Máster Universitario en Psicología General Sanitaria

Trabajo Fin de Máster

REVISIÓN SISTEMÁTICA DEL PHUBBING Y EL BURNOUT EN EL ÁMBITO FAMILIAR

Presentado por: Sandra Meseguer Monfort

Tutora: Julie Van Hoey

Curso académico: 2024/2025

Convocatoria: Mayo (ordinaria)

Resumen

En la actualidad, el uso del teléfono móvil ha transformado la forma en la que las personas interactúan. Aunque ha facilitado la comunicación, también ha generado problemáticas como el *Phubbing*, que consiste en ignorar a quienes están presentes en una conversación para prestar atención al teléfono móvil. Este fenómeno afecta a las relaciones interpersonales y, en este trabajo, se investiga su interacción con el *burnout* académico y parental, a través de una revisión sistemática. Los resultados evidencian un ciclo negativo entre el *Phubbing* y el *burnout* académico y parental, en el que *s*e retroalimentan entre sí. Además, se muestran correlaciones positivas entre el *Phubbing* parental con el *Phubbing* de los hijos/as y de estas variables con mayores niveles de *burnout* tanto en los padres como en los hijos/as. A su vez, se identifican variables mediadoras como la amabilidad, el bienestar emocional, el neuroticismo, la ansiedad social, el autocontrol, el agotamiento del ego y la vinculación afectiva entre padres e hijos. Estos factores permiten comprender la complejidad de la relación entre *Phubbing* y el *burnout* en el ámbito familiar, aportando una base para el desarrollo de estrategias de prevención y de intervenciones psicológicas que permitan fortalecer los vínculos familiares, mejorar el bienestar de todos los miembros y promover un uso saludable de la tecnología.

Palabras Clave: parental Phubbing, adolescent Phubbing, parental burnout, academic burnout.

Abstract:

Nowadays, the use of mobile phones has transformed the way people interact. Although it has facilitated communication, it has also led to issues such as *Phubbing*, which consists of ignoring those present in a conversation to pay attention to a mobile phone. This phenomenon affects interpersonal relationships, and this study investigates its interaction with academic and parental burnout through a systematic review. The results show a negative cycle between *Phubbing* and academic and parental burnout, in which they reinforce each other. Additionally, positive correlations were found between parental *Phubbing* and children's *Phubbing*, as well as between these variables and higher levels of burnout in both parents and children. Furthermore, mediating variables such as kindness, emotional well-being, neuroticism, social anxiety, self-control, ego depletion, and affective bonding between parents and children were identified. These factors help to understand the complexity of the relationship between *Phubbing* and burnout in the family context, providing a foundation for the development of prevention strategies and psychological interventions aimed at strengthening family bonds, improving overall well-being, and promoting a healthy use of technology.

Keywords: parental Phubbing, adolescent Phubbing, parental burnout, academic burnout.

Índice de contenidos

1. Marco teórico..... 1

1.1. Justificación de la investigación..... 13

2. Objetivos..... 14

3. Método..... 15

3.1. Criterios de elegibilidad..... 15

3.2. Fuentes de información y estrategia de búsqueda..... 16

4. Resultados..... 17

4.1. Características de los estudios..... 23

4.2. Principales resultados..... 24

5. Discusión..... 27

5.1. Implicaciones para la práctica clínica y futuras líneas de investigación..... 32

5.2. Limitaciones de los hallazgos..... 33

6. Conclusiones..... 34

7. Referencias bibliográficas..... 36

8. Anexo..... 54

Anexo 1 – Phubbing Scale (Roberts & David, 2016)..... 54

Anexo 2 – Versión Española de la Escala de Phubbing (Blanca & Bendayan, 2018)..... 55

Anexo 3 – Esquema resumen de las variables de los estudios..... 56

Índice de tablas

1. Tabla 1. *Características bibliográficas de los artículos revisados*.....18

2. Tabla 2. *Artículos incluidos en la revisión*.....20

Índice de figuras

1. Figura 1. *Esquema PRISMA*.....17

2. Figura 2. *Correlación entre el Phubbing parental y el burnout académico*..... 25

3. Figura 3. *Asociación Phubbing de los adolescentes con burnout y Phubbing parental*..... 26

4. Figura 4. *Resumen de las relaciones significativas entre las principales variables del estudio*... 18

5. Figura 5. *Ciclo iniciado por el burnout académico según Tong et al. (2024)*..... 27

6. Figura 6. *Ciclo del Phubbing y el burnout en el ámbito familiar*..... 29

1. Marco teórico

El desarrollo tecnológico ha transformado las dinámicas sociales y de comunicación en la sociedad actual (Procentese & Gatti, 2019). En las últimas décadas, el teléfono móvil se ha convertido en un instrumento necesario para la comunicación del día a día, facilitando el acceso a la información y promoviendo la socialización, especialmente en personas geográficamente separadas, lo que ha sido beneficio para muchos individuos (Garrido et al., 2024). Sin embargo, este uso generalizado también ha originado preocupaciones y preguntas psicológicas, ya que puede llevar a un uso problemático y a consecuencias desadaptativas (Bianchi & Phillips, 2005; Billieux et al., 2007, 2008; Park et al., 2019). Según el informe de Statist Research Group (2023), más del 90% de la población mundial tiene acceso a un dispositivo móvil con un promedio de uso de 4 horas diarias. Esto pone de manifiesto la relevancia de la tecnología en la vida actual y cómo ha alterado los patrones de interacción social, generando desafíos en las relaciones interpersonales y en el bienestar psicológico (Sbarra et al., 2019).

El término *Phubbing* surge como resultado del uso habitual de la tecnología en el día a día y se refiere al acto de ignorar a las personas presentes para prestar atención al móvil, generando interrupciones en las interacciones sociales (Haigh, 2012). El término es una combinación de las palabras “phone” o teléfono móvil y “snubbing” o ignorar y desaire, que describe un acto de desprecio o indiferencia hacia alguien. Fue introducido por primera vez en 2012 por Aleix Haigh, como parte de una campaña publicitaria que buscaba enfatizar la importancia de las interacciones cara a cara y resaltar los efectos negativos de ignorar a otros en contextos sociales.

En el ámbito psicológico, el fenómeno del *Phubbing* fue investigado por primera vez en 2016 por los psicólogos James Roberts y Meredith David. Después de conocer el término, exploraron cómo la tecnología afecta a nivel psicológico y observaron que tenía implicaciones en las relaciones románticas (McDaniel & Coyne, 2014), en los conflictos interpersonales (Coyne et al., 2012) y en el bienestar personal (Gentile et al., 2012; Harwood et al., 2014). Decidieron crear un instrumento para evaluar el *Phubbing* y estudiarlo de manera más precisa y científica (véase en *Anexo 1*). También existe una versión española, adaptada y validada por Bendayan y Blanca (2019), que ha permitido su aplicación en estudios hispanohablantes (véase en *Anexo 2)*. Desde entonces,

el número de publicaciones que estudian este fenómeno ha continuado creciendo de forma exponencial (Capilla-Garrido et al., 2020). También se han desarrollado diversas herramientas que lo evalúan, entre ellas destacan: el Phubbing Scale o PS (Karadağ et al., 2015), el Boss Phubbing Scale o BPhubbing (Roberts & David, 2017), el Generic Scale of Phubbing o GPS y el Generic Scale of Being Phubbed o GSBP de Chotpitayasunondh y Douglas (2018) y el Technology Device Interference Scale o TDIS, de McDaniel y Coyne (2016).

El término *Phubbing* aún no tiene una única definición reconocida por toda la comunidad científica (David & Roberts, 2020), lo que ha dificultado su estudio y propiciado la creación de otros términos similares. Uno de ellos es "absent presence" (Gergen, 2002), que describe la paradoja en la que una persona está físicamente presente en un lugar, pero mentalmente enfocada en otro espacio mediante el uso de tecnologías de la comunicación. Por otro lado, otro término es "technoference" (McDaniel & Coyne, 2016), que se refiere a las interrupciones habituales en las relaciones interpersonales o en el tiempo compartido entre personas debido al uso de dispositivos tecnológicos. Finalmente, el término "parallel communication" (Kneidinger-Müller, 2017) se refiere a cuando una persona participa simultáneamente en múltiples interacciones tanto del mundo físico como del mundo digital. En este trabajo se utilizará el término más estudiado y usado en la literatura científica, que es el *Phubbing* (Chotpitayasunondh & Douglas, 2016). Además, este término se diferencia de los otros en que hace referencia específicamente al uso del móvil y no engloba otros dispositivos tecnológicos, como televisiones, tabletas u ordenadores.

Este fenómeno ha atraído el interés de investigadores quienes han explorado tanto los efectos en las personas que lo sufren como las características de aquellos que lo ejecutan. En cuanto a los efectos en las víctimas, se ha encontrado que recibir *Phubbing* está relacionado con una disminución en la calidad de la comunicación interpersonal (Wang et al., 2017), en el bienestar emocional (Davey et al., 2020; Roberts & David, 2016b) y en la satisfacción en la vida (Ergun et al., 2020; Roberts & David, 2016a). Al interrumpir la conexión cara a cara, genera una sensación de desatención, lo que reduce el sentimiento de pertenencia y la percepción de ser valorado dentro de un grupo o relación (Chotpitayasunondh & Douglas, 2018; Hales et al., 2018). De manera similar, cuando se prioriza el móvil sobre la interacción personal, la víctima percibe una falta de atención y consideración (Kadylak et al., 2018), interpretándose como una falta de respeto e impaciencia (Vanden Abeele et al., 2016). Estas dinámicas contribuyen a una sensación de exclusión social y de negligencia interpersonal, lo que puede tener consecuencias a largo plazo en

la calidad de las relaciones (Xie et al., 2019).

Los efectos del *Phubbing* no se limitan al ámbito psicológico, algunos estudios han sugerido que esta práctica está relacionada con un estilo de vida más sedentario, lo que puede contribuir a un aumento del peso y problemas relacionados, como enfermedades cardíacas (Ding et al., 2023). Además, el uso excesivo del móvil y su alta relación con la adicción a Internet puede alterar los hábitos de sueño, lo que lleva a una disminución de la calidad del descanso y puede estar vinculado a trastornos del sueño (Gentile et al., 2012).

En cuanto a las motivaciones de quienes practican el *Phubbing*, diversos estudios han identificado factores de personalidad y emocionales que influyen en este comportamiento. En términos de los Big Five de la personalidad (Costa & McCrae, 1992), quienes lo practican tienden a tener bajos niveles de responsabilidad y altos niveles de neuroticismo, impulsividad y baja empatía (Schmidt-Barad & Chernyak-Hai, 2024), además de ser propensos al aburrimiento (Al-Saggaf & O'Donnell, 2019; Balta et al., 2020; Erzen et al., 2021). También se ha relacionado con el narcisismo vulnerable (Grieve & March, 2021), que se caracteriza por una mayor sensibilidad a la crítica y al rechazo, una autoestima inestable y una tendencia a sentirse inseguro e insuficiente (Dickinson & Pincus, 2003).

Una motivación que se relaciona con la conducta de *Phubbing* es el FOMO o "Fear of Missing Out", que causa ansiedad social al sentir que las otras personas están viviendo experiencias más interesantes o gratificantes, lo que genera una necesidad de estar constantemente conectado a las redes sociales para no perderse información o eventos importantes (Franchina et al., 2018). Esta ansiedad lleva a desatender las interacciones cara a cara en favor de la conexión digital. También se ha encontrado que se utiliza como estrategia para aliviar la soledad (Gao et al., 2023) y está asociado con menores habilidades de comunicación social y mayores niveles de ansiedad social (Ayar & Gurkan, 2022). Por último, se ha vinculado con la adicción al móvil, en la que destaca el componente de compulsividad (Davey et al., 2020).

Diversas teorías, como la Teoría del Intercambio Social, la Teoría de la Violación de Expectativas y la Teoría de la Presencia, han sido empleadas en la literatura para explicar los efectos del *Phubbing* a nivel psicológico y su impacto en las relaciones interpersonales y las dinámicas sociales (Blachnio & Przepiorka, 2019; Chotpitayasunondh & Douglas, 2018a; Roberts & David, 2016a).

La primera de ellas es la Teoría del Intercambio Social, desarrollada inicialmente por George Homans (1958) y posteriormente ampliada por otros autores como Peter Blau (2017) y John Thibaut y Harold Kelley (1956). Esta teoría sostiene que las relaciones humanas se basan en un proceso de intercambio de recompensas y costos, donde las personas buscan maximizar los beneficios y minimizar las pérdidas (Homans, 1958). En este sentido, las relaciones se evalúan en base a recompensas como la afiliación, el apoyo emocional o la compañía, frente a costes como conflictos, desinterés o tiempo perdido (Homans, 1958; Kelley, 1959). Por ello, cuando las personas reciben la conducta de *Phubbing*, pueden surgir sentimientos de exclusión, frustración y descontento (Roberts & David, 2016b) que pueden llevar a evitar o incluso a abandonar dicha relación, con el fin de equilibrar esa balanza (Chotpitayasunondh & Douglas, 2018a).

La segunda teoría es La Teoría de Violación de las Expectativas, desarrollada por Judee Burgoon (1978), explica cómo las personas reaccionan cuando sus expectativas sobre el comportamiento de los demás en situaciones sociales no se cumplen. Esta teoría parte de la idea de que cada individuo tiene unas expectativas sobre cómo debería comportarse una persona en una interacción, estas son formadas por experiencias previas, normas sociales aprendidas y el contexto de la interacción. Por lo tanto, esta teoría está ligada al funcionamiento intrínseco de las relaciones interpersonales (Kelly & Miller-Ott, 2022).

En el contexto del *Phubbing*, las personas esperan atención y compromiso durante las conversaciones. Sin embargo, el uso del teléfono rompe esas expectativas, lo que puede percibirse como una falta de respeto y desinterés (Roberts & David, 2016b). En este sentido, el *Phubbing* suele ser evaluado negativamente, ya que transmite el mensaje implícito de que el teléfono móvil es más importante que la persona presente (Chotpitayasunondh & Douglas, 2016). Sin embargo, el impacto de esta violación depende del contexto. En algunas situaciones el uso del teléfono está más aceptado, como en una sala de espera, y es más grave en momentos donde se espera completa atención, como una cena romántica. Así, tener una buena razón para usar el teléfono puede ayudar a mitigar el impacto negativo del *Phubbing* (McDaniel & Wesselmann, 2021). Además, la Teoría de la Atribución externa o interna de Heider (1958) también juega un papel en la interpretación del *Phubbing*, ya que las personas pueden atribuir el comportamiento de ser ignorados a factores internos (como creer que no son interesantes) o externos (como suponer que la otra persona está distraída por otro tema). La atribución a factores externos tiende a generar menos impacto emocional, lo puede reducir el malestar experimentado (Hales et al., 2018;

McDaniel & Wesselmann, 2021).

Por último, la tercera teoría relacionada con el *Phubbing* es la "Presence Theory" o Teoría de la Presencia (Minsky, 1980), que explora cómo la presencia física de teléfonos móviles influye en la percepción de las interacciones sociales, incluso cuando estos no están siendo utilizados. La idea principal es que la mera presencia del teléfono móvil puede disminuir la calidad de la interacción interpersonal al generar una sensación de desconexión y distracción implícita. Esta distracción reduce la percepción de atención y compromiso entre los interlocutores (Kushlev & Leitao, 2020; Przybylski & Weinstein, 2013; Turkle, 2011). Teniendo en cuenta que las personas prestan atención a las señales verbales y no verbales para sentirse validadas socialmente (Baumeister & Leary, 1995), los actos de *Phubbing* intensifican aún más el sentimiento de exclusión e insatisfacción, ya que implica un cambio activo en la atención hacia el teléfono móvil, interrumpiendo completamente la dinámica de la conversación y creando una desconexión emocional entre las personas involucradas (Hales et al., 2018; McDaniel et al., 2021; McDaniel & Coyne, 2016; McDaniel & Drouin, 2019; Roberts & David, 2016a).

El *Phubbing* se ha investigado en diferentes etapas del desarrollo, siendo más estudiado entre adolescentes y jóvenes adultos debido a su alta dependencia al teléfono móvil y a las redes sociales. Esto lo convierte en el grupo más susceptible a desarrollar una adicción a Internet (Savci & Aysan, 2017). En este rango de edad también se ha encontrado que el *Phubbing* está asociado con un deterioro en las relaciones, mayor ansiedad, depresión y problemas en el rendimiento académico y las habilidades de comunicación (Karadag et al., 2015; Roberts & David, 2017; Wang et al., 2017). El segundo grupo de edad más estudiado es el de adultos, quienes experimentan conflictos interpersonales y problemas en la calidad de relaciones, especialmente en contextos laborales y familiares (Beukeboom & Pollmann, 2021; Yam, 2023). Curiosamente, diversos estudios apuntan que los adultos es ell grupo más preocupado por el uso creciente y excesivo del teléfono (Elhai et al., 2018; Wolniewicz et al., 2018). Por último, las personas mayores, aunque menos estudiadas, perciben estas conductas como violaciones de la etiqueta conversacional, lo que afecta negativamente a su bienestar (Kadylak, 2020). Además, la relación entre el *Phubbing* y el género también ha sido explorada, encontrando una tendencia mayor de uso en los hombres que en las mujeres, aunque los resultados son inconsistentes y varían según el tipo de contenido consumido (Elena Escalera-Chavez et al., 2020; P. Wang et al., 2022; X. Wang et al., 2024; Xu et al., 2022; Yin et al., 2024).

