

¿Te importaría prestarme atención? El *Phubbing* en la adolescencia como reto educativo en la convivencia digital y presencial.

Ana Cebollero Salinas¹; Pablo Bautista Alcaine²; Tatiana Íñiguez Berrozpe³; Carmen Elboj Saso⁴

Recibido: Septiembre 2021 / Evaluado: Noviembre 2021 / Aceptado: Diciembre 2021

Resumen: Introducción: Las relaciones sociales se producen simultáneamente entre el entorno presencial y virtual y con mayor intensidad en tiempos de postpandemia. Con el uso de Internet han surgido nuevas conductas como el phubbing, que disminuyen la calidad de las relaciones y la convivencia, y cuyo impacto apenas ha sido estudiado en la adolescencia. Método: El objetivo de este estudio es conocer la incidencia y el impacto de esta nueva conducta en 379 adolescentes de 8 centros de Educación Secundaria de Aragón, así como analizar si su normalización neutraliza su efecto negativo mediante un análisis descriptivo incluyendo el test de ANOVA y de chi cuadrado. Resultados: Los resultados muestran que el phubbing es un fenómeno frecuente entre los adolescentes, alcanzando en las chicas mayores niveles de phubber (quién ejerce phubbing) y phubbee (quién lo recibe), incidiendo en ellas los efectos más negativos (sentimiento de exclusión), hecho que también aumenta con la edad. Además, el phubbing frecuente no disminuye el sentirse afectado negativamente por el hecho de que dicha conducta esté normalizada entre los adolescentes. Discusión: El presente estudio ofrece los primeros conocimientos sobre el impacto del phubbing en la salud emocional y relacional en la vida del alumnado adolescente según la edad y el género. Nuestros hallazgos revelan una importante novedad sobre este fenómeno, unas primeras evidencias de que la normalización de esta conducta no elimina los efectos negativos en la calidad de las relaciones personales y amplía el conocimiento sobre el phubbing.

Palabras clave: phubbing; phubber; phubbee; adolescencia; convivencia.

[en] Would you mind paying attention to me? Phubbing in adolescence as an Educational challenge in digital and face to face coexistence.

Abstract. Introduction: Social relationships occur simultaneously between the face-to-face and virtual environment and with greater intensity in post-pandemic times. With the use of the Internet, new behaviors such as phubbing have emerged, which decrease the quality of relationships and coexistence, the impact of which has hardly been studied in adolescence. Methods: The objective of this study is to know the incidence and impact of this new behavior in 379 adolescents from 8 Secondary Education centers in Aragon, as well as to analyze whether its normalization neutralizes its negative effect using a descriptive analysis including the ANOVA test and chi square tests. Results: The results show that phubbing is a frequent phenomenon among adolescents, reaching higher levels of phubber (who exercises phubbing) and phubbee (who receives it) in girls, with the most negative effects affecting them (feeling of exclusion), a fact that it also increases with age. In addition, frequent phubbing does not reduce feeling negatively affected by the fact that such behavior is normalized among adolescents. Discussion: This study offers the first insights into the impact of phubbing on emotional and relational health in the life of adolescent students according to age and gender. Our findings reveal an important novelty about this phenomenon, some first evidence that the normalization of this behavior does not eliminate the negative effects on the quality of personal relationships and broadens the knowledge about phubbing.

Keywords: phubbing; phubber; phubbee; adolescence; coexistence.

¹ Universidad de Zaragoza (España).
e-mail: anacebollero@posta.unizar.es
ORCID: <https://orcid.org/0000-0003-2515-9029>

² Universidad de Zaragoza (España).
E-mail: pbautista@posta.unizar.es
ORCID: <https://orcid.org/0000-0001-6708-4956>

³ Universidad de Zaragoza (España).
e-mail: tatianai@unizar.es
ORCID: <https://orcid.org/0000-0003-4530-9645>

⁴ Universidad de Zaragoza (España).
e-mail: celboj@unizar.es
ORCID: <https://orcid.org/0000-0003-0937-4861>

Sumario. 1. Introducción; 1.1 El *phubbing*; 1.2 El *phubbing*, entre la interacción social y la convivencia; 1.3 La normalización del *phubbing*. 2. Objetivos. 3. Método; 3.1 Muestra; 3.2 Instrumentos; 3.3 Procedimiento; 3.4 Análisis de datos. 4. Resultados; 4.1 Prevalencia del *phubbing*; 4.1.1 Prevalencia de realización del *phubbing* (*phubber*); 4.1.2 Prevalencia de sentirse afectado al recibir *phubbing*, convertirse en *phubbee*; 4.2 Descripción del *phubber* y *phubbee* según género y edad; 4.3 Comparación de las diferencias en el *phubbing* según el impacto emocional del *phubbee*. 5. Discusión. 6. Limitaciones y conclusiones. 7. Referencias bibliográficas

Cómo citar: Cebollero-Salinas, A.; Bautista-Alcaine, P.; Iñiguez-Berrozpe, T.; Elboj-Saso, C. (2022) ¿Te importaría prestarme atención? El *Phubbing* en la adolescencia como reto educativo en la convivencia digital y presencial. *Revista Complutense de Educación*, 33(4), 601-610.

1. Introducción.

Internet forma parte de la vida de los adolescentes a través de cualquier dispositivo y, especialmente, a través de los Smartphones. El informe que realiza el Instituto Nacional de Estadística (INE, 2020) indica que, en España, el 94,5% de los menores de 10-15 años utilizan Internet de entre los cuales, el 69,5% dispone de teléfono móvil, siendo estos los más participativos en las redes sociales (93,8%). A esto se suma que el 75% de los adolescentes afirma utilizar el móvil a todas horas (Díaz-López et al., 2020), encontrando en él un medio perfecto de comunicación, relación, diversión y satisfacción de la curiosidad.

La fuerte presencia de adolescentes en las redes sociales les permite expresar y desarrollar su personalidad, así como sus características personales, utilizándolas para la construcción de su identidad social (Carbonell & Oberst, 2015). Las redes sociales son entornos donde niños y jóvenes conviven compartiendo las vivencias entre amigos, crean y refuerzan los vínculos, reciben y dan apoyo social, además de cultivar los vínculos emocionales (Tang et al., 2016). Por otro lado, la propia estructura de las redes sociales otorga refuerzos y gratificaciones a través de indicadores que el usuario recibe promoviendo que pase el mayor tiempo posible en ellas (van Velthoven et al., 2018) y generando nuevas conductas como el *phubbing* (Balta et al., 2020).

