



¿Nos sentimos bien con las redes sociales digitales o tenemos miedo a estar desconectados? Relación entre el *Fear of Missing Out* y el bienestar psicológico

Rosa Marina Hernández

<https://orcid.org/0000-0001-8232-7100>

Departament de Pedagogia, Universitat de Girona

E-mail: rmarinahf@hotmail.com

Palabras clave

FoMO; uso problemático del teléfono móvil; autoestima; sentimiento de soledad; bienestar psicológico

Keywords

FoMO; problematic smartphone use; self-esteem; loneliness; psychological well-being.

Resumen

El crecimiento de las redes sociales digitales ha cambiado la forma en la que se relacionan las personas, pudiendo en algunos casos facilitar un mayor bienestar personal de las personas usuarias, o a la inversa, pudiendo crear un malestar psicológico notable. Asimismo, ha crecido el interés por el fenómeno Fear of Missing Out (FoMO), o miedo a perderse algo, caracterizado por el deseo de estar constantemente conectado con lo que los demás están haciendo en dichas redes. Este estudio tiene por objetivo analizar la relación que existe entre el FoMO, el uso problemático del teléfono móvil, la autoestima y el sentimiento de soledad. Participaron 155 estudiantes universitarios de la Universitat de Girona. A través de un diseño transversal observacional y analítico se obtuvo una correlación entre FoMO, el uso problemático del teléfono móvil, la autoestima y el sentimiento de soledad. Las personas con mayor sentimiento de soledad y una autoestima más baja tuvieron un mayor nivel de FoMO.

Abstract

The growth of digital social networks has changed the way in which people relate to each other, in some cases facilitating greater personal wellbeing for users, or conversely creating significant psychological discomfort. Likewise, there has been a growing interest in the Fear of Missing Out (FoMO) phenomenon, characterized by the desire to be constantly connected to what others are doing on these networks. This study aims to analyze the relationship between FoMO, problematic cell phone use, self-esteem and feelings of loneliness. A total of 155 university students from the University of Girona participated in the study. A cross-sectional observational and analytical design was used to obtain a correlation between FoMO, problematic use of cell phones, self-esteem and feelings of loneliness. People with higher feelings of loneliness and lower self-esteem had a higher level of FoMO.

Con el crecimiento y desarrollo de la comunicación digital, la aparición de nuevas plataformas sociales ha cambiado cómo se relacionan las personas (Varchetta et al., 2020). Las redes sociales en línea ofrecen la oportunidad de desarrollar y mantener el entorno social a través de un espacio interactivo con diferentes contenidos en línea (Boyd & Ellison, 2007). Las diferentes plataformas sociales pueden ser una buena herramienta para mantener y construir relaciones sociales y aumentar el sentimiento de pertenencia a diferentes grupos sociales, la conectividad y la autoestima, aunque también pueden repercutir de forma inversa, provocando aislamiento, ansiedad, afectación de la autoestima y pérdida de control (Torres, 2020). Por tanto, a pesar de las grandes fortalezas que pueden aportar las diferentes redes sociales, su uso excesivo puede tener consecuencias negativas sobre el bienestar psicológico.

Debido a este gran crecimiento, ha despertado interés el fenómeno FoMO (Fear of Missing Out), que hace referencia al miedo a perderse algo que está ocurriendo en la realidad y en su reflejo, las redes sociales en línea. El FoMO es el miedo a que otros puedan estar teniendo experiencias gratificantes de las que uno está ausente y se caracteriza por el deseo de estar conectado con lo que los demás están haciendo (Przybylski et al., 2013). Las personas que tienen más nivel de FoMO pueden sentirse obligadas a controlar regularmente sus redes sociales para mantenerse actualizados (Gil et al., 2015). Por esta razón, el FoMO incita a la conexión continua de la persona a las redes sociales, ya que estas facilitan a las personas saber qué está haciendo su entorno.