Desde que empezó a investigarse, se han identificado diversos tipos de *Phubbing* según el contexto social o la relación afectada. En este sentido, encontramos el *Boss Phubbing*, el *Partner Phubbing* o *Ppuhubbing*, el *Friend Phubbing* y el *Parental Phubbing* o *Maternal Phubbing*.

El *Boss Phubbing* es el comportamiento en el que los supervisores o jefes ignoran a los empleados debido al uso de teléfonos móviles (Roberts & David, 2017). Este fenómeno genera múltiples efectos negativos en el entorno laboral: reduce tanto la confianza en el supervisor (Roberts et al., 2017; Roberts & David, 2020) como el sentido de significado del trabajo (Khan et al., 2022; Roberts et al., 2017), está indirectamente asociado con una menor satisfacción y desempeño laboral más bajo (Roberts et al., 2017; Roberts & David, 2020; Zhen & Wen, 2022) y disminuye la autoestima de los empleados debido a la percepción de amenaza (Khan et al., 2023). Además, estos efectos se ven amplificados en empleados con alta sensibilidad interpersonal (Yao & Nie, 2023) y están relacionados con la percepción de tener un liderazgo tóxico y el aumento del estrés laboral (Suryosukmono et al., 2023).

Otro tipo es el *Partner Phubbing* o *PPhubbing*, que se refiere al hábito de usar o distraerse mirando el teléfono cuando se está interactuando con la pareja romántica (Roberts & David, 2016b; Wang et al., 2017). Este comportamiento genera efectos negativos en múltiples aspectos de las relaciones de pareja. En primer lugar, reduce la calidad de la comunicación percibida y disminuye la satisfacción en la relación (Chotpitayasunondh & Douglas, 2016; Zoppolat et al., 2022; Wang et al., 2024). Además, afecta negativamente la intimidad (Beukeboom & Pollmann, 2021; David & Roberts, 2021; Frackowiak et al., 2022; Roberts & David, 2022) e incrementa el estrés y los sentimientos de frustración en la relación (Thomas et al., 2022), lo que fomenta el aumento de conflictos. Además, se ha comprobado que estos efectos se agravan según el estilo de apego. Quienes practican *Phubbing* suelen tener un estilo de apego evitativo, y cuando la persona afectada tiene un apego ansioso, las consecuencias emocionales son más severas (McDaniel et al., 2018; Roberts & David, 2016b, 2016a).

El *Friend Phubbing* o *FPhubbing* es el tipo de *Phubbing* menos estudiado. Se refiere al acto de ignorar a los amigos durante las interacciones cara a cara debido al uso del teléfono móvil (Sun & Samp, 2022). Está asociado a menores niveles de satisfacción en la relación de amistad y una percepción de bajo compromiso con la misma (Sun & Samp, 2022; Sun & Yoon, 2023). Curiosamente, esta práctica es más frecuente con amigos cercanos que con conocidos o

desconocidos, lo que puede explicarse por la mayor comodidad que sienten para comportarse como deseen (Al-Saggaf & O'Donnell, 2019).

Por último, el *Phubbing* parental, también conocido como "Parent-child Phubbing" o *Phubbing* maternal, fue estudiado por primera vez por McDaniel y Coyne en 2016. Este término se refiere al uso de dispositivos móviles por parte de los padres durante la interacción y el cuidado de sus hijos. Diversos estudios han demostrado que esta conducta afecta negativamente la calidad de la relación entre padres e hijos, al frustrar las necesidades de relación de los niños (Jiang et al., 2023; Kildare & Middlemiss, 2017). Además, se ha identificado al *Phubbing* parental como un predictor directo del *Phubbing* en los hijos, ya que tienden a imitar el comportamiento de sus padres (Aydogdu & Yasar, 2022; J. Liu et al., 2024). La comunidad científica ha explorado ampliamente los efectos del *Phubbing* parental en los hijos. Se ha relacionado con la aparición de sentimientos de rechazo social, olvido e insuficiencia (Roberts & David, 2017), así como con el desarrollo de un estilo de apego inseguro (Hong et al., 2019; Niu et al., 2020), una baja autoestima (Jiang et al., 2023; Kildare & Middlemiss, 2017; K. Liu et al., 2021) y problemas de sueño (Ding et al., 2023). También influye negativamente al desarrollo del lenguaje (Reed et al., 2017) y de las habilidades socioemocionales (Myruski & Dennis-Tiwary, 2021).

El *Phubbing* parental también se ha identificado como un factor de riesgo para el desarrollo de psicopatologías en los hijos (Sentse et al., 2010). Se ha asociado con la adicción al teléfono (Xie et al., 2019; Zhang et al., 2021; Ding & Si, 2024), así como con problemas emocionales como la depresión (Stockdale et al., 2018), la ansiedad (Roberts & David, 2017; Stockdale et al., 2018; Xie & Xie, 2020) y la ansiedad social, ya que el uso del móvil se convierte en una vía de escape ante situaciones sociales (Alkozei et al., 2014; Fu et al., 2020; Kong et al., 2020). Además, este fenómeno afecta el comportamiento prosocial de los adolescentes (Xu & Xie, 2023) y se ha relacionado con comportamientos violentos (Wang et al., 2021; Dixon et al., 2023) y un mayor riesgo de realizar ciberacoso (Jiang et al., 2024; Wang et al., 2024).

Para explicar el efecto del *Phubbing* parental en los niños y adolescentes, dos teorías han destacado. La primera es la Teoría Social de Bandura (2001), que destaca cómo los padres actúan como modelos de comportamiento y en este caso, enseñan a sus hijos a cómo comportarse a través de su propia interacción con el teléfono móvil (Bai et al., 2020). El hecho de que los padres revisen repetidamente sus teléfonos durante las interacciones sociales ya sea para entretenerse o

para evitar situaciones incómodas, puede ser percibido por los hijos como una estrategia para afrontar situaciones sociales, lo que los puede llevar a replicar este comportamiento (K. Liu, Chen, & Lei, 2021). Esta teoría confirma las investigaciones en las que el *Phubbing* parental es un predictor del *Phubbing* de los hijos (Liu, Chen & Lei, 2021; Aydogdu & Yasar, 2022).

Otra teoría relevante que explica el impacto del *Phubbing* parental es la Teoría del Comportamiento Social Normativo (Rimal & Real, 2005), que explica cómo las normas sociales influyen en el comportamiento humano y sugiere que las personas no solo se ven influenciadas por lo que creen que los demás hacen (normas descriptivas), sino también por lo que creen que los demás aprueban o desaprueban (normas inyuntivas o prescriptivas). El *Phubbing* parental está vinculado a las normas descriptivas entre los adolescentes porque perciben el *Phubbing* como un comportamiento común y prevalente en el entorno social (Chotpitayasunondh & Douglas, 2016; Lac & Donaldson, 2018; Xu et al., 2022). Por otra parte, se ha encontrado que las normas prescriptivas, es decir, la aprobación o desaprobación social hacia ciertos comportamientos, está asociada negativamente al *Phubbing*. En otras palabras, si los adolescentes perciben que la sociedad desaprueba el *Phubbing*, tienden a rechazar este comportamiento y, en consecuencia, su frecuencia disminuye (Stockdale et al., 2018; Wang et al., 2024). Esto también se ve reforzado por los sentimientos de decepción y de ser ignorados en los adolescentes a causa del *Phubbing* parental (Kildare & Middlemiss, 2017; Liu et al., 2021; Liu, Chen, Wang et al., 2021) que podría reforzar la creencia de que el *Phubbing* es inaceptable para otros (Liu, Chen & Lei, 2021).

Las investigaciones no solo se han centrado en los efectos que tiene el *Phubbing* sobre quienes lo reciben, sino también en los factores que motivan realizar esta conducta. En este sentido, el *Phubbing* parental está asociado a padres con alta dependencia a los teléfonos móviles, lo que fomenta su uso excesivo cuando están presentes los hijos (Mi et al., 2023). Desde la perspectiva de la Teoría Sistémica Familiar, se ha encontrado que el *Phubbing* altera la dinámica familiar emocional al transmitir mensajes implícitos de que el móvil es más importante que los hijos (Cox & Paley, 2003; Mi et al., 2023). También se ha hallado una correlación entre el *Phubbing* parental y un estilo educativo más rígido y agresivo, caracterizado por respuestas punitivas y la falta de calidez (Kushlev & Dunn, 2019; Radesky et al., 2015; Radesky et al., 2016). Además, los padres con dificultades para controlar sus impulsos son más propensos a esta conducta (Myruski & Dennis-Tiwary, 2021; McDaniel et al., 2023) y suelen utilizar el móvil como una forma de evasión cuando están estresados y cuando tienen altos niveles de *burnout* (Xie et al., 2019). En este

contexto, dos formas específicas de *burnout* destacan como variables clave en la literatura científica referida al ámbito familiar: el *burnout* académico de los hijos/as y el *burnout* parental.

Por lo que respecta al *burnout* académico o agotamiento académico, se caracteriza por un estado de agotamiento emocional, distanciamiento del significado de estudiar o cinismo y por un sentimiento de impotencia académica o inadecuación (Balogun et al., 1996; Schaufeli et al., 2002: Lingard et al., 2007; Zhang et al., 2007). Este síndrome surge como resultado del estrés prolongado por las demandas en el ámbito educativo (Jiménez & Caballero , 2021). Según Maslach y Jackson (1981) y Yang (2004), el *burnout* académico puede identificarse a través de cuatro características principales:

- Alta presión por el rendimiento: los estudiantes se enfrentan a expectativas excesivas, tanto internas como externas, que pueden generar una alta autoexigencia por alcanzar metas irreales.
- Sobrecarga de trabajo: la acumulación de tareas, trabajos y actividades extracurriculares puede llevar a una sensación de insuficiencia de tiempo y recursos para cumplir con todas las demandas.
- Miedo al fracaso: el temor constante puede generar una paralización, dificultando el avance en los estudios y creando una percepción negativa de las propias capacidades.
- Falta de control: percepción de no tener control sobre los resultados académicos, las tareas o las decisiones educativas, que refuerzan el sentimiento de impotencia y frustración.

El *burnout* académico comparte similitudes con el *burnout* laboral, pero se diferencia en que se manifiesta en un contexto educativo, ya que responde a demandas específicas relacionadas con el rendimiento académico, como la presión por obtener calificaciones altas, la sobrecarga de tareas, la falta de apoyo emocional y la constante competición con otros estudiantes (Maslach et al., 1997).

Este síndrome no surge de manera aislada, hay unos factores predisponentes que aumentan su disponibilidad, como son las dificultades de aprendizaje, sentimiento de soledad, la

falta de apoyo social (que incluye tanto la falta de apoyo por parte de compañeros y docentes como por parte de la familia), la mala gestión del tiempo y el uso problemático de Internet, en la que destaca la dependencia al móvil (Yang, 2020; Männikkö et al., 2024). A estos factores predisponentes hay que añadir el momento evolutivo en el que se encuentran los adolescentes y jóvenes adultos, caracterizado por altas demandas y estresores que les ayudarán a desarrollar habilidades y recursos para afrontar las demandas de la vida adulta (Hicks & Heastie, 2008). Entre estos estresores destacan la búsqueda de la propia identidad, la pertenencia a un grupo de iguales, estrés académico, estrés familiar y las preocupaciones sobre el futuro (Lee & Chen, 2004; Shih, 2004; Tsai, 2005).

Aunque un estrés moderado puede aumentar el desempeño y la productividad (Henderson et al., 2012; Kumari, 2021; Fan & Lin, 2022), las investigaciones han demostrado que cuando es excesivo y se alarga en el tiempo puede generar desgaste hacia los estudios, aumentado la probabilidad de que realicen conductas como la excesiva planificación, la procrastinación (Niazov et al., 2022) o evadirse con el teléfono (Shen et al., 2012). Estas estrategias de afrontamiento basadas en la evitación pueden agravar los efectos de las demandas académicas (Furrer & Skinner, 2003) y, por lo tanto, ser contraproductivas. En este sentido, se ha relacionado con efectos como el absentismo, un mayor riesgo de abandono y un bajo rendimiento académico (Lin & Huang, 2014).

En el ámbito psicológico, el *burnout* académico está vinculado a la aparición de trastornos como la despersonalización, trastornos obsesivo-compulsivos, depresión y ansiedad (Balogun et al., 1996; Yang, 2004; Lingard et al., 2007; Zhang et al., 2007). Asimismo, también impacta en la percepción de uno mismo, al dudar de sus capacidades y sentir que no cumplen con las expectativas académicas, se genera un círculo vicioso de insatisfacción personal y bajo rendimiento, que conduciendo a una baja autoestima y falta de confianza (Scalabrini et al., 2022). En este sentido, el *burnout* académico promueve el aislamiento social y los adolescentes tienden a distanciarse de sus compañeros y familiares (Tang et al., 2021).

Además, el *burnout* académico tiene consecuencias sobre la salud física, ya que una exposición prolongada al estrés crónico puede causar una gran variedad de síntomas somáticos como dolores de cabeza, problemas gastrointestinales y trastornos del sueño (Scalabrini et al., 2022). Estos síntomas no solo agravan el malestar general de quien lo sufre, sino que también

afectan a la capacidad de participar activamente en las actividades académicas y fomenta las estrategias de evitación y de aislamiento social (Jímenez & Caballero, 2021).

Por lo que respecta al *burnout* parental o agotamiento parental, se caracteriza por el agotamiento emocional asociado a las responsabilidades de crianza (Roskam et al., 2017). Este concepto fue introducido inicialmente como *burnout* maternal por Freudenberger (1974) y desarrollado posteriormente por Maslach y Jackson (1981), quienes observaron que los síntomas típicos del *burnout* laboral también podían manifestarse en el contexto parental. Incluye una serie de síntomas como agotamiento emocional, dificultad para experimentar un sentido de logro y de eficacia en las capacidades parentales, desapego emocional hacia los hijos (que se observa, por ejemplo, en ya no hacer esfuerzos por los hijos más allá de las tareas de cuidado rutinarias), y desilusión con los roles parentales (Roskam et al., 2018). Se estima que su prevalencia ha ido incrementando debido al aumento en las exigencias parentales y las altas expectativas de desarrollo de los hijos, que intensifican la preocupación de realizar una buena labor de crianza (Nelson, 2010; Eibach & Mock, 2011; Lan, 2018). El *burnout* parental comprende cuatro dimensiones (Roskam et al., 2018):

- Agotamiento emocional asociado a las demandas de la crianza.
- Contraposición con el autoconcepto previo a la paternidad, lo que genera una percepción negativa en la identidad parental.
- Distanciamiento emocional con los hijos, caracterizado por una disminución de la conexión afectiva.
- Pérdida de eficacia en el rol de cuidador o parental.

El *burnout* parental también se ha descrito como un sentimiento de infelicidad, acompañado de distanciamiento emocional hacia los hijos y la sensación de no ser suficiente como padres, al comparar la propia capacidad con la de otros (Prikhidko & Swank, 2018). Es importante no confundir el *burnout* parental con el estrés cotidiano de la crianza ni con un estado de ánimo depresivo o el estrés laboral (Lebert-Charron et al., 2018; Kawamoto et al., 2018; Roskam et al., 2018). Aunque la crianza implica estrés, el *burnout* parental ocurre cuando este se vuelve crónico y excesivamente intenso. Aquí, los padres sienten que los recursos de los que disponen no son suficientes y se sienten sobrepasados (Kawamoto et al., 2018). Como consecuencia, pueden llegar

a cambiar su estilo de crianza, afectando negativamente a sus hijos a nivel psicológico, académico y social (Guo et al., 2024). Entre los principales factores de riesgo se encuentran el perfeccionismo parental, la baja inteligencia emocional, incapacidad de gestión del estrés, tendencias pesimistas, prácticas deficientes de crianza, responsabilidades elevadas en las tareas parentales y falta de apoyo, tanto por parte de la pareja como externo (Gao et al., 2022; Vizoso-Gómez, 2024). En este sentido, también influyen factores familiares, como que los hijos presenten rasgos neuróticos o necesidades especiales y que haya dinámicas familiares disfuncionales, como falta de apoyo en la pareja o ausencia de rutinas estables (Prikhidko & Swank, 2018). Por el contrario, existen factores protectores como la autocompasión, alta inteligencia emocional, prácticas adecuadas de crianza, tiempo para desconectar, apoyo de la pareja y apoyo externo (Blanchard et al., 2021; Xie et al., 2024).

