample of 313 Psychology students of both sexes and from all five years of study. A significant inverse relationship of moderate intensity was found between social skills and phubbing. Therefore, when phubbing occurs in a person and increases, social skills begin to decrease and become inhibited. On the other hand, a low level of social skills was found in 24.6% of the sample, and a medium level of phubbing was found in 52.7% of the sample.

*Key words:* Social Skills, Phubbing, University Students.

## ÍNDICE GENERAL

**Dedicatoria**

**Agradecimientos**

**Resumen**

**Abstract**

**Capítulo I. Marco Teórico ..... 1**

Introducción ..... 1

Pregunta de Investigación ..... 6

Variables y su Definición Operacional..... 6

Variable 1. Habilidades Sociales ..... 6

Variable 2. Phubbing..... 6

Objetivos ..... 7

Objetivo General..... 7

Objetivo Específico ..... 7

**Antecedentes Teórico – Investigativos ..... 8**

Habilidades Sociales ..... 8

Phubbing..... 12

Impacto del Phubbing en las Habilidades Sociales ..... 18

**Hipótesis ..... 19**

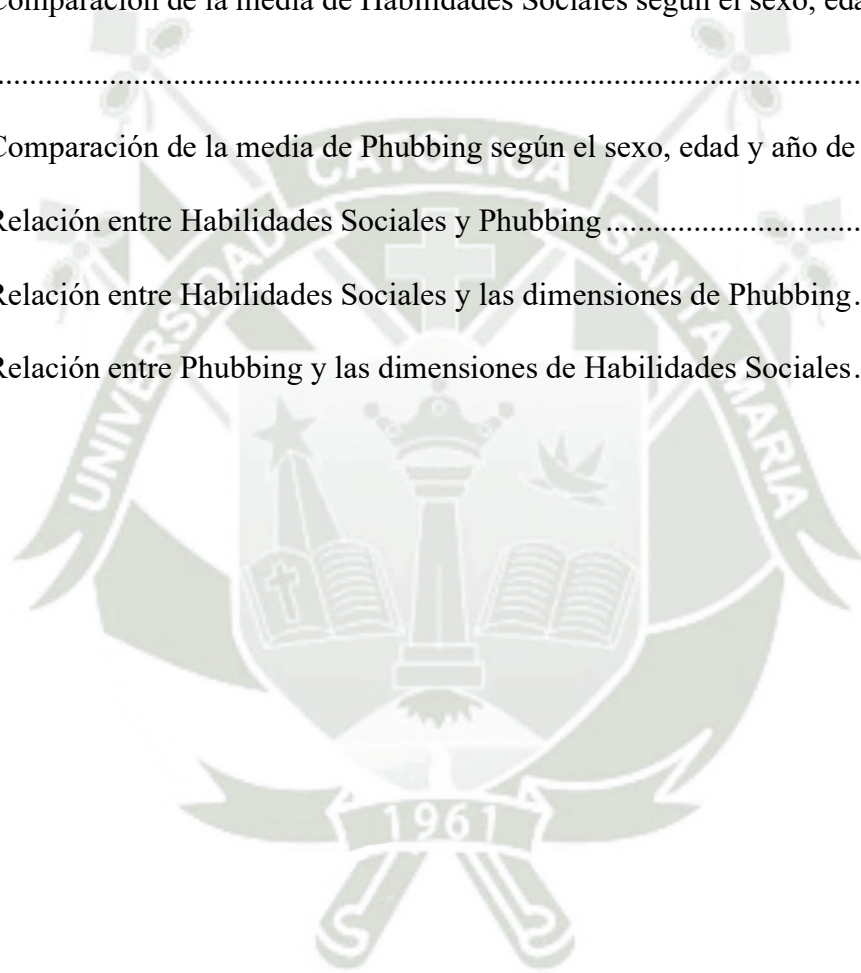
**Capitulo II. Método ..... 20**

Diseño de Investigación ..... 20

Instrumentos .....	20
Escala de Habilidades Sociales (EHS) .....	20
Escala de Phubbing.....	21
Participantes .....	22
Criterios de Inclusión.....	23
Procedimiento.....	25
Consideraciones Éticas.....	25
Análisis de Datos.....	26
<b>Capítulo III. Resultados .....</b>	<b>27</b>
Resultados .....	27
Discusión.....	37
Conclusiones .....	42
Sugerencias.....	44
Limitaciones.....	45
<b>Referencias .....</b>	<b>46</b>

## ÍNDICE DE TABLAS

<b>Tabla 1</b> Distribución de la muestra por año de estudio, edad y sexo de los participantes .....	24
<b>Tabla 2</b> Niveles de las Habilidades Sociales .....	27
<b>Tabla 3</b> Niveles de Phubbing.....	28
<b>Tabla 4</b> Prueba de Kolmogórov-Smirnov .....	29
<b>Tabla 5</b> Comparación de la media de Habilidades Sociales según el sexo, edad y año de estudio.....	30
<b>Tabla 6</b> Comparación de la media de Phubbing según el sexo, edad y año de estudio.....	32
<b>Tabla 7</b> Relación entre Habilidades Sociales y Phubbing .....	34
<b>Tabla 8</b> Relación entre Habilidades Sociales y las dimensiones de Phubbing.....	35
<b>Tabla 9</b> Relación entre Phubbing y las dimensiones de Habilidades Sociales.....	36



## ÍNDICE DE ANEXOS

<b>Anexo 1.</b> Consentimiento Informado.....	<b>56</b>
<b>Anexo 2.</b> Ficha de Datos Sociodemográficos.....	<b>57</b>
<b>Anexo 3.</b> Escala de Habilidades Sociales.....	<b>58</b>
<b>Anexo 4.</b> Escala de Phubbing.....	<b>59</b>
<b>Anexo 5.</b> Dictamen del Comité de Ética .....	<b>60</b>



## Capítulo I. Marco Teórico

### Introducción

El uso de smartphones viene suscitando un impacto masivo, teniendo una rápida adaptación en las actividades cotidianas, por lo que se ha tornado en una herramienta esencial dentro del ámbito personal, laboral y académico, como también un medio de entretenimiento en redes sociales; a pesar de ello, el uso constante y excesivo impacta en la dinámica de interacción entre individuos, a lo que se llama *Phubbing*, el cual se presenta con mayor frecuencia en los adolescentes (Velásquez, 2023). El Instituto Nacional de Estadística e Informática (INEI, 2021) indica que hubo un incremento en el uso de internet a través del teléfono móvil, alcanzando del 86.5% al 88.8%; además en la población de jóvenes y adolescentes son los usuarios más frecuentes de internet con un 90.9% y 88.3% respectivamente. Añadido a ello, aumentó 7.4 puntos porcentuales en la población de los jóvenes, siendo este un 96.2%; por otra parte, las personas con educación superior universitaria que utilizan internet a través de celulares, representó el 98.4% de la población peruana (INEI, 2024).

El *phubbing* está compuesto de *phone* (teléfono) y *snubbing* (despreciar), refiriéndose a la acción de ignorar a una persona dentro de un contexto social al utilizar el celular en vez de interactuar de manera inmediata con otro; se denomina *phubber* a la persona que ignora y desatiende a alguien en un contexto social al concentrarse más en su móvil, dicho concepto inició en Australia alrededor del año 2013; es decir, el *phubbing* constituye una conducta que influye los vínculos entre las personas y en la rutina diaria. Dentro del actual mundo tecnológico, esta nueva forma de comunicarse a través de un teléfono inteligente puede ocasionar dificultades de índole social (Llampo y San Martín, 2023).

El *phubbing* genera que se enfoque mayor atención al celular, que a la persona que tiene enfrente por lo que se dificulta una conversación y la conexión interpersonal (Guzmán-

Brand y Gelvez-García, 2022). Para Hernández-Gracia et al. (2021), el *phubbing* se entiende a cómo los usuarios y sus celulares ejecutan actividades, por ejemplo: Llamadas, juegos virtuales o redes sociales como el WhatsApp, Facebook, TikTok, Instagram, Discord, entre otros, en momentos no adecuados, lo que genera una falta de atención e interacción con las demás personas, en otras palabras, el uso recurrente y desmedido de aparatos electrónicos, causa problemas al bienestar psicológico y deterioro en las distintas dimensiones del ser humano; de manera que llega a perjudicar el sueño, altera el comportamiento y aumenta los signos de ansiedad.

Según Gavcar et al. (2023), demostró que las personas distinguen un descenso de la calidad en las interacciones cuando se hace uso del celular, lo que indica una disminución en el goce de dichas interacciones, en la confianza con los pares y en la sensación de alejamiento entre ellos. También Álvarez y Moral (2020) indican que los teléfonos influyen en las relaciones interpersonales de manera positiva o negativa, debido a que depende del uso que se le da; por lo que brindar demasiada atención al dispositivo móvil puede generar un desinterés en su entorno, en las personas y en las conversaciones.

Aguilar y Sánchez (2024) mencionan que es común observar a los jóvenes sumergidos en los smartphones durante los momentos de interacción en las escuelas, reuniones, cafeterías o bares; enfocándose más en sus celulares que en comunicarse con las personas cercanas. Entre las causas se genera la dependencia al dispositivo electrónico, los patrones sociales que normalizan el uso de móviles dentro de los grupos amicales, requiriendo un continuo reconocimiento de las redes sociales, a través de un like o comentarios en historias (Ruvalcaba et al., 2021). Para Cebollero et al.(2022) este fenómeno influye considerablemente en diversos grupos sociales donde se desarrollan los jóvenes, entornos educativos y sociales, el *phubbing* puede provocar abandonos en las actividades

habituales tales como la alimentación, el descanso y la interacción con los demás, lo que incide en los vínculos afectivos, esto impacta en las capacidades comunicativas.

Con respecto al contexto académico, Hernández-Gracia et al. (2021) indican que en su estudio de 92 casos de jóvenes universitarios, el *phubbing* provoca descuidos en los exámenes, prácticas no aprobadas o anotaciones incompletas, presentando problemas en la comprensión de las clases y desaprobando los cursos. Además Castillo et al. (2021) mencionan que el uso desmedido de esta tecnología puede estimular comportamientos difíciles de controlar, de tal manera que se desatienden las actividades, disminuye el rendimiento académico y se da la ausencia de la intercomunicación tanto con los padres como con los amigos, desencadenando conductas agresivas e interfiriendo en las relaciones sociales; para los autores en su estudio sobre universitarios en Ecuador identificaron efectos adversos del *phubbing* los cuales son: Inseguridad, deterioro en las relaciones intrapersonales, dejadez en las actividades cotidianas e impulsividad (Soto y Quiroz, 2024).

Cabe agregar que, dentro de la población de jóvenes y adolescentes, el uso intensivo de los dispositivos móviles se ha vuelto una problemática preocupante, dado que el fortalecimiento de las funciones sociales están siendo impactadas negativamente por el *phubbing* (Guerra, 2018; Velásquez, 2023). Asimismo, la especialista Isabel Vásquez Suyo, encargada del Servicio de Salud Mental del Hospital Arzobispo Loayza, señala que el *phubbing* influye en el ámbito educativo de los estudiantes generando desconexión social, disminuyendo la capacidad de concentración, afectando las habilidades sociales, mayor agresividad y procrastinación, reflejándose en notas bajas, egoísmo y aplazando las actividades escolares (Hospital Nacional Arzobispo Loayza, 2022).

Ríos Ariza et al (2021), indican que el *phubbing* inicia cuando las relaciones sociales se debilitan, ya que las personas enfocan mayormente su atención en el manejo del móvil en lugar de participar en conversaciones con otros. De modo que, el *phubbing* se ha visto como

un efecto negativo en las habilidades sociales, es fundamental explorar estrategias que permitan disminuir el uso desmedido del teléfono móvil, el cual genera un deterioro en la población juvenil, quienes están forjando su personalidad de manera positiva. Kelly (citado en Alejos, 2023) señala que las habilidades sociales son conductas aprendidas que se muestran al establecer comunicaciones interpersonales, donde las personas mantienen estímulos de su entorno, percibiendo que el comportamiento social y las situaciones en que se dan las interacciones sociales sean aspectos clave para identificar las habilidades sociales.

Tacuri (2022) indica que, las habilidades sociales se fundamentan en los enfoques del aprendizaje, la psicología social y la intervención conductual; con respecto al aprendizaje colectivo, en la interacción de los individuos con su entorno donde los procesos de aprendizaje pueden influir en el comportamiento del individuo de manera conveniente. En un estudio, indican que el fortalecimiento de las habilidades sociales impacta diversos aspectos de las personas; dentro del contexto universitario, favorece a los jóvenes en el mejoramiento de sus vínculos sociales, promoviendo el diálogo y aumentando la eficiencia de sus actividades (Quispe et al., 2023). Por lo que, durante la adolescencia es fundamental desarrollar las habilidades sociales para fortalecer las interacciones con los demás, reduciendo los sentimientos de aislamiento, baja autoestima y alteraciones del comportamiento (García y Plasencia, 2024).