Al mismo tiempo, cada vez más personas usan teléfonos móviles (INE, 2021). Según Beranuy et al. (2009), el móvil es un instrumento adecuado para acceder a las redes sociales; facilita a los usuarios expresarse y saber constantemente qué es lo que está haciendo su entorno. Esto puede crear una necesidad de buscar constantemente información y aumentar la frecuencia y el *engagement* con estas tecnologías (Gil et al., 2015). Como afirman Carbonell et al. (2021), las redes sociales satisfacen necesidades humanas básicas relacionadas con la interacción social y la pertenencia al grupo social y, por tanto, podrían aumentar el FoMO. Varios autores utilizan la teoría de la autodeterminación

para explicar el FoMO. Según Deci & Ryan (1985), la autorregulación efectiva y la salud psicológica se basan en satisfacer tres necesidades psicológicas básicas: la competencia, la autonomía y las relaciones. Por tanto, a través de esta teoría se puede entender el FoMO como consecuencia de la carencia para satisfacer las necesidades psicológicas.

Las personas con alto nivel de FoMO buscan reafirmar su identidad y autoestima de forma constante, lo que puede conducir a que tengan un mayor miedo a perder alguna experiencia gratificante, mayor capacidad por comportamientos reveladores y amistosos, y una mayor disminución del bienestar social y psicológico (Przybylski et al., 2013). El fear of missing out se perfila como un correlato importante del uso desadaptativo del smartphone y de las redes sociales en línea (Gil et al., 2015; Oberst et al., 2017). En cuanto a la autoestima, Rosenberg (1965) la define como el sentimiento, apresura y consideración que tiene una persona hacia sí misma. Andreassen et al. (2017) confirmaron la correlación negativa entre el uso adictivo de las redes sociales y la autoestima, porque las diferentes plataformas se usan para conseguir mejores niveles de autoestima o escapar de los sentimientos de la baja autoestima. El estar constantemente conectado con otros usuarios, paradójicamente, también provoca una mayor desconexión del entorno y un aumento del sentimiento de soledad (Lemay et al., 2019). Este sentimiento constante de soledad se asocia a una mayor probabilidad de sufrir depresión, baja satisfacción con la vida, pobre calidad en las interacciones sociales y pensamiento de ideación suicida (Ventura-León & Caycho, 2017). Así, un uso problemático del teléfono inteligente por parte de adultos jóvenes se relaciona con la angustia y el malestar psicológicos (Chen et al., 2020).

De acuerdo con lo expuesto, los diferentes factores mencionados pueden tener una correlación entre ellos, donde cada vez se manifiesta un crecimiento de los distintos elementos. Por este motivo, el objetivo de este estudio fue analizar la relación que existe entre el FoMO, el uso problemático del teléfono móvil, la autoestima y el sentimiento de soledad entre los estudiantes universitarios con especial atención a las posibles diferencias según el género.

1. Método

Diseño

Estudio transversal, observacional y analítico.

Muestra

Muestra no probabilística por conveniencia. Como el número de estudiantes matriculadas en el grado de Educación Social en el curso 2021-22 fue 257, aceptando el principio de máxima indeterminación de un 5 % y un nivel de certeza del 95 %, se determinó un tamaño de la muestra de 155 participantes (un 60.3 % de los 257 matriculados).

Procedimiento

El acceso a la muestra se realizó a través del profesorado de la Universidad de Girona en los diferentes cursos del Grado de Educación Social de la Facultad de Educación y Psicología. Se accedió de forma presencial al aula, donde se explicó a los alumnos el objetivo de la búsqueda y funcionamiento del cuestionario, al que respondieron a través de sus teléfonos móviles y ordenadores en un enlace a Google Forms.

Instrumentos

Cuestionario ad hoc que incluye: Información sociodemográfica y preguntas sobre el uso de redes sociales y sobre las aplicaciones que utilizan (Facebook, Instagram, Twitter, TikTok, WhatsApp).