Se ha demostrado que el *burnout* parental está relacionado con negligencia y violencia infantil, además de síntomas de ansiedad y depresión en los menores (Roskam et al., 2018). Además, los niños cuyas familias sufren de *burnout* tienden a tener un peor rendimiento académico y enfrentan mayores dificultades emocionales y sociales (Xie et al., 2019; Yang et al., 2021). En adolescentes, el impacto del *burnout* parental puede ser aún más pronunciado, ya que incrementa el riesgo de desarrollar ansiedad, sentimientos de soledad, comportamientos agresivos y disminuye la satisfacción con la vida (Yuan et al., 2022). Además, los adolescentes que reciben menos apoyo emocional de sus padres tienden a percibirse negativamente y a sentirse como una carga para la familia, lo que agrava aún más su malestar psicológico (K. Liu et al., 2023). La explicación detrás de este impacto radica en que los padres que experimentan *burnout* parental no pueden proporcionar un apoyo emocional básico a sus hijos, lo que deja insatisfechas sus necesidades psicológicas (Chotpitayasunondh & Douglas, 2016a). Este fenómeno también consecuencias graves para los padres, se ha relacionado con la ideación suicida, el incremento del comportamiento adictivo, trastornos del sueño y mayores problemas de salud, así como con una reducción en el bienestar de la pareja, al aumentar la intensidad y frecuencia de las peleas (Roskam et al., 2018).

Dado que el b*urnout* parental y académico es un fenómeno vinculado al estrés, una de las teorías más usadas para explicarlo es la Teoría de la Balanza de Riesgos y Recursos (Mikolajczak & Roskam, 2020), que sugiere que este síndrome se da cuando hay un desbalance entre las demandas del entorno y los recursos con los que se cuenta para afrontarlas. Asimismo, el Modelo

de Transacción del Estrés y Afrontamiento de Lazarus y Folkman (1987) resalta que el estrés varía dependiendo de la percepción y evaluación de las situaciones estresantes y con las estrategias de afrontamiento que se dispongan (Lebert-Charron et al., 2018). Es decir, la prevención y recuperación del *burnout* depende de la restauración de recursos de afrontamiento y de la reducción de las demandas (Xie et al., 2021). De no ser así, para mitigar el agotamiento de recursos, se pueden realizar conductas negligentes, evitativas o controladoras, lo que puede conducir a conductas como el *Phubbing* (Roskam et al., 2018).

1.1. Justificación de la investigación

El *Phubbing* ha ganado relevancia en una sociedad altamente tecnológica como la actual, donde el uso de dispositivos móviles cada vez es más prevalente (Kalaitzaki et al., 2024) y afecta a las relaciones interpersonales. Estudios recientes han relacionado el *burnout* parental y académico con el *Phubbing*, sugiriendo que este último podría actuar como mecanismo de afrontamiento cuando se experimentan un agotamiento emocional profundo, lo que fomenta la desconexión emocional y afecta aún más a las relaciones interpersonales (Fang et al., 2020; Wang & Lei, 2022).

Asimismo, el entorno familiar juega un papel considerable en el desarrollo de los adolescentes. Según el modelo ecológico de Bronfenbrenner (1979; Bronfenbrenner & Ceci, 1994), los padres son el principal factor de influencia en esta etapa. Además, se estima que la prevalencia del *burnout* parental afecta entre el 5% y el 9% de las familias occidentales, con cifras más altas en contextos de mayor vulnerabilidad, como familias con bajos recursos económicos o cuidado de niños con enfermedades crónicas (Roskam et al., 2018; Blanchard et al., 2021; de Paula et al., 2022). Dentro de este contexto, el *burnout* ha sido ampliamente estudiado por la comunidad científica debido a sus consecuencias negativas tanto en el ámbito educativo como laboral (Galdino et al., 2020) y las investigaciones han evidenciado que los adolescentes con padres negligentes o que muestran conductas de abandono tienen mayor predisposición a desarrollar *burnout* académico (Li & Gan, 2011; Shin et al., 2012; Luo et al., 2016a, 2016b; Zhu et al., 2021). Dado que el P*hubbing*, o el acto de ignorar a una persona en favor del uso del teléfono móvil, puede percibirse como una forma de abandono emocional, resulta fundamental investigar cómo estos factores se relacionan.

El hecho de que el *Phubbing* pueda ser utilizado como una estrategia de evasión ante el agotamiento emocional del *burnout* académico y parental refleja la relación entre estos dos términos, que conlleva implicaciones tanto para la salud de los padres como para la de los hijos. Esta revisión sistemática pretende analizar los datos existentes sobre estas variables, dada la complejidad del ámbito y la existencia de múltiples factores en su interacción. Comprender cómo se relacionan es esencial para fortalecer el apoyo y vínculo familiar y fomentar el desarrollo emocional, psicológico, social y conductual de los hijos y el bienestar de toda la familia (Kalaitzaki et al., 2024). Aunque existen estudios que han analizado en profundidad cada término por separado, pocos lo han explorado de manera integrada. La investigación conjunta del *Phubbing* y el *burnout* en el ámbito familiar permitirá obtener una visión más completa sobre cómo se relacionan y permitirá diseñar estrategias de intervención más efectivas. Por ello, una revisión sistemática permitirá sintetizar toda la evidencia existente, se podrán identificar posibles vacíos en la literatura y proporcionar una base para futuras intervenciones o guías educativas que promuevan la salud y el bienestar familiar en el contexto de las tecnologías digitales.

2. Objetivos

A continuación, se presenta el objetivo general y los objetivos específicos:

Objetivo general

El objetivo de este trabajo es realizar una revisión sistemática de la literatura científica actual que examine y analice la relación entre el *Phubbing* y el *burnout* académico y parental.

Objetivos específicos:

Los objetivos específicos que se plantean para la revisión sistemática centrada en el *Phubbing* y el *burnout* en el ámbito familiar son:

1. Analizar la interacción entre el *Phubbing* parental y adolescente y su relación con el *burnout* parental y académico, identificando las relaciones directas e indirectas y

las teorías psicológicas que lo explican.

2. Analizar las teorías y explicaciones para comprender si el *Phubbing* actúa como una estrategia de evasión ante el *burnout* o si está asociado con mayores niveles de *burnout*.

3. Identificar si hay diferencias en función de qué miembro de la familia está realizando o recibiendo *Phubbing.*

4. Determinar el papel de factores moderadores y mediadores en la relación entre el *Phubbing* y el *burnout* académico y parental.

5. Determinar las principales consecuencias psicológicas del *Phubbing* y *burnout* en el ámbito familiar

6. Evaluar las implicaciones de los resultados para la práctica clínica y la prevención.

3. Método

El trabajo se ha realizado siguiendo las pautas establecidas por la declaración PRISMA (Preferred Reporting Items for Systematic reviews and Meta-Analyses; Page et al., 2021) para asegurar la transparencia y el rigor metodológico. La revisión sistemática se basa en la recopilación de información de la literatura científica disponible entre los meses de octubre y diciembre de 2024 y estudia la interacción entre el *Phubbing* y el *burnout* en el ámbito familiar.

3.1. Criterios de elegibilidad

A continuación, se detallan los criterios de elegibilidad y de exclusión aplicados en el presente trabajo.

Criterios de inclusión:

- Estudios que exploren la relación entre el *Phubbing* y el *burnout* en el ámbito familiar.
- Investigaciones empíricas publicadas en revistas académicas revisadas por pares.
- Publicaciones disponibles en inglés o en español.

Criterios de exclusión:

- Estudios que abordan la adicción a las tecnologías y no específicamente el *phubbing.*
- Estudios de caso único (N = 1).

3.2. Fuentes de información y estrategia de búsqueda

Para realizar la búsqueda de los artículos en esta revisión sistemática se emplearon diferentes bases de datos científicas: Web of Science, SCOPUS, Dialnet y Psychology and Behavioral Science Collection. El acceso a las bases de datos fue a través del recurso de la Biblioteca Digital CRAI "José Planas" de la Universidad Europea de Valencia.

Para la búsqueda inicial de estudios se emplearon diferentes páginas web para encontrar los términos adecuados, entre las que destacan Descriptores en Ciencias de la Salud y Medical Subject Headings de la Librería Nacional de Medicina. Con estas herramientas, se encontraron varias acepciones para el término *burnout*, como B*urn out, Burn-out* y B*urnout syndrome.* El *Phubbing* es un término que no se encontró en ninguna de ellas, por ello se realizó un análisis más detallado de la literatura, identificando qué conceptos se utilizan como análogos en diferentes artículos. Por ello, en el caso de *Phubbing* parental se añadieron las expresiones "maternal *phubbing*" y "parent-child *phubbing*". Por ello, para la búsqueda sistemática se utilizó la siguiente fórmula:

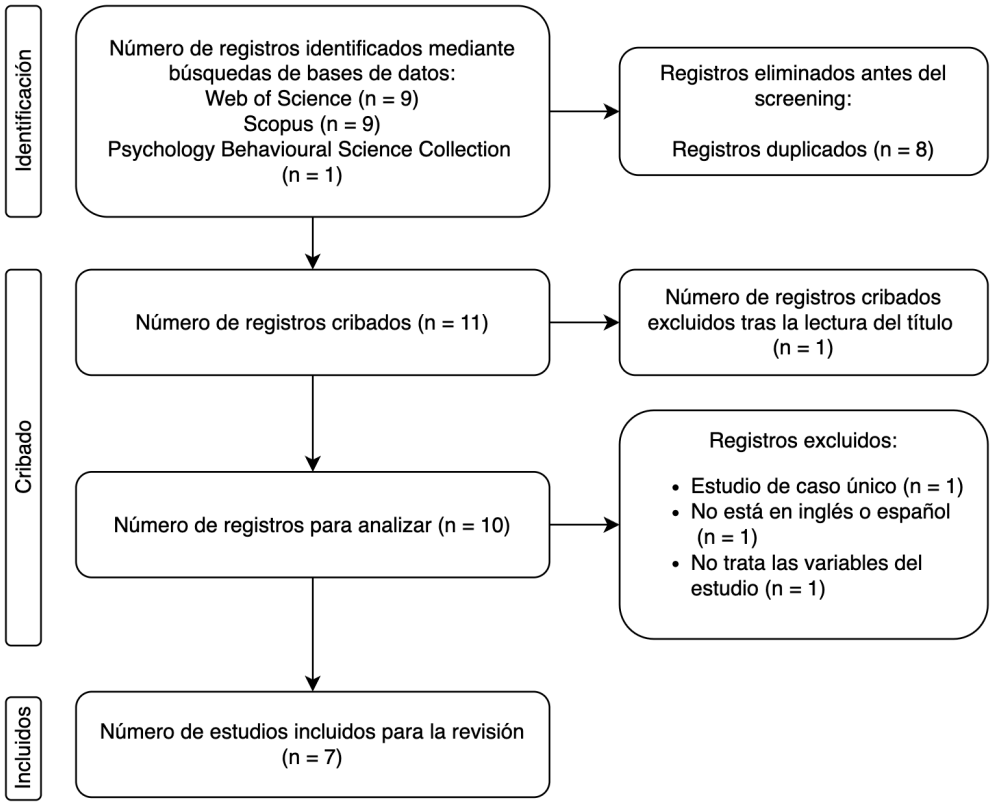
(phubbing OR parental phubbing OR maternal phubbing OR parent-child phubbing) AND (burnout OR burn out OR burn-out OR Burnout Syndrome)

En la primera búsqueda se obtuvieron 9 resultados en Web of Science, 9 en Scopus y 1 en Psychology Behavioral Science Collection. La base de datos Dialnet no presentaba investigaciones

relacionadas con el tema de estudio del trabajo, por lo cual se descartó. De los 19 artículos obtenidos en las diferentes bases de datos, se eliminaron aquellos duplicados y que no cumplían con los criterios anteriormente explicados, ya que no estaban en inglés o español, no trataba las variables del estudio o eran estudios de caso único. Finalmente se obtuvieron un total de 7 artículos científicos para la revisión (Figura 1).

Figura 1

Esquema PRISMA



4. Resultados

A continuación, se presenta la *Tabla 1*, donde se detallan el título, autores, fecha de publicación, país de origen, revista y factor de impacto de los estudios que componen esta revisión sistemática. Se presentan los resultados de forma cronológica según su fecha de publicación para facilitar su comprensión.

Tabla 1

Características bibliográficas de los artículos revisados

Autores y fecha de publicación	País	Título	Revista	Factor de impacto
Bai et al. (2020)	China	Mother phubbing and adolescent academic burnout: The mediating role of mental health and the moderating role of agreeableness and neuroticism	*Personality and Individual Differences*	3.5 (Q1)
He et al. (2022)	China	The relationship between parental phubbing and learning burnout of elementary and secondary school students: The mediating roles of parent-child attachment and ego depletion	*Frontiers in Psychology*	2.6 (Q2)
Zhang et al. (2023)	China	Parental marital conflict, negative emotions, phubbing and academic burnout among college students in the postpandemic era: A multiple mediating models	*Psychology in the Schools*	1.8 (Q3)
Wang et al. (2023)	China	Parental phubbing, problematic smartphone use, and adolescents' learning burnout: A cross-lagged panel analysis	*Journal of Affective Disorders*	4.9 (Q1)
Jiang et al. (2023)	China	Parental phubbing and academic burnout in adolescents: the role of social anxiety and self-control	*Frontiers in Psychology*	2.6 (Q2)
Zhang et al. (2024)	China	Parental burnout and adolescents' phubbing: Understanding the role of parental phubbing and adolescents' psychological distress	*School Psychology International*	1.7 (Q3)
Tong et al. (2024)	China	The Asosciations Between Parental Phubbing, Adolescent Phubbing, and Adolescent's Adjustments: a Cross Lagged Panel Network Analysis	*Journal of Youth and Adolescence*	3.7 (Q1)

En la *Tabla 2* se exponen la síntesis de los resultados obtenidos en los artículos seleccionados, también de forma cronológica, detallando los objetivos de estudio, la muestra utilizada, el diseño de la investigación, las variables estudiadas, los instrumentos utilizados para medirlas y los resultados.

Tabla 2

Artículos incluidos en la revisión

Autor/es y años	Objetivos	Muestra	Diseño	Variables de estudio	Instrumentos de medida	Resultados
Bai et al. (2020)	Examinar la relación entre el *Mphubbing* y el *burnout* adolescente, explorando el papel mediador del bienestar psicológico, la amabilidad y el neuroticismo.	*N* = 2996 F: 68.8% M: 31.2% Edad media = 16.64 *(SD =* 1.32*)*	Correlacional transversal cuantitativo	*MPhubbing* *Burnout* Académico Bienestar psicológico Amabilidad Neuroticismo	Generic Scale of Being Phubbed (Chotpitayasunondh & Douglas, 2018) Maslach-Burnout Inventory for student (Maslach et al., 1997) General Health Questionnarie (Wang & Lin, 2011) Versión abreviada de Golberg's unipolar Big-Five markers (Saucier, 1994)	*MPhubbing* está asociado positivamente al *burnout* académico mediante el bienestar psicológico. El efecto del *Mphubbing* sobre el bienestar psicológico está mediado por la amabilidad y el efecto del bienestar psicológico sobre el *burnout* académico está mediado por el neuroticismo.
He et al. (2022)	Examinar si el *Phubbing* parental es predictor del b*urnout* académico y cómo afectan las variables vinculación parentofilial y agotamiento del ego en esta relación.	*N* = 1967 F: 50.88% M: 49.11% Edad media = 12.26 *(SD =* 1.74*)*	Diseño correlacional transversal cuantitativo	*Phubbing* parental *Burnout* académico	Parental Phubbing Scale (Ding et al., 2020) Adolescent Learning Burnout Scale (Wu, 2007)	El *Phubbing* parental se correlaciona positivamente con el *burnout* académico. Además, un mayor *Phubbing* parental se relaciona con peor vinculación parentofilial, que se relaciona con mayor agotamiento del

				Vinculación parentofilial	Inventory of Parent and Peer Attachment (Chen et al., 2015)	ego y conlleva mayores índices de *burnout* académico.
				Agotamiento del ego	Ego Depletion Scale (Lanaj et al., 2014)	
Zhang et al. (2023)	Examinar la relación entre *burnout* académico y conflicto parental y cómo median las variables emociones negativas y *Phubbing*.	*N* = 1256 F: 68.4% M: 31.6% Edad media = 20.09 *(SD = 1.89)*	Diseño correlacional transversal cuantitativo	*Phubbing* adolescentes	Generic Scale of Being Phubbed (Chotpitayasunondh & Douglas, 2018)	El conflicto parental aumenta el *burnout* académico. Además, el conflicto parental aumenta las emociones negativas, que aumenta el *Phubbing* y conlleva un mayor *burnout* académico.
				Burnout académico	Academic burnout scale (Lian et al. 2005)	
				Emociones negativas	Depression, anxiety, stress scales-21 item (Gong et al., 2010)	
				Conflicto parental	Children's perceptions of interparental conflict (Grych et al., 1992	
Wang et al. (2023)	Examinar la relación entre *Phubbing* Parental, *Phubbing* adolescentes y *burnout* académico en dos momentos temporales. Además, examinar si hay relación con el género.	N = 2260 F: 50.35% M: 46.65% Edad media = 12.76 (*SD* = 0.58)	Diseño correlacional longitudinal cuantitativo	*Phubbing* parental	Parental Phubbing Scale revised by Wang et al. (2020)	Las tres variables se correlacionan positivamente en los mismos momentos temporales Además, las tres variables en el T1 se correlacionaron positivamente al T2, con excepción del *Phubbing* T1 que no predecía el
				Phubbing adolescentes	Smartphone Addiction Scale-Short Version (P. Wang et al., 2019).	