1.1. El *phubbing*

El *phubbing* se define como el acto de interactuar con el móvil en lugar de hacerlo con otras personas presentes físicamente (Karadağ et al., 2015). En estas situaciones se llama *phubber* a quien centra su atención en el Smartphone, y a la persona ignorada *phubbee* (Chotpitayasunondh & Douglas, 2018). Esta conducta se ha convertido en algo común en las interacciones diarias (Blanca & Bendayan, 2018). Por ejemplo, en EEUU, donde, en una encuesta representativa a nivel nacional, el 90% de los participantes informaron que utilizaban sus smartphones dentro de la mayoría de actividades sociales (Ranie & Zickuhr, 2015).

Entre los factores que influyen dentro del *phubbing*, la edad y el género juegan un papel importante en dicha práctica con los móviles (Karadağ et al., 2015; Ranie & Zickuhr, 2015). Con el aumento de la edad se produce un incremento drástico del uso del móvil, por ejemplo, entre la primera y la segunda adolescencia (Díaz-López et al., 2020) aggravated by the imminent consequences of such synergy. In order to deepen understanding of this relationship, the following research objectives were formulated: a pero sobre todo en lo que respecta al incremento en el uso de las redes sociales, donde en la segunda adolescencia (15-17 años) es muy superior respecto a la primera (12-14 años) (Peris et al., 2018).

En lo que respecta al género, en general, los chicos utilizan la tecnología con funciones más instrumentales (i.e. navegar por Internet o jugar a juegos online) mientras que las chicas tienen mayor tendencia a usar los móviles para la comunicación social (mensajes, redes sociales, videollamadas) (Oberst et al., 2016). Algunos autores han encontrado que ellas hacen un mayor uso problemático del móvil (Álvarez & Moral, 2020) alcanzando un menor bienestar psicológico (Twenge & Martin, 2020). Además, diversos estudios sobre el *phubbing* muestran que las adolescentes tienden a ser más *phubber* que ellos (Balta et al., 2020; Chotpitayasunondh & Douglas, 2016). Karadağ et al., (2015) matiza esta relación al encontrar que el comportamiento del *phubbing* de las jóvenes se relaciona con la adicción al móvil y a las redes sociales y, sin embargo, en los chicos está afectado por la adicción a Internet y al juego.

1.2. El *phubbing*, entre la interacción social y la convivencia

Aunque la investigación sobre el *phubbing* todavía es escasa por ser un fenómeno reciente (Al-Saggaf & O'Donnell, 2019), la preocupación que ha despertado esta conducta surge al observar la interferencia en los procesos de socialización, afectando a la calidad de las relaciones interpersonales (Davey et al., 2018; Vanden Abeele et al., 2016), la comunicación y a la satisfacción de las interacciones (Chotpitayasunondh & Douglas, 2018), no permitiendo una convivencia óptima. De hecho, Przybylski & Weinstein, (2013) evidencian que la sola presencia del móvil durante las conversaciones cara a cara ya inhibe la cercanía y el desarrollo de la confianza. En este sentido, las personas que tenían conversaciones en ausencia de estos dispositivos alcanzaban mayores niveles de preocupación empática

(Misra et al., 2014). En la misma línea, los móviles pueden influir de forma negativa en las conversaciones cara a cara al priorizar la preocupación sobre el mantenimiento de redes sociales más amplias sobre la persona presente físicamente (Turkle, 2012). De hecho, se evidenció que el *phubbing* daña la afiliación más profundamente que el ignorar a alguien por leer el periódico, siendo mayor el perjuicio si se realiza mientras se escucha a alguien, en mayor medida que cuando se habla (Vanden Abeele & Postma-Nilsenova, 2018).

Algunos trabajos han evidenciado que los *phubbee* se sienten devaluados por el *phubber* (Vanden Abeele & Postma-Nilsenova, 2018), percibiéndolo como molesto e irrespetuoso, socavando la confianza en el *phubber* y reduciendo la participación y el compromiso en las relaciones (Roberts & David, 2016). En otros aspectos, como las relaciones románticas, se detecta que el incremento del *phubbing* va asociado a un mayor conflicto y menor intimidad en la relación (Halpern & Katz, 2017) junto a una peor satisfacción de las relaciones en adultos (Miller-Ott & Kelly, 2017; Roberts & David, 2016) considerando el *phubbing* como una forma de exclusión social u ostracismo (Chotpitayasunondh & Douglas, 2018; Hales et al., 2018).

El *phubbing* y el ostracismo conducen a experiencias emocionales negativas, ya que comparten el ignorar a alguien en las relaciones sociales, mermando necesidades básicas de la persona como la autoestima, el sentido de pertenencia, la satisfacción de la relación, la pérdida del control sobre la situación y la sensación de invisibilidad (Chotpitayasunondh & Douglas, 2018). En dichos casos, una señal de rechazo frecuente es retirar la mirada de la persona con la que se está conversando físicamente (Wirth et al., 2010). Así, esta sensación de exclusión es percibida con mayor intensidad por las chicas (Hales et al., 2018) y, en ocasiones, conlleva que el *phubbee* incremente su adhesión a las redes sociales para sentirse parte de un grupo (David & Roberts, 2017).

La debilidad en las interrelaciones positivas del *phubbing* tiene consecuencias significativas en la salud social y se relaciona con consecuencias más graves, como la depresión y la angustia (Wang et al., 2017). Además, en lo que respecta a la convivencia, se sabe que las personas que experimentan rechazo, en ocasiones responden con comportamientos de represalia como respuesta a ello (Keysar et al., 2008), reproduciendo el comportamiento de exclusión, e incluso, respondiendo con violencia y amenazas (Chotpitayasunondh & Douglas, 2018). Esto se observa en fenómenos como el ciberacoso, donde el acosado se transforma en ciberagresor para castigar a aquel que le ha acosado (Martínez-Monteaugado et al., 2019) verbal aggression, anger, and hostility.

Con respecto a las razones detrás del *phubbing* se han destacado cuestiones como la tendencia a participar en más de una tarea al mismo tiempo (Vorderer et al., 2018), la soledad, el aburrimiento, el miedo a perderse algo en la red y la adicción a redes sociales (Al-Saggaf & O'Donnell, 2019). Esto parece sugerir que el *phubber* necesita acudir a su móvil durante una conversación, teniendo mayores dificultades para mantener la atención y la escucha activa en cualquier diálogo.