Escala Fear of Missing Out (FoMO) de Przybylski et al. (2013), en su versión adaptada al castellano por Gil et al. (2015). Es una escala tipo Likert que tiene diez ítems, con una puntuación del 1 al 5, donde la máxima puntuación significa mayor miedo a perderse algo.

Cuestionario de experiencias relacionadas con el teléfono móvil (CERM) (Beranuy et al., 2009). Este instrumento tiene 10 ítems que evalúan dos factores relacionados con el uso del teléfono móvil: Factor 1: los conflictos relacionados con el abuso del móvil (ítems 1, 2, 3, 4 y 5) y Factor 2: los problemas a causa del uso emocional y comunicacional del mismo (ítems 6, 7, 8, 9 y 10). Esta escalera es tipo Likert, con 4 opciones de respuesta: 1 «casi nunca» a 4 «casi siempre».

Escala de Autoestima de Rosenberg (EAR), adaptada al castellano por Atienza et al. (2000). Es una escala tipo

Likert que contiene diez ítems; las preguntas (1, 3, 4, 7 y 10) están redactadas en forma positiva, mientras que la otra mitad (2, 5, 6, 8 y 9) en el sentido inverso, los cuales se puntúan del 1 al 4; donde 1 es Muy en desacuerdo, 2 es Desacuerdo, 3 es de Acuerdo y 4 es Muy de acuerdo (Ventura-León et al., 2018).

Escala para medir el sentimiento de soledad de Jong-Gierveld (1985) (ESS), adaptada al castellano por Ventura-León & Caycho (2017). Este instrumento mide la autopercepción de la soledad entre los jóvenes con 11 ítems y una escala tipo Likert, con respuestas del 1 al 3, donde 1 es nunca, 2 es a veces y 3 es siempre. A la hora del análisis, las respuestas «nunca» o «a veces» de los ítems 1, 4, 7, 8 y 11 valen un punto, mientras que en los ítems 2, 3, 5, 6, 9 y 10 las respuestas «a veces» y «siempre» valen un punto.

Análisis estadístico

Para el análisis de los datos se utilizaron medidas de tendencia central y dispersión para las variables cuantitativas, y frecuencias absolutas y relativas para las categóricas. Seguidamente, se utilizó el Chi-Quadrado para comparar las variables categóricas dicotómicas y la t-Student para la comparación de medias, con un nivel de confianza del 95 %, margen de error del 5 % y un nivel de significación de 0.05. Por último, para comparar la relación de la puntuación del FoMO con las variables cuantitativas, se utilizó el cociente de correlación de Pearson.

Aspectos éticos

Este estudio ha seguido el procedimiento ético para investigación con seres humanos, definidos en la declaración de Helsinki de la Asociación Médica Mundial (General Assembly of the World Medical Association, 2014). Los usuarios participaron voluntariamente, de forma anónima y dieron su consentimiento informado aceptando que sus intervenciones podían ser mostradas de forma explícita como resultado de la investigación.

2. Resultados

Análisis descriptivo

De los 155 estudiantes, el 12.3 % fueron hombres ($n=19$), el 85.2 % mujeres ($n=132$), y el 1.9 % se refirió como género no binario ($n=3$) y un estudiante escogió no responder. La edad media de los participantes fue de 21.63 ($DE=3.25$), donde la mínima fue 18 y la máxima 39. La edad media de los hombres fue mayor que la de las mujeres (Hombres=23.89, $DE=4.618$ vs. Mujeres=21.31, $DE=2.906$, $t=2.37$, $gl=20.10$, $p=.028$).

Todos los participantes utilizaban redes sociales. Un 96.8 % utilizaba Instagram ($n=150$), un 54.2 % utilizaba TikTok ($n=84$), el 12.9 % Facebook ($n=20$), un 48.4 % utilizaba Twitter ($n=75$), el 100 % usaba WhatsApp ($n=155$) y un 11 % utilizaba Telegram ($n=17$). Por último, 6 personas dijeron que utilizaban otras redes sociales como Tumblr, Spotify, Tinder, BeReal, Pinterest y Twitch.