				Burnout	Maslach Burnout Inventory-Student Survey developed (Maslach et al., 1997)	*Phubbing* parental en el T2
Jiang et al. (2023)	Examinar la relación entre *Phubbing* parental y *burnout* académico. Además de estudiar cómo influyen las variables de ansiedad social y autocontrol	*N* = 828 F: 54.6% M: 45.4% Edad media = 16.04 *(SD* = 0.95*)*	Diseño correlacional transversal cuantitativo	*Phubbing* parental *Burnout* académico Ansiedad social Autocontrol	Parental phubbing Scale (Roberts & David, 2016) Adolescents' Academic Burnout Scale developed (Wu, 2007) Adolescent social anxiety Scale (Zhu, 2008) Self-control Scale (Tan & Guo, 2006)	*Phubbing* parental se correlaciona positivamente con el *burnout* académico. Además, hay un efecto en cadena, donde el *Phubbing* parental aumenta la ansiedad social, que disminuye el control y aumenta el *burnout* académico.
Zhang et al. (2024)	Examinar cómo se relaciona el *Phubbing* parental con el *burnout* parental, el *phubbing* de los adolescentes y el malestar.	*N* = 871 F: 45.3% M: 54.7% Edad media = 13.47 *(SD* = 0.74)	Diseño correlacional transversal cuantitativo	*Phubbing* parental *Phubbing* adolescentes *Burnout* parental Malestar psicológico	Parental phubbing Scale (Roberts & David, 2016) Generic Scale of Being Phubbed (Chotpitayasunondh& Douglas, 2018) Parental Burnout Assessment (Roskam et al., 2018) Kessler 10 (Huang et al., 2009)	*Phubbing* parental, *Phubbing* de los adolescentes, *burnout* parental y malestar psicológico se correlacionan positivamente. Además, el *Phubbing* parental y el malestar son mediadores de la relación entre *burnout* parental y *Phubbing* adolescente.

Tong et al. (2024)	Examinar la relación entre el *burnout* académico, el *Phubbing* parental y el *Phubbing* de los adolescentes. Y cómo influyen el aislamiento y la nomophobia en esta relación	*N* = 1447 F: 60.5% M: 39.5% Edad media = 16.15 *(SD* = 0.65)	Diseño correlacional longitudinal cuantitativo	*Phubbing* parental *Phubbing* adolescentes *Burnout* académico	Generic Scale of Being Phubbed (Chotpitayasunondh& Douglas, 2018) Generic Scale of Being Phubbed (Chotpitayasunondh& Douglas, 2018) Maslach Burnout Inventory–Student Survey (Maslach et al., 1997)	El *burnout* académico está correlacionado positivamente con el *Phubbing*. Es el *burnout* académico el que causa *Phubbing* parental. Además, hay un ciclo vicioso donde el *Phubbing* de los adolescentes causa mayor *Phubbing* parental, que causa mayor aislamiento.

4.1. Características de los estudios

A continuación, se describen las características bibliográficas de los artículos publicados, su metodología, las características de la muestra utilizada y los instrumentos más utilizados para evaluar las variables.

En cuanto a las características bibliográficas, destaca que la publicación más antigua data del 2020 y el año con el mayor número de publicaciones sobre la temática se concentra en 2023 (n = 3). Todas las investigaciones tienen origen chino y sobresale el autor Han Zhang, de la Universidad de Linyi, como investigador principal en dos de ellas.

Respecto a las características metodológicas, el tamaño muestral oscila entre 871 y 2996 participantes, sumando un total de 11.625 sujetos, de los cuales el 55% son mujeres y 45% hombres. El rango de edad varía de entre los 12 hasta los 22 años (*M* = 15.34; *SD* = 1.12). En cuanto al diseño de investigación, el enfoque más utilizado es el correlacional transversal cuantitativo, presente en cuatro artículos (Bai et al., 2020; He at al., 2022; Jiang et al., 2023; Zhang et al., 2023; Zhang et al., 2024), mientras que los dos restantes utilizan una metodología transversal longitudinal en dos tiempos, concretamente 6 meses (Tong et al., 2024) y 2 años (Wang et al., 2023).

Los instrumentos más utilizados para la medición de las variables del estudio incluyen el Maslach Burnout Inventory Student Survey (Maslach et al., 1997) para medir el *burnout* académico, el Parental Burnout Assessment (Roskam et al., 2018) para evaluar el *burnout* parental, el Generic Scale of Being Phubbed (Chotpitayasunondh & Douglas, 2018) para medir el *Phubbing* y el Parental Phubbing Scale (Ding et al., 2020) para evaluar el *Phubbing* parental. En ningún estudio se detalla la validez de los instrumentos utilizados, sin embargo, sí que detallan la consistencia interna, es decir, el α de Cronbach. Las puntuaciones varían entre .75 (He at al., 2022) en el Phubbing Parental Scale (Ding et al., 2020) hasta .96 en varios estudios (Wang et al., 2023; Zhang et al., 2023) e instrumentos, como el Maslach Burnout Inventory (Maslach et al., 1997), el Generic Scale of Being Phubbed (Chotpitayasunondh & Douglas, 2018) y el Parental Burnout Assessment (Roskam et al., 2018).

4.2. Principales resultados

Los artículos revisados han encontrado correlaciones significativas entre la mayoría de las variables de estudio. En particular, seis de los siete artículos examinados han estudiado la relación entre el *Phubbing* parental y el *burnout* académico (Bai et al., 2020; He et al., 2022; Zhang et al., 2023; Wang et al., 2023; Jiang et al., 2023; Tong et al., 2024) y han encontrado una asociación positiva, tanto de forma directa (véase *Figura 2*) como indirecta. En el caso de la relación indirecta, se han identificado diversas variables mediadoras, entre ellas: bienestar psicológico, amabilidad y neuroticismo (Bai et al., 2020), vinculación padre-hijo (He at al., 2022), agotamiento de recursos o del ego (He at al., 2022; Jiang et al., 2023), ansiedad social y autocontrol (Jiang et al., 2023) y malestar psicológico (Bai et al., 2022; Zhang et al., 2024).

Figura 2.

Correlación entre el Phubbing parental y el burnout académico.

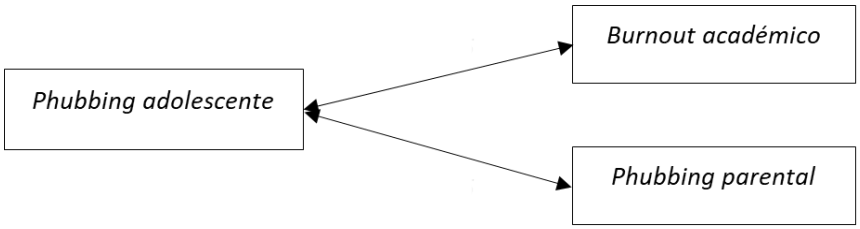


Nota: los estudios que han encontrado esta correlación son: Bai et al., 2020 (r = .28***); He et al., 2022 (r = .25***); Zhang et al., 2023 (r = .36**); Wang et al., 2023 (r_1 = .28***; r_2 = .33***; r_3 = .22**; r_3 = .19***); Jiang et al., 2023 (r = .10**) y Tong et al., 2024 (r = .09*).

Asimismo, se ha observado que el *Phubbing* realizado por los adolescentes se asocia de forma moderada con mayores niveles de *burnout* académico (Wang et al., 2023; Tong et al., 2024), así como con mayores niveles de *Phubbing* parental (Wang et al., 2023; Zhang et al., 2023; Tong et al., 2024), tal y como se muestra en la *Figura 3*.

Figura 3.

Asociación Phubbing de los adolescentes con burnout académico y Phubbing parental

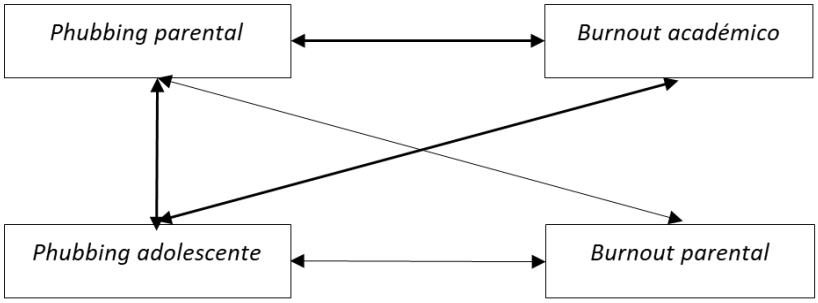


Nota: los estudios que han encontrado la correlación entre *Phubbing* adolescente y *burnout* académico son: Wang et al., 2023 (r_1 = .39***; r_2 = .40***; r_3 = .27***; r_3 = .30***) y Tong et al., 2024 (*r* = .13*). Y los que han encontrado la correlación entre *Phubbing* adolescente y *Phubbing* parental son: Wang et al., 2023 (r_1 = .22***; r_2 = .27***; r_3 = .17***; r_3 = .12***), Zhang et al., 2023 (*r* = .48**) y Tong et al., 2024 (*r* = .08*).

Por otro lado, aunque se ha reportado una relación moderada entre el *burnout* parental y los niveles de *Phubbing* parental y adolescente, el respaldo empírico para esta asociación es más limitado, al contar solo con un artículo que lo estudie (Zhang et al., 2024). Finalmente, ninguna de las investigaciones ha explorado la posible relación entre el *burnout* parental y el *burnout* académico. En la *Figura 4*, se puede observar la relación entre las variables que son estadísticamente significativas, indicando las investigaciones que las han encontrado. Además, en el *Anexo 3* se puede observar un esquema resumen de todas las variables de las investigaciones incluidas en esta revisión sistemática con correlaciones significativas.

Figura 4.

Resumen de las relaciones significativas entre las principales variables del estudio



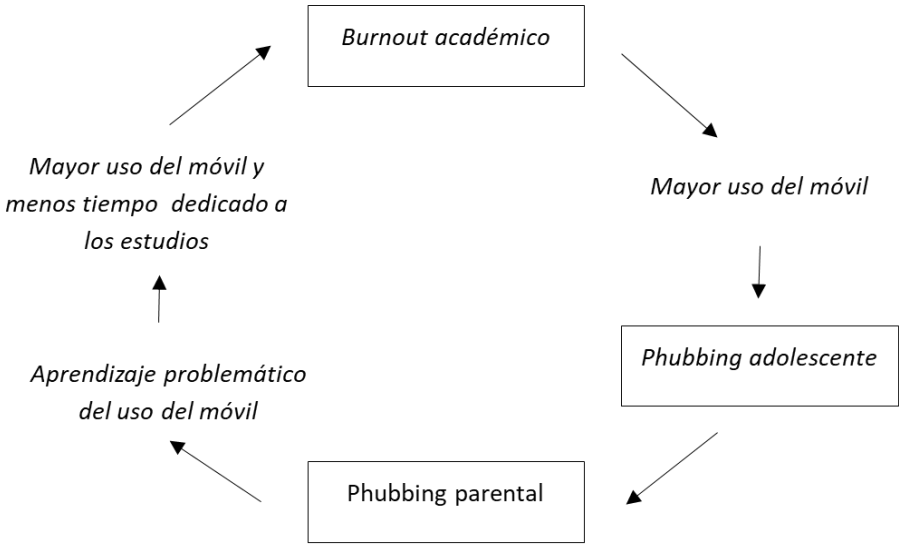
Nota: las líneas con más grosor indican que hay más de dos estudios que han confirmado la correlación entre las dos variables. El estudio que ha encontrado la correlación entre *Phubbing* parental y *burnout* parental es Zhang et al., 2024 (*r* = .37*) y entre el *Phubbing* adolescente y el *burnout* parental es Zhang et al., 2024 (*r* = .33*).

Dos de los artículos usaron metodología longitudinal, con la cual se puede extraer

información sobre la dirección de la relación entre las variables, sin establecer causalidad, al observar cómo evolucionan a lo largo del tiempo. El artículo de Tong et al. (2024) propone un ciclo vicioso entre las conductas de *Phubbing* y el *burnout* académico (ver *Figura 5*). Según este, el principal catalizador de este ciclo sería el *burnout* académico de los hijos, que fomentaría un mayor uso del móvil y más conductas de *Phubbing.* A su vez, esto aumentaría el *Phubbing* de los padres, que llevaría a un uso problemático de los móviles en adolescentes. Esto significa que dedican mayor tiempo a su móvil y menor tiempo en sus estudios, generando *burnout* académico y cerrando el círculo.

Figura 5.

Ciclo iniciado por el burnout académico según Tong et al. (2024)



En el segundo artículo longitudinal (Wang et al., 2023) también se encontraron relaciones estadísticamente significativas entre el *Phubbing* parental, *Phubbing* de los adolescentes y *burnout* académico en cada tiempo de medición. Además, cuando se compararon los dos tiempos de medición, las tres variables en la primera evaluación se correlacionan con las variables en la segunda evaluación, a excepción de que el *Phubbing* de los adolescentes en la primera medición no se correlacionó de forma estadísticamente significativa con el *Phubbing* parental en la segunda.

5. Discusión

El objetivo general de esta investigación es examinar la literatura científica existente sobre la relación entre el *Phubbing* y el *burnout* en el ámbito familiar. Los resultados obtenidos evidencian que las variables se relacionan de forma significativa de forma multidireccional, ya que se han identificado correlaciones entre la mayoría de las cuatro variables principales: *Phubbing* parental, *Phubbing* de los hijos/as, *burnout* parental y *burnout* académico. No obstante, cabe destacar que no se ha encontrado una relación significativa entre el *burnout* parental y académico al no contemplarse en los estudios presentes en la literatura científica. Asimismo, los estudios revelan la influencia indirecta de diferentes variables mediadoras que contribuyen a la complejidad de esta relación.

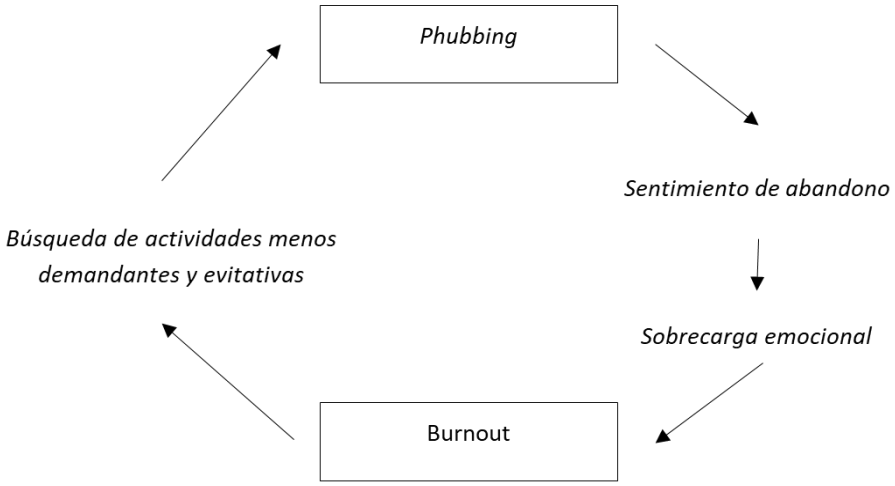
El primer objetivo específico de este trabajo es analizar la interacción entre las principales variables. En este sentido, se ha observado que ser víctima de *Phubbing* aumenta los sentimientos de desatención, frustración, descontento y reducción de sentimiento de pertenencia, por lo que se genera una sobrecarga emocional, tanto en los padres como en los hijos/as. Si esto se une a la falta de recursos o bajas competencias de gestión emocional, las personas terminan sintiendo que no tienen capacidades para enfrentarse a las demandas del entorno y aumenta el riesgo de *burnout* (Friedman, 1996). Las publicaciones científicas respaldan estos resultados, al comprobar que la ausencia de apoyo parental es un factor de riesgo (Martínez, 2010; Vizoso, 2024) y que la inteligencia emocional es un factor protector para el desarrollo del *burnout* (Joseph & Newman, 2010; Petrides, 2011; Qualter et al., 2011; Blanchard et al., 2021; Xie et al., 2024).

El aumento de los síntomas de *burnout* en los padres y en los hijos/as propicia la búsqueda de actividades de desconexión y evitativas. Esto se justifica en varios de los artículos (He et al., 2022; Wang et al., 2023; Zhang et al., 2024) con la Teoría de Depleción de Recursos o del Ego (Baumeister & Heartheron, 1996; Head & Helton, 2014). Según esta teoría, los recursos cognitivos y emocionales de una persona son limitados y se agotan con el uso, afectando al rendimiento y a la capacidad de autorregulación del comportamiento y de las emociones. Por lo que a medida que los recursos de gestión emocional disminuyen y/o cuando la persona se encuentra en un estado de saturación característico del *burnout,* se tiende a optar por actividades más fáciles, automáticas y menos demandantes con el fin de evadirse y no afrontar las tareas académicas o familiares. Esto

está ratificado por la literatura, que relaciona altos niveles de *burnout* con conductas evitativas como esquivar a personas significativas, evadir responsabilidades laborales, aislamiento social, absentismo, procrastinación y recurrir a la tecnología (Montoya & Moreno, 2012; Olivares, 2017; Chamberlin et al., 2019; González & Pérez, 2020; Koppmann et al., 2021). Por lo tanto, una de estas conductas de evitación es el uso excesivo de dispositivos electrónicos, y esto se relaciona con mayores probabilidades de realizar conductas de *Phubbing.* De esta forma se cierra el ciclo que explica la relación entre el *Phubbing* y el *burnout* en el ámbito familiar y que está resumido en la *Figura 6.*

Figura 6.