En cuanto a los jóvenes, se vuelve un complemento fundamental en la formación universitaria, en la construcción de conocimientos especializados y de habilidades interpersonales para el éxito profesional en la actualidad (Agurto, 2024). Para los universitarios, Salvatierra (2024) señala que las habilidades sociales son fundamentales en la colaboración colectiva, de esta manera conservan relaciones saludables y respetuosas; también son capacidades que posibilitan a un individuo comunicarse favorablemente en los diferentes contextos sociales, es decir, la comunicación verbal, empatía, asertividad, la

capacidad de mantener relaciones saludables, adaptación a los ambientes sociales y entender las emociones de los demás posibilitan un logro en las interacciones interpersonales, que contribuyen al bienestar emocional y social de los individuos (Urbano, 2023).

La presente investigación quiere dar a conocer la correlación entre las habilidades sociales y el *phubbing* en estudiantes de una universidad particular en la ciudad de Arequipa, en relación al impacto teórico se busca concientizar a la ciudadanía en su conjunto, con especial atención en la juventud, evitar la estandarización del *phubbing* en los diversos ámbitos, los cuales serán observados a partir de los hallazgos dando a conocer la relación de las habilidades sociales y el *phubbing*, de esta manera generar potencial para motivar y estimular a las generaciones futuras a profundizar en la investigación de dichas variables. Se espera que, en el impacto práctico, el individuo disminuya el uso del celular en contextos de interacción colectiva, debido a que presenta un gran impacto negativo en la formación y fortalecimiento de las habilidades sociales. De acuerdo con los hallazgos que se derivan de este estudio, se invita a la continuación, desarrollo y promoción del estudio.

## **Pregunta de Investigación**

¿Qué relación existe entre las habilidades sociales y el *phubbing* en los estudiantes de psicología de una universidad privada en la ciudad de Arequipa?

## **Variables y su Definición Operacional**

### ***Variable 1. Habilidades Sociales***

Gismero (2002) describe a las habilidades sociales como el repertorio de conductas comunicativas, tanto verbales como gestuales, que una persona emplea para transmitir sus necesidades, emociones, preferencias, ideas o demandas dentro de una circunstancia interpersonal sin sentir ansiedad, lo que permite potenciar el refuerzo interno y optimizar el refuerzo externo. Asimismo, Gismero (2010) identifica la aserción y las habilidades sociales en jóvenes universitarios, evaluando aspectos como la expresión personal en contextos colectivos, la protección de sus derechos como consumidor, la expresión de enfado o incomodidad, la habilidad de rechazar y concluir interacciones, así como formular solicitudes e iniciar interacciones positivas con el sexo opuesto.

### ***Variable 2. Phubbing***

El *phubbing* se considera como síntoma de adicción, el cual impacta en la salud psicológica, produciendo un malestar notable o afectando áreas como la social, laboral, personal entre otros, asimismo los trastornos asociados al *phubbing* son la preocupación excesiva, alteraciones del sueño y dificultades de aprendizaje (Cumpa, 2017; Soto, 2015). De acuerdo con Cumpa (2017), se identifican los problemas asociados al uso desmedido del teléfono móvil en estudiantes universitarios, evaluando tres áreas: dependencia, vínculos sociales, ansiedad e insomnio; estas áreas permiten comprender las distintas manifestaciones y consecuencias de este fenómeno en dicha población.

## Objetivos

### *Objetivo General*

Determinar la relación entre las habilidades sociales y el *phubbing* en los estudiantes de psicología de una universidad privada en la ciudad de Arequipa.

### *Objetivo Específico*

Describir cómo son las habilidades sociales en los estudiantes de psicología de una universidad privada en la ciudad de Arequipa.

Describir cómo es el *phubbing* en los estudiantes de psicología de una universidad privada en la ciudad de Arequipa.

Identificar la relación de las habilidades sociales y las dimensiones del *phubbing* en los estudiantes de psicología de una universidad privada en la ciudad de Arequipa.

Identificar la relación del *phubbing* y las dimensiones de las habilidades sociales en los estudiantes de psicología de una universidad privada en la ciudad de Arequipa.

Comparar las habilidades sociales según los datos sociodemográficos en los estudiantes de psicología de una universidad privada en la ciudad de Arequipa.

Comparar el *phubbing* según los datos sociodemográficos en los estudiantes de psicología de una universidad privada en la ciudad de Arequipa.

## **Antecedentes Teórico – Investigativos**

### ***Habilidades Sociales***

Las habilidades sociales se definen como un grupo de patrones de comportamientos adquiridos en diversas situaciones y culturas, que se pueden expresarse tanto verbal como no verbal, asimismo se reflejan las necesidades, los sentimientos, las opiniones y los derechos con respecto a las relaciones interpersonales, estas se desarrollan intrínsecamente en un ambiente biopsicosocial (Cajas et al., 2020). También los gestos, actitudes y expresiones relacionadas a la interacción social permiten que mediante las habilidades sociales, los individuos puedan expresarse libremente y aceptar opiniones, contribuyendo al crecimiento personal (Bermeo et al. 2021).

Según Esteves et al. (2020) mencionan que la habilidad social se da por medio de patrones de comportamiento y de pensamiento, los cuales proporcionan una solución a los contextos sociales de manera efectiva, primero es registrada y aprobada por la persona, después es validada por su entorno social. Por otro lado, se debe de tener en cuenta que se pueden generar inseguridades, dificultades en la expresión emocional, aislamiento y comportamientos violentos cuando se presenta carencia en el desarrollo en las habilidades sociales, provocando falta de control emocional y de impulsos de las personas (Andrade & Lozada, 2024; Sánchez, 2017).

Las habilidades sociales resultan fundamentales para que los estudiantes interactúen eficazmente con sus pares y docentes, facilitando la expresión, la cooperación y la resolución de conflictos, lo que a su vez, fomenta un ambiente de aprendizaje positivo, donde se mejora el rendimiento académico mediante la estimulación de la participación activa en el aula, se genera una mejor asimilación del conocimiento y la habilidad para colaborar en equipo, en consecuencia, la manera en que los individuos adquieren y usan sus habilidades sociales

impacta significativamente en su desempeño y en la capacidad para adquirir nuevas estrategias comunicativas y de interacción social (Vergara-Moncada, 2024).

Son fundamentales para los estudiantes universitarios, debido que al ingresar a entornos de aprendizaje, de socialización y preparación para un futuro laboral tendrán que adaptarse, generando un cambio significativo en su forma de enseñanza-aprendizaje, en las demandas académicas, en sus relaciones interpersonales y en una gestión emocional; en efecto, las habilidades sociales cumplen un rol importante para la adaptación fomentando el autocontrol, la expresión emocional, la reducción del estrés, una comunicación asertiva, una visión positiva hacia los demás y promover la integración social, todo estos elementos claves serán de apoyo para un desempeño profesional que favorecen la colaboración, efectividad, eficacia y productividad (Mendivil et al., 2023).

**Teorías Relacionadas a las Habilidades Sociales.** Diversos enfoques teóricos señalan que, las habilidades sociales son conductas aprendidas esenciales para interactuar eficazmente en diversos entornos, se encontraron las siguientes:

***Teoría de las Necesidades de Maslow.*** Dentro de la estructura piramidal de Maslow se observan diversos niveles de exigencias básicas de las personas, se encuentran los requerimientos fisiológicos, se vincula con la preservación de los humanos, las necesidades de seguridad y sociales con la pertenencia y el amor, luego se encuentran las necesidades de reconocimiento y autorrealización que representa la satisfacción plena; por otra parte, si se tiene mayor enfoque en el tercer nivel sobre adhesión y afecto, demostrando que las personas requieren ejecutar interacciones sociales, es así que se desarrollan las habilidades sociales para alcanzar la necesidad de autorrealización, es decir, el fortalecimiento del funcionamiento social aporta beneficios en el entorno, facilitando la comunicación, la decisión y el autoconcepto y la validación personal, así como fortaleciendo su confianza y seguridad en las personas (Vergara, 2024).

***Teoría del Aprendizaje Social de Bandura.*** El aprendizaje por observación o vicario es un concepto propuesto por Albert Bandura en el año 1961, debido a sus experimentos con el muñeco Bobo, indicando que el aprendizaje constituye un proceso mental ligado al contexto, según Bandura argumenta que los niños adquieren, modifican e imitan tanto los comportamientos como las actitudes a través de la observación en los adultos y de su entorno social inmediato (Rodríguez-Rey & Cantero-García, 2020).

***Teoría de la Inteligencia Emocional de Goleman.*** Se define a la inteligencia emocional como la capacidad para desarrollar y fortalecer las habilidades sociales, de manera que se gestione las emociones adecuadamente considerando las diversas circunstancias que puedan surgir, generando un diálogo eficaz, promoviendo la cooperación y el trabajo en equipo, por otro lado, la carencia de habilidades sociales genera dificultades para lograr el éxito deseado, incapacidad para influir en los demás y ocupar roles de liderazgo, afectando desfavorablemente la confianza personal (Alata & Samaniego, 2024).

***Teoría de los Tres Componentes de Gresham (1988).*** Para comprender la naturaleza de las habilidades sociales se presentan tres componentes, primeramente está la Aceptación de los iguales, donde la percepción y el nivel de popularidad que un individuo logra dentro de su grupo social resulta ser un indicador clave, en este sentido los adolescentes que cuentan con un repertorio de habilidades sociales efectivas suelen ser aquellos que logran ser aceptados por sus pares, mientras que la ausencia de estas habilidades puede llevar al rechazo social. El segundo componente es la Conducta, que son comportamientos que maximizan el reforzamiento social y disminuyen el castigo, lo cual contribuye al desarrollo y mantenimiento de las interacciones sociales positivas. Finalmente, la Validación social, refiriéndose a la aceptación y aprobación proveniente de su entorno, tales como la familia, el colegio y los contextos sociales (Quispe, 2023).

**Dimensiones de las Habilidades Sociales.** Gismero (2010) indica seis dimensiones o subescalas, las cuales son:

***Autoexpresión en Situaciones Sociales.*** Habilidad para comunicarse con claridad y confianza, sin ansiedad, en distintos entornos sociales, compartiendo ideas y sentimientos.

***Defensa de los Propios Derechos como Consumidor.*** Expresión de conductas asertivas para proteger los derechos propios en contextos de consumo, tales como: evitar que alguien se adelante a la fila, pedir que alguien guarde silencio en el cine, entre otros.

***Expresión de Enfado o Disconformidad.*** Habilidad para evitar conflictos o enfrentamientos con los demás, expresando de manera apropiada el enfado, las emociones negativas justificadas y las discrepancias con otros.

***Decir No y Cortar Interacciones.*** Capacidad para terminar relaciones no deseadas y rechazar solicitudes cuando no está dispuesto a ejecutar, es parte de la aserción para negar solicitudes y finalizar conversaciones, tanto a corto como a largo plazo, las cuales no se desean conservar.

***Hacer Peticiones.*** Capacidad para formular solicitudes a otros, con el fin de obtener lo que se desea, puede estar dirigido a un amigo o a un contexto de consumo, es decir, la persona puede realizar peticiones sin dificultad excesiva.

***Iniciar Interacciones Positivas con el Sexo Opuesto.*** Capacidad para entablar diálogo con personas del sexo opuesto y llevar a cabo cumplidos o halagos naturalmente, entablar una conversación con alguien que nos resulta interesante, es decir, presenta iniciativa para interactuar y expresar lo que nos atrae de otra persona sin nerviosismo.

**Factores de las Habilidades Sociales.** Según Bandura los elementos relacionados a las interacciones relacionales, son los siguientes (Cabeza, 2023; Mendoza-Medina, 2021):

**Factor Personal.** Se consideran las características psicológicas que afectan el desarrollo comportamental social de los individuos, además se consideran elementos, los cuales son: temperamento, género y atractivo físico.

**Factor Conductual.** Se vincula con la conducta interpersonal, abarcando aspectos como la protección de los propios derechos, negar peticiones, capacidad de dar y recibir elogios, iniciar conversaciones, expresar sentimientos tanto positivos como negativos y comunicar opiniones.

**Factor Ambiental.** El entorno en donde se desarrolla un niño contribuye al crecimiento y las habilidades sociales pueden influir de dos formas, como medio de aprendizaje y como posibilidad para perfeccionar los conocimientos obtenidos. Asimismo se comprenden los contextos, que son: familiar, escolar, grupo de pares y televisión.

### **Phubbing**

El *phubbing* o también denominado ningufoneo, se describe como el acto de desatender a quienes están cerca, dando prioridad a la interacción con un dispositivo móvil, este patrón de comportamiento es notorio desde la adolescencia contemporánea, afectando el proceso de aprendizaje al distraerse durante las clases (Guzmán-Brand & Gelvez-García, 2022); debido a que el fenómeno del *phubbing* está vinculado al uso excesivo de teléfonos inteligentes, se muestra como un comportamiento que interfiere significativamente con las interacciones de persona a persona de manera física y, a su vez, puede ser tanto intencional como no intencional (Soriano & Bellacetin, 2022). Durante la cuarta revolución industrial, los jóvenes exceden y manejan la tecnología de manera incorrecta, lo que genera insensibilidad y deterioro de valores en los métodos comunicativos dentro de todo ámbito como, en el aula con el docente, en reuniones familiares con participaciones y en el trabajo ya sea durante las prácticas o voluntariado; en efecto el *phubbing* muestra un impacto perjudicial entre los estudiantes y las personas de su entorno, que afecta el desempeño académico y el

bienestar mental, los autores proponen afrontar el problema de *phubbing* en los universitarios, usando responsablemente los dispositivos y de manera regular, no prohibiéndoles sino incorporarlos en la educación moderna (Hernández-Gracia et al., 2021).