Comparación entre géneros del uso de redes sociales

A continuación, se muestra la comparación de géneros respecto al uso de las redes sociales. El 89,5 % de los hombres usaban Instagram ($n=17$) frente al 98.5 % de las mujeres ($n=130$) ($X^2=5.230$; $gl=1$, $p=.022$). Un 26.3 % de los hombres ($n=5$) y un 57.8 % de las mujeres ($n=76$) usaban TikTok ($X^2=6.527$, $gl=1$, $p=.011$). Un 31.6 % de los hombres ($n=6$) y un 9.8 % de las mujeres ($n=13$) ($X^2=7.130$, $gl=1$, $p=.008$) usaban Facebook. Usaban Twitter un 52.6 % de los hombres ($n=10$) y un 48.5 % de las mujeres ($n=64$) ($X^2=.114$, $gl=1$, $p=.735$).

Sobre el uso de WhatsApp, todos los hombres y mujeres utilizaban esta aplicación. Finalmente, en cuanto al uso de Telegram, un 21.1 % de los hombres ($n=4$) y un 9.1 % de las mujeres ($n=12$) lo utilizaban ($X^2=2.509$, $gl=1$, $p=.113$) (tabla 1).

Relación entre el FoMo, el bienestar psicológico y su comparación entre géneros

La puntuación media de FoMO fue de 25,26 ($DE=6,68$). La puntuación media del CERM fue 19,69 ($DE=4,61$), 8,65 ($DE=2,85$) en el factor 1 y 11,04 ($DE=2,37$) en el factor 2. La puntuación media de la escala EAR fue de 32,26 ($DE=3,55$) y de ESS de 5,67 ($DE=3,40$). No se encontraron diferencias entre el género y las puntuaciones en las escalas empleadas (tabla 2).

Correlación entre FoMo y variables relacionadas con el bienestar psicológico

En cuanto a las correlaciones entre los resultados de las escalas, se comprobó que el FoMO tenía una correlación fuerte con el uso problemático del teléfono móvil ($r=.507$) y una correlación moderada con la autoestima ($r=-.317$) y moderadamente débil con el sentimiento de soledad ($r=.280$). Asimismo, se observó una correlación moderada de la autoestima con el uso problemático del teléfono móvil ($r=-.301$) y con el sentimiento de soledad ($r=-.356$) (tabla 3).

Al analizar el CERM separando sus dos factores, el factor 1 (conflictos relacionados con el abuso del móvil) correlacionó moderadamente con el FoMO ($r=.374$) y el factor 2 (problemas a causa de uso emocional y comunicacional) tuvo una correlación fuerte con el FoMO ($r=.540$). (tabla 4).

Tabla 1. Descripción del uso de redes sociales en línea y diferencias de género.

Variables	Total n (%)	Género ^{n (%)}		Valores			
		Hombres	Mujeres	X ²	gl	p	Eta
Instagram	147 (97.4)	17 (89.5)	130 (98.5)	5.230	1	.022	.186
TikTok	81 (53.6)	5 (26.3)	76 (57.8)	6.527	1	.011	.208
Facebook	19 (12.6)	6 (31.6)	13 (9.8)	7.130	1	.008	.217
Twitter	74 (49.0)	10 (52.6)	64 (48.5)	.114	1	.735	.028
Whatsapp	151 (100)	19 (100)	132 (100)	-	1	-	-
Telegram	16 (10.6)	4 (21.1)	12 (9.1)	2.509	1	.113	.129