Ciclo del Phubbing y el burnout en el ámbito familiar



Si bien todos los artículos han encontrado una correlación estadísticamente significativa entre el *Phubbing* y el *Burnout* en el ámbito familiar, algunos de ellos proponen uno de los factores como predictor del otro, aunque por la metodología correlacional utilizada no se puedan llegar a conclusiones causales. Por un lado, se propone que el *burnout* académico y parental precede al *Phubbing* al utilizarse este último como estrategia de gestión emocional (He at al., 2022; Wang et al., 2023), es decir, mayores síntomas de *burnout* académico y parental facilitan que se realicen conductas de *Phubbing.* Estas conclusiones se basan en la Teoría de Depleción de Recursos o del Ego (Baumeister & Heartheron, 1996; Head & Helton, 2014), explicada anteriormente y por la que

las personas que se sienten saturadas por los requerimientos del día a día, tienden a realizar conductas menos demandantes o evitativas. Por el otro lado, otros artículos proponen el *Phubbing* como un factor que contribuye al desarrollo del *burnout* académico y parental (Jiang et al., 2023; Zhang et al., 2024) al afectar negativamente al bienestar psicológico, por aumentar los sentimientos de exclusión y aislamiento, y a la capacidad de autorregulación, al aprender como técnica para lidiar con las altas demandas externas la evitación mediante el uso del teléfono móvil (Fu et al., 2020; Kong et al., 2020). En definitiva, hay resultados contradictorios en cuanto el objetivo específico de analizar las teorías y explicaciones para comprender si el *Phubbing* actúa como un mecanismo de evasión o si este es el que propicia mayores niveles de *burnout* académico y parental..

En cuanto al objetivo específico de identificar si hay diferencias en el *Phubbing* dependiendo de qué miembro del miembro de la familia lo reciba o lo realice, los estudios revisados sugieren que la relación es bidireccional, sin causante único (Wang et al., 2023; Zhang et al., 2024; Tong et al., 2024). Es decir, tanto los padres como los hijos se influencian mutuamente. Esto se ha visto explicado en los artículos de Wang et al. (2023) y Tong et al. (2024) mediante la Teoría del Aprendizaje Social de Bandura (1977), por la que los individuos aprenden comportamientos observando a otros, particularmente si son figuras significativas dentro de su entorno. En otras palabras, el uso excesivo por parte de cualquier miembro de la familia puede inducir a los demás a adoptar comportamientos similares, lo que sugiere un aprendizaje mutuo dentro del hogar. Asimismo, la literatura científica contiene una amplia variedad de artículos que confirman esta relación, muchos de los cuales han sido resumidos en la revisión sistemática de Lin et al. (2025), en la que se concluye la relación significativa entre el *Phubbing* parental y de los hijos/as y una amplia variedad de consecuencias negativas para el bienestar psicológico de los menores. Además, los hallazgos de que el *Phubbing* parental y el de los hijos/as se relaciona positivamente va en línea con diversas investigaciones sobre el *Partner Phubbing,* las cuales indican que cuando uno de los miembros de la pareja adopta esta conducta, el otro también tiende a replicarla (Togar et al., 2023; X. Wang et al., 2024a). De manera similar, Aagaard (2020) encontró que incluso aquellas personas que perciben el *Phubbing* como una falta de respeto, terminan, en muchos casos, adoptando esta misma conducta. Esto se puede explicar por la Teoría del Intercambio Social (Homans, 1958), utilizada en varios de los estudios para explicar este fenómeno (Wang et al., 2023; Tong et al., 2024) y que propone que las personas toman decisiones en cuanto

a sus relaciones sociales de acuerdo de los beneficios y costes que les supone. Las conductas de *Phubbing* propician sentimientos de desatención, frustración, descontento y reducción de sentimiento de pertenencia, por lo que los costos de esa interacción son elevados y puede llevar a las personas a realizar las mismas conductas para equilibrar la balanza, distanciarse o incluso abandonar la relación.

Este resultado contrasta con la literatura previa, que señala el *Phubbing* parental como el predictor clave del *Phubbing* adolescente (Aydogdu & Yasar, 2022; J. Liu et al., 2024). Aunque los artículos analizados sugieren que esta relación es más dinámica y recíproca, algunos hacen una propuesta de funcionamiento. Por ejemplo, Tong et al. (2024) apuesta por indicar el *Phubbing* del adolescente como el que fomenta el *Phubbing* parental, a lo que llama "child-driven effect", mientras que Zhang et al. (2024) propone lo contrario.

En relación al objetivo específico de determinar los factores moderadores y mediadores, los estudios analizados han identificado diversas variables secundarias que permiten comprender en mayor profundidad la relación entre el *Phubbing* y el *burnout* en el ámbito familiar. En primer lugar, el malestar psicológico de los hijos/as ha sido señalado como un factor que incrementa el *burnout* académico y refuerza la dinámica explicada en la *Tabla 6* al incrementar la sobrecarga emocional con la que tiene que lidiar la persona (Bai et al., 2020; Zhang et al., 2023; Zhang et al., 2024; Tong et al., 2024). Estos hallazgos coinciden con estudios de la literatura que relacionan el *Phubbing* con un menor bienestar emocional (Davey et al., 2020; Roberts & David, 2016b), mayores niveles de ansiedad (Guazzini et al., 2019), menor satisfacción en las relaciones interpersonales y una devaluación de la autoestima (Vanden Abeele & Postma-Nilsenova, 2018). Asimismo, este malestar psicológico está influenciado por ciertos rasgos de personalidad. En particular, la amabilidad actúa como un factor protector frente al malestar psicológico, mientras que el neuroticismo incrementa la vulnerabilidad al *burnout* académico (Bai et al., 2020; Schmidt-Barad & Chernyak-Hai, 2024). Es decir, la susceptibilidad al *burnout académico* depende de factores individuales. Estos resultados se alinean con la literatura científica, que ha relacionado el *burnout* con altos niveles de neuroticismo y bajos niveles de amabilidad y responsabilidad (Erzen et al., 2021; Sert at al., 2023; Schmidt-Barad & Chernyak-Hai, 2024; Niket at al., 2025).

Otra variable relevante es la impulsividad, ya que un menor autocontrol aumenta la

probabilidad de desarrollar conductas de *Phubbing* como estrategia de evitación, lo que agrava a su vez los niveles de *burnout* académico (Jiang et al., 2023). Resultados similares se han encontrado en otros artículos, que relacionan el *Phubbing* con adicciones a internet y al teléfono móvil (Karadağ et al., 2015; Xie et al., 2019; Davey at al., 2020; Niu et al., 2020) y donde la impulsividad juega un papel clave.

Otras variables estrechamente relacionadas con la conducta de *Phubbing* son la ansiedad social y el aislamiento (Jiang et al., 2023; Tong et al., 2024). En la literatura científica, este efecto también ha sido observado en el contexto de la amistad, donde se ha comprobado que el *Phubbing* contribuye al distanciamiento y al deterioro de las relaciones interpersonales (Xu et al., 2022; Bajwa et al., 2023; Maftei & Mairean, 2023; Sun & Wong, 2024)

Por último, destacan las dinámicas intrafamiliares, ya que se ha comprobado que el conflicto parental y una vinculación afectiva deficiente entre padres e hijos/as favorecen el *burnout* académico (He at al., 2022; Zhang et al., 2023). Estos resultados coinciden con la literatura científica, que destacan el ambiente familiar y académico como claves para entender el *burnout* académico (Luo et al., 2016; Herrmann et al., 2019), así como un estilo parental negligente (Li et al., 2018). Además, el deterioro en la calidad de las relaciones contribuye a un mayor uso del móvil, como técnica evitativa para no afrontar la situación (Demirdöğen et al., 2024). Reforzando así patrones de comunicación deficientes dentro de la familia, dificultando la resolución de conflictos y la regulación emocional de todos los componentes (He at al., 2020).

En relación a las consecuencias psicológicas del *Phubbing* y el *burnout* en el contexto familiar, los artículos revisados no estudian las consecuencias psicológicas de manera directa, sino que las mencionan a partir de los estudios de otras investigaciones. Sin embargo, analizando la información de los artículos se observa que el *Phubbing* parental tiene un impacto perjudicial en los menores, al relacionarse con mayores dolores de cabeza, pérdida de apetito, mayores índices de depresión y ansiedad, así como peor bienestar psicológico y una peor capacidad de adaptación (McDaniel & Coyne, 2016; Reed et al., 2017; Davey et al., 2018). Además, las conductas de *Phubbing* por ambas partes causan una sensación de falta de atención y abandono, lo que debilita el vínculo parento-filial y deteriora la percepción de apoyo emocional dentro del hogar (Kildare & Middlemiss, 2017; Jiang et al., 2023). Esta falta de conexión emocional incrementa la fatiga

emocional y contribuye al *burnout*, por lo que aumenta la vulnerabilidad psicológica ante las demandas del entorno y reduce la capacidad para afrontar el estrés de manera saludable. Asimismo, altos niveles de *burnout* académico se relacionan con problemas de ajuste social, peor desempeño académico, adicción a Internet, depresión y ansiedad en los adolescentes (May et al., 2014; Wang et al., 2015; Tang et al., 2021). Por último, el *burnout* parental se asocia a una crianza negligente, con violencia y a mayores síntomas depresivos y de ansiedad en los adolescentes (Mikolajczak et al., 2018; Yang et al., 2021).

5.1. Implicaciones para la práctica clínica y futuras líneas de investigación

Los resultados de la interacción entre el *Phubbing* y el *burnout* dentro del contexto familiar sugieren la necesidad de abordar estos comportamientos de manera integral en la práctica clínica. Dado que el *burnout* académico y parental favorece estrategias de afrontamiento evitativas, incluyendo el uso excesivo del teléfono móvil, y que el *Phubbing* fomenta una sobrecarga emocional, las intervenciones deberían centrarse en mejorar la regulación emocional y la gestión del estrés en los diferentes miembros de la familia. También sería recomendable incluir programas psicoeducativos dirigidos tanto a los padres como a los hijos/as para concienciar sobre el buen uso de los dispositivos tecnológicos, con tal de no utilizarlos como estrategia de evitación frente a las demandas del entorno, fomentando así las interacciones cara a cara y conectando con la realidad.

En cuanto a las futuras líneas de investigación, es fundamental profundizar en los estudios experimentales y longitudinales para identificar de manera más clara si existe causalidad entre las variables. Además, aunque los estudios han demostrado relaciones significativas entre la mayoría de las variables, aún es necesario investigar de manera más integral la compleja dinámica que une al *Phubbing* con el *burnout* y evaluar cómo afectan al bienestar psicológico de todos los componentes de la familia a largo plazo. Asimismo, sería relevante examinar en mayor profundidad cómo afectan los factores individuales, como los rasgos de personalidad y explorar los estilos parentales y las dinámicas familiares. Otra opción sería ampliar este enfoque hacia otros contextos, como el laboral o el escolar, para comprobar si estos patrones de comportamiento se replican en las diferentes áreas sociales. Por último, es necesario evaluar estos resultados en otras culturas como la europea, ya que la diferencia cultural en torno al ámbito académico y familiar puede variar.

5.2. Limitaciones de los hallazgos

Este estudio presenta algunas limitaciones que deben ser consideradas al interpretar los resultados. En primer lugar, la escasez de estudios disponibles sobre la relación de *Phubbing* y *burnout* en el contexto familiar dificulta extraer conclusiones generalizadas. Además, el *burnout* parental no ha sido suficientemente explorado, así como su relación con el *burnout* académico y el *Phubbing*, lo que deja un vacío en la comprensión de cómo estas variables pueden influir entre ellas. En este sentido, en la literatura científica existen muchos conceptos similares para referirse al uso de los dispositivos tecnológicos en la comunicación del día a día, como "absent presence", "parallel communication" o "technoference", que si bien tienen matices que los diferencia, son muy similares entre sí.

Además, los resultados muestran ciertas inconsistencias entre ellos y con la literatura, especialmente en lo que respecta a la dirección de las relaciones entre variables. Por ejemplo, no hay consenso sobre si el *burnout* académico y parental es un factor que fomenta el *Phubbing* o al revés. Del mismo modo, se han encontrado hallazgos contradictorios sobre si el *Phubbing* parental predice el *Phubbing* de los hijos/as, si ocurre el efecto contrario o si esta relación es bidireccional.

Otra limitación es que la mayoría de los estudios analizados utilizan un diseño correlacional, lo que impide establecer relaciones de causalidad que permitan obtener conclusiones más sólidas. Aunque los dos estudios longitudinales han permitido observar cómo evolucionan estas conductas en dos tiempos, la escasez de este tipo de investigaciones limita la capacidad de identificar con claridad los mecanismos de influencia entre el *burnout* y el *Phubbing* en el ámbito familiar. Asimismo, la mayoría de los artículos evaluaban la percepción del *phubbing* parental desde la perspectiva de los hijos/as, lo que puede conllevar sesgos en los resultados.

Por último, se debe considerar que toda la muestra es de origen chino, ya que todos los estudios incluidos han sido realizados en ese país. Esto restringe la posibilidad de generalizar los hallazgos a otras poblaciones, aún más sabiendo las altas exigencias académicas que caracterizan a la cultura china actual (Cheach et al., 2015; Cheung & Li, 2019; He at al., 2022), por lo que sería relevante llevar a cabo investigaciones en otros contextos socioculturales para ver si estos patrones se replican en diferentes entornos familiares.

6. Conclusiones

La incorporación de la tecnología en el día a día ha transformado la comunicación, facilitando la conectividad inmediata y global, pero también ha generado nuevas variables que afectan al bienestar psicológico. Entre ellos se encuentra el *Phubbing*, término acuñado en 2012 que hace referencia a la acción de ignorar a las personas presentes para prestar atención al teléfono móvil, interrumpiendo parte de la comunicación y pudiendo afectar a la calidad de las interacciones y al sentido de pertenencia.

Por otra parte, el *burnout* es un síndrome caracterizado por el agotamiento emocional, la despersonalización y la reducción del rendimiento personal. Se ha asociado principalmente a contextos laborales y académicos, pero también se puede identificar en el ámbito familiar, donde las tareas domésticas y de crianza pueden generar estrés y sobrecarga emocional. Además, con la hiperconectividad y la sobreexigencia de la sociedad actual, el *burnout* académico y parental se han convertido en una problemática creciente que afecta a la estabilidad emocional y bienestar de los individuos.

Por ello, en este trabajo se revisa la literatura científica que estudia la relación entre el *Phubbing* y el *burnout* en el ámbito familiar. Los resultados indican que las principales variables del estudio (*Phubbing* parental, *Phubbing* de los hijos/as, *burnout* académico y *burnout* parental) se relacionan de forma multidireccional, a excepción del *burnout* parental y el académico, que no se contemplan en ninguno de los estudios.

La relación entre el *Phubbing* y el *burnout* en el ámbito familiar puede explicarse mediante un ciclo de interacciones negativas, donde el *Phubbing,* tanto por parte de los padres como por parte de los hijos/as, genera un sentimiento de abandono y de rechazo que puede causar una sobrecarga emocional. Esto, a su vez, incrementa los niveles de *burnout* tanto académico como parental, lo que puede llevar a gestionar esta situación recurriendo a actividades menos demandantes y evitativas, como el *Phubbing*. Sin embargo, en este ciclo no hay consenso sobre qué variable precede a cuál. De manera similar, en la relación entre el *Phubbing* de los hijos/as y de los padres se observa una correlación estadísticamente significativa, pero no existe acuerdo en la literatura sobre si uno de los promueve el otro o si es una relación bidireccional.

Por último, se han identificado un conjunto de variables mediadoras que contribuyen a

comprender la complejidad de esta dinámica. En primer lugar, el malestar psicológico de los hijos/as dificulta la gestión de la sobrecarga emocional causada por el *Phubbing* y por las demandas del contexto, promoviendo el *burnout* académico. En segundo lugar, la personalidad influye en esta relación: la amabilidad actúa como factor protector ante el *burnout* académico y el *Phubbing* de los padres, mientras que el neuroticismo lo intensifica. En tercer lugar, la impulsividad se ha relacionado con la adicción a Internet y con un menor autocontrol, lo que fomenta las conductas de *Phubbing*. En cuarto lugar, la ansiedad social y el aislamiento fomentan las conductas de evitación y el uso de tecnología con el fin de lidiar con las exigencias y demandas desbordantes características de un estado de *burnout*. Finalmente, el estado en el que se encuentra la familia también influye en estas conductas, aumentando el *Phubbing* y los niveles de *burnout* académico en contextos de conflicto parental, vinculación afectiva deficiente o un estilo parental negligente.