Talan et al. (2024) mencionan que, es un comportamiento cada vez más extendido, demostrando un efecto perjudicial durante el aprendizaje de los estudiantes, a pesar que esta conducta se manifiesta en cualquier grupo con acceso de dispositivos móviles, su incidencia es particularmente notable entre la población de educación superior. Según Correa-Rojas et al. (2022) el *phubbing* se divide en áreas como, la interrupción de la comunicación, la cual vincula los factores que afectan las comunicaciones personales, y la obsesión con el dispositivo, basada en la necesidad compulsiva de utilizarlo constantemente en situaciones que demanden las habilidades sociales. Asimismo, este fenómeno afecta significativamente la calidad de los vínculos interpersonales, el *phubbing* es un problema moderno que se da comúnmente en los jóvenes y más aún en los universitarios, cabe resaltar que el incremento de los efectos adversos y dependencia el uso de redes sociales perjudica la salud mental, aumenta la depresión y debilita el bienestar familiar y la relación amorosa (Correa et al., 2024).

### **Teorías Relacionadas al Phubbing.**

***Teoría de la Aceptación Tecnológica de Davis.*** Se centra en el análisis de las interacciones colectivas y conductas tecnológicas, sosteniendo que el uso de la tecnología depende de cómo se percibe la utilidad y facilidad de uso; asimismo, se comprende que la tecnología cumple un rol clave en la vida diaria, tales como las plataformas digitales, internet y videojuegos convirtiéndose en las principales fuentes de comunicación. No obstante, el problema de adicción se presenta cuando las personas desarrollan dependencia, deseo de estar siempre conectadas ocasionando síntomas de ansiedad y alteraciones cerebrales similares al consumo de sustancias psicoactivas (García & Plasencia, 2024; Ruvalcaba et al., 2021).

**Teoría de la Gratificación Mediada.** Young en 1990 indica los individuos utilizan estos medios para cubrir necesidades afectivas y colectivas, que conlleva a estar en constante conexión con los celulares para sentir gozo, por medio de la aprobación social en redes sociales, diversión o evasión de interacciones incómodas (Polo & Venegas, 2024).

**Teoría del Uso y la Recompensa.** Postula que los individuos acuden a recursos de conocimiento con el fin de lograr metas, además esta teoría sugiere que los usuarios aprovechan los dispositivos más como forma de alivio o para relajarse, en este sentido, si las actividades recreativas y las relaciones sociales mediante estos aparatos electrónicos resultan placenteras, puede conducir a comportamientos de dependencia (Chira & Reyes, 2024; Paredes & Ríos, 2017).

**Teoría de la Comparación Social.** Propuesta por Festinger en 1964, plantea que las personas se evalúan a sí mismas comparándose con otros. Dicha teoría explica que los individuos pueden realizar comparaciones ascendentes (con alguien percibido como superior) o descendentes (con alguien percibido como inferior), dependiendo a sus motivaciones personales; cuando la motivación es elevada, las personas tienden a hacer comparaciones ascendentes con el propósito de mejorar o impulsar su desarrollo personal. Con respecto a las redes sociales, los usuarios tienden a percibir que los demás están en situaciones más favorables que ellos, lo que conlleva frecuentemente a realizar comparaciones sociales ascendentes. Debido a ello, la teoría de la comparación social se relaciona con la adicción al dispositivo móvil, el phubbing y el temor a perderse algo (FoMO); se plantea que las personas que experimentan FoMO son más propensas a involucrarse en las comparaciones sociales ascendentes, lo cual puede generar malestar emocional y comportamientos disfuncionales como el *phubbing* (Safdar et al., 2023).

**Teoría del Aprendizaje Social de Bandura (1976).** La conducta de *phubbing* también puede ser comprendida por medio los principios de esta teoría, la cual sostiene que los seres

humanos adquieren nuevos comportamientos a partir de la observación de su entorno; dicho de otro modo, cuando las personas son testigos de cómo ignoran a quienes están físicamente presentes para enfocarse en sus celulares, esta observación del comportamiento sirve como modelo a imitar. Delgado et al. (2022) indican que desde su perspectiva, la imitación entra en juego cuando el *phubbing* se percibe como algo común o socialmente aceptado dentro de un entorno, en donde las personas probablemente reproduzcan este proceso de imitación. Por consiguiente, este comportamiento aprendido se refuerza a través de satisfacción en conexiones virtuales o la posibilidad de evitar situaciones sociales incómodas (Huamani & Trinidad, 2024; Mosley, 2022).

**Características del Phubbing.** Para Cutipa y Gil (2022) destacan las siguientes características, el uso excesivo de internet y uso constante del smartphone, lo que a menudo lleva al descuido de obligaciones personales, laborales y académicas; la dependencia emocional, donde las personas experimentan un aumento de ansiedad, irritabilidad e incomodidad cuando no están conectadas o no reciben notificaciones; reducción de la interacción social, el individuo muestra una actitud descortés hacia los demás, al priorizar el dispositivo móvil por encima de la comunicación frente a frente, de manera que muestra conductas de aislamiento; y volviéndose una falta de respeto interpersonal, lo que lleva al aumento de riesgos en la vida cotidiana y a un apego ansioso hacia el smartphone.

Asimismo, el *phubbing* se caracteriza por la desatención hacia las demás personas que se encuentren presentes físicamente para priorizar la interacción con el teléfono móvil, dicho acto se puede presentar en diversos contextos sociales; esta conducta refleja una falta de respeto y genera distracción, lo que interrumpe la comunicación efectiva y las conexiones interpersonales, mientras que la persona ignorada puede sentirse excluida, menospreciada y sentir resentimiento lo que perjudica el nivel de los vínculos interpersonales; luego está el impacto significativo en el bienestar emocional por ambas partes, las personas que son

ignoradas experimentan aislamiento, melancolía o rencor, mientras que quienes realizan *phubbing* dejan pasar la oportunidad de crear vínculos auténticos; finalmente esta conducta está asociada con el incremento de los riesgos para salud mental, manifestándose a través de síntomas como la ansiedad, depresión y estrés procedentes del sentimiento de exclusión social (Yarasca & Blanco, 2024).

**Causas del Phubbing.** La creciente preocupación global debido al uso constante de los teléfonos móviles es evidente, el 84% de jóvenes de 18 a 29 años utiliza frecuentemente las redes sociales como Instagram, TikTok o Snapchat, esta tasa alta de uso podría contribuir a una exposición descomunal de las pantallas, generando consecuencias negativas en el bienestar psicosocial (Auxier & Anderson, 2021). Por lo que, el *Phubbing* puede causar problemas en los diversos ámbitos de las personas, Claros & Claros (2024) mencionan las siguientes razones:

***Distracción.*** Generada por el uso reiterado de los celulares durante las clases, la cual afecta tanto a los estudiantes como a docentes, afectando la educación y el entendimiento.

***Baja atención.*** Los alumnos que se involucran en *phubbing* exhiben una reducción significativa en su capacidad atencional, lo que repercute negativamente en la absorción y entendimiento de los contenidos académicos.

***Relaciones interpersonales.*** Cuando las personas incurren en este comportamiento, se generan percepciones de desinterés y exclusión, dañando la cohesión del grupo y la relación pedagógica, social, laboral, entre otros.

***Hábitos de vida sedentarios.*** El *phubbing* fomenta la inactividad física, lo que tiene repercusiones perjudiciales para el estado físico y el equilibrio psicológico de los individuos.

El *phubbing* puede causar retraimiento social y limitar la interacción social, este patrón de conducta está vinculado a trastornos afectivos como la depresión, baja autoestima,

ansiedad, disminución de la amabilidad y el deterioro de relaciones sentimentales (Hernández-Gracia et al., 2021).

**Dimensiones del Phubbing.** Cumpa (2017) menciona a tres áreas o dimensiones, las cuales son:

**Dependencia.** Las personas que manifiestan dependencia al celular muestran dificultades o pierden el interés en las actividades que en un principio les agrada realizar, por lo que interfiere con la autonomía personal, produce el síntoma de abstinencia y falta de autocontrol

**Relaciones Interpersonales.** Los individuos muestran carencias en sus habilidades sociales debido a la obsesión por el mundo virtual y de las interacciones sociales en línea directamente con otros, que provoca una interacción menos segura y distante, provocando desconfianza y malestar ya que puede llegarse a pensar que el celular tiene mayor relevancia que la otra persona.

**Ansiedad-insomnio.** El uso excesivo de teléfonos afecta a la salud mental, causando ansiedad y desesperación cuando no se tiene el celular cerca, además el uso prolongado hasta altas horas de la madrugada genera alteraciones en el sueño, cansancio y fatiga.

**Causas del Phubbing.** Según Hanco (2023) la sensación de compañía que brindan los teléfonos inteligentes, la curiosidad de las notificaciones, la facilidad de buscar lo que uno desee, el temor a estar desactualizado en redes sociales, entre otros, son algunas causas del *phubbing* que ofrecen estímulos para atraer y sostener la atención en el móvil, de modo que, la tecnología se creó para acercarse más a otras personas, pese a ello la adicción al trabajo y la dependencia del teléfono móvil reduce el funcionamiento social, perdiendo así la capacidad de relacionarse auténticamente.

### *Impacto del Phubbing en las Habilidades Sociales*

El *phubbing*, entendido como el comportamiento de enfocarse en el teléfono móvil durante interacciones cara a cara, afecta de forma notable las competencias colectivas en estudiantes superiores. Según la investigación realizada por Sari et al. (2023) señalan que esta conducta disminuye el nivel de comunicación entre personas al reducir la empatía, la atención y la capacidad para interactuar activamente, elementos esenciales para fortalecer el desarrollo social; además, el *phubbing* está asociado a emociones como la ansiedad social y la evasión, que pueden limitar la participación efectiva en las relaciones sociales fundamentales para la vida académica y personal. Los autores sugieren que el *phubbing* puede predicar negativamente la inteligencia social y provocar dificultades en la cooperación, solución de conflictos y creación de relaciones exteriores, que son aspectos cruciales para adaptarse al ámbito que se encuentre y para el bienestar emocional (Sari et al., 2023).

Según Lee et al. (2025), el uso compulsivo de redes sociales y comportamientos asociados al *phubbing* contribuyen a una disminución de la calidad de la interacción presencial, lo que perjudica el desarrollo de competencias sociales como la empatía, la comunicación efectiva y la regulación emocional, esenciales para el equilibrio integral de los estudiantes en distintos contextos. En este sentido, la mediación que presentan los dispositivos digitales tiende a reemplazar las interacciones directamente entre las personas, limitando el proceso de adquisición y práctica de dichas competencias sociales claves para la interacción y el crecimiento individual (Lee et al., 2025).

Asimismo, en el estudio de Rahmah y Sanyata (2024) mencionan que esta conducta genera un deterioro en la comunicación interpersonal reduciendo las interacciones, lo que afecta adversamente la construcción de vínculos y la adquisición de habilidades sociales. Esta investigación cualitativa destaca además que, el *phubbing* induce sentimientos de aislamiento y malestar psicológico, al promover conductas de evasión y aislamiento comunicativo; en

este contexto, surge la importancia de abordar el *phubbing* desde perspectivas educativas que promuevan el equilibrio entre el uso tecnológico y la convivencia interpersonal, buscando preservar el equilibrio afectivo y social de los jóvenes (Rahmah & Sanyata, 2024). En consonancia con lo anterior, en el estudio de Öztekin y Yildirim (2025) señalan que, el *phubbing* deteriora la calidad de los vínculos sociales y reduce la habilidad de los jóvenes para mantener relaciones saludables, se observa la disminución de la empatía y del autocontrol, siendo resultado del uso problemático del teléfono móvil, el cual intensifica los efectos negativos del *phubbing* sobre del desarrollo social. La investigación subraya que estas alteraciones no solo perjudican la comunicación efectiva, también comprometen la adaptabilidad social y la salud emocional de los estudiantes; por ende, abordar el *phubbing* desde una perspectiva que fortalezca el autocontrol y la empatía emerge como estrategia clave para mitigar su efecto negativo en las habilidades sociales de los estudiantes universitarios (Öztekin & Yildirim, 2025).

### **Hipótesis**

Existe una correlación negativa, significativa y de magnitud moderada entre las habilidades sociales y el *phubbing* en los estudiantes de psicología de una universidad privada en la ciudad de Arequipa.

## Capítulo II. Método

### Diseño de Investigación

El estudio utiliza un enfoque cuantitativo, con un diseño no experimental, de alcance correlacional y carácter transversal. En otras palabras, se centra en el enfoque cuantitativo, ya que requiere la recolección de datos numéricos para evaluar la hipótesis mediante el análisis estadístico. Al ser no experimental, las variables estudiadas no se manipulan deliberadamente, sólo se miden en su contexto natural y sin intervenir. Asimismo, es de alcance correlacional, lo que posibilita analizar los vínculos entre las variables estudiadas. Finalmente, es de tipo transversal debido a que, la evaluación a los estudiantes se realizó en un solo momento en el tiempo, proporcionando una instantánea representativa del estado de las variables y sus posibles interacciones (Hernández-Sampieri & Mendoza, 2018).