Tabla 2. Puntuación de las escalas y comparación entre géneros

Variables	Total M (DE)	Género M (DE)		Valores		
		Hombres	Mujeres	t	gl	p
FoMO	25,26 (6,68)	26,16 (5,80)	24,76 (6,46)	0,970	24,90	0,341
Factor 1 CERM	8,65 (2,85)	7,89 (2,18)	8,67 (2,85)	-1,394	27,71	0,174
Factor 2 CERM	11,04 (2,37)	11,21 (2,86)	10,97 (2,25)	0,352	21,33	0,728
CERM total	19,69 (4,61)	19,64 (4,07)	19,64 (4,56)	-0,531	24,96	0,600
EAR	32,26 (3,55)	32,68 (3,01)	32,30 (3,57)	0,505	25,92	0,618
ESS	5,67 (3,40)	6,00 (3,42)	5,64 (3,37)	0,435	23,35	0,668

FoMO: Fear of Missing Out, CERM: Cuestionario de experiencias relacionadas con el móvil, EAR; Escala de Autoestima de Rosenberg, ESS: escala sentimiento de soledad.

Tabla 3. Correlaciones de las escalas empleadas

Variables	1	2	3	4	5	6
1 FoMO	1					
2 CERM Factor 1	.374***	1				
3 CERM Factor 2	.540***	.564***	1			
4 CERM	.507***	.906***	.861***	1		
5 EAR	-.317***	-.276**	-.256**	-.301***	1	
6 ESS	.280***	.252*	.222*	.269**	-.356**	1

*p=.05, **p=.01, ***p<.001
FoMO: Fear of Missing Out, CERM: Cuestionario de experiencias relacionadas con el móvil, EAR; Escala de Autoestima de Rosenberg, ESS: escala sentimiento de soledad.

3. Discusión

La investigación tenía por objetivo analizar si existía relación entre el FoMO y el uso problemático del teléfono móvil, la autoestima y el sentimiento de soledad, en relación con el tipo de aplicación que utilizaban y sus características sociodemográficas. Los resultados muestran que todas las personas encuestadas hacen uso de las redes sociales y que WhatsApp, Instagram y TikTok son las más populares. En relación con el género, los hombres usaban más Facebook y las mujeres Instagram y TikTok, pero no había diferencias de género en el uso de WhatsApp, Twitter ni Telegram. Tampoco se han observado diferencias de género en relación con el FoMO, las experiencias sobre el uso

del móvil, la autoestima o el sentimiento de soledad. En cambio, sí que existe correlación entre todas las escalas empleadas. Así, el FoMO correlaciona con el uso problemático del teléfono móvil, la autoestima y el sentimiento de soledad. La autoestima correlaciona con el uso problemático del teléfono móvil y con el sentimiento de soledad.

Las puntuaciones medias obtenidas de las diferentes escalas se parecen a las de la literatura publicada. La media de la escala FoMO fue ligeramente superior a la de otras investigaciones (Correa-Rojas et al., 2020; Gil et al., 2015); no obstante, el resultado obtenido indica que la población de estudio tiene una puntuación de 25,26 sobre 50, la cual muestra que las personas encuestadas tienen una estima media de FoMO. Como se interpreta en el cuestionario de experiencias

relacionadas con el móvil, la puntuación obtenida fue levemente media, aunque el resultado obtenido es mayor a la literatura encontrada (Beranuy et al., 2009; Gil et al., 2015). Según la escala de autoestima, la puntuación obtenida indica una autoestima alta de la población, la cual es superior a investigaciones anteriores donde los resultados son medianamente altos (Vázquez et al., 2004). Por último, los resultados de la escala de sentimiento de soledad de Jong-Gierveld se parecen a los estudios publicados (Correa-Rojas et al., 2020), indicando un sentimiento de soledad moderado de los encuestados.

La relación del FoMO con el uso problemático del teléfono móvil es fuerte, similar a lo publicado en la literatura (Gil et al., 2015). Se ha observado que esta correlación puede venir derivada de las aplicaciones tecnológicas que ayudan a aumentar la necesidad de pertenecer, aunque no se tenga un gran contacto con las demás personas (Krämer et al., 2015), ya que permiten conectarse, compartir y tener experiencias gratificantes gracias a la accesibilidad de los dispositivos móviles (Gil et al., 2015). Un mayor grado de FoMO puede hacer que las personas se sientan obligadas a revisar constantemente los teléfonos móviles para mantenerse actualizados de lo que está haciendo su entorno (Gil et al., 2015).