1.3. La normalización del *phubbing*

El *phubbing* es visto como una conducta habitual en la sociedad de hoy (Blanca & Bendayan, 2018; Vanden Abeele et al., 2019). En un reciente estudio se examinó, en una muestra de 17 a 25 años, la frecuencia del uso simultáneo del móvil en una conversación cara a cara. Esta se producía en el 62% de las conversaciones observadas, con una frecuencia de 3,16 veces cada 10 minutos y una duración en cada una de las interrupciones de un minuto y medio de media (Vanden Abeele et al., 2019).

Por otro lado, Chotpitayasunondh & Douglas (2016) explicaron el motivo por el cual el *phubbing* se ha vuelto aceptable entre los usuarios adultos que utilizan el móvil, indicando que es resultado de la frecuencia de ser *phubber* y de observar el *phubbing*, dando a entender que aquellas personas que normalizan el *phubbing* ignoran a otras frecuentemente, mientras que, al mismo tiempo, observan cómo otros se lo hacen a ellos, siendo probable que consideren que este comportamiento esta socialmente aceptado.

Así, dada la tendencia de aumento de conectividad, y por tanto, de mayor uso del móvil y posiblemente de *phubbing*, hay que plantearse si al *phubber* de alta frecuencia, es decir, quien normaliza la conducta, deja de afectarle negativamente el *phubbing* cuando este se convierte en *phubbee*, dejando este comportamiento de resultar perjudicial para él, aun considerando los efectos negativos que conlleva, pero no percibiéndolo como dañino. Comprender la relación entre el grado de frecuencia del *phubbing* y los sentimientos negativos de esas personas al convertirse en *phubbee* es una cuestión importante para responder dicho planteamiento y, por ello, uno de los objetivos del presente estudio.

2. Objetivos

El estudio del *phubbing* está todavía en un estado semiembrionario (Al-Saggaf & O'Donnell, 2019; Balta et al., 2020), donde gran parte de las investigaciones se focaliza en población universitaria y adulta (Blanca & Bendayan, 2018; Miller-Ott & Kelly, 2017), existiendo un vacío en el estudio de este comportamiento durante la adolescencia, a pesar de la gran relevancia de las interacciones online en este periodo vital. Por todo lo expuesto con anterioridad y, dado los efectos del *phubbing* en las relaciones personales y el uso masivo de las redes sociales por parte de los adolescentes, resulta necesario investigar el *phubbing* en esta etapa. Además, es fundamental tener en cuenta las

variables de género y edad, dado que los estudios previos informaban de efectos distintos cuando se tienen en cuenta estas variables. Así, esta investigación se centra en conocer la incidencia y el impacto de este fenómeno entre los adolescentes a través de los siguientes objetivos específicos:

1. Explorar la prevalencia de ser *phubber* y *phubbee*, según la edad y el género en la adolescencia.
2. Describir a los *phubbers* y *phubbees* según el género y la edad.
3. Comparar las diferencias en el impacto emocional del *phubbee* en función de *phubbing* que se hace.

3. Método

El presente estudio se realizó dentro del marco de un proyecto financiado a través del cual se midieron valores relacionados con la salud digital del alumnado entre los 10 y 18 en tiempos de pandemia en la Comunidad Autónoma de Aragón. Entre los valores medidos se hallaban el *phubbing* y su impacto emocional, variables objetivo de este estudio, así como el ciberacoso, la supervisión docente y familiar en el alumnado y el abuso de Internet. Se empleó un enfoque cuantitativo y un diseño no experimental transversal de comparación de grupos, el cual permite analizar las diferencias entre las variables del estudio.

3.1. Muestra

Dada la relevancia de ampliar los estudios sobre *phubbing* en etapas diferentes a la adulta o la universitaria, se decidió realizar un estudio de la población adolescente a través de un muestreo aleatorio por estratos (adecuado a este tipo de diseño, según Dhivyadeepa, (2015) y avalado por el Comité Coordinador de Ética de la Investigación Biomédica de Aragón) según el sexo, edad y número de estudiantes de cada provincia. Para la realización del estudio participaron 1554 estudiantes, sin embargo, aquellos de los que obtuvimos los datos referidos a la realización del *phubbing* y su efecto fueron $n = 379$ adolescentes, 168 chicos (44,3%) y 211 chicas (55,7%) pertenecientes a ocho centros educativos de Educación Secundaria con edades comprendidas entre los 12 y 17 años ($M=14,32$; $DE=1,57$). Para poder establecer un mejor análisis por edad, se ha recodificado dicha variable en dos grupos: 12-14 años y 15-17 años.

3.2. Instrumentos

Para la recogida de datos se emplearon tanto escalas validadas, como ad hoc para evaluar diferentes comportamientos asociados al uso de Internet y las Redes Sociales por parte de los adolescentes. Concretamente, para el análisis de este artículo se han empleado los siguientes instrumentos:

Phubbing Scale (Karadağ et al., 2015). Se utiliza la versión española de Blanca & Bendayan, (2018). Comprende 10 ítems en una escala Likert (1=nunca a 5=siempre) distribuidos en dos dimensiones, Disrupción de la comunicación (5 ítems; $\alpha = .85$) que cuantifica la frecuencia de interrupción de conversaciones por atender al móvil como, por ejemplo, “Estoy ocupado con mi teléfono móvil cuando estoy con mis amigos” y Obsesión por el teléfono (5 ítems; $\alpha = .76$) para evaluar la necesidad del móvil como por ejemplo “Cuando me despierto por la mañana, primero reviso los mensajes en mi teléfono”. El análisis factorial confirmatorio de la escala mostró un ajuste adecuado con esas 2 dimensiones diferenciadas S-B $\chi^2(33) = 117.58$, CFI = .98; NNFI = .98; RMSEA = .058 [.047, .070]. En nuestro estudio $\alpha = .76$ y $\alpha = .75$ respectivamente. Para este estudio, se ha considerado también la puntuación total de *phubbing* ($\alpha = .83$).