En conclusión, se observa una relación estadísticamente significativa entre el *Phubbing* y el *burnout* en el ámbito familiar, mediada por múltiples factores psicológicos. Estos hallazgos subrayan la importancia de desarrollar estrategias de intervención dirigidas a fomentar una convivencia más saludable y equilibrada con la tecnología. Comprender estas dinámicas puede contribuir a mejorar la calidad de las relaciones familiares y prevenir el impacto negativo del *Phubbing* y el *burnout* en la salud psicológica de padres e hijos/as.

7. Referencias bibliográficas

Aagaard, J. (2020). Digital akrasia: a qualitative study of phubbing. *AI & Society*, *35*(1), 237–244. https://doi.org/10.1007/s00146-019-00876-0

Alkozei, A., Cooper, P. J., & Creswell, C. (2014). Emotional reasoning and anxiety sensitivity: Associations with social anxiety disorder in childhood. *Journal of affective disorders*, *152*, 219-228. https://doi.org/10.1016/j.jad.2013.09.014

Al-Saggaf, Y., & O'Donnell, S. B. (2019). Phubbing: Perceptions, reasons behind, predictors, and impacts. *Human Behavior and Emerging Technologies*, *1*(2, SI), 132-140. https://doi.org/10.1002/hbe2.137

Ayar, D., & Gurkan, K. P. (2022). The Effect of Nursing Students' Smartphone Addiction and Phubbing Behaviors on Communication Skill. *Cin-Computers Informatic Nursing*, *40*(4), 230-235. https://doi.org/10.1097/CIN.0000000000000834

Aydogdu, F., & Yasar, S. (2022). Parental Phubbing and Empathy as the Predictors of Adolescent Phubber Behaviors. *Pamukkale Universitesi Egitim Fakultesi*, *56*, 401+. https://doi.org/10.9779/pauefd.1042303

Bai, Q., Bai, S., Dan, Q., Lei, L., & Wang, P. (2020). Mother phubbing and adolescent academic burnout: The mediating role of mental health and the moderating role of agreeableness and neuroticism. *Personality and Individual Differences*, *155*. https://doi.org/10.1016/j.paid.2019.109622

Bajwa, R. S., Abdullah, H. B., Jaafar, W. M. W., & Abu Samah, A. (2022). Smartphone Use and Psychological Well-being among generation Z: role of Phubbing. *Khyber Medical University Journal - KMUJ*, *14*(3), 190–195. https://doi.org/10.35845/kmuj.2022.21718

Balogun, J. A., Hoeberlein-Miller, T. M., Schneider, E., & Katz, J. S. (1996). Academic performance is not a viable determinant of physical therapy students' burnout. *Perceptual and Motor Skills*, *83*(1), 21–22. htpps://doi.org/0.2466/pms.1996.83.1.21

Balta, S., Emirtekin, E., Kircaburun, K., & Griffiths, M. D. (2020). Neuroticism, Trait Fear of Missing Out, and Phubbing: The Mediating Role of State Fear of Missing Out and Problematic Instagram Use. *International Journal of Mental Health and Addiction*, *18*(3), 628-639. https://doi.org/10.1007/s11469-018-9959-8

Bandura, A. (2001). Social cognitive theory: An agentic perspective. *Annual review of psychology*, *52*(1), 1-26. https://doi.org/10.1146/annurev.psych.52.1.1

Baumeister, R. F., & Leary, M. R. (1995). The need to belong - desire for interpersonal attachments as A fundamental human-motivation. *Psychological Bulletin*, *117*(3), 497-529. https://doi.org/10.1037/0033-2909.117.3.497

Bendayan, R., & Blanca, M. J. (2019). Spanish version of the Facebook Intrusion Questionnaire (FIQ-S). *Psicothema*, *31*(2), 204-209. https://doi.org/10.7334/psicothema2018.301

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

Bianchi, A., & Phillips, J. G. (2005). Psychological predictors of problem mobile phone use. *CyberPsychology & Behavior*, *8*(1), 39-51. https://doi.org/10.1089/cpb.2005.8.39

Billieux, J., der Linden, M., D'Acremont, M., Ceschi, G., & Zermatten, A. (2007). Does impulsivity relate to perceived dependence on and actual use of the mobile phone? *Applied Cognitive Psychology*, *21*(4), 527-537. https://doi.org/10.1002/acp.1289

Billieux, J., Van Der Linden, M., & Rochat, L. (2008). The role of impulsivity in actual and problematic use of the mobile phone. *Applied Cognitive Psychology*, *22*(9), 1195-1210. https://doi.org/10.1002/acp.1429

Blachnio, A., & Przepiorka, A. (2019). Be Aware! If You Start Using Facebook Problematically You Will Feel Lonely: Phubbing, Loneliness, Self-esteem, and Facebook Intrusion. A Cross-Sectional Study. *Social Science Computer Review*, *37*(2), 270-278. https://doi.org/10.1177/0894439318754490

Blanchard, M. A., Roskam, I., Mikolajczak, M., & Heeren, A. (2021). A network approach to parental burnout. *Child Abuse & Neglect*, *111*. https://doi.org/10.1016/j.chiabu.2020.104826

Burgoon, J. K. (1978). A communication model of personal space violations: Explication and an initial test. *Human communication research*, *4*(2), 129-142. https://doi.org/10.1111/j.1468-2958.1978.tb00603.x

Capilla-Garrido, E., Cubo-Delgado, S., & Gutierrez-Esteban, P. (2020). Design and validation of an instrument to evaluate phubbing behaviors. *Relieve-revista Electrónica de Investigación y Evaluación*, *26*(2). https://doi.org/10.7203/relieve.26.2.16955

Chen, W., Li, D., Bao, Z., Yan, Y., & Zhou, Z. (2015). The impact of parent-child attachment on adolescent problematic Internet use: A moderated mediation model. *Acta Psychologica Sinica*, *47*(5), 611. https://doi.org/10.3724/SP.J.1041.2015.00611

Chotpitayasunondh, V., & Douglas, K. M. (2016a). How ``phubbing'' becomes the norm: The

antecedents and consequences of snubbing via smartphone. *Computers in Human Behaviour*, *63*, 9-18. https://doi.org/10.1016/j.chb.2016.05.018

Chotpitayasunondh, V., & Douglas, K. M. (2016b). Phubbing and its implications in social interactions. *Computers in Human Behavior*, *48*(6) https://doi.org/10.1111/jasp.12506

Chotpitayasunondh, V., & Douglas, K. M. (2018). Development of the Generic Scale of Phubbing (GPS) and Generic Scale of Being Phubbed (GSBP). *Journal of Technology in Behavioral Science*, 88. https://doi.org/0.1016/j.chb.2018.06.020

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

Cox, M. J., & Paley, B. (2003). Understanding families as systems. *Current directions in psychological science*, *12*(5), 193-196. https://doi.org/10.1111/1467-8721.01259

Davey, A., Nasser, K., & Davey, S. (2020). Gender Differential for Smart Phone Addiction and its Predictors among Adolescents: Assessing relationship with Self Control via SEM Approach. *Journal of Indian Association for Child and Adolescent Mental Health*, *16*(3), 80–101. https://doi.org/10.1177/0973134220200305

David, M. E., & Roberts, J. A. (2020). Developing and Testing a Scale Designed to Measure Perceived Phubbing. *International Journal of Environmental Reserach and Public Heaelth*, *17*(21). https://doi.org/10.3390/ijerph17218152

David, M. E., & Roberts, J. A. (2021). Investigating the impact of partner phubbing on romantic jealousy and relationship satisfaction: The moderating role of attachment anxiety. *Journal of Social and Personal Relationship*, *38*(12, SI), 3590-3609. https://doi.org/10.1177/0265407521996454

Dickinson, K. A., & Pincus, A. L. (2003). Interpersonal analysis of grandiose and vulnerable narcissism. *Journal of Personality Disorders*, *17*(3), 188-207. https://doi.org/10.1521/pedi.17.3.188.22146

Ding, H., & Si, S. (2024). Boredom proneness and phubbing: Fear of missing out as a mediator. *Social Behaviour and Personality*, *52*(4). https://doi.org/10.2224/sbp.13000

Ding, Q., Dong, S., & Zhang, Y. (2023). Does parental phubbing aggravates adolescent sleep quality problems? *Frontiers in Psychology*, *14*. https://doi.org/10.3389/fpsyg.2023.1094488

Ding, Q., Wang, Z. Q., & Zhang, Y. (2020). Revision of the Chinese version of parents phubbing scale in adolescents. *Chin J Clin Psychol*, *28*(5), 942–945. https://doi.org/0.1080/03004430.2023.2283693

Eibach, R. P., & Mock, S. E. (2011). Idealizing parenthood to rationalize parental investments. *Psychological Science*, *22*(2), 203-208. https://doi.org/10.1177/0956797610397057

Elena Escalera-Chavez, M., Garcia-Santillan, A., & Molchanova, V. S. (2020). Phubbing Behavior: Is There a Gender Difference in College Students? *European Journal of Contemporany Education*, *9*(3), 546-551. https://doi.org/10.13187/ejced.2020.3.546

Elhai, J. D., Tiamiyu, M., & Weeks, J. (2018). Depression and social anxiety in relation to problematic smartphone use: The prominent role of rumination. *Internet Research*, *28*(2), 315-332. https://doi.org/10.1108/IntR-01-2017-0019

Erzen, E., Odaci, H., & Yeniceri, I. (2021). Phubbing: Which Personality Traits Are Prone to Phubbing? *Social science computer review* *39*(1), 56-69. https://doi.org/10.1177/0894439319847415

Fan, Y.-H., & Lin, T.-J. (2022). Exploring the antecedents and consequences of phone snubbing behaviors in collaborative learning. In M. Chang, N. S. Chen, M. Dascalu, D. G. Sampson, A. Tlili, & S. Trausan-Matu (Eds.), *2022 International Conference on Advanced Learning Technologies,* 368–370. https://doi.org/10.1109/ICALT55010.2022.00114

Fang, J., Wang, X., Wen, Z., & Zhou, J. (2020). Fear of missing out and problematic social media use as mediators between emotional support from social media and phubbing behavior. *Addictive Behaviours*, *107*. https://doi.org/10.1016/j.addbeh.2020.106430

Frackowiak, M., Hilpert, P., & Russell, P. S. (2022). Partner's perception of phubbing is more relevant than the behavior itself: A daily diary study. *Computers in Human Behaviour*, *134*. https://doi.org/10.1016/j.chb.2022.107323

Franchina, V., Vanden Abeele, M., van Rooij Antonius J. and Lo Coco, G., & De Marez, L. (2018). Fear of Missing Out as a Predictor of Problematic Social Media Use and Phubbing Behavior among Flemish Adolescents. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, *15*(10). https://doi.org/10.3390/ijerph15102319

Freudenberger, H. J. (1974). Staff burn-out. *Journal of social issues*, *30*(1), 159-165. https://doi.org/10.1111/j.1540-4560.1974.tb00706.x

Fu, X., Liu, J., Liu, R.-D., Ding, Y., & Hong Wei and Jiang, S. (2020). The impact of parental active mediation on adolescent mobile phone dependency: A moderated mediation model. *Computers in Human Behaviour*, *107*. https://doi.org/10.1016/j.chb.2020.106280

Furrer, C., & Skinner, E. (2003). Sense of relatedness as a factor in children's academic engagement and performance. *Journal of Educational Psychology*, *95*(1), 148.

https://doi.org/10.1037/0022-0663.95.1.148

Gao, B., Shen, Q., Luo, G., & Xu, Y. (2023). Why mobile social media-related fear of missing out promotes depressive symptoms? the roles of phubbing and social exclusion. *BMC Psychology*, *11*(1). https://doi.org/10.1186/s40359-023-01231-1

Gao, T., Mei, S., Cao, H., Liang, L., Zhou, C., & Meng, X. (2022). Parental Psychological Aggression and Phubbing in Adolescents: A Moderated Mediation Model br. *Psychiatry Investigation*, *19*(12), 1012-1020. https://doi.org/10.30773/pi.2022.0142

Garrido, E. C., Delgado, S. C., & Esteban, P. G. (2024). Phubbing and its impact on the individual's psychological well-being. *Acta Psychologica*, *248*. https://doi.org/10.1016/j.actpsy.2024.104388

Gentile, D. A., Coyne, S. M., & Bricolo, F. (2012). The effects of technology on personal well-being. *Journal of Media Psychology*.

Gong, X., Xie, X., Xu, R., & Luo, Y. (2010). Psychometric properties of the Chinese versions of DASS-21 in Chinese college students. *Chinese Journal of Clinical Psychology*.

Grych, J. H., Seid, M., & Fincham, F. D. (1992). Assessing marital conflict from the child's perspective: The Children's Perception of Interparental Conflict Scale. *Child Development*, *63*(3), 558–572. https://doi.org/10.2307/1131346

Guazzini, A., Duradoni, M., Capelli, A., & Meringolo, P. (2019). An Explorative Model to Assess Individuals' Phubbing Risk. *Future Internet*, *11*(1). https://doi.org/10.3390/fi11010021

Guo, X., Hao, C., Wang, W., & Li, Y. (2024). Parental Burnout, Negative Parenting Style, and Adolescents' Development. *Behavioural Science*, *14*(3). https://doi.org/10.3390/bs14030161

Haigh, A. (2012). *Stop Phubbing: Awareness Campaign*. Extraído de: https://www.mccann.com.au

Hales, A. H., Dvir, M., Wesselmann, E. D., Kruger, D. J., & Finkenauer, C. (2018). Cell phone-induced ostracism threatens fundamental needs. *Journal of Social Psychology*, *158*(4), 460-473. https://doi.org/10.1080/00224545.2018.1439877

Harwood, J., Dooley, J., Scott, A., & Joiner, T. (2014). Digital technologies and interpersonal interactions: A psychological perspective. *Cyberpsychology, Behavior, and Social Networking*. https://doi.org/XXXX

He, Q., Zhao, B., Wei, H., & Huang, F. (2022). The relationship between parental phubbing and learning burnout of elementary and secondary school students: The mediating roles of parent-child attachment and ego depletion. *Frontiers in Psychology*, *13*.

https://doi.org/10.3389/fpsyg.2022.963492

Heider, F. (1958). *The psychology of interpersonal relations*. Wiley.

Henderson, R. K., Snyder, H. R., Gupta, T., & Banich, M. T. (2012). When does stress help or harm? The effects of stress controllability and subjective stress response on stroop performance. *Frontiers in Psychology*, *3*, 179.

Herrmann, J., Koeppen, K., & Kessels, U. (2019). Do girls take school too seriously? Investigating gender differences in school burnout from a self-worth perspective. *Learning and Individual Differences*, *69*, 150–161.

Hicks, T., & Heastie, S. (2008). High school to college transition: A profile of the stressors, physical and psychological health issues that affect the first-year on-campus college student. *Faculty Working Papers from the School of Education. 14*

Homans, G. C. (1958). American journal of sociology. *Homans, G.C.*

Hong, W., Liu, R.-D., Ding, Y., Oei, T. P., Zhen, R., & Jiang, S. (2019). Parents' Phubbing and Problematic Mobile Phone Use: The Roles of the Parent-Child Relationship and Children's Self-Esteem. *Cyberpsychology Behaviour and Social Networking*, *22*(12), 779-786. https://doi.org/10.1089/cyber.2019.0179

Huang, J. P., Xia, W., Sun, C. H., Zhang, H. Y., & Wu, L. J. (2009). Psychological distress and its correlates in Chinese adolescents. *Australian & New Zealand Journal of Psychiatry*, *43*(7), 674–681.

Jiang, Y., Lin, L., & Hu, R. (2023). Parental phubbing and academic burnout in adolescents: the role of social anxiety and self-control. *Frontiers in Psychology*, *14*. https://doi.org/10.3389/fpsyg.2023.1157209

Jiang, Y., Shu, S., Lin, L., Ge, M., Niu, G., Zhao, B., & Hu, R. (2024). Does parental phubbing increase the risk of adolescent cyberbullying and cyber victimization? The role of social anxiety and self-control. *Children and Youth Services Review*, *157*, 107429.

Jiménez, M. P., & Caballero, C. C. (2021). La salud general percibida y su asociación al síndrome de burnout académico e ideación suicida en universitarios colombianos. *Psicogente*, *24*(45), 23–38.

Joseph, D. L., & Newman, D. A. (2010). Emotional intelligence: an integrative meta-analysis and cascading model. *Journal of Applied Psychology*, *95*(1), 54.

Kadylak, T. (2020). An investigation of perceived family phubbing expectancy violations and well-being among US older adults. *Mobile Media & Communication*, *8*(2), 247-267.

https://doi.org/10.1177/2050157919872238

Kalaitzaki, A., Laconi, S., Spritzer, D. T., Hauck, S., Gnisci, A., Sergi, I., Vally, Z., Tudorel, O., Vintila, M., & Malik, S. (2024). The prevalence and predictors of problematic mobile phone use: a 14-country empirical survey. *International Journal of Mental Health and Addiction*, *22*(1), 746-765.