La relación resultante entre el FoMO y la autoestima, donde se ha encontrado una correlación moderada, de acuerdo a otros autores que han encontrado una correlación moderada-baja (Buglass et al., 2017; Torres, 2020). El hecho de tener una autoestima baja podría hacer que las personas que la padecen busquen aumentar esta a través de las redes sociales para escapar de los sentimientos que provoca (Andreassen et al., 2017). Por tanto, Buglass et al. (2017) concluyen que un aumento de FoMO está relacionado con la disminución de los niveles de autoestima.

Por otro lado, se ha encontrado en la investigación una correlación moderadamente débil entre FoMO y el sentimiento de soledad, en relación con otras investigaciones, donde han obtenido una relación moderada entre estos dos factores (Correa-Rojas et al., 2020). Aunque las nuevas tecnologías de la información hayan promovido movimientos sociales, también han provocado una mayor desconexión y sentimiento de soledad (Lemay et al., 2019). Como el FoMO se

caracteriza por el deseo de estar constantemente conectado con lo que están haciendo los demás, para las personas que tienen miedo a perderse algo, participar en redes sociales puede llegar a ser particularmente atractivo (Przybylski et al., 2013); esto implica que las personas que tienen ese sentimiento de soledad busquen a través de las aplicaciones sociales que están haciendo los demás usuarios, para satisfacer ese vacío. Otro aspecto a destacar es la correlación que han tenido las distintas escalas entre ellas. En las correlaciones se ha encontrado que la autoestima tiene una correlación moderada respecto al mal uso de teléfono móvil y al sentimiento de soledad. Según otros estudios, aquellas personas con menor autoestima muestran preferencia por la comunicación indirecta (Billieux, 2012), por tanto, el uso del teléfono móvil sería la mejor herramienta para comunicarse y relacionarse con otras personas, aunque un mal uso pueda llegar a provocar aislamiento (Torres, 2020). En este sentido, Fuster et al. (2017), afirman que aquellas personas con baja satisfacción de sus necesidades básicas tendrán más necesidad en participar en las redes sociales para continuar conectados con los demás. Estos resultados están en consonancia con otras investigaciones que indican que el uso problemático generalizado de teléfonos inteligentes e internet se asocia positivamente con el malestar psicológico, cosa que también sucede con el uso problemático específico del smartphone / internet, tanto con el nivel inicial/basal como con el crecimiento del malestar psicológico en estudios longitudinales (Chen et al., 2020). El presente estudio amplía la evidencia de asociación entre el uso problemático de las redes sociales en línea y los problemas de salud mental (Sha et al., 2019).

Esta investigación no está exenta de limitaciones. El estudio se realizó en una muestra concreta, los estudiantes de Educación Social de la Universitat de Girona, por lo tanto, hace referencia a una población concreta. La segunda limitación es que gran parte de los participantes fueron mujeres; por tanto, deberían obtenerse muestras más equitativas por cuestiones de género en futuras investigaciones.

En conclusión, el presente estudio sugiere que el uso problemático de redes sociales en línea puede conducir a la angustia psicológica. Así, el uso problemático del teléfono móvil, como el bienestar psicológico,

traducido como autoestima y sentimiento de soledad, están relacionados con el FoMO. Esta relación del FoMO con las diferentes variantes puede verse en dos formas. En primer lugar, aquellas personas con baja satisfacción de las necesidades básicas acudirán a las redes sociales para evadirse del sentimiento de soledad y baja autoestima. En segundo lugar, también puede estar relacionada a través del FoMO, donde las personas que temen perderse algo, el hecho de estar desconectados satisfará sus necesidades a través del uso de las redes sociales.