### Instrumentos

#### *Escala de Habilidades Sociales (EHS)*

Para medir las habilidades sociales en estudiantes universitarios se empleó la Escala de Habilidades Sociales (EHS) de Gismo (2010), elaborada y estandarizada para evaluar la aserción y las habilidades sociales en adolescentes y adultos. Su aplicación puede realizarse de manera individual o grupal y dura de 10 a 15 minutos. Consta de 33 ítems, 28 redactados en sentido del ítem y 5 de forma positiva, organizados en seis dimensiones: autoexpresión en contextos sociales, defensa de los propios derechos como consumidor, expresión de enojo o desacuerdo, decir “no” y finalizar interacciones, hacer peticiones e iniciar interacciones positivas con el sexo opuesto. Cada ítem presenta cuatro opciones de respuesta: No me identifico en absoluto, la mayoría de las veces no me ocurre; más bien no tiene que ver conmigo, aunque alguna vez me ocurra; me describe aproximadamente, aunque no siempre actúe o me sienta así; y muy de acuerdo y me sentiría o actuaría así en la mayoría de los

casos. La confiabilidad obtenida mediante Alfa de Cronbach fue .88, mostrando una consistencia alta y la validez del constructo se consideró adecuada.

En el estudio de Alburqueque (2020), tuvo como muestra a 380 universitarios de la ciudad de Piura, estimó la validez por juicio mediante el coeficiente de V de Aiken de 1.00, lo que evidencia un alto grado de consenso y claridad de los ítems evaluados. Para evaluar la validez de constructo, se realizó un análisis factorial con KMO de .862, conservando los 33 ítems originales, y se comprobó la confiabilidad mediante el coeficiente Omega, con un índice de .941 de confiabilidad, el cual se considera excelente.

Miranda-Zapata et al. (2014) desarrollaron un estudio con 1206 estudiantes universitarios pertenecientes a diversas carreras de la Universidad Católica de Temuco, Chile; se obtuvo un coeficiente de Alfa Ordinal global de .91, el cual indica un nivel satisfactorio de fiabilidad, es decir, que el instrumento es estable y consistente para ejecutar la evaluación, esto se dio a través de la perspectiva de la consistencia interna; y en relación a las dimensiones, los valores reportados fueron: S1=.83, S2=.62, S3=.39, S4=.72, S5=.37 y S6=.48, los autores indican que la consistencia interna es más robusta en algunas dimensiones o subescalas respecto a otras (Martínez & Mesías, 2025).

### ***Escala de Phubbing***

Se utilizó la Escala de Phubbing de Cumpa (2017) para evaluar el uso excesivo de dispositivos móviles en jóvenes de 18 a 24 años, analizando su impacto en la vida diaria y en la salud física y emocional. La aplicación puede realizarse de manera individual o grupal, con una duración aproximada de 10 a 15 minutos. La escala consta de 23 ítems distribuidos en tres dimensiones: Dependencia, Relaciones Interpersonales y Ansiedad-Insomnio, empleando una escala tipo Likert de 1 (nunca) a 4 (siempre). El ajuste muestral KMO fue de .885, clasificado como meritorio o bueno según criterios estándar, permitiendo un análisis factorial exploratorio con componentes principales y rotación Varimax, identificando tres factores que

explican el 56,93% de la varianza total. La confiabilidad, medida mediante Alfa de Cronbach, alcanzó .816, reflejando alta consistencia, mientras que la validez del constructo fue satisfactoria. Para la validez de contenido, participaron 380 estudiantes de universidades privadas de Lima-Norte y diez expertos en psicología, quienes confirmaron la idoneidad de la escala, obteniéndose un índice de .7 considerado medio y suficiente para validar la escala en la medición del constructo investigado (Cumpa, 2017).

### Participantes

La población estuvo constituida por aproximadamente 1,200 jóvenes matriculados en la carrera de Psicología en una universidad privada de Arequipa. Se aplicó un muestreo no probabilístico por conveniencia, seleccionando estudiantes de los cinco años de la formación profesional. La muestra representativa incluyó a 291 participantes masculinos y femeninos, con rango de edad de 18 a 28 años y con matrícula regular; sin embargo, se evaluaron 313 estudiantes, superando el tamaño inicialmente estimado. La unidad de análisis fueron los estudiantes de Psicología de la Universidad Católica de Santa María, y para la unidad de muestreo se elaboró un listado que comprendió todos los años académicos de la escuela profesional.

Se utilizó la siguiente fórmula para determinar el tamaño de la muestra:

$$n = \frac{N \times Z^2 \times p \times q}{e^2 \times (N - 1) + Z^2 \times p \times q}$$
$$n = \frac{1200 \times 1.96^2 \times 0.5 \times 0.5}{0.05^2 \times (1200 - 1) + 1.96^2 \times 0.5 \times 0.5} = 291.18 = 291$$

### Leyenda.

$N$  = Población

$n$  = Muestra

$Z$  = Nivel de confianza

$p$  = Probabilidad de éxito

$q$  = Probabilidad de fracaso

$e$  = Margen de error

### ***Criterios de Inclusión***

Jóvenes de 18 a 28 años

Jóvenes de ambos sexos

Jóvenes con matrícula activa

Jóvenes que den su consentimiento para participar en la investigación

Jóvenes que cuenten con un smartphone



La asignación de los participantes fue de la siguiente manera:

**Tabla 1**

*Distribución de la muestra por año de estudio, edad y sexo de los participantes*

	Sexo					
	Femenino		Masculino		Total	
	<i>f</i>	%	<i>f</i>	%	<i>f</i>	%
<b>Año de estudio</b>						
Primer año	29	9.3	29	9.3	58	18.5
Segundo año	31	9.9	27	8.6	58	18.5
Tercer año	50	16	17	5.4	67	21.4
Cuarto año	50	16	20	6.4	70	22.4
Quinto año	38	12.1	22	7	60	19.2
<b>Total</b>	198	63.3	115	36.7	313	100
<b>Edades</b>						
De 18 a 20 años	98	31.3	51	16.3	149	47.6
De 20 a 22 años	55	17.6	32	10.2	87	27.8
De 22 a 24 años	28	8.9	19	6.1	47	15
De 24 a 26 años	10	3.2	9	2.9	19	6.1
De 26 a 28 años	7	2.2	4	1.3	11	3.5
<b>Total</b>	198	63.2	115	36.8	313	100

En la Tabla 1, se observa la distribución de los estudiantes participantes, de acuerdo con el sexo, la muestra queda conformada por 198 mujeres y 115 varones (63.3% y 36.7 %, respectivamente). Asimismo, según el año de estudio, muestra ligeras variaciones con un 18.5% en primer y segundo año, un 21.4 %en tercer año, un 22.4% en cuarto año, y un 19.2% en quinto año. Estas cifras reflejan una representación equilibrada de los estudiantes participantes en sus diferentes etapas de formación académica. Con respecto a la edad, evidenciando que esta varía entre los 18 y 28 años, siendo el grupo de 18 a 20 años la muestra con mayor frecuencia, representando el 47.6 % de la muestra. Por otro lado, las edades que abarcan de 26 a 28 años registraron la menor frecuencia (3.5%).

## Procedimiento

Con el fin de ejecutar esta investigación, fue sometido a revisión y aprobación por el Comité de Ética de la Universidad Católica de Santa María, entidad encargada de verificar que la investigación respeta los derechos, la privacidad y el bienestar de los participantes, mediante el Dictamen Favorable N° 048-2025 (Anexo 5). Una vez obtenida la aprobación, se solicitó formalmente a la directora de la Escuela Profesional de Psicología la autorización para la aplicación de los instrumentos psicológicos de este estudio. Posteriormente, se inició la coordinación con los docentes responsables de los cursos, con el fin de establecer fechas y tiempos apropiados para aplicación de los instrumentos, donde se buscó reducir al máximo cualquier alteración en las actividades académicas de los estudiantes. Establecidos los días asignados se dio pase a lo siguiente, se proporcionó a cada participante el consentimiento informado (Anexo 1), donde se explica el objetivo, indicando que la participación es voluntaria, asegurando la confidencialidad, y los datos se utilizaron únicamente con fines académicos; posteriormente se realizó la administración de la Escala de Phubbing (Anexo 4) y la Escala de Habilidades Sociales (Anexo 3), todo ello se entregó de forma impresa a cada participante.

## Consideraciones Éticas

El presente proyecto contempló una serie de aspectos éticos fundamentales para garantizar el respeto y la protección de los participantes. Se proporcionó a cada participante el consentimiento informado (Anexo 1), donde se explica de forma clara y detallada el propósito estudiado, así como la duración estimada para su ejecución. La participación fue completamente voluntaria, con libertad para que las personas decidieran retirarse en cualquier momento durante la investigación, sin sufrir ninguna consecuencia negativa. Se informaron los beneficios y se adoptaron medidas para minimizar cualquier posible daño, ya sea físico y/o psicológico, asegurando la protección del bienestar de los participantes a lo largo de todo

el proceso. Además, se garantizó el principio de confiabilidad, asegurando que toda la información recopilada se empleará únicamente con fines científicos y de investigación, resguardando la identidad de los participantes por medio del anonimato.

### **Análisis de Datos**

La información recolectada se estructuró inicialmente en una hoja de cálculo de Microsoft Excel 365, posteriormente se realizó el procesamiento estadístico mediante del software Jamovi versión 2.4.11. Se utilizó la estadística descriptiva de la siguiente forma: para las variables categóricas se reportaron frecuencias y porcentajes, mientras que para las variables numéricas se calcularon promedios y desviaciones estándar. Además, se examinó la normalidad de distribución de las variables numéricas, determinando que se cumplía este supuesto, se optó por realizar los análisis estadísticos paramétricos. Las variables del estudio son numéricas, por lo que se empleó el coeficiente de correlación de Pearson ( $r$ ) y, para comparar dos o más grupos se utilizó el coeficiente de comparación T de student y Anova. De este modo, se asegura la validez estadística del análisis y se obtiene información confiable sobre la relación entre las habilidades sociales y el *phubbing*, permitiendo obtener resultados confiables y precisos. La elección de pruebas paramétricas fue fundamental debido a la naturaleza de los datos, evitando posibles sesgos.

### Capítulo III. Resultados

#### Resultados

**Tabla 2**

*Niveles de las Habilidades Sociales*

Niveles	<i>f</i>	%
Bajo	77	24.6
Tendencia Baja	73	23.3
Promedio	74	23.6
Tendencia Alta	26	8.3
Alto	63	20.1
<b>Total</b>	313	100

En la Tabla 2, se observa la descripción del nivel categórico con respecto a las habilidades sociales, se evidencian las frecuencias y los porcentajes de la variable. Se encuentra que el 47.9 % de los participantes se sitúa de una tendencia baja a un nivel bajo, del 20,1% de los participantes alcanza un nivel alto y el 8,3% muestra una tendencia elevada en estas habilidades.

**Tabla 3***Niveles de Phubbing*

<b>Niveles</b>	<b><i>f</i></b>	<b>%</b>
Bajo	56	17.9
Medio	165	52.7
Alto	92	29.4
<b>Total</b>	<b>313</b>	<b>100</b>

En la Tabla 3, se describen los niveles relacionados al *phubbing*, se observa la categorización de la variable a través de frecuencias y porcentajes con respecto al total. Además, el 52.7 % muestra un nivel medio de *phubbing* siendo el porcentaje predominante, el 29.4% muestra un nivel alto de *phubbing* y el 17.9% representa al nivel bajo de *phubbing*.

### *Prueba de Normalidad*

Para seleccionar la prueba de correlación adecuada, se utilizó la prueba de normalidad de Kolmogórov-Smirnov.

**Tabla 4**

*Prueba de Kolmogórov-Smirnov*

	Kolmogórov-Smirnov		
	N	Estadístico	<i>p</i>
<b>Habilidades Sociales</b>	313	.0415	.653
<b>Phubbing</b>		.0381	.754

En la Tabla 4, se aprecia que los datos presentan una distribución normal, ya que para las habilidades sociales el valor de *p* es .653, el cual es mayor al nivel de significancia (.05) y para la variable *phubbing* el valor obtenido fue .754, siendo mayor que .05. Los datos mostraron un ajuste a una distribución normal, por lo que, para aceptar la hipótesis se empleó la prueba paramétrica de Pearson (*r*) la cual mide la correlación entre variables. Además, para comparar las variables se aplicaron las pruebas paramétricas T de Student y ANOVA.