Karadağ, E., Tosuntaş, Ş. B., Erzen, E., Duru, P., Bostan, N. B., Şahİn, B. M., Çuhla, İ., & Babadağ, B. (2015). Development and validation of the Phubbing Scale (PS). *Computers in Human Behavior, 95(1*), 54. https://doi.org/10.1037/t44781-000

Karadag, E., Tosuntas, S. B., Erzen, E., Duru Pinar and Bostan, N., Sahin, B. M., Culha, I., & Babadag, B. (2015). Determinants of phubbing, which is the sum of many virtual addictions: A structural equation model. *Journal of Behavioural Addictions*, *4*(2), 60-74. https://doi.org/10.1556/2006.4.2015.005

Kawamoto, T., Furutani, K., & Alimardani, M. (2018). Preliminary Validation of Japanese Version of the Parental Burnout Inventory and Its Relationship With Perfectionism. *Frontiers in Psychology*, *9*. https://doi.org/10.3389/fpsyg.2018.00970

Kelley, H. H. & Thibault, J. W.. (1959). *The social psychology of groups*. Transaction Publishers, Ed.

Kelly, L., & Miller-Ott, A. E. (2022). ``I Just Like to Share My Life with My Partner:'' Mobile Phone Integration in Romantic Partners' Face-to-Face Interactions. *Communication Research Reports*, *39*(4), 192-202. https://doi.org/10.1080/08824096.2022.2099823

Khan, M. N., Shahzad, K., & Bartels, J. (2022). Examining boss phubbing and employee outcomes through the lens of affective events theory. *Aslib Journal of Information Management*, *74*(5, SI), 877-900. https://doi.org/10.1108/AJIM-07-2021-0198

Khan, M. N., Shahzad, K., Ahmad, I., & Bartels, J. (2023). Boss, look at me: how and when supervisor's phubbing behavior affects employees' supervisor identification. *Current psychology*, *42*(35), 31064-31078. https://doi.org/10.1007/s12144-022-04120-9

Kildare, C. A., & Middlemiss, W. (2017). Impact of parents mobile device use on parent-child interaction: A literature review. *Computers in Human Behaviour*, *75*, 579–593. https://doi.org/10.1016/j.chb.2017.06.003

Kong, F., Qin, J., Huang, B., Zhang, H., & Lei, L. (2020). The effect of social anxiety on mobile phone dependence among Chinese adolescents: A moderated mediation model. *Children and Youth Services Review*, *108*, 104517. https://doi.org/10.1016/j.childyouth.2019.104517

Koppmann, A., Cantillano, V., & Alessandri, C. (2021). Distrés moral y burnout en el personal de

salud durante la crisis por COVID-19. *Revista Médica Clínica Las Condes*, *32*(1), 75–80. https://doi.org/10.1016/j.rmclc.2020.12.009

Kumari, S. (2020). Analysing the impact of work-related stress on performance and morale of teachers (a study of selected B-school teachers in Delhi and NCR. *Performance Management*, 103–118. https://doi.org/0.1201/9781003089308-8

Kushlev, K., & Dunn, E. W. (2019). Smartphones distract parents from cultivating feelings of connection when spending time with their children. *Journal of Social and Personal Relationships*, *36*(6), 1619-1639. https://doi.org/10.1177/0265407518769

Kushlev, K., & Leitao, M. R. (2020). The effects of smartphones on well-being: theoretical integration and research agenda. *Current opinion in Psychology*, *36*, 77-82. https://doi.org/10.1016/j.copsyc.2020.05.001

Lac, A., & Doactionnaldson, C. D. (2018). Testing competing models of injunctive and descriptive norms for proximal and distal reference groups on alcohol attitudes and behavior. *Addictive Behaviors*, *78*, 153-159. https://doi.org/10.1016/j.addbeh.2017.11.024

Lan, P. C. (2018). *Raising global families: Parenting, immigration, and class in Taiwan and the US*. Stanford University Press.

Lanaj, K., Johnson, R. E., & Barnes, C. M. (2014). Beginning the workday yet already depleted? Consequences of late-night smartphone use and sleep. *Organizational Behavior and Human Decision Processes*, *124*(1), 11–23.

Lazarus, R. S., & Folkman, S. (1987). Transal theory and research on emotions and coping. *European Journal of personality, 1(3),* 141-169. https://doi.org/10.1016/j.obhdp.2014.01.001

Lebert-Charron, A., Dorard, G., Boujut, E., & Wendland, J. (2018). Maternal burnout syndrome: Contextual and psychological associated factors. *Frontiers in psychology*, *9*, 885. https://doi.org/10.3389/fpsyg.2018.00885

Lee, C. C., & Chen, Y. C. (2004). Pressure faced and coped with by senior students of National Taiwan Normal University and related factors. *Chin J Sch Health*, *44*, 1–31.

Lian, R., Yang, L. X., & Wu, L. H. (2005). The relationship between college students' professional commitment and learning burnout and the development of the scale. *Acta Psychologica Sinica*, *37*(5), 632–636.

Lingard, H. C., Yip, B., Rowlinson, S., & Kvan, T. (2007). The experience of burnout among future construction professionals: a cross-national study. *Construction Management and*

Economics, *25*(4), 345–357. https://doi.org/10.1080/01446190600599145

Liu, J., Wang, W., Hu, Q., Wang, P., Lei, L., & Jiang, S. (2021). The relationship between phubbing and the depression of primary and secondary school teachers: A moderated mediation model of rumination and job burnout. *Journal of affective disorders*, *295*, 498-504. https://doi.org/10.1016/j.jad.2021.08.070

Liu, J., Xie, T., & Mao, Y. (2024). Parental Phubbing Behavior and Adolescents' Online Gaming Time: The Mediating Role of Electronic Health Literacy. *Behavioural Sciences*, *14*(10). https://doi.org/10.3390/bs14100925

Liu, K., Chen, W., & Lei, L. (2021). Linking Parental Phubbing to Adolescent Self-Depreciation: The Roles of Internal Attribution and Relationship Satisfaction. *Journal of Early Adolescence*, *41*(8), 1269-1283. https://doi.org/10.1177/0272431621989821

Liu, K., Chen, W., Wang, H., Geng, J., & Lei, L. (2021). Parental phubbing linking to adolescent life satisfaction: The mediating role of relationship satisfaction and the moderating role of attachment styles. *Child Care Health and Development*, *47*(2), 281-289. https://doi.org/10.1111/cch.12839

Liu, K., Wang, J., Wei, X., & Lei, L. (2023). Parental Modeling and Normative Influence in Shaping Teenagers' Phubbing: An Exploratory Study. *Youth & Society*, *55*(6), 1191-1206. https://doi.org/10.1177/0044118X221093657

Luo, Y., Wang, Z., Zhang, H., & Chen, A. (2016). The influence of family socio-economic status on learning burnout in adolescents: Mediating and moderating effects. *Journal of Child and Family Studies*, *25*, 2111–2119.

Maftei, A., & Mairean, C. (2024). Keep talking, I need to check my phone! Online vigilance and phubbing: the role of loneliness and moral disengagement. *Ethics & Behaviour*, *34*(6), 410–424. https://doi.org/10.1080/10508422.2023.2230505

Männikkö, N., Palomäki, J., Parikka, S., Määttänen, I., & Castrén, S. (2024). Establishing Academic Burnout's Relationship with Problematic Internet Use and Specific Health-Risk Behaviours: A Cross-sectional Study of Finnish Higher Education Students. *International Journal of Mental Health and Addiction*, 1–20. https://doi.org/10.1007/s11469-024-01290-4

Martínez Pérez, A. (2010). El síndrome de burnout: Evolución conceptual y estado actual de la cuestión. Vivat Academia, 112. https://doi.org/10.15178/va.2010.112.42-80

Maslach, C., & Jackson, S. E. (1981). The measurement of experienced burnout. *Journal of*

Organizational Behavior, *2*(2), 99–113. https//:doi.org/10.1002/job.4030020205

Maslach, C., Jackson, S. E., & Leiter, M. P. (1997). *Maslach burnout inventory*. Scarecrow Education.

McDaniel, B. T., & Coyne, S. M. (2014). Technoference: The interference of technology in couple relationships and implications for women's personal and relational well-being. *Psychology of Popular Media Culture*. https://doi.org/0.1037/ppm0000065

McDaniel, B. T., & Coyne, S. M. (2016). The Technology Device Interference Scale (TDIS): A tool to measure technoference. *Cyberpsychology, Behavior, and Social Networking*.

McDaniel, B. T., & Drouin, M. (2019). Daily technology interruptions and emotional and relational well-being. *Computers in Human behaviour*, *99*, 1-8. https://doi.org/10.1016/j.chb.2019.04.027

McDaniel, B. T., & Wesselmann, E. (2021). ``You phubbed me for that?'' Reason given for phubbing and perceptions of interactional quality and exclusion. *Human behaviour and Emerging Technologies*, *3*(3), 413-422. https://doi.org/10.1002/hbe2.255

McDaniel, B. T., Galovan, A. M., Cravens, J. D., & Drouin, M. (2018). ``Technoference'' and implications for mothers' and fathers' couple and coparenting relationship quality. *Computers in Human Behaviour*, *80*, 303-313. https://doi.org/10.1016/j.chb.2017.11.019

McDaniel, B. T., O'Connor, K., & Drouin, M. (2021). Work-related technoference at home and feelings of work spillover, overload, life satisfaction and job satisfaction. *International Journal of Workplace Health ManagementT*, *14*(5), 526-541. https://doi.org/10.1108/IJWHM-11-2020-0197

McDaniel, B. T., Pater, J., Cornet, V., Mughal, S., Reining, L., Schaller, A., & Radesky Jenny and Drouin, M. (2023). Parents' desire to change phone use: Associations with objective smartphone use and feelings about problematic use and distraction. *Computers in Human Behaviour*, *148*. https://doi.org/10.1016/j.chb.2023.107907

Mi, Z., Cao, W., Diao, W., Wu, M., & Fang, X. (2023). The relationship between parental phubbing and mobile phone addiction in junior high school students: A moderated mediation model. *Frontiers in Psychology*, *14*, 1117221. https://doi.org/10.3389/fpsyg.2023.1117221

Mikolajczak, M., & Roskam, I. (2020). Parental burnout: Moving the focus from children to parents. En I. Roskam & M. Mikolajczak (Eds.), *Nature and Measurement of Parental Burnout Around the World* (Vol. 174, pp. 7-13). https://doi.org/10.1002/cad.20376

Minsky, M. (1980). *The society of mind*. Simon and Schuster.

Montoya Zuluaga, P. A., & Moreno Moreno, S. (2012). Relación entre síndrome de burnout, estrategias de afrontamiento y engagement. *Psicología Desde El Caribe*, *29*(1), 205–227.https://doi.org/10.15581/004.35.409-427

Myruski, S., & Dennis-Tiwary, T. (2021). Biological signatures of emotion regulation flexibility in children: Parenting context and links with child adjustment. *Cognitive Affective & behavioural Neuroscience*, *21*(4), 805-821. https://doi.org/10.3758/s13415-021-00888-8

Nelson, M. K. (2010). Parenting out of control: Anxious parents in uncertain times. En *Parenting out of control*. New York University Press.

Newland, L. A. (2015). Family well-being, parenting, and child well-being: Pathways to healthy adjustment. *Clinical psychologist*, *19*(1), 3-14. https://doi.org/10.1111/cp.12059

Niazov, Z., Hen, M., & Ferrari, J. R. (2022). Online and academic procrastination in students with learning disabilities: the impact of academic stress and self-efficacy. *Psychological Reports*, *125*(2), 890–912.

Nikel, L., Kolanska-Stronka, M., & Krasa, P. (2024). Personality traits, internet addiction, and phubbing among teens: a mediation analysis. *Behaviour & Information Techonolgy*. https://doi.org/10.1080/0144929X.2024.2323096

Niu, G., Yao, L., Wu, L., Tian, Y., & Xu Lei and Sun, X. (2020). Parental phubbing and adolescent problematic mobile phone use: The role of parent-child relationship and self-control. *Children and Youth Services Review*, *11*6. https://doi.org/10.1016/j.childyouth.2020.105247

Olivares Faúndez, V. (2017). Christina Maslach, comprendiendo el burnout. *Ciencia y Trabajo*, *19(58*), 59–62. http://dx.doi.org/10.4067/S0718-24492017000100059

Page, M. J., McKenzie, J. E., Bossuyt, P. M., Boutron, I., Hoffmann, T. C., Mulrow, C. D., Shamseer, L., Tetzlaff, J. M., Akl, E. A., Brennan, S. E., Chou, R., Glanville, J., Grimshaw, J. M., Hróbjartsson, A., Lalu, M. M., Li, T., Loder, E. W., Mayo-Wilson, E., McDonald, S., … Alonso-Fernández, S. (2021). Declaración PRISMA 2020: una guía actualizada para la publicación de revisiones sistemáticas. *Revista Española de Cardiología*, *74*(9), 790–799. https://doi.org/10.1016/j.recesp.2021.06.016

Park, S.-Y., Yang, S., Shin, C.-S., & Jang Hyunseok and Park, S.-Y. (2019). Long-Term Symptoms of Mobile Phone Use on Mobile Phone Addiction and Depression Among Korean Adolescents. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, *16*(19). https://doi.org/10.3390/ijerph16193584

Paula, A. J., Condeles, P. C., Moreno, A. L., Guimaraes Ferreira, M. B., Monti Fonseca, L. M., & Ruiz, M. T. (2022). Parental burnout: a scoping review. *Revista Brasileira de Enfermagem*, *75*(3). https://doi.org/10.1590/0034-7167-2021-0203

Petrides, K. V. (2011). *Ability and trait emotional intelligence.* S. von Stumm, & A. Furnham Eds.

Prikhidko, A., & Swank, J. M. (2018). Motherhood experiences and expectations: A qualitative exploration of mothers of toddlers. *The Family Journal*, *26*(3), 278-284. https://doi.org/10.1177/1066480718795116

Procentese, F., & Gatti, F. (2019). People-nearby applications and local communities: Questioning about individuals' loneliness and social motivations toward people-nearby applications. *Journal of Community Psychology*, *47*(5), 1282-1294. https://doi.org/10.1002/jcop.22175

Przybylski, A. K., & Weinstein, N. (2013). Can you connect with me now? How the presence of mobile communication technology influences face-to-face conversation quality. *Journal of Social and Personal Relationships*, *30*(3), 237-246. https://doi.org/10.1177/0265407512453827

Qualter, P., Barlow, A., & Stylianou, M. S. (2011). Investigating the relationship between trait and ability emotional intelligence and theory of mind. *British Journal of Developmental Psychology*, *29*(3), 437–454.

Radesky, J., Miller, A. L., Rosenblum, K. L., Appugliese, D., Kaciroti, N., & Lumeng, J. C. (2015). Maternal mobile device use during a structured parent–child interaction task. *Academic pediatrics*, *15*(2), 238-244. https://doi.org/10.1348/026151010X502999

Radesky, J. S., Kistin, C., Eisenberg, S., Gross, J., Block, G., Zuckerman, B., & Silverstein, M. (2016). Parent perspectives on their mobile technology use: The excitement and exhaustion of parenting while connected. *Journal of Developmental & Behavioral Pediatrics*, *37*(9), 694-701. https://doi.org/10.1097/DBP.0000000000000357

Reed, J., Hirsh-Pasek, K., & Golinkoff, R. M. (2017). Learning on Hold: Cell Phones Sidetrack Parent-Child Interactions. *Developmental Psychology*, *53*(8), 1428-1436. https://doi.org/10.1037/dev0000292

Rimal, R. N., & Real, K. (2005). How behaviors are influenced by perceived norms: A test of the theory of normative social behavior. *Communication research*, *32*(3), 389-414. https://doi.org/10.1177/0093650205275385

Roberts, J. A., & David, M. E. (2016a). My life has become a major distraction from my cell phone: Partner phubbing and relationship satisfaction among romantic partners. *Computers in*

Human Behaviour, *54*, 134-141. https://doi.org/10.1016/j.chb.2015.07.058

Roberts, J. A., & David, M. E. (2016b). The impact of phubbing on romantic relationships. *Journal of Applied Social Psychology 40(18),* 5493-5502.

Roberts, J. A., & David, M. E. (2017). The Boss Phubbing Scale: Examining technology and workplace relationships. *Journal of Business Ethics*.