En futuras investigaciones sería interesante acceder a una muestra más amplia y heterogénea respecto a género y edad, para llevar a cabo una comparación más exhaustiva. Asimismo, sería importante considerar nuevos métodos de prevención que se adaptaran a las diferentes problemáticas que van surgiendo respecto al bienestar de las personas relacionadas con el crecimiento de las nuevas tecnologías.

Referencias

- Andreassen, C. S., Pallesen, S., & Griffiths, M. D. (2017). The relationship between addictive use of social media, narcissism, and self-esteem: Findings from a large national survey. *Addictive behaviors*, 64, 287-293. <https://doi.org/10.1016/j.addbeh.2016.03.006>
- Atienza, F.L., Moreno, Y., & Balaguer, I. (2000). Análisis de la dimensionalidad de la Escala de Autoestima de Rosenberg en una muestra de adolescentes valencianos. *Revista de Psicología. Universitas Tarraconensis*, 23(2), 29-42.
- Beranuy, M., Chamarro, A., Graner, C., & Carbonell, X. (2009). Validación de dos escalas breves para evaluar la adicción a internet y el abuso de móvil. *Psicothema*, 21(3), 480-485.
- Billieux, J. (2012). Problematic use of the mobile phone: A literature review and a pathways model. *Current Psychiatry Reviews*, 8(4), 299-307. <https://doi.org/10.2174/157340012803520522>
- Boyd, D. M., & Ellison, N. B. (2007). Social network sites: Definition, history, and scholarship. *Journal of computer-mediated Communication*, 13(1), 210-230. <https://doi.org/10.1111/j.1083-6101.2007.00393.x>
- Buglass, S., Binder, J., Betts, L. & Underwood, J. (2017). Motivators of online vulnerability: The impact of social network site use and FOMO. *Computers in Human Behavior*, 66, 248-255. <https://doi.org/10.1016/j.chb.2016.09.055>
- Carbonell, X., Calvo, F., Panova, T., & Beranuy, M. (2021). Consideración crítica de las adicciones digitales. *Digital Education Review*, (39), 4-22. <https://doi.org/10.1344/der.2021.39.4-22>
- Chen, I. H., Pakpour, A. H., Leung, H., Potenza, M. N., Su, J. A., Lin, C. Y., & Griffiths, M. D. (2020). Comparing generalized and specific problematic smartphone/internet use: Longitudinal relationships between smartphone application-based addiction and social media addiction and psychological distress. *Journal of Behavioral Addictions*, 9(2), 410-419. <https://doi.org/10.1556/2006.2020.00023>
- Correa-Rojas, J., Grimaldo-Muchotrigio, M., & Del Rosario-Gontaruk, S. (2020). Propiedades psicométricas de la Fear of Missing Out Scale (FoMOs) en universitarios peruanos. *Aloma*, 38(2), 113-120. <https://doi.org/10.51698/aloma.2020.38.2.113-120>
- Deci, E. L., & Ryan, R. M. (1985). The general causality orientations scale: Self-determination in personality. *Journal of Research in Personality*, 19(2), 109-134. [https://doi.org/10.1016/0092-6566\(85\)90023-6](https://doi.org/10.1016/0092-6566(85)90023-6)
- Fuster, H., Chamarro, A. & Oberst, U. (2017). Fear of Missing Out, online social networking and mobile phone addiction: A latent profile approach. *Aloma*, 35(1), 23-30. <https://doi.org/10.51698/aloma.2017.35.1.22-30>
- General Assembly of the World Medical Association. (2014). World Medical Association declaration of Helsinki: Ethical principles for medical research involving human subjects. *The Journal of the American College of Dentists*, 81(3), 14-8.
- Gil, F., Chamarro A. & Oberst, U. (2015). Addiction to online social networks: A question of «Fear of Missing Out»? *Journal of Behavioral Addictions*, 4(1), 1-66. <http://dx.doi.org/10.1556/JBA.4.2015.Suppl.1>
- Gil, F., del Valle, G., Oberst, U., & Chamarro, A. (2015). Nuevas tecnologías ¿Nuevas patologías? El smartphone y el fear of missing out. *Aloma*, 33(2), 77-83. <https://doi.org/10.51698/aloma.2015.33.2.77-83>
- Hidalgo-Fuentes, S. (2021). El papel de la autoestima y la soledad en el uso problemático del smartphone: diferencias de género. *Revista psicodebate: Psicología, cultura y sociedad*, 21(2), 50-60. <https://dx.doi.org/10.18682/pd.v21i2.4594>
- INE. (2021). Encuesta sobre Equipamiento y Uso de Tecnologías de Información y Comunicación en los Hogares. https://www.ine.es/prensa/tich_2021.pdf
- Krämer, N., Hoffmann, L. & Eimler, S. (2015). Not breaking bonds on Facebook—Mixed—Methods research on the Influence of individuals' need to belong on “Unfriending” behavior on Facebook. *International Journal of Developmental Science*, 9(2), 61-74. <http://dx.doi.org/10.3233/DEV-150161>
- Lemay, D. J., Doleck, T., & Bazalais, P. (2019). Self-determination, loneliness, fear of missing out, and academic performance. *Knowledge Management & E-Learning*, 11(4), 485-496. <https://doi.org/10.34105/j.kmel.2019.11.025>