Cuestionario del impacto emocional del phubbing (ad-hoc). Para conocer la afectación de los *phubbees* se creó una escala dicotómica (Sí/No) de 9 ítems, con el objetivo de indagar si las personas que reciben *phubbing* se ven afectadas y qué sentimientos les produce. Cuando una persona que está en una conversación presencial contigo, se centra en mirar el móvil, te sientes ignorado/a? Esta misma pregunta se realiza con otros sentimientos (rechazo, exclusión, desatención, molestia, soledad, frustración, decepción y rabia). Este instrumento se pasó a un panel de expertos, con el fin de realizar el análisis de validez a la escala, se recurrió a dos jueces expertos en la temática de convivencia y ciberconvivencia ajenos a la investigación. Dichos jueces validaron cada uno de los ítems en función de tres criterios (comprensión, adecuación y relevancia) presentados a través de una escala Likert de 4 puntos así como la posibilidad de realizar valoraciones cualitativas del mismo con el fin de mejorar la escala. Para realizar el análisis interjueces se calculó el índice kappa de acuerdo. Los valores obtenidos para los criterios de comprensión ($M = 3.21$; $DT = .176$; $k = .82$), adecuación ($M = 3.49$; $DT = .142$; $k = .87$) y relevancia ($M = 3.60$; $DT = .120$; $k = .91$) nos permiten afirmar que el grado de acuerdo es alto ($k = .80$) o muy alto ($k > .90$), confirmando así la validez del cuestionario ad-hoc para esta investigación.

3.3. Procedimiento

En primer lugar, se solicitó a los centros educativos su participación, remitiéndoles un breve informe sobre los objetivos y alcance de la investigación. Tras recibir el visto bueno por parte de los equipos directivos y recabar los

consentimientos informados de las familias, se pasaron las encuestas al alumnado. El horario convenido fue dentro del lectivo con la presencia de una persona investigadora, online o presencial en función de la elección del centro educativo y con una duración aproximada de 30 minutos. Una vez recabados los datos, se procedió al análisis de los cuestionarios, al vaciado y análisis de la información. El desarrollo de esta investigación, el método de obtención de los datos y su posterior tratamiento, se realizaron de acuerdo a los estándares éticos establecidos, siendo este estudio aprobado por el Comité Coordinador de Ética de la Investigación Biomédica de Aragón, tal y como se ha especificado en el apartado anterior.

3.4. Análisis de datos

Para el análisis de prevalencia se han calculado las frecuencias en forma de porcentajes. Así, los análisis comparativos de las variables nominales se realizan con el estadístico Chi cuadrado y los análisis comparativos entre variables cuantitativas y nominales se utilizan ANOVA de un factor. También se calcula el tamaño del efecto a través de la eta cuadrado parcial (η^2). En uno de los análisis de este tipo hay más de dos categorías de la variable nominal por lo que procedería realizar comparaciones post hoc sin embargo no ha sido necesario al no hallar cambios significativos entre los grupos.

Además, en dos de los análisis hemos realizado una recategorización de las variables. En concreto, en el primer objetivo que se busca cuantificar la prevalencia de ser phubber y del impacto emocional del phubbee. Para poder calcular los porcentajes de frecuencia es necesario reconvertir la escala de phubbing cuantitativa en dos niveles (alto y bajo). La recategorización se hizo de la siguiente manera: Phubber nivel bajo que recoge las opciones de respuesta 1=Nunca y 2=Algunas veces; y Phubber nivel alto, que agrupa las opciones de respuesta 3=Bastante, 4=Casi siempre y 5= Siempre. También en el tercer objetivo, ya que, en primer lugar, se busca comparar las diferencias en el phubbing que se hace según si al phubbee le impacta o no el phubbing, por ese motivo también hemos recodificado la Escala del impacto emocional del phubbing en dos opciones: 0= No me afecta, 1= Me afecta, incluyendo en esta categoría cualquiera de los nueve sentimientos que se evaluaban en la escala. El análisis de datos se ha realizado utilizando el software SPSS (v.22).

4. Resultados

4.1. Prevalencia del *phubbing*

4.1.1. Prevalencia de realización del *phubbing* (*phubber*)

Los resultados obtenidos muestran que cerca de la mitad de la muestra (45.2%) reconoce que su nivel de ignorar a la persona con la que mantienen una conversación presencial por prestar atención a su móvil es elevado. En la tabla 1 podemos observar que el nivel más bajo de realización del phubbing es mayoritario en los chicos (63.0 % vs 52.6%) mientras que el nivel de phubbing más alto lo alcanzan las chicas (47.4% vs. 36.9%) resultando esta diferencia significativa ($\chi^2=4.204$, $df=1$ p. 040). Aunque la diferencia no resulta significativa ($\chi^2=2.765$, $df=1$ p. 096), el phubbing aumenta con la edad, dado que un mayor porcentaje de la adolescencia temprana alcanza un nivel bajo de phubbing (12-14 años) (53.7% vs 46.3%) y sin embargo más de la mitad de los adolescentes entre 15-17 años tienen un nivel alto.

Tabla 1. Prevalencia de los phubber según género y edad

	Chicas	Chicos	χ^2	p	12-14 años	15-17 años	χ^2	p
<i>Phubber</i> Nivel bajo	52.6%	63.0%	4.204	.040	53.7%	46.3%	2.765	.096
<i>Phubber</i> Nivel alto	47.4%	36.9%			45.1%	54.9%		

4.1.2. Prevalencia de sentirse afectados al recibir *phubbing* (convertirse en *phubbee*)

Centrándonos en los sentimientos que produce el recibir actos de phubbing, del total de la muestra, el 24.0% percibe que no le afecta cuando en un encuentro presencial alguien prefiere mirar el móvil a seguir en la conversación. Sin embargo, es destacable que a tres cuartas partes de la muestra sí les afecta de forma negativa (76.0%). Concretamente, el mayor porcentaje se sienten ignorados 28.5% y molestos 16.9%, siendo en un menor porcentaje: rabia 5.8, frustración 5.3%, decepción 5.0%, desatención 4.2%, soledad 3.7%, rechazo 3.7% y exclusión 2.9%.

En lo que respecta a la prevalencia por género de las personas que reciben el phubbing (tabla 2), los resultados muestran que los chicos se sienten menos excluidos que las chicas (56.2% vs 43.8%), siendo esta diferencia significativa ($\chi^2=8.283$, $df=1$, p. 004). Por otra parte, al analizarlo según la edad, el nivel de afectación crece (47.6% vs 52.4%), si bien no encontramos diferencias significativas ($\chi^2=2.229$, $df=1$, p. 135).