Roberts, J. A., & David, M. E. (2020). Boss phubbing, trust, job satisfaction and employee performance. *Personality And Individual Differences*, *155*. https://doi.org/10.1016/j.paid.2019.109702

Roberts, J. A., & David, M. E. (2022). Partner Phubbing as a Social Allergen: Support for a Dual Process Model. *Human Behaviour and Emerging Technologies*, *2022*. https://doi.org/10.1155/2022/6432445

Roberts, J. A., Williams, B. H., & David, M. E. (2017). Put down your phone and listen to me: How boss phubbing undermines the psychological conditions necessary for employee engagement. *Computers in Human Behaviour*, *75*, 206-217. https://doi.org/10.1016/j.chb.2017.05.021

Roskam, I., Brianda, M.-E., & Mikolajczak, M. (2018). A Step Forward and in the Conceptualization and Measurement of Parental Burnout: The Parental Burnout Assessment (PBA). *Frontiers in Psychology*, *9*. https://doi.org/10.3389/fpsyg.2018.00758

Roskam, I., Raes, M.-E., & Mikolajczak, M. (2017). Exhausted parents: Development and preliminary validation of the parental burnout inventory. *Frontiers in psychology*, *8*, 236360. https://doi.org/10.3389/fpsyg.2017.00163

Saucier, G. (1994). Mini-Markers: A brief version of Goldberg's unipolar Big-Five markers. *Journal of Personality Assessment*, *63*(3), 506–516. https://doi.org/10.1207/s15327752jpa6303_8

Savci, M., & Aysan, F. (2017). Technological addictions and social connectedness: Predictor effect of Internet addiction, social media addiction, digital game addiction and smartphone addiction on social connectedness. *Düşünen Adam: Journal of Psychiatry and Neurological Sciences*, *30*(3), 202-216. https://doi.org/10.5350/DAJPN2017300304

Sbarra, D. A., Briskin, J. L., & Slatcher, R. B. (2019). Smartphones and close relationships: The case for an evolutionary mismatch. *Perspectives on Psychological Science*, *14*(4), 596-618. https://doi.org/10.1177/1745691619826535

Scalabrini, A., Schimmenti, A., De Amicis, M., Porcelli, P., Benedetti, F., Mucci, C., & Northoff, G. (2022). The self and its internal thought: in search for a psychological baseline.

Consciousness and Cognition, *97*, 103244. https://doi.org/10.1016/j.concog.2021.103244

Schaufeli, W. B., Martinez, I. M., Pinto, A. M., Salanova, M., & Bakker, A. B. (2002). Burnout and engagement in university students: A cross-national study. *Journal of Cross-Cultural Psychology*, *33*(5), 464–481. https://doi.org/10.1177/0022022102033005

Schmidt-Barad, T., & Chernyak-Hai, L. (2024). Phubbing Makes the Heart Grow Callous: Effects of Phubbing on Pro-social Behavioral Intentions, Empathy and Self-Control. *Psychological Reports*. https://doi.org/10.1177/00332941241284917

Sentse, M., Lindenberg, S., Omvlee, A., Ormel, J., & Veenstra, R. (2010). Rejection and acceptance across contexts: Parents and peers as risks and buffers for early adolescent psychopathology. The TRAILS study. *Journal of abnormal child psychology*, *38*, 119-130. https://doi.org/: 10.1007/s10802-009-9351-z

Shen, Z., Liu, L., Cui, J., Chen, L., Peng, R., & Liu, N. (2012). Current status and progress of research on school aversion among primary and secondary school students in China. *Chin. J. School Health*, *33*, 1278–1280.

Shih, J. B. (2004). Correlates of the mental health of freshmen. *Journal of Da-Yeh University*, *13*(2), 109–117.

Stanculescu, E., Roskam, I., Mikolajczak, M., Muntean, A., & Gurza, A. (2020). Parental burnout in Romania: Validity of the Romanian version of the parental burnout assessment (PBA-RO). En I. Roskam & M. Mikolajczak (Eds.), *Nature and Measurement of Parental Burnout Around the World* (Vol. 174, pp. 119-136). https://doi.org/10.1002/cad.20384

Statisat Research Group. (2023). *Informe global sobre el uso de dispositivos móviles*. Extraído de: https://es.statista.com/temas/10145/industria-y-consumo-mundial-de-smartphones/#topicOverview

Stockdale, L. A., Coyne, S. M., & Padilla-Walker, L. M. (2018). Parent and child technoference and socioemotional behavioral outcomes: A nationally representative study of 10-to 20-year-old adolescents. *Computers in Human Behavior*, *88*, 219-226. https://doi.org/10.1016/j.chb.2018.06.034

Sun, J., & Samp, J. A. (2022). `Phubbing is happening to you': examining predictors and effects of phubbing behaviour in friendships. *Behaviour & Information Technology*, *41*(12), 2691-2704. https://doi.org/10.1080/0144929X.2021.1943711

Sun, J., & Wong, N. (2024). ``I Can't Believe I Phubbed Up Our Friendship!'': Examining

Relationships between Loneliness, Problematic Smartphone Use, Friend Phubbing, and Life Satisfaction. *Human Behaviour and Emerging Technologies*, *1*, 5558587. https://doi.org/10.1155/2024/5558587

Sun, J., & Yoon, D. (2023). Not My Fault to Phub Friends! Individual, Social, and Technological Influences on Phubbing and Its Consequences. *Human Behaviour and Emerging Technologies*, *2023,* 1. https://doi.org/10.1155/2023/4059010

Suryosukmono, G., Sahono, B., Daulay, M. Y. I., Hayadi, I., & Afandy, C. (2023). Uncovering the dark side of Leadership: consequences of the Toxic Leadership on turnover intention whit BPhubbing as moderation. *International Journal of Business and Society*, *24*(3), 886-904. https://doi.org/10.33736/ijbs.6369.2023

Tan, S., & Guo, Y. (2008). Revision of self-control scale for Chinese college students. *Chinese Journal of Clinical Psychology*,*16(5),* 468–470

Tang, X., Upadyaya, K., & Salmela-Aro, K. (2021). School burnout and psychosocial problems among adolescents: Grit as a resilience factor. *Journal of Adolescence*, *86*, 77–89. https://doi.org/10.1016/j.adolescence.2020.12.002

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

Tong, W., Jia, J., Wang, P., & He, W. (2024). The Associations Between Parental Phubbing, Adolescent Phubbing, and Adolescents' Adjustments: A Cross-Lagged Panel Network Analysis. *Journal of Youth and Adolescence*, *53*(7), 1529–1541. https://doi.org/10.1007/s10964-023-01909-0

Tsai, W.-Y. (2005). A study of stress and coping strategies in technology college students. *Master's Thesis. Tainan University of Technology, Tainan, Taiwan*.

Turkle, S. (2011). *Alone together: Why we expect more from technology and less from each other*. Basic Books, Ed.

Vanden Abeele, M. M. P., & Postma-Nilsenova, M. (2018). More than just gaze: An experimental vignette study examining how phone-gazing and newspaper-gazing and phubbing-while-speaking and phubbing-while-listening compare in their effect on affiliation. *Communication Research Reports*, *35*(4), 303–313. https://doi.org/10.1080/08824096.2018.1492911

Vanden Abeele, M. M. P., Antheunis, M. L., & Schouten, A. P. (2016). The effect of mobile

messaging during a conversation on impression formation and interaction quality. *Computers in Human Behaviour*, *62*, 562-569. https://doi.org/10.1016/j.chb.2016.04.005

Vizoso-gomez, C. (2024). Child maltreatment and parental burnout. Systematic review. *Pedagogia Social Revista Interuniversitaria*, *44*, 177–188. https://doi.org/10.7179/PSRI_2024.44.10

Wang, H., & Lei, L. (2022). The Relationship Between Parental Phubbing and Short-Form Videos Addiction Among Chinese Adolescents. *Journal of Research on Adolescence*, *32*(4), 1580-1591. https://doi.org/10.1111/jora.12744

Wang, J., Liu, R.-D., Ding, Y., Hong, W., & Liu, J. (2024). How Parental Mediation and Parental Phubbing Affect Preschool Children's Screen Media Use: A Response Surface Analysis. *Cyberpsychology Behaviour and Social Networking*, *27*(9), 651-657. https://doi.org/10.1089/cyber.2023.0638

Wang, L., & Lin, W. (2011). Wording effects and the dimensionality of the General Health Questionnaire (GHQ-12). *Personality and Individual Differences*, *50*(7), 1056–1061. https://doi.org/10.1016/j.paid.2011.01.024

Wang, P., Mao, N., Liu, C., Geng, J., Wei, X., Wang, W., Zeng, P., & Li, B. (2022). Gender differences in the relationships between parental phubbing and adolescents' depressive symptoms: The mediating role of parent-adolescent communication. *Journal of Affective Disorders*, *302*, 194-203. https://doi.org/10.1016/j.jad.2021.12.073

Wang, X., Qiao, Y., & Wang, S. (2023). Parental phubbing, problematic smartphone use, and adolescents' learning burnout: A cross-lagged panel analysis. *Journal of Affective Disorders*, *320*, 442–449. https://doi.org/10.1016/j.jad.2022.09.163

Wang, X., Wang, S., Wang, H., & Dong, W. (2024). Females suffer more from partner phubbing? The roles of romantic jealousy and relational aggression between partner phubbing and intimacy quality (vol 43, pg 20250, 2024). *Current Psychology*, *43*(23), 20263. https://doi.org/10.1007/s12144-024-05915-8

Wang, X., Xie, X., Wang, Y., Wang, P., & Lei, L. (2017). Partner phubbing and depression among married Chinese adults: The roles of relationship satisfaction and relationship length. *Personality and Individual Differences*, *110*, 12-17. https://doi.org/10.1016/j.paid.2017.01.014

Wolniewicz, C. A., Tiamiyu, M. F., Weeks, J. W., & Elhai, J. D. (2018). Problematic smartphone use and relations with negative affect, fear of missing out, and fear of negative and positive evaluation. *Psychiatry Research*, *262*, 618-623.

https://doi.org/10.1016/j.psychres.2017.09.058

Wu, Y. (2007). Development of the student burnout inventory for junior middle school students. *Chinese Journal of Clinical Psychology*, *15*(2), 118.

Xie, X., & Xie, J. (2020). Parental phubbing accelerates depression in late childhood and adolescence:A two-path model. *Journal of Adolesence*, *78*, 43-52. https://doi.org/10.1016/j.adolescence.2019.12.004

Xie, X., Chen, W., Zhu, X., & He, D. (2019). Parents' phubbing increases Adolescents' Mobile phone addiction: Roles of parent-child attachment, deviant peers, and gender. *Children and Youth Services Review*, *10*5. https://doi.org/10.1016/j.childyouth.2019.104426

Xie, X., Guo, Q., & Wang, P. (2021). Childhood parental neglect and adolescent internet gaming disorder: From the perspective of a distal-proximal-process-outcome model. *Children and Youth Services Review*, *120*. https://doi.org/10.1016/j.childyouth.2020.105564

Xie, X., Tang, X., Wu, S., & Shen, X. (2024). Mechanisms of maternal and paternal phubbing on adolescents' self-control: The attenuating effect of having a sibling. *Mobile Media & Communication*, *12*(1), 3-22. https://doi.org/10.1177/20501579231158225

Xu, C., & Xie, X. (2023). Put down the phone and accompany me: How parental phubbing undermines prosocial behavior of early adolescents. *Children and Youth Services Review*, *149*. https://doi.org/10.1016/j.childyouth.2023.106958

Xu, T., Wang, T., & Duan, J. (2022). Leader Phubbing and Employee Job Performance: The Effect of Need for Social Approval. *Psychology and Behaviour Management*, *15*, 2303–2314. https://doi.org/10.2147/PRBM.S370409

Xu, X.-P., Liu, Q.-Q., Li, Z.-H., & Yang, W.-X. (2022). The Mediating Role of Loneliness and the Moderating Role of Gender between Peer Phubbing and Adolescent Mobile Social Media Addiction. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, *19*(16). https://doi.org/10.3390/ijerph191610176

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

Yang, C., & Christofferson, K. (2020). On the Phone When We're Hanging Out: Digital Social Multitasking (DSMT) and Its Socioemotional Implications. *Journal of Youth anf Adolescence 49*(6), 1209–1224. https://doi.org/10.1007/s10964-020-01230-0

Yang, C.-C., Pham, T., Ariati, J., & Smith Christina and Foster, M. D. (2021). Digital Social Multitasking

(DSMT), Friendship Quality, and Basic Psychological Needs Satisfaction Among Adolescents: Perceptions as Mediators. *Journal of Youth and Adolescence*, *50*(12, SI), 2456-2471. https://doi.org/10.1007/s10964-021-01442-y

Yang, H.-J. (2004). Factors affecting student burnout and academic achievement in multiple enrollment programs in Taiwan's technical–vocational colleges. *International Journal of Educational Development*, *24*(3), 283–301. https://doi.org/10.1016/j.ijedudev.2003.12.001

Yao, S., & Nie, T. (2023). Boss, Can't You Hear Me? The Impact Mechanism of Supervisor Phone Snubbing (Phubbing) on Employee Psychological Withdrawal Behavior. *Healthcare*, *11*(24). https://doi.org/10.3390/healthcare11243167

Yildirim Demirdöğen, E., Akinci, M. A., Bozkurt, A., Bayraktutan, B., Turan, B., Aydoğdu, S., Ucuz, İ., Abanoz, E., Yitik Tonkaz, G., & Çakir, A. (2024). Social media addiction, escapism and coping strategies are associated with the problematic internet use of adolescents in Türkiye: a multi-center study. *Frontiers in Psychiatry*, *15*, 1355759. https://doi.org/10.3389/fpsyt.2024.1355759

Yin, L., Wang, P., Li, H., Mao, N., Hu, H., & Griffiths, M. D. (2024). Gender differences in the associations between parental phubbing, fear of missing out, and social networking site addiction: A cross-lagged panel study. *Technology in Society*, *78*. https://doi.org/10.1016/j.techsoc.2024.102668

Yuan, Y., Wang, W., Song, T., & Li, Y. (2022). The Mechanisms of Parental Burnout Affecting Adolescents' Problem Behavior. *International Journal of Environmental Research and Public HealthN*, *19*(22). https://doi.org/10.3390/ijerph192215139

Zhang, H., Gao, T., Hu, Q., Zhao, L., Wang, X., Sun, X., & Li, S. (2023). Parental marital conflict, negative emotions, phubbing, and academic burnout among college students in the postpandemic era: A multiple mediating models. *Psychology in the Schools*, *60*(5, SI), 1488–1498. https://doi.org/10.1002/pits.22707

Zhang, H., Hu, Q., & Mao, Y. (2024). Parental burnout and adolescents' phubbing: Understanding the role of parental phubbing and adolescents' psychological distress. *School Psychology International*, *45*(2), 172–187. https://doi.org/10.1177/01430343231201863

Zhang, Y., Ding, Q., & Wang, Z. (2021). Why parental phubbing is at risk for adolescent mobile phone addiction: A serial mediating model. *Children and Youth Services Review*, *121*. https://doi.org/10.1016/j.childyouth.2020.105873

Zhang, Y., Gan, Y., & Cham, H. (2007). Perfectionism, academic burnout and engagement among Chinese college students: A structural equation modeling analysis. *Personality and Individual Differences*, *43*(6), 1529–1540. https://doi.org/10.1016/j.paid.2007.04.010

Zhen, Y., & Wen, C. Y. (2022). The Impact of Boss Phubbing on Employees' Job Performance: A Mediation Model with Moderation. *2022 7TH International Conference on Robotics and Automation Enginerring*, 384-387. https://doi.org/10.1109/ICRAE56463.2022.10056220

Zoppolat, G., Righetti, F., Balzarini, R. N., Alonso-Ferres, M., Urganci, B., Rodrigues, D. L., Debrot, A., Wiwattanapantuwong, J., Dharma Christoffer and Chi, P., Karremans, J. C., Schoebi, D., & Slatcher, R. B. (2022). Relationship difficulties and ``technoference'' during the COVID-19 pandemic. *Journal of Social and Personal Relationships*, *39*(11), 3204-3227. https://doi.org/10.1177/02654075221093611

8. Anexo

Anexo 1 – Phubbing Scale (Roberts & David, 2016)

The first set of questions asks about how often people who you spend time with (i.e., friends, neighbors, family, etc.) exhibit certain behaviors.

Please use the scale provided to indicate how frequently you experience each of the following behaviors while spending time with other people.

	Never	Rarely	Sometimes	Often	All of the Time
1. During a typical mealtime that I spend with people, they pull out and check their cellphone.					
2. When their cellphone rings or beeps, they pull it out even if we are in the middle of a conversation.					
3. During leisure time that I spend together with others, the person/people use their cellphone.					
4. People who I spend time with often glance at their					

cellphone when talking to me.

5. When I spend time with people, they keep their cellphone where they can see it.

6. People use their cellphones when we are talking in person.

7. People never keep their cellphones in their hand when they're with me. (R)

8. When I am out with others, they use their cellphone at some point during our time together.

9. If there is a lull in my conversation with others, they will check their cellphone

Anexo 2 – Versión Española de la Escala de Phubbing (Blanca & Bendayan, 2018)

	Nunca	Rara vez	A veces	A menudo	Todo el tiempo
1. Estoy pendiente de mi teléfono móvil cuando estoy en compañía de otras personas					
2. Estoy ocupado/a con mi móvil cuando estoy con mis amigos/as					
3. Otras personas se quejan sobre mi uso del teléfono móvil					
4. Estoy ocupado/a con mi móvil cuando estoy con mis familiares					
5. A mi pareja le molesta que esté ocupado/a con el móvil (o familiares, si no tienes pareja)					

6. Mi teléfono móvil está a mi alcance

7. Lo primero que hago al despertarme es mirar mis mensajes en el móvil

8. Me siento vacío/a sin mi móvil

9. Cada día aumenta mi uso del teléfono móvil

10.El tiempo que dedico a actividades sociales, personales o profesionales se reduce por el tiempo que uso el móvil

Anexo 3 – Esquema resumen de las variables de los estudios

