

NOTA DE INVESTIGACIÓN

El síndrome FoMO: consecuencia de la adicción a las pantallas y factor determinante en los trastornos de salud mental *FoMo syndrome: a consequence of screen addiction and a determining factor in mental health disorders*

Ane Uriarte Ruiz Ocenda

ane.uriarte.