Tabla 2. Prevalencia de los phubbee según género y edad

	Chica	Chico	χ^2	p	12-14 años	14-17 años	χ^2	p
No me afecta	43.8%	56.2%	8.283	.004	56.2%	43.8%	2.229	.135
Me afecta	60.2%	39.8%			47.6%	52.4%		
Total	55.7%	44.3%			50.0%	50.0%		

4.2. Descripción del phubber y phubbee según género y edad

En cuanto al análisis de las variables según el género (tabla 3), destaca principalmente la variable de phubbing total, con diferencias significativas a favor de las chicas ($F=9.40$, $p<.01$, $\eta^2=.024$), quienes alcanzan mayores valores significativos en la dimensión obsesión por el móvil ($F=13.09$, $p<.01$, $\eta^2=.038$). En todos los casos el tamaño del efecto es grande. Respecto a las variables según la edad, destacan igualmente las diferencias significativas a favor de los adolescentes entre 15-17 años en las variables phubbing total ($F=5.08$, $p<.01$, $\eta^2=.013$) y la obsesión por el móvil ($F=1.60$, $p<.01$, $\eta^2=.018$).

Tabla 3. Anova de las variables según género y edad

	Chicas X(SD)	Chicos X(SD)	F	p	η^2	12-14 X(SD)	15-17 X(SD)	F	p	η^2
Phubbing total	23.32 (7.87)	20.89 (7.39)	9.40	.002	.024	21.37 (7.58)	23.15 (87.84)	5.08	.025	.013
Phubbing* Distorsión	10.23 (10.23)	9.71 (9.71)	1.72	.190	.005	9.76 (3.73)	10.23 (3.84)	1.60	.208	.004
Phubbing* Obsesión	13.09 (4.20)	11.18 (4.58)	15.07	.000	.038	11.61 (4.78)	12.90 (4.83)	6.82	.009	.018

*Dimensiones del phubbing

En el caso de los phubbee, según el género (tabla 4), la diferencia del tipo de sentimiento que se percibe es significativa ($\chi^2=24.572$, $df=9$, $p=.003$). La mayoría de las chicas se autoperceben rechazadas (71.4%) e ignoradas (71.3%) y, en un menor porcentaje, se sienten solas (64.3%) y excluidas (63.6%). Por último, en un porcentaje más similar al de los chicos se encuentran frustradas (55.0%), y con rabia (59.1%) ante estas situaciones. No obstante, los chicos alcanzan porcentajes ligeramente mayores a las chicas en los sentimientos de molestia (51.6%) y decepción (52.6%). Respecto a la edad (tabla 4), las diferencias encontradas también han sido significativas ($\chi^2=17.119$, $df=9$, $p=.047$). Los adolescentes entre 15-17 años se sienten en gran medida excluidos (81.8%). Seguidamente, los porcentajes disminuyen en torno al 60.0%, sintiéndose principalmente: solos (64.3%) frustrados (60.0%) e ignorados (59.3%). Sin embargo, los adolescentes de 12-14 años se encuentran en mayor proporción desatendidos (82.5%) con rabia (68.2%) y molestos (55.6%). En ambos grupos de edad, el 50% de los adolescentes afirman sentirse rechazados.

Tabla 4. Porcentaje en sentimientos de los phubbee según género y edad

Sentimiento	Chica	Chico	p	12-14 años	15-17 años	p
Excluido/a	63.6	36.4	.003	18.2	81.8	.047
Rechazado/a	71.4	28.6		50.0	50.0	
Ignorado/a	71.3	28.7		40.7	59.3	
Desatendido/a	50.0	50.0		82.5	37.5	
Molesto/a	48.4	51.6		55.6	44.4	
Solo/a	64.3	35.7		35.7	64.3	
Frustrado/a	55.0	45.0		40.0	60.0	
Decepcionado/a	47.4	52.6		57.9	42.1	
Con rabia	59.1	40.9		68.2	31.8	

4.3. Comparación de las diferencias en la realización de phubbing según el impacto emocional del phubbee

Al comparar el nivel de phubbing con la afectación de ser phubbee (tabla 5), los resultados muestran que no hay diferencias significativas (phubbing distorsionado $F=.023$, $p=.880$; phubbing obsesión $F=.003$, $p=.958$; phubbing total $F=.002$, $p=.967$). Es decir, el hecho de realizar un alto nivel de phubbing (en cualquiera de sus dos dimensiones o el total) no cambia el impacto emocional en él al convertirse en phubbee.

Tabla 5. Anova de las variables según la afectación producida

	No afecta X(SD)	Si afecta X(SD)	F	p
<i>Phubbing</i> total	22.22 (7.70)	22.26 (7.78)	.002	.967
<i>Phubbing</i> obsesión	12.27 (4.86)	12.24 (4.87)	.003	.958
<i>Phubbing</i> distorsionado	9.95 (3.70)	10.02 (3.83)	.023	.880

Lo mismo sucede si comparamos el impacto emocional de cada uno de los sentimientos con la variable cuantitativa del phubbing. Tal como indica la tabla 6, no se han hallado diferencias significativas entre el phubbing total o sus dimensiones con cada uno de los sentimientos de afectación de los phubbees. Es decir, ni sentimientos de menor profundidad como sentirse molesto o decepcionado ni otros más dañinos, como sentirse excluido, desaparecen por mucho que se integre y se normalice esta conducta en la vida de los adolescentes.

Tabla 6. Anova de las variables según el sentimiento percibido

	1 (SD)	2 (SD)	3 (SD)	4 (SD)	5 (SD)	6 (SD)	7 (SD)	8 (SD)	9 (SD)	F	P
<i>Phubbing</i> total	24.50 (8.55)	19.36 (5.26)	22.26 (5.52)	23.25 (8.12)	20.73 (7.87)	21.50 (7.46)	20.88 (7.11)	22.86 (8.67)	22.05 (8.22)	.706	.704
<i>Phubbing</i> obsesión	13.86 4.69	10.45 5.79	11.84 2.62	12.78 2.83	12.32 4.92	12.35 4.90	10.81 5.26	13.14 6.51	11.84 4.96	.947	.484
<i>Phubbing</i> distorsionado	10.64 (3.77)	8.91 (3.25)	10.42 (3.5)	10.47 (4.16)	8.41 (3.81)	9.15 (2.79)	10.06 (2.49)	9.71 (3.24)	10.20 (4.00)	.770	.644