- Oberst, U., Wegmann, E., Stodt, B., Brand, M., & Chamarro, A. (2017). Negative consequences from heavy social networking in adolescents: The mediating role of fear of missing out. *Journal of Adolescence*, 55, 51–60. <https://doi.org/10.1016/j.adolescence.2016.12.008>
- Przybylski, A. K., Murayama, K., DeHaam, C. R., & Gladwell, V. (2013). Motivational, emotional, and behavioral correlates of fear of missing out. *Computers in Human Behavior*, 29(4), 1841-1848. <https://doi.org/10.1016/j.chb.2013.02.014>
- Rosemberg, M. (1965). *Society and the adolescent self-image*. In: *Society and the adolescent self-image*. Princeton University Press. <https://doi.org/10.1037/t01038-000>
- Sha, P., Sariyska, R., Riedl, R., Lachmann, B., & Montag, C. (2019). Linking internet communication and smartphone use disorder by taking a closer look at the Facebook and WhatsApp applications. *Addictive Behaviors Reports*, 9, 100148. <https://doi.org/10.1016/j.abrep.2018.100148>
- Torres, M. (2020). Fear of Missing Out (FoMO) y el uso de Instagram: Análisis de las relaciones entre narcisismo y autoestima. *Aloma*, 38(1), 31-38. <https://doi.org/10.51698/aloma.2020.38.1.31-38>
- Varchetta, M., Frascchetti, A., Mari, E., & Giannini, A. M. (2020). Adicción a redes sociales, Miedo a perderse experiencias (FOMO) y Vulnerabilidad en línea en estudiantes universitarios. *Revista Digital de Investigación en Docencia Universitaria*, 14(1), e1187. <https://doi.org/10.19083/ridu.2020.1187>
- Vázquez A. J., Jiménez eda, R., & Vázquez-Morejón, R. (2004). Escala de autoestima de Rosenberg: fiabilidad y validez en población clínica española. *Apuntes de Psicología*, 22 (2), 247-255. <https://www.apuntesdepsicologia.es/index.php/revista/article/view/53>
- Ventura-León, J., Caycho, T., Barboza-Palomino, M., & Salas, G. (2018). Evidencias psicométricas de la escala de autoestima de Rosenberg en adolescentes limeños. *Revista Interamericana de Psicología*, 52(1), 44-60.
- Ventura-León, J. L., & Caycho, T. (2017). Validez y fiabilidad de la escala de soledad de Jong Gierveld en jóvenes y adultos peruanos. *PSIENCIA. Revista Latinoamericana de Ciencia Psicológica*, 9(1), 1-18. <https://doi.org/10.5872/psiencia/9.1.41>