**Tabla 5**

*Comparación de la media de Habilidades Sociales según el sexo, edad y año de estudio*

	<i>Habilidades Sociales</i>					
	<i>N</i>	<i>M</i>	<i>DE</i>	<i>Est.</i>	<i>gl</i>	<i>p</i>
<b>Sexo</b>						
Femenino	198	88.6	16.8	-1.64	311	.102
Masculino	115	91.8	16.1			
<b>Edad</b>						
De 18 a 20 años	149	87.7	17.3		4	
De 20 a 22 años	87	88.4	15			
De 22 a 24 años	47	96.4	16.5	3.66	49.2	.011
De 24 a 26 años	19	89.9	13.4			
De 26 a 28 años	11	99.9	15.6			
<b>Año de estudio</b>						
Primer año	58	87.7	15.8		4	
Segundo año	58	88.4	19.7			
Tercer año	67	90	15.8	1.84	152	.124
Cuarto año	70	88.3	16			
Quinto año	60	94.5	15.3			

En la Tabla 5, se realizó un estudio comparativo de las habilidades sociales según los datos sociodemográficos, con respecto al sexo se utilizó la prueba T de Student para identificar posibles diferencias significativas entre varones y mujeres. Donde se permite apreciar que no existen diferencias estadísticamente relevantes ( $t = -1.64$ ;  $gl = 311$ ;  $p = .102$ ), evidenciando que para ambos grupos no influye significativamente en el desarrollo en las habilidades sociales. Por otra parte, según la edad se utilizó la prueba de contraste Anova para evaluar las posibles diferencias entre distintos grupos etarios, se observó que se presenta una diferencia significativa entre los grupos de edad ( $F = 3.66$ ;  $gl1 = 4$ ;  $gl2 = 49.2$ ;  $p = .011$ ). El valor del rango promedio muestra que los estudiantes de 26 a 28 años presentan una media

alta en habilidades sociales ( $M = 99.9$ ), seguidos por las edades de 22 a 24 años ( $M = 96.4$ ), en comparación con los otros rangos etarios incluidos en el estudio. Esto se podría relacionar con la mayor experiencia y madurez emocional que desarrollan los estudiantes a lo largo de su trayectoria universitaria y personal. Finalmente, de acuerdo con el año académico de los participantes, mediante la prueba ANOVA, se identificó que no existen diferencias entre los distintos niveles académicos de la carrera profesional de psicología ( $F = 1.84$ ;  $gl1 = 4$ ;  $gl2 = 152$ ;  $p = .124$ ), ya que las medias obtenidas reflejan similitud en todos los grupos. En conjunto estos análisis permiten comprender como las características sociodemográficas como el género, la edad y el nivel académico se relacionan con las habilidades sociales, destacando que la edad influye en la variable, mientras que el sexo y el año de estudio no presentan un impacto notable.

**Tabla 6**

*Comparación de la media de Phubbing según el sexo, edad y año de estudio*

	<i>Phubbing</i>					
	<i>N</i>	<i>M</i>	<i>DE</i>	<i>Est.</i>	<i>gl</i>	<i>p</i>
<b>Sexo</b>						
Femenino	198	49.1	9.42	.382	311	.703
Masculino	115	48.6	11.1			
<b>Edad</b>						
De 18 a 20 años	149	47.6	10.52	2.89	4	.031
De 20 a 22 años	87	50.6	9.32			
De 22 a 24 años	47	47.8	10.02			
De 24 a 26 años	19	54.4	9.58			
De 26 a 28 años	11	49.3	5.39			
<b>Año de estudio</b>						
Primer año	58	48	8.76	2.85	4	.026
Segundo año	58	46.1	10.23			
Tercer año	67	48.4	11.15			
Cuarto año	70	51.9	10.12			
Quinto año	60	49.6	9.01			

El análisis comparativo de *phubbing* según los datos sociodemográficos, con relación al sexo se utilizó la prueba paramétrica T de Student, esta prueba permite comparar la diferencia entre dos grupos independientes. La Tabla 6, indica que no se evidencian diferencias significativas entre hombres y mujeres respecto a la práctica de *phubbing* ( $t = 382$ ;  $p = .703$ ), las medias muestran una similitud en ambos grupos, señalando que el sexo no influye considerablemente en el comportamiento de los participantes. De igual forma, se realizó un análisis comparativo mediante la prueba de Anova, para la edad en los participantes. Se evidenció variaciones significativas entre los diversos grupos etarios ( $F = 2.89$ ;  $gl1 = 4$ ;  $gl2 = 52.5$ ;  $p = .031$ ), donde el rango promedio indica que el grupo de edad entre 24 y 26 años ( $M = 54.4$ ) presenta mayor tendencia de *phubbing*, seguido por el grupo de

20 a 22 años ( $M = 50.6$ ) en comparación con los otros grupos. Lo cual podría indicar que, el *phubbing* es más relevante para estos rangos de edad, posiblemente asociados a dinámicas e interacciones sociales intervenidas por dispositivos móviles, donde el uso de los celulares influye directamente en la conducta de los participantes. Por último, se comparó el *phubbing* en función al año de estudio de la carrera profesional de psicología, a través de la prueba Anova. Se evidencian diferencias significativas ( $F = 2.85$ ;  $gl = 4$ ;  $gl2 = 153$ ;  $p = .026$ ), el rango promedio señala que los estudiantes de cuarto año ( $M = 51.9$ ) manifiestan un mayor nivel de *phubbing* en comparaciones con los otros años académicos, lo cual podría estar relacionado con las características y demandas de esta etapa académica, que influyen en el comportamiento social y tecnológico de los participantes. En definitiva, estos análisis proporcionan una visión sobre como el *phubbing* varía según la edad y el progreso académico, en cambio el sexo no parece tener efecto relevante en este comportamiento.

**Tabla 7***Relación entre Habilidades Sociales y Phubbing*

	Phubbing	
	<i>r</i>	<i>p</i>
<b>Habilidades Sociales</b>	- .336	<.001

En la Tabla 7, se muestra la conexión entre las habilidades sociales y el phubbing, donde el coeficiente de correlación de Pearson ( $r$ ) muestra una correlación inversa moderada y significativa (Cohen, 1988) entre las variables ( $r = -.336$ ;  $p < .001$ ). Esto implica que, a medida que aumenta el comportamiento de phubbing, se aprecia una reducción en el nivel de habilidades sociales de los participantes e inversamente.

**Tabla 8***Relación entre Habilidades Sociales y las dimensiones de Phubbing*

	Dependencia		Relaciones Interpersonales		Ansiedad-insomnio	
	<i>r</i>	<i>p</i>	<i>r</i>	<i>p</i>	<i>r</i>	<i>p</i>
<b>Habilidades Sociales</b>	-.258	<.001	-.294	<.001	-.340	<.001

En la Tabla 8, se analiza la relación entre las habilidades sociales y las dimensiones de *phubbing*. Los coeficientes de correlación de Pearson indican que se evidencia una relación inversa significativa desde el punto de vista estadístico, de baja magnitud en las tres dimensiones evaluadas ( $r = -.258, -.294, -.340$ ;  $p = <.001$  en todos los casos). Esto indica que, a medida que aumentan los factores como la dependencia, los problemas en las interacciones sociales y la ansiedad-insomnio se observa un decremento en las habilidades sociales, donde la habilidad de los estudiantes para relacionarse socialmente de forma efectiva tiende a disminuir. Adicional a ello, la dimensión Ansiedad-insomnio en correlación a las habilidades sociales, presenta una magnitud moderada ya que el valor de  $r$  supera .30 (Cohen, 1988).

**Tabla 9**

*Relación entre Phubbing y las dimensiones de Habilidades Sociales*

	I: Autoexpresión en situaciones sociales		II: Defensa de los propios derechos como consumidor		III: Expresión de enojo o disconformidad		IV: Decir no y cortar interacciones		V: Hacer peticiones		VI: Iniciar interacciones positivas con el sexo opuesto	
	<i>r</i>	<i>p</i>	<i>r</i>	<i>p</i>	<i>r</i>	<i>p</i>	<i>r</i>	<i>p</i>	<i>r</i>	<i>p</i>	<i>r</i>	<i>p</i>
<b>Phubbing</b>	-.283	<.001	-.270	<.001	-.195	.003	-.319	<.001	-.286	<.001	-.202	<.001

En la Tabla 9, se aprecia la relación entre el *phubbing* y las dimensiones de habilidades sociales. Donde el coeficiente de Pearson indica una correlación inversa significativa desde el punto de vista estadístico, de intensidad baja, entre dichas variables ( $r = -.283, -.270, -.195, -.319, -.286, -.202; p = <.001$  en todos los casos). Esto indica que un mayor nivel la autoexpresión en contextos sociales, la protección de los propios derechos como usuario, la manifestación de enojo, la formulación de peticiones y el inicio de interacciones positivas con personas del sexo opuesto se asocia con una reducción de la práctica del *phubbing*. Sin embargo, en la dimensión IV: Decir no y cortar interacciones ( $r = -.319$ ), muestra un ligero incremento en comparación con las otras dimensiones, donde el valor de  $r$  es mayor a .30 según Cohen (1988) presenta una magnitud moderada.

## Discusión

En este estudio se examinó la relación entre las variables, habilidades sociales y *phubbing*, encontrando que existe una relación inversa o también llamada negativa, la cual es significativa con intensidad moderada entre dichas variables. Esto significa que, a menor capacidad para comunicarse con otros en entornos sociales, mayor es la probabilidad de que las personas utilicen el celular durante estas interacciones frente a frente. Esto coincide con la investigación de Lozada (2024) que evidencia una relación inversa significativa con una relación alta (-.678) entre el *phubbing* y las habilidades sociales, este hallazgo implica que el consumo excesivo y problemático del smartphone afecta negativamente la competencia de los estudiantes para vincularse de manera efectiva, controlar sus emociones, coordinar actividades y solucionar conflictos sin recurrir a la agresión. Esta investigación explica dicho fenómeno a partir del modelo de compensación social, el cual plantea que las personas con mínimas habilidades para interactuar de manera presencial usan el teléfono móvil como mecanismo para evitar esas interacciones sociales directamente. Es decir, que se sustituye el contacto directo con la mediación de la tecnología. De igual forma, en el estudio de Guzmán-Brand y Gelvez-García (2022) identifican que el *phubbing* simboliza un obstáculo para el desarrollo adecuado de las habilidades sociales en los jóvenes estudiantes y afecta la capacidad de interactuar significativamente con otros en el mundo real, algunas de las capacidades que se disminuyen son la comunicación asertiva, la capacidad de empatizar y la gestión de conflictos. Este estudio menciona que dicho comportamiento, centra la atención en el celular en contextos sociales lo que genera desconexión emocional, deterioro en las interacciones sociales y efectos adversos en el desempeño académico.

En esta investigación, se observa que entre las habilidades sociales y las dimensiones que integran el *phubbing*, la relación es inversa estadísticamente significativa con una magnitud baja, lo cual se evidencia sobre los mecanismos psicológicos subyacentes, es cabe

agregar que la dimensión Ansiedad-insomnio muestra una magnitud moderada en relación con el *phubbing*. Estas dimensiones comprenden Dependencia, que evalúa la compulsión y la necesidad constante de usar el teléfono móvil, esto puede ocasionar pérdida del interés en otras actividades relevantes; la segunda dimensión, Relaciones Interpersonales, mide el impacto negativo del uso del celular en la calidad de comunicación y en las interacciones sociales, llegando a deteriorar las redes de interacción social del individuo; y finalmente la dimensión Ansiedad-insomnio refleja los niveles elevados de ansiedad y las dificultades para conciliar el sueño. Percibiendo que a mayor compromiso con las conductas relacionadas al *phubbing*, menor es la capacidad de los jóvenes para crear relaciones sociales sanas y efectivas, asimismo afectan el bienestar social y emocional de los estudiantes universitarios (Cumpa, 2017). Dicho de otra forma, son los procesos internos y mentales que explican cómo y por qué ocurre dicho fenómeno, tales como la ansiedad social, dependencia tecnológica, búsqueda de recompensa social, malestar emocional y evitación de interacciones sociales presenciales que pueden resultar incómodas o llegar a ser estresantes para una persona (Soriano & Bellacettin, 2022).

Por otro lado, la evaluación de las dimensiones que componen las habilidades sociales y el *phubbing*, se observó una relación negativa con cinco de estas menciones; a mayor desarrollo de las habilidades como la capacidad de comunicarse de manera personal, defender los propios derechos, gestionar la ira, realizar solicitudes de forma asertiva y entablar relaciones positivas con individuos del sexo contrario, se registra una disminución en la tendencia al *phubbing*; sin embargo, la subescala Decir no y cortar interacciones reflejó un ligero incremento en su relación con el *phubbing*, con una magnitud moderada; indicando que esta habilidad está vinculada a la resistencia frente a situaciones sociales no deseadas y a la desconexión conductual mediante el uso del teléfono móvil (Gismero, 2010). Según Vicente (2020) su investigación, reveló que los alumnos de Lima presentaron niveles promedio y

altos de *phubbing* a comparación de los estudiantes de Cañete que obtuvieron niveles menores, lo que refleja posibles influencias del entorno académico y social en este comportamiento, es así que el *phubbing* incide en la efectividad comunicativa y en las relaciones interpersonales cara a cara, provocando un aislamiento relativo y dificultades en la formación de habilidades sociales. De igual modo Aguilar y Sánchez (2024), evidencian que el *phubbing* afecta negativamente la comunicación interpersonal, la empatía y la capacidad para establecer relaciones sociales saludables, los resultados obtenidos en su estudio revelan como el uso desmedido del teléfono móvil durante las relaciones interpersonales tiene el potencial para deteriorar las competencias sociales, que son esencial para el rendimiento educativo y la evolución personal de los alumnos.