1=Rechazado, 2=excluido, 3=Decepcionado, 4=Ignorado, 5=Con rabia, 6=Frustrado, 7=Desatendido, 8=Solo, 9=Molesto *Dimensiones del phubbing

5. Discusión

Respecto al primer objetivo, los resultados obtenidos en nuestro estudio muestran una fuerte prevalencia de alto nivel de phubbing en la vida de los adolescentes, hecho que entra en consonancia con la importancia que le otorga esta población a la utilización del móvil para establecer relaciones sociales y construir su identidad (Carbonell & Oberst, 2015). Este resultado podría explicarse por las gratificaciones que los adolescentes reciben al estar permanentemente conectados (Díaz-López et al., 2020). Sin embargo, el hecho de que el nivel de phubbing sea tan elevado implica que las gratificaciones que encuentran en las redes sociales estarían actuando en detrimento de la calidad de las relaciones sociales que los adolescentes mantienen en el entorno presencial (Halpern & Katz, 2017; Vanden Abeele et al., 2016).

Al analizar la prevalencia según el género se han hallado diferencias significativas alcanzándose mayores niveles de phubbing entre las chicas que entre los chicos, lo cual se alinea con resultados de anteriores investigaciones (Balta et al., 2020; Chotpitayasunondh & Douglas, 2016). Una cuestión todavía no evidenciada en la literatura es que las chicas, en comparación con los chicos, además de ser las que más lo realizan (phubber) son también las que más lo sufren (phubbee), hecho que podría ser explicado por el mayor uso que hacen del móvil enviando mensajes, usando las redes sociales y realizando videollamadas en línea (Oberst et al., 2016). En general, a ellas les afecta en mayor medida lo que sucede en línea, perturbando su bienestar, y tienden a hacer un mayor uso problemático del móvil (Álvarez & Moral, 2020; Twenge & Martin, 2020).

En lo que respecta a nuestro segundo objetivo, los resultados obtenidos en este estudio sobre el tipo de sentimientos que perciben los phubbee, las chicas acusan en mayor medida los sentimientos de carácter negativo. Mientras que las adolescentes sienten en gran medida rechazo, frustración, soledad o exclusión cuando son phubbee, ellos tan solo se sienten molestos o, como mucho, decepcionados ante el hecho de que les hagan phubbing. Estos resultados podrían ayudar a explicar por qué a las chicas les afecta más el phubbing que a los jóvenes ya que las emociones que generan ante este tipo de acciones son más negativas, estando vinculados a sentimientos más fuertes de rechazo social (Chotpitayasunondh & Douglas, 2018; David & Roberts, 2017; Hales et al., 2018).

Otra posible explicación, siguiendo la literatura de referencia, podría ser que las chicas están fuertemente vinculadas a su imagen personal dentro de las redes sociales, generando una adicción hacia ellas (Karadağ et al., 2015) a través de los refuerzos positivos que ofrecen (van Velthoven et al., 2018). Este uso adictivo de las redes sociales y la necesidad de aceptación social podrían ser los causantes de la diferencia de los sentimientos de rechazo y frustración entre ambos géneros, ya que los chicos no tienden a exponerse tanto en Internet y emplean su tiempo principalmente en juegos online (Twenge & Martin, 2020).

Respecto a la edad, en nuestros resultados existe un incremento de los niveles de phubbing y del nivel de afectación negativa al recibirlo cuando esta aumenta, aunque no se hallaron diferencias significativas ni en la realización del phubbing ni en ser phubbee. Sin embargo, estas diferencias sí se dan cuando comparamos los resultados obtenidos entre los 12-14 años con los 15-17, observando una mayor prevalencia del phubbing al aumentar la edad. Una posible explicación podría ser el incremento de la obsesión por el móvil que tienen los adolescentes cuando van creciendo (Díaz-López et al., 2020) pero sobre todo al uso abusivo de las redes sociales, donde en la segunda adolescencia (15-17 años) su prevalencia es muy superior a la primera (12-14 años) (Peris et al., 2018).

Otro aspecto en el que el incremento de la edad resulta significativo reside en el grado de impacto emocional que tiene el phubbing sobre los adolescentes. Este se observa en un aumento en los sentimientos de exclusión, frustración y soledad, pudiendo establecerse que estas se sienten aún peor cuanto más se exponen al phubbing (Chotpitayasunondh y Douglas, 2018; Miller-Ott y Kelly, 2017; Vanden Abeele et al., 2016; Ranie y Zickuhr, 2015) dejando en un segundo plano la desatención, la molestia o la decepción, que tienen un menor impacto negativo sobre la salud emocional.

Aparte de este aumento general de los sentimientos negativos con la edad, cabe destacar principalmente el sentimiento de exclusión, el cual pasa de ser del 18.2% entre los 12 a 14 años, al 81.8% entre los 15-17 años. El sentimiento de molestia en la primera adolescencia se transforma en un potente sentimiento de exclusión social. Este cambio indicaría que las relaciones sociales durante la adolescencia se han convertido en un auténtico reto dentro del mundo digital, siendo necesario que aprendan, dentro de ellas, a escuchar, a demorar la gratificación en la red, a establecer un equilibrio online/offline y hacerles conscientes de que, fuera de ellas, es muy importante la mirada y el contacto visual para evitar fomentar sentimientos de exclusión social (Wirth et al., 2010).

Por último, y teniendo en cuenta el tercer objetivo de este estudio, un resultado revelador ha sido que ser un phubber frecuente no exime de la afectación negativa que produce el recibirlo. Ello implica que, a pesar de ser una conducta habitual (Al-Saggaf & O'Donnell, 2019; Blanca & Bedayan, 2018); no deja de provocar distancia, falta de confianza y debilitamiento de las relaciones personales (Misra et al., 2014; Przybylski & Weinstein, 2013; Vanden Abeele et al., 2016). Es decir, aunque se sienten dañados y les parezca molesto, admiten haber realizado phubbing a otros.

Una de las posibles causas de esta normalización podría estar en la elevada frecuencia con la que los adolescentes realizan el phubbing y lo ven en otros, resultado alineado con el estudio de Chotpitayasunondh & Douglas (2016). Otra posible explicación es que la experiencia negativa del phubbee puede conducir a un mayor uso de las redes sociales para recuperar su sentido de inclusión y de pertenencia (David & Roberts, 2017), o, simplemente, como una revancha hacia un igual porque este se lo ha realizado anteriormente, como ocurre en fenómenos similares como el ciberbullying (Larrañaga et al., 2018).

Tal vez también influyen factores como el componente adictivo con que están diseñadas las redes sociales (van Velthoven et al., 2018), lo que provoca que, independientemente de cómo se han sentido al sufrirlo, se dediquen igualmente a atender las demandas sociales de las redes sociales y el estar al día de lo que ocurre en su entornos virtuales y sociales (Al-Saggaf et al., 2019). Su necesidad de estar conectados supera al daño que le genera el phubber. El hecho de que los adolescentes tengan un alto nivel de phubbing, asumiendo los sentimientos negativos que aparecen tras sufrirlo, afectará inevitablemente a su nivel emocional.

6. Limitaciones y conclusiones

Tanto la elaboración de este estudio, como las complicaciones surgidas a lo largo del mismo, se han visto incrementadas por la pandemia generada por la COVID-19. La primera limitación de este análisis vino dada por el proceso de obtención de los datos al restringirse el acceso a los participantes por el impacto de la pandemia, por lo cual, en futuros trabajos se debería ampliar el tamaño muestral. La segunda limitación de esta investigación reside en el método de obtención de los datos, ya que, debido al contexto de pandemia, únicamente se pudo realizar a través de cuestionarios online, no pudiendo ser complementados con entrevistas de tipo cualitativo, siendo una aportación futura relevante para este tema.

Más allá de las limitaciones encontradas durante la realización del presente trabajo, los resultados obtenidos son un primer estudio exploratorio que permiten establecer un impacto en la salud emocional y en la vida del alumnado adolescente. Preocupa que los adolescentes podrían tener normalizada la conducta del phubbing, aun siendo conocedores de los efectos negativos que este produce a nivel emocional (i.e. exclusión social, soledad o frustración), tanto al sufrirlo, como sobre quienes lo realizan, provocada, entre otras cuestiones, por la adicción y el mal uso de las redes sociales (chicas), de Internet y los juegos online (chicos) (Karadağ et al., 2015).

En lo que respecta a la implicación de los centros educativos respecto a la salud digital, sería necesario que se comenzara a tratar el uso adecuado de Internet y las redes sociales (ciberconvivencia) a nivel curricular (Ortega-Ruiz et al., 2014), explicando los riesgos que tienen conductas habituales en los ámbitos emocional y psicológico, y desarrollando hábitos y habilidades para un uso responsable y saludable de las mismas.

Sin embargo, la educación digital también corresponde al entorno familiar, el cual es un factor clave para su correcto desarrollo. Radesky et al., (2015) informa que aquellas familias que también realizan actos de phubbing en el hogar ,

fomentan las conductas negativas en Internet, disminuyen sus vínculos familiares y niveles de apego seguro, afectando al desarrollo psicológico de los niños y adolescentes. Así, las familias deben hacer énfasis, en primer lugar, sobre sus propios actos en relación con el uso de la tecnología, para después comenzar a educar activamente en los hogares sobre su uso responsable (Ortega et al., 2012), acompañándolos y estableciendo unos límites sanos para que puedan crecer y desarrollarse adecuadamente, tanto en un mundo digital, como en el mundo real, mitigando o eliminando conductas como el phubbing adolescente. En conclusión, el presente estudio ofrece los primeros conocimientos sobre el impacto del phubbing en la salud emocional y relacional en la vida del alumnado adolescente según la edad y el género.