Según los hallazgos relacionados con las habilidades sociales indicaron que el 47.9 % de la muestra representativa revela una tendencia baja a un nivel bajo, lo cual refleja dificultades para entablar conversaciones de forma efectiva, expresarse uno mismo de forma directa, evitar problemas y resolver conflictos; y mantener relaciones interpersonales saludables. Estos niveles bajos pueden estar asociados a dificultades en el bienestar emocional, la autoestima y el desenvolvimiento adecuado en ámbitos como sociales, académicos y personales (Matas-Terrón, 2025). Por otro lado, 20.1% presenta un nivel alto, tales carencias podrían indicar la tendencia del *phubbing*, debido a que las personas con ciertas limitaciones sociales pueden refugiarse en el dispositivo móvil con el fin de evadir situaciones que generan incomodidad interpersonal. De acuerdo con Sánchez-Bolívar et al. (2025) en su estudio subrayan que el déficit en estas habilidades pueden impactar negativamente en el bienestar emocional y en la formación académica de la juventud, afectando su desempeño y su preparación para el ámbito laboral. Este enfoque refuerza la necesidad de desarrollar e implementar intervenciones específicas en el entorno universitario que promuevan el fortalecimiento de habilidades sociales como un aspecto clave para

potenciar la excelencia académica y promover el logro integral. Por otro lado, Moyolema-Ramírez et al. (2024) enfatizan en su estudio que el desarrollo de las habilidades sociales no ocurre de forma homogénea entre los jóvenes, lo que puede explicar la presencia de una proporción significativa con niveles bajos, además manifiesta que estos déficits impactan negativamente en la comunicación efectiva, la participación activa y el trabajo colaborativo que son aspectos clave para el logro educativo.

Asimismo, resultados relacionados a la variable *phubbing*, en la muestra representativa el 52.7% obtuvo un nivel medio, mientras que en el nivel superior se tuvo 29.4%, por lo que el uso de los celulares durante las interacciones sociales se ha vuelto una conducta que es bastante usual entre los jóvenes. En efecto, la prevalencia de *phubbing* tanto en niveles altos como medios, puede interpretarse como un reflejo donde la función principal sería el uso de dispositivos digitales en la vida cotidiana. Es concordante con la investigación de Parraguez et al. (2025), destacan que el 53.6% de los participantes universitarios del estudio evaluada presentan un nivel medio de *phubbing*, lo que evidencia que la mayoría de los sujetos frecuentemente ignoran a una persona en un escenario social para atender su teléfono móvil en lugar de interactuar directamente, este nivel representa una conducta habitual de *phubbing* pero no extrema, lo que señala un impacto significativo en la comunicación interpersonal. Del mismo modo, Villalba Palacin et al. (2025) en su investigación identificaron al *phubbing* como un comportamiento compulsivo ligado al uso intensivo del teléfono inteligente y las redes sociales, puede afectar de manera adversa la salud emocional y las interacciones sociales, además los autores relacionan el *phubbing* con elevados niveles de impulsividad, ansiedad y falta de atención para entender dicho fenómeno.

En cuanto a los factores sociodemográficos, se consideraron: sexo, edad y año de estudio. Con respecto al sexo, se encontró ausencia de diferencias relevantes entre varones y mujeres tanto en habilidades sociales como en *phubbing*, contrasta con algunos estudios

previos que han reportado diferencias de género. Este hallazgo sugiere que, en la muestra estudiada, ambos sexos presentan patrones similares de competencia social y uso problemático de dispositivos móviles, lo cual puede reflejar una convergencia generacional en los patrones de comportamiento tecnológico (Parraguez et al., 2025).

En el factor sociodemográfico de edad, los resultados revelan un patrón evolutivo interesante, los estudiantes de 26 a 28 años presentan mayores niveles de habilidades sociales, en contraste con aquellos de 24 a 26 años que presentan mayor incidencia de *phubbing*. Esta distribución sugiere que existe un periodo crítico donde el *phubbing* alcanza un alto grado de aumento, posiblemente relacionado con transiciones vitales específicas y la consolidación de patrones de uso tecnológico. Según Matas-Terrón (2025), en su investigación menciona que la edad se reconoce como un factor necesario, aunque por sí sola no suficiente, para la manifestación de *phubbing*. Esta afirmación de la tendencia hacia mejores habilidades sociales en edades más avanzadas podría explicarse con procesos de maduración neurobiológica y social, donde las experiencias acumuladas y el desarrollo de la corteza prefrontal facilitan mejores habilidades sociales. Seguidamente, en el año de estudio, se encontró que no se observan diferencias significativas en las habilidades sociales según el nivel académico, dado que estas destrezas resultan fundamentales para el logro educativo a lo largo de los diferentes años de estudio, sino también para garantizar el bienestar emocional y social del estudiante, para que exista un desarrollo continuo y progresivo de estas habilidades a lo largo de la formación profesional. En contraste, se encontró que en cuarto y quinto año presenta un mayor *phubbing*, este patrón podría relacionarse con el estrés académico aumentado y las demandas de las prácticas preprofesionales.

## Conclusiones

**Primera.** Existe una correlación inversa significativa con intensidad moderada entre las habilidades sociales y la práctica del *phubbing* en estudiantes de psicología de una universidad privada en la ciudad de Arequipa.

**Segunda.** Se halló que un porcentaje considerable de estudiantes posee bajas habilidades sociales, siendo aproximadamente la mitad de los evaluados y seguidos de los individuos que presentan un dominio elevado de habilidades sociales, el cual obtuvo un porcentaje menor.

**Tercera.** Con respecto al *phubbing*, la mayoría de los participantes presentan niveles medios de *phubbing*, seguido por un porcentaje considerable con nivel alto y un menor grupo con nivel bajo. Lo cual indica que es bastante común y relevante en este grupo, evidenciando que más de la mitad de los participantes mantienen un uso frecuente del smartphone, el cual podría interferir en sus interacciones sociales.

**Cuarta.** Con respecto a la relación de las dimensiones de *phubbing* y las habilidades sociales, existe una correlación inversa significativa de intensidad baja en las tres dimensiones, las cuales son Dependencia, Relaciones interpersonales y Ansiedad-insomnio. A mayor nivel en estas dimensiones del *phubbing*, se asocia un menor desarrollo de las habilidades sociales en los participantes.

**Quinta.** En cuanto a las dimensiones de las habilidades sociales en relación con el *phubbing*, se observa una correlación negativa significativa de baja intensidad en la capacidad de comunicarse de manera personal en contextos sociales, la reivindicación de derechos como consumidor, la manifestación de enojo o inconformidad, la formulación asertiva de solicitudes y el establecimiento de interacciones positivas con personas del sexo contrario. Además, en la subescala de Decir no y finalizar interacciones, se evidencia una relación negativa de intensidad media y significativa.

**Sexta.** En cuanto a las habilidades sociales y los factores sociodemográficos, según el sexo no existe diferencia significativa, el sexo no influye en las habilidades sociales que pueden adquirir los estudiantes. Según la edad, existen diferencias significativas, donde las edades de 26 a 28 años y de 22 a 24 años obtuvieron un alto puntaje en la media. Y según el año de estudio, no existen diferencias significativas, las habilidades sociales se desarrollan independientemente del año académico que esté realizando la persona.

**Séptima.** Con respecto al *phubbing* y los factores sociodemográficos, según el sexo no existe diferencias estadísticamente significativas, esto indica que tanto para varones y mujeres el *phubbing* se da en iguales condiciones. Según la edad, existen diferencias significativas entre los distintos grupos etarios, donde las edades de 24 a 26 años presentan mayor *phubbing*, seguidamente se encuentran las edades de 20 a 22 años y de 26 a 28 años. Asimismo, en año de estudio se detecta que existe diferencias significativas, siendo el cuarto año quienes muestran mayor rango de *phubbing*.

## Sugerencias

**Primera.** Se sugiere que los profesionales y/o estudiantes dentro del ámbito de la salud y disciplinas afines realicen investigaciones integrales sobre el *phubbing* y su relación con competencias socioemocionales, con el objetivo de desarrollar intervenciones preventivas efectivas. Dichas investigaciones deben abordar no solo la identificación de conductas relacionadas con la hiperconectividad y el uso problemático de los dispositivos móviles, sino también evaluar cómo estas prácticas afectan la salud mental, la calidad de las relaciones interpersonales, entre otros.

**Segunda.** Se sugiere a los profesionales y/o estudiantes dentro del ámbito de la salud, extender la muestra a otras carreras profesionales.

**Tercera.** Se sugiere a los profesionales y/o estudiantes dentro del ámbito de la salud mental, crear actividades y/o talleres para la interacción social presencial que incentiven la conexión directa entre estudiantes de psicología, reduciendo la necesidad subjetiva de recurrir a la tecnología para sentirse acompañados.

## Limitaciones

*Primera.* La muestra limitada a estudiantes de psicología reduce la generalización, ya que al haber trabajado con una sola carrera profesional no es posible afirmar que lo hallado se pueda inferir en la población universitaria.



## Referencias

- Aguilar, J., & Sanchez, A. (2024). *Phubbing y Habilidades Sociales en estudiantes universitarios de una Universidad Privada de Arequipa – 2022* [Tesis de Licenciatura]. Universidad Católica San Pablo.
- Agurto, L. (2024). *Habilidades Sociales de los estudiantes del 1.er y el 2.º ciclos de la Facultad de Ingeniería de la Universidad de Piura, 2023* [Tesis de Maestría, Universidad de Piura]. <https://pirhua.udep.edu.pe/item/8401ff4c-1d95-4d2b-89a1-f728070a6e05>
- Alata, A., & Samaniego, J. (2024). *Habilidades sociales en alumnos de primer y segundo año de estudios en el contexto de la pandemia COVID19 de una universidad de Lima* [Tesis de Licenciatura, Universidad Ricardo Palma].
- Alburquerque, F. (2020). *Evidencia de los procesos psicométricos de la Escala de Habilidades Sociales en estudiantes de las universidades de la ciudad de Piura* [Tesis de Licenciatura]. Universidad César Vallejo.
- Alejos, A. (2023). *Afecto y habilidades sociales en estudiantes universitarios de Lima metropolitana en el contexto del COVID-19* [Tesis de Licenciatura, Universidad de San Martín de Porres]. <https://repositorio.usmp.edu.pe/handle/20.500.12727/12490>
- Álvarez, M., & Moral, M. (2020). Phubbing, uso problemático de teléfonos móviles y de redes sociales en adolescentes y déficits en autocontrol. *Health and Addictions/Salud y Drogas*, 20(1), 113-125. <https://doi.org/10.21134/haaj.v20i1.487>
- Andrade, F. & Lozada, C. (2024). *Autoconcepto y habilidades sociales en estudiantes universitarios* [Tesis de Licenciatura]. Universidad Indoamérica.
- Auxier, B., & Anderson, M. (2021, abril 7). Social Media Use in 2021. *Pew Research Center*. <https://www.pewresearch.org/internet/2021/04/07/social-media-use-in-2021/>

- Bandura, A. (1976). Self-Reinforcement: Theoretical and Methodological Considerations. *Behaviorism*, 4(2), 135-155.
- Bermeo, A., Indacochea, L., Cadena, G. & Ochoa, M. (2021). The self-concept and social skills of Psychopedagogy students (Technical University of Ambato) during the health emergency. *Explorador Digital*, 5(4), Article 4.  
<https://doi.org/10.33262/exploradordigital.v5i4.1880>
- Cabeza, R. (2023). *La nomofobia y las habilidades sociales en estudiantes de la escuela de ingeniería de una universidad privada de Lima, 2022* [Tesis de Doctorado, Universidad Nacional José Faustino Sánchez Carrión].  
<https://repositorio.unjfsc.edu.pe/handle/20.500.14067/8548>
- Cajas, V., Paredes, M., Pasquel, L. & Pasquel, A. (2020). Habilidades sociales en Engagement y desempeño académico en estudiantes universitarios. *Comuni@cción: Revista de Investigación en Comunicación y Desarrollo*, 11(1), Article 1.  
<https://doi.org/10.33595/2226-1478.11.1.405>
- Castillo, M., Tenezaca, J. & Mazón, J. (2021). Dependencia al dispositivo móvil e impulsividad en estudiantes universitarios de Riobamba-Ecuador. *Revista Eugenio espejo*, 15(3), 59-68. <https://doi.org/10.37135/ee.04.12.07>
- Cebollero, A., Bautista, P., Íñiguez, T. & Elboj, C. (2022). ¿Te importaría prestarme atención? El Phubbing en la adolescencia como reto educativo en la convivencia digital y presencial. *Revista Complutense de Educación*, 33(4), 601-610.  
<https://doi.org/10.5209/rced.76360>
- Chira, L. & Reyes, F. (2024). *Construcción y propiedades psicométricas de una escala de phubbing en jóvenes de 18 a 30 años de Piura, 2024* [Tesis de Licenciatura, Universidad César Vallejo].  
<https://repositorio.ucv.edu.pe/handle/20.500.12692/160795>

- Claros, Y., & Claros, F. (2024). *El phubbing en estudiantes de EBA de la Institución Educativa Pedro E. Paulet M. de la provincia de Huaura* [Tesis de Especialidad, Universidad Nacional de Huancavelica].
- Cohen, J. (1988). *Statistical power analysis for the behavioral sciences* (2nd ed). L. Erlbaum Associates.
- Correa, J., Grimaldo, M., & Janer-Hidalgo, A. (2024). Soledad y Phubbing en universitarios peruanos: El rol mediador del Fear of Missing Out. *Health and Addictions/Salud y Drogas*, 1-17. <https://doi.org/10.21134/964>
- Correa-Rojas, J., Grimaldo-Muchotrigo, M., & Malvaceda, E. (2022). FoMO, Adicción a Facebook y Soledad como Determinantes del Phubbing en Universitarios Limeños. *Psykhé (Santiago)*, 31(2), 1-11. <https://doi.org/10.7764/psykhe.2020.22579>
- Cumpa, L. (2017). *Diseño de la escala de Phubbing en estudiantes universitarios de 18 a 24 años de Lima Norte, 2017* [Tesis de Licenciatura, Universidad César Vallejo]. <https://repositorio.ucv.edu.pe/handle/20.500.12692/11290>
- Cutipa, M. & Gil, M. (2022). *La influencia del Phubbing en el funcionamiento familiar de las estudiantes de 4to y 5to del nivel secundario de la institución educativa Arequipa, Arequipa 2021* [Tesis de Licenciatura, Universidad Nacional de San Agustín de Arequipa]. <http://hdl.handle.net/20.500.12773/15622>
- Delgado, E., Morales, M., Carmona, N., & Vargas, A. (2022). *Procesos de enseñanza y aprendizaje en contextos sociales y educativos*. (1.<sup>a</sup>, 44728.<sup>a</sup> ed.). Dykinson, S.L. <https://doi.org/10.2307/j.ctv2s0j78b>
- Esteves, A., Paredes, R., Calcina, C., & Yapuchura, C. (2020). Habilidades Sociales en adolescentes y Funcionalidad Familiar. *Comuni@cción: Revista de Investigación en Comunicación y Desarrollo*, 11(1), Article 1. <https://doi.org/10.33595/2226-1478.11.1.392>

- García, A., & Plasencia, C. (2024). *Violencia familiar, phubbing y habilidades sociales en escolares de una institución pública de la ciudad de Trujillo* [Universidad César Vallejo]. <https://repositorio.ucv.edu.pe/handle/20.500.12692/147535>
- Gavcar, E., Büber, A., Balkıs, M., & Şimşek, Ç. (2023). The psychometric properties of the general phubbing scale in adolescents. *Pamukkale Medical Journal*, 16(3), Article 3. <https://doi.org/10.31362/patd.1232372>
- Gismero, E. (2002). *Escala de Habilidades Sociales (EHS)* (2da ed.). TEA Ediciones S.A.
- Gismero, E. (2010). *Escala de Habilidades Sociales (EHS)* (Tercera edición). TEA Ediciones S.A.
- Guerra, J. (2018). *Uso del celular y su relación con el aprendizaje en los estudiantes de la Institución Educativa Pública "Victor Manuel Maurtua" en Parcona – Ica* [Tesis de Especialidad, Universidad Nacional de Huancavelica].
- Guzmán-Brand, V., & Gelvez-García, L. (2022). Phubbing en los adolescentes un comportamiento que afecta la interacción social. Una revisión sistemática. *Revista Estudios Psicológicos*, 2(4), Article 4. <https://doi.org/10.35622/j.rep.2022.04.001>
- Hanco, N. (2023). *El Phubbing y su influencia en las Relaciones interpersonales en los estudiantes de la Institucion Educativa secundaria Tecnico Industrial de Ananea, San Antonio de Putina, Puno-2022* [Tesis de Licenciatura]. Universidad Nacional del Altiplano.
- Hernández-Gracia, T., Duana, D., Hernández-Gracia, J., & Torres-Flórez, D. (2021). La presencia de Phubbing en estudiantes del nivel superior. *Panorama*, 15(1(28)), 92-104. <https://doi.org/10.15765/pnrm.v15i28.1818>
- Hernández-Sampieri, R., & Mendoza, C. (2018). *Metodología de la investigación. Las rutas cuantitativa, cualitativa y mixta*. McGraw-Hill Interamericana Editores, S.A.

Hospital Nacional Arzobispo Loayza. (2022). *Uso excesivo de celulares y tables provoca aislamiento social en niños y adolescentes.*

<https://www.gob.pe/institucion/hospitalloayza/noticias/595634-uso-excesivo-de-celulares-y-tables-provoca-aislamiento-social-en-ninos-y-adolescentes>

Huamani, J., & Trinidad, R. (2024). *Phubbing y ansiedad asociada a proscritación académica en estudiantes víctimas de violencia en las instituciones superiores, Los Olivos 2023* [Tesis de Licenciatura, Universidad César Vallejo].

Instituto Nacional de Estadística e Informática. (2021). *Se incrementó población que utiliza Internet a diario.* <https://m.inei.gob.pe/prensa/noticias/se-incremento-poblacion-que-utiliza-internet-a-diario-12806/>

Instituto Nacional de Estadística e Informática. (2024, septiembre 30). *El 79,9% de la población de 6 y más años de edad accedió al Internet en el segundo trimestre de 2024.*

Lee, K., Kim, H., & Lim, I. (2025). 사회적 기술이 소셜 미디어 중독에 미치는 영향: 소셜 미디어 이용량과 퍼빙(Phubbing)의 매개경로 중심. 한국소통학보, 24(2), 217-274.

Llampo, S., & San Martín, M. (2023). *Propiedades psicométricas de la escala phubbing en universitarios de Lima Norte, 2023* [Tesis de Licenciatura]. Universidad César Vallejo.

Lozada, A. (2024). *Phubbing y habilidades sociales en estudiantes de primero y segundo de bachillerato* [Tesis de Licenciatura]. Universidad Técnica de Ambato.

Martínez, A., & Mesías, J. (2025). *Sexting y habilidades sociales en estudiantes universitarios en Chíncha, Ica—2024* [Tesis de Licenciatura]. Universidad Privada San Juan Bautista.

- Matas-Terrón, A. (2025). Phubbing: Edad y presencia en línea como condiciones necesarias [Phubbing: Age and Online Presence as Necessary Conditions]. *Pixel-Bit. Revista de Medios y Educación*, 72, 103-118. <https://doi.org/10.12795/pixelbit.111146>
- Mendivil, P., Hernández, C., González, E., & Herazo, M. (2023). Desarrollo de habilidades sociales en estudiantes de práctica profesional de la Corporación Universitaria del Caribe, Colombia. *Revista de ciencias sociales*, 29(8 (Especial)), 136-148.
- Mendoza-Medina, C.(2021). Las habilidades sociales, factor clave para una interacción efectiva. *Polo del Conocimiento*, 6(2), Article 2.  
<https://doi.org/10.23857/pc.v6i2.2233>
- Miranda-Zapata, E., Riquelme-Mella, E., Cifuentes-Cid, H., & Riquelme-Bravo, P. (2014). Análisis factorial confirmatorio de la Escala de habilidades sociales en universitarios chilenos. *Revista Latinoamericana de Psicología*, 46(2), 73-82.
- Mosley, M. (2022). *What's the Phubbing Problem? Attachment, Phone Snubbing, and Couple Satisfaction*. The Florida State University.
- Moyolema-Ramírez, P., Freire-Ruiz, A., Mayorga-Mayorga, D., & Cosquillo-Chida, J. (2024). Habilidades sociales como clave en el éxito académico. *593 Digital Publisher CEIT*, 9(1-1), 148-162. <https://doi.org/doi.org/10.33386/593dp.2024.1-1.2268>
- Öztekin, G., & Yildirim, M. (2025). The relationship between phubbing and social relationships among Turkish college students: Mediating roles of self-control and empathy. *Australian Psychologist*, 1-13.  
<https://doi.org/10.1080/00050067.2025.2499625>
- Paredes, M., & Ríos, R. (2017). *Relación de la dependencia al móvil e inteligencia emocional en estudiantes universitarios de la carrera de psicología en una universidad privada de Cajamarca* [Tesis de Licenciatura, Universidad Privada del Norte].

- Parraguez, S., Saavedra, R., Cancino, H., & Burga, Y. (2025). Phubbing y redes sociales: Análisis de una muestra de universitarios del Perú. *International Journal of New Education*, 15, 91-108. <https://doi.org/10.24310/ijne.15.2025.20858>
- Polo, C., & Venegas, C. (2024). *Propiedades psicométricas de una escala de Phubbing en jóvenes de la provincia del Santa, 2024* [Tesis de Licenciatura]. Universidad César Vallejo.
- Quispe, A., Ortega, O. & Navarro, B. (2023). Las habilidades sociales en la vida universitaria. *Horizontes. Revista de Investigación en Ciencias de la Educación*, 7(29), Article 29. <https://doi.org/10.33996/revistahorizontes.v7i29.599>
- Quispe, M. (2023). *Phubbing y habilidades sociales en adoelscentes de una Institución Educativa del distrito de Comas, 2023* [Tesis de Maestría]. Universidad César Vallejo.
- Rahmah, M., & Sanyata, S. (2024). Phubbing and Its Impact on Student Communication and Relationship: A Qualitative Study on Coping Strategies and Social Implications. *AL-ISHLAH: Jurnal Pendidikan*, 16(4), 4876-4889. <https://doi.org/10.35445/alishlah.v16i4.5801>
- Ríos, J., Matas-Terrón, A., del Rumiche, R., & Chunga, G. (2021). Scale for Measuring Phubbing in Peruvian University Students: Adaptation, Validation and Results of Its Application. *Journal of New Approaches in Educational Research*, 10(2), 175-189. <https://doi.org/10.7821/naer.2021.7.606>
- Rodríguez-Rey, R., & Cantero-García, M. (2020). Albert Bandura: Impacto en la educación de la teoría cognitiva social del aprendizaje. *Padres y Maestros / Journal of Parents and Teachers*, 384, Article 384. <https://doi.org/10.14422/pym.i384.y2020.011>
- Ruvalcaba, J., Ruvalcaba, Y., Reynoso, J., García, A., & Ramírez, T. (2021). Syndrome of cyber-phubbing “Its impact on interpersonal relationships and human health”. *Journal*

*of Negative and No Positive Results*, 5(8), 1034-1048.

<https://doi.org/10.19230/jonnpr.4104>

Safdar, R., Abdullah, H., Zaremohzzabieh, Z., Wan, W., & Abu, A. (2023). Smartphone addiction and phubbing behavior among university students: A moderated mediation model by fear of missing out, social comparison, and loneliness. *Frontiers in Psychology*, 13, 1-11. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2022.1072551>

Salvatierra, E. (2024). *Habilidades sociales en el trabajo cooperativo en los estudiantes de una universidad de Lima—Norte* [Tesis de Maestría, Universidad César Vallejo]. <https://repositorio.ucv.edu.pe/handle/20.500.12692/145107>

Sanchez, A. (2017). Habilidades para la vida. Herramientas para el Buen Trato y la Prevención de la Violencia. *UNICEF*, 1-19.

Sánchez-Bolívar, L., Escalante-González, S., & Vázquez, L. (2025). Inteligencia emocional y habilidades sociales como variables predictoras del perfil competencial del alumnado universitario. *Educación XXI*, 28(2), 399-420. <https://doi.org/10.5944/educxx1.42874>

Sari, L., Nurbayani, S., & Kurniawati, Y. (2023). The Influence of the Phubbing Phenomenon on Social Skills in Developing Life Skills among Social Sciences Education Students at the Indonesian University of Education. *Didaktika: Jurnal Kependidikan*, 12(4), 1153-1160. <https://doi.org/10.58230/27454312.993>

Soriano, A. & Bellacettin, S. (2022). Phubbing: Revisión sistemática exploratoria. *Ciencia Latina Revista Científica Multidisciplinar*, 6(5), 2285-2310. [https://doi.org/10.37811/cl\\_rcm.v6i5.3249](https://doi.org/10.37811/cl_rcm.v6i5.3249)

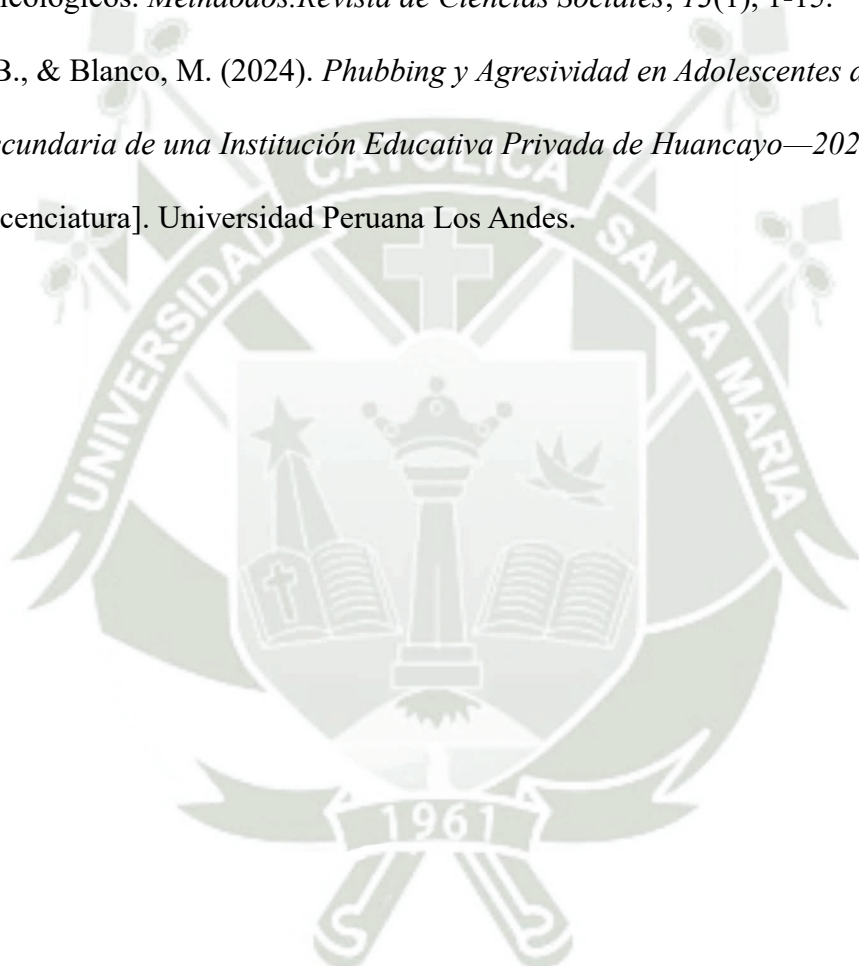
Soto, M. (2015). *Phubbing y las relaciones interpersonales en adolescentes (Estudio realizado en el colegio Rodolfo Robles, Quetzaltenango)* [Tesis de Licenciatura]. Universidad Rafael Landívar.