7. Referencias bibliográficas

- Al-Saggaf, Y., MacCulloch, R., & Wiener, K. (2019). Trait Boredom Is a Predictor of Phubbing Frequency. *Journal of Technology in Behavioral Science*, 4(3), 245–252. <https://doi.org/10.1007/s41347-018-0080-4>
- Al-Saggaf, Y., & O'Donnell, S. B. (2019). Phubbing: Perceptions, reasons behind, predictors, and impacts. *Human Behavior and Emerging Technologies*, 1(2), 132–140. <https://doi.org/10.1002/hbe2.137>
- Álvarez, M., y Moral, M. de la V. (2020). Phubbing, uso problemático de teléfonos móviles y de redes sociales en adolescentes y déficits en autocontrol. *Health and Addictions/Salud y Drogas*, 20(1), 113–125. <https://doi.org/10.21134/haaj.v20i1.487>
- 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>
- Blanca, M. J., & Bendayan, R. (2018). Spanish version of the phubbing scale: Internet addiction, facebook intrusion, and fear of missing out as correlates. *Psicothema*, 30(4), 449–454. <https://doi.org/10.7334/psicothema2018.153>
- Carbonell, X., y Oberst, U. (2015). Las redes sociales en línea no son adictivas. In *Aloma: revista de psicología, ciències de l'educació i de l'esport Blanquerna* (Vol. 33, Issue 2). www.revistaaloma.net
- Chotpitayasunondh, V., & Douglas, K. M. (2016). How “phubbing” becomes the norm: The antecedents and consequences of snubbing via smartphone. *Computers in Human Behavior*, 63, 9–18. <https://doi.org/10.1016/j.chb.2016.05.018>
- Chotpitayasunondh, V., & Douglas, K. M. (2018). The effects of “phubbing” on social interaction. *Journal of Applied Social Psychology*, 48(6), 304–316. <https://doi.org/10.1111/jasp.12506>
- Davey, S., Davey, A., Raghav, SK, Singh, JV, Singh, N., Blachnio, A. y Przepiórkaa, A. (2018). Predictores y consecuencias del “phubbing” entre adolescentes y jóvenes en la India: un estudio de evaluación de impacto. *Revista de Medicina Familiar y Comunitaria*, 25(1), 35–42. https://doi.org/10.4103/jfcm.JFCM_71_17
- David, M. E., & Roberts, J. A. (2017). Phubbed and Alone: Phone Snubbing, Social Exclusion, and Attachment to Social Media. *Journal of the Association for Consumer Research*, 2(2), 155–163. <https://doi.org/10.1086/690940>
- Dhivyadeepa, E. (2015). *Sampling techniques in educational research*. Lulu.
- Díaz-López, A., Maquilón-Sánchez, J., y Mirete-Ruiz, A. (2020). Uso desadaptativo de las TIC en adolescentes: Perfiles, supervisión y estrés tecnológico.[Maladaptive use of ICT in adolescence: Prolifés, supervision and technological stress]. *Comunicar*, 28(64), 29–38. <https://doi.org/10.3916/C64-2020-03>
- Hales, A. H., Dvir, M., Wesselmann, E. D., Kruger, D. J., & Finkenauer, C. (2018). Cell phone-induced ostracism threatens fundamental needs. *The Journal of Social Psychology*, 158(4), 460–473. <https://doi.org/10.1080/00224545.2018.1439877>
- Halpern, D., & Katz, J. E. (2017). Texting's consequences for romantic relationships: A cross-lagged analysis highlights its risks. *Computers in Human Behavior*, 71, 386–394. <https://doi.org/10.1016/j.chb.2017.01.051>
- INE. (2020). *Encuesta sobre equipamiento y uso de tecnologías de información y comunicación en los hogares*. https://www.ine.es/dyngs/INEbase/es/operacion.htm?c=estadistica_C&cid=1254736176741&menu=ultiDatos&idp=1254735976608
- Karadağ, E., Tosuntaş, Ş. B., Erzen, E., Duru, P., Bostan, N., Şahin, B. M., Çulha, İ., & Babadağ, B. (2015). Determinants of phubbing, which is the sum of many virtual addictions: A structural equation model. *Journal of Behavioral Addictions*, 4(2), 60–74. <https://doi.org/10.1556/2006.4.2015.005>
- Keysar, B., Converse, B. A., Wang, J., & Epley, N. (2008). Reciprocity Is Not Give and Take. *Psychological Science*, 19(12), 1280–1286. <https://doi.org/10.1111/j.1467-9280.2008.02223.x>
- Larrañaga Rubio, E., Navarro, R., y Yubero Jiménez, S. (2018). Factores socio-cognitivos y emocionales en la agresión del ciberacoso. *Comunicar: Revista Científica Iberoamericana de Comunicación y Educación*, 56, 19–28.
- Martínez-Monteağudo, M. C., Delgado, B., García-Fernández, J. M., & Rubio, E. (2019). Cyberbullying, aggressiveness, and emotional intelligence in adolescence. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 16(24). <https://doi.org/10.3390/ijerph16245079>
- Miller-Ott, A. E., & Kelly, L. (2017). A Politeness Theory Analysis of Cell-Phone Usage in the Presence of Friends. *Communication Studies*, 68(2), 190–207. <https://doi.org/10.1080/10510974.2017.1299024>
- Misra, S., Cheng, L., Genevie, J., & Yuan, M. (2014). The iPhone Effect. *Environment and Behavior*, 48(2), 275–298. <https://doi.org/10.1177/0013916514539755>
- Oberst, U., Renau, V., Chamarro, A., & Carbonell, X. (2016). Gender stereotypes in Facebook profiles: Are women more female online? *Computers in Human Behavior*, 60, 559–564. <https://doi.org/10.1016/j.chb.2016.02.085>
- Ortega-Ruiz, R., Casas, J.-A., & Del Rey, R. (2014). Towards the construct of cyberconvivencia / Hacia el constructo ciberconvivencia. *Infancia y Aprendizaje*, 37(3), 602–628. <https://doi.org/10.1080/02103702.2014.957537>
- Ortega, R., Del Rey, R., y Sánchez, V. (2012). *Nuevas dimensiones de la convivencia escolar y juvenil. Ciberconducta y relaciones en la red: ciberconvivencia*. Ministerio de Educación, Cultura y Deporte. Gobierno de España. <https://doi.org/10.13140/2.1.3141.1520>
- Peris, M., Maganto, C., y Garaigordobil, M. (2018). Escala de riesgo de adicción-adolescente a las redes sociales e internet: fiabilidad y validez (ERA-RSI). *Revista de Psicología Clínica Con Niños y Adolescentes*, 5(2), 30–36. <https://doi.org/10.21134/rpcna.2018.05.2.4>

- 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>
- 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/10.1016/j.acap.2014.10.001>
- Ranie, L., & Zickuhr, K. (2015). *Americans' views on mobile etiquette*. Pew Research Centre.
- Roberts, J. A. & David, M. E. (2016). My life has become a major distraction from my cell phone: Partner phubbing and relationship satisfaction among romantic partners. *Computers in Human Behavior*, 54, 134–141. <https://doi.org/10.1016/j.chb.2015.07.058>
- Tang, J.-H., Chen, M.-C., Yang, C.-Y., Chung, T.-Y., & Lee, Y.-A. (2016). Personality traits, interpersonal relationships, online social support, and Facebook addiction. *Telematics and Informatics*, 33(1), 102–108. <https://doi.org/10.1016/j.tele.2015.06.003>
- Turkle, S. (2012). *Alone together: Why we expect more from technology and less from each other*. Basic Books.
- Twenge, J. M., & Martin, G. N. (2020). Gender differences in associations between digital media use and psychological well-being: Evidence from three large datasets. *Journal of Adolescence*, 79, 91–102. <https://doi.org/10.1016/j.adolescence.2019.12.018>
- van Rooij, A. J., Lo Coco, G., De Marez, L., Franchina, V., & Abeelee, M. Vanden. (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>
- van Velthoven, M. H., Powell, J., & Powell, G. (2018). Problematic smartphone use: Digital approaches to an emerging public health problem. *DIGITAL HEALTH*, 4, 205520761875916. <https://doi.org/10.1177/2055207618759167>
- 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 Behavior*, 62, 562–569. <https://doi.org/10.1016/j.chb.2016.04.005>
- Vanden Abeele, M. M. P., Hendrickson, A. T., Pollmann, M. M. H., & Ling, R. (2019). Phubbing behavior in conversations and its relation to perceived conversation intimacy and distraction: An exploratory observation study. *Computers in Human Behavior*, 100(May), 35–47. <https://doi.org/10.1016/j.chb.2019.06.004>
- 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>
- Vorderer, P., Hefner, D., Reinecke, L., & Klimmt, C. (2018). *Permanently online, permanently connected: Living and communicating in a POPC*. Routledge.
- 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>
- Wirth, J. H., Sacco, D. F., Hugenberg, K., & Williams, K. D. (2010). Eye Gaze as Relational Evaluation: Averted Eye Gaze Leads to Feelings of Ostracism and Relational Devaluation. *Personality and Social Psychology Bulletin*, 36(7), 869–882. <https://doi.org/10.1177/0146167210370032>