- Soto, E. & Quiroz, R. (2024). *Phubbing y agresividad en estudiantes de universidades particulares de la ciudad de Chiclayo, 2023* [Tesis de Licenciatura, Universidad César Vallejo].
- Tacuri, A. (2022). *Dependencia al celular y habilidades sociales en estudiantes de una Universidad Privada de Lima Metropolitana durante la Covid-19* [Tesis de Licenciatura]. Universidad Ricardo Palma.
- Talan, T., Doğan, Y., & Kalinkara, Y. (2024). Effects of Smartphone Addiction, Social Media Addiction and Fear of Missing Out on University Students' Phubbing: A Structural Equation Model. *Deviant Behavior*, 45(1), 1-14.  
<https://doi.org/10.1080/01639625.2023.2235870>
- Urbano, L. (2023). *Autoestima y habilidades sociales en estudiantes universitarios de la Escuela Académica Profesional de Psicología de una universidad privada Huancayo, 2022* [Tesis de Licenciatura, Universidad Continental].
- Velásquez, J. (2023). *Phubbing y habilidades sociales en adolescentes* [Tesis de Licenciatura, Universidad Señor de Sipán].  
<http://repositorio.uss.edu.pe/handle/20.500.12802/11336>
- Vergara, C. (2024). *Estilos de crianza y habilidades sociales de los estudiantes de Trabajo Social de la UNT - filial valle Jequetepeque, 2022* [Tesis de Licenciatura]. Universidad Nacional de Trujillo.
- Vergara-Moncada, R. (2024). Gestión del Conocimiento y las Tecnologías de Información y Comunicación para Fortalecer la Enseñanza en la Facultad de Ciencias Contables en Universidad Pública Peruana. *593 Digital Publisher CEIT*, 9(1), Article 1.  
<https://doi.org/10.33386/593dp.2024.1.2120>

Vicente, M. (2020). *Phubbing en estudiantes de administración de los universidades públicas Lima y Cañete, 2019* [Tesis de Licenciatura]. Universidad Nacional Federico Virrreal.

Villalba, V., Faure, A., Sánchez, L., & Calderón, C. (2025). Perfiles de phubbing de estudiantes universitarios y su relación con factores sociodemográficos y psicológicos. *Methaodos.Revista de Ciencias Sociales*, 13(1), 1-15.

Yarasca, B., & Blanco, M. (2024). *Phubbing y Agresividad en Adolescentes de 3ro a 5to de Secundaria de una Institución Educativa Privada de Huancayo—2024* [Tesis de Licenciatura]. Universidad Peruana Los Andes.



## Anexos

### Anexo 1. Consentimiento Informado

Usted está siendo invitado(a) a participar en una investigación en la que se le aplicará dos instrumentos, la Escala de Phubbing y la Escala de Habilidades Sociales (EHS). Los resultados del presente estudio serán parte de una tesis. Por lo que se le solicita cordialmente que firme este documento, siendo de su aprobación la participación en la investigación y manifestando con sinceridad las respuestas del inventario que se le será entregado. Asimismo, resaltar que su participación es voluntaria, puede retirarse en el momento que usted lo desee. Además, he de mencionarle que los riesgos son mínimos y que las respuestas brindadas serán completamente confidenciales, cabe agregar que uno de los beneficios es brindar más información con respecto a la relación de las habilidades sociales y el phubbing en jóvenes universitarios, de modo que influyan en futuras investigaciones. Los datos obtenidos solo serán de uso exclusivo para el estudio. De antemano agradecer su colaboración y resaltar la importancia de su participación. Si desean mayor información podrá contactarse con la investigadora a través del correo: [melinaroc21@gmail.com](mailto:melinaroc21@gmail.com)

Si acepto

No acepto



## Anexo 2. Ficha de Datos Sociodemográficos

<b>Edad:</b>			<b>Sexo:</b>	Masculino	Femenino
<b>Año de estudio:</b>	1ro	2do	3ro	4to	5to
<b>¿Cuenta con un smartphone con datos móviles disponibles con regularidad?</b>	SI			NO	



### Anexo 3. Escala de Habilidades Sociales

A continuación, aparecen frases que describen diversas situaciones, se trata de que las lea muy atentamente y responda en qué medida se identifica o no con cada una de ellas, si le describe o no. No hay respuestas correctas ni incorrectas, lo importante es que responda con la máxima sinceridad posible.

Para responder utilice la siguiente clave:

A = No me identifico, en la mayoría de las veces no me ocurre o no lo haría.

B = No tiene que ver conmigo, aunque alguna vez me ocurra

C = Me describe aproximadamente, aunque no siempre actúe así o me sienta así

D = Muy de acuerdo, me sentiría así o actuaría así en la mayoría de los casos

**Encierre con un círculo** la letra escogida a la derecha, en la misma línea donde está la frase.

1. A veces evito hacer preguntas por miedo a ser estúpido.	A B C D
2. Me cuesta telefonar a tiendas, oficinas, etc. para preguntar algo	A B C D
3. Si al llegar a mi casa encuentro un defecto en algo que he comprado, voy a la tienda a devolverlo.	A B C D
4. Cuando en una tienda atienden antes a alguien que entro después que yo, me quedo callado.	A B C D
5. Si un vendedor insiste en enseñarme un producto que no deseo en absoluto, paso un mal rato para decirle que "NO"	A B C D
6. A veces me resulta difícil pedir que me devuelvan algo que deje prestado.	A B C D
7. Si en un restaurante no me traen la comida como le había pedido, llamo al camarero y pido que me lo hagan de nuevo.	A B C D
8. A veces no sé qué decir a personas atractivas al sexo opuesto.	A B C D
9. Muchas veces cuando tengo que hacer un halago no sé qué decir.	A B C D
10. Tiendo a guardar mis opiniones a mí mismo.	A B C D
11. A veces evito ciertas reuniones sociales por miedo a hacer o decir alguna tontería.	A B C D
12. Si estoy en el cine y alguien me molesta con su conversación, me da mucho apuro pedirle que se calle.	A B C D
13. Cuando algún amigo expresa una opinión con la que estoy muy en desacuerdo prefiero callarme a manifestar abiertamente lo que yo pienso.	A B C D
14. Cuando tengo mucha prisa y me llama una amiga por teléfono, me cuesta mucho cortarle.	A B C D

15. Hay determinadas cosas que me disgusta prestar, pero si me las piden, no sé cómo negarme.	A B C D
16. Si salgo de una tienda y me doy cuenta de que me han dado mal el vuelto, regreso allí a pedir el cambio correcto.	A B C D
17. No me resulta fácil hacer un cumplido a alguien que me gusta.	A B C D
18. Si veo en una fiesta a una persona atractiva del sexo opuesto, tomo la iniciativa y me acerco a entablar conversación con ella.	A B C D
19. Me cuesta expresar mis sentimientos a los demás.	A B C D
20. Si tuviera que buscar trabajo, preferiría escribir cartas de presentación a tener que pasar por entrevistas personales.	A B C D
21. Soy incapaz de regatear o pedir descuento al comprar algo.	A B C D
22. Cuando un familiar cercano me molesta, prefiero ocultar mis sentimientos antes que expresar mi enfado.	A B C D
23. Nunca se cómo cortar a un amigo que habla mucho.	A B C D
24. Cuando decido que no me apetece volver a salir con una persona, me cuesta mucho comunicarle mi decisión.	A B C D
25. Si un amigo al que he prestado cierta cantidad de dinero parece haberlo olvidado, se lo recuerdo.	A B C D
26. Me suele costar mucho pedir a un amigo que me haga un favor.	A B C D
27. Soy incapaz de pedir a alguien una cita	A B C D
28. Me siento turbado o violento cuando alguien del sexo opuesto me dice que le gusta algo de mi físico.	A B C D
29. Me cuesta expresar mi opinión cuando estoy en grupo, en clase, reuniones, etc.	A B C D
30. Cuando alguien se me "cuela" en una fila hago como si no me diera cuenta.	A B C D
31. Me cuesta mucho expresar mi ira, cólera, o enfado hacia el otro sexo, aunque tenga motivos justificados.	A B C D
32. Muchas veces prefiero callarme o "quitarme de en medio" para evitar problemas con otras personas.	A B C D
33. Hay veces que no se negarme a salir con alguien que no me apetece, pero que me llama varias veces.	A B C D
TOTAL	

#### Anexo 4. Escala de Phubbing

Aquí tienes algunas preguntas sobre el modo como usted se comporta, siente y actúa.

Después de cada pregunta, conteste en la hoja de respuesta marcando con una "X" según sea su caso.

No hay respuestas "correctas" ni "incorrectas" y esto no es un test de inteligencia o habilidad sino simplemente una medida de la forma como usted se comporta.

NUNCA	CASI NUNCA	CASI SIEMPRE	SIEMPRE
N	CN	CS	S

Nº	PREGUNTAS	N	CN	CS	S
1.	Se me va el sueño cuando estoy utilizando mi celular				
2.	Con frecuencia reviso mi celular, para mirar aplicaciones, redes sociales				
3.	Mis amigos comentan que uso bastante tiempo el equipo celular				
4.	Con frecuencia uso el celular en las actividades diarias				
5.	Con frecuencia uso el celular estando en una reunión				
6.	Cuanto no tengo mi celular, me siento preocupado				
7.	He ignorado a las personas que estaba hablando por estar usando el equipo celular				
8.	Con frecuencia me pongo triste cuando no recibes llamadas y no uso el celular				
9.	Prefiero estar usando el celular para cualquier fin, y no estar con los amigos				
10.	Prefiero desvelarme usando el celular				
11.	Me causa preocupación cuando no tengo el celular				
12.	Con frecuencia pienso que mi celular ha sonado y reviso si es así.				
13.	Me siento incómodo cuando no tengo el celular a la mano				
14.	Prefiero desvelarme usando el celular hasta altas horas de la noche				
15.	Con frecuencia uso el celular estado en lugares públicos, restauran, cine				
16.	Uso el celular cada vez más tiempo para cualquier fin (aplicaciones, redes sociales,				
17.	Me asusta la idea de que se acabe la batería de mi celular				
18.	Prefiero conversar a través del celular, redes sociales, que estar frente de la persona				
19.	Cuando estoy en una reunión con mis amigos uso el equipo celular				
20.	Prefiero dormir pocas horas por estar utilizando el celular				
21.	Estoy siempre pendiente de los nuevos equipos celulares para comprar uno				
22.	Con frecuencia estoy preocupado por el celular				
23.	No presto atención a clases o a las actividades por estar usando el celular				

## Anexo 5. Dictamen del Comité de Ética

### COMITÉ DE ÉTICA INSTITUCIONAL DE INVESTIGACIÓN UCSM



#### DICTAMEN COMITÉ DE ETICA DE INVESTIGACION UNIVERSIDAD CATOLICA DE SANTA MARIA

Arequipa, 24 de enero de 2025

Investigadora                      Roque Chuta, Weny Melina

Presente. –

De mi especial consideración.

Me dirijo a usted para hacerle llegar el resultado de la evaluación de su proyecto de investigación y dictamen del Comité Institucional de Ética de Investigación.

**TÍTULO:** "Habilidades Sociales y Phubbing en estudiantes de una Universidad Privada de la ciudad de Arequipa".

Investigadora: Roque Chuta, Weny Melina.

**TIPO Y DISEÑO:** Cuantitativo, no experimental, correlacional, de tipo transversal.

**OBJETIVO:** La investigación tiene como objetivo: Determinar la relación entre las Habilidades Sociales y el Phubbing en los estudiantes de una universidad privada en la ciudad de Arequipa.

**PROCEDIMIENTOS:** Escala de habilidades sociales (EHS), Escala de Phubbing.



## COMITÉ DE ÉTICA INSTITUCIONAL DE INVESTIGACIÓN UCSM



### DICTAMEN COMITÉ DE ÉTICA DE INVESTIGACION UNIVERSIDAD CATOLICA DE SANTA MARÍA

#### **SUJETOS DE ESTUDIO:**

Jóvenes aproximadamente que estudian en una universidad privada de Arequipa, que estén cursando alguna de las diferentes escuelas profesionales.

#### **RIESGO DEL ESTUDIO:**

Mínimo.

#### **OBSERVACIONES, SUGERENCIAS:**

Debe proteger confidencialidad de la data sensible.

#### **DICTAMEN:**

***DICTAMEN FAVORABLE***  
***048 - 2025***



Agueda Muñoz Del Carpio Toia  
Comité Institucional de Ética de la Investigación UCSM

Cualquier duda comunicarse a: [comiteeticainvestigacionucsm@gmail.com](mailto:comiteeticainvestigacionucsm@gmail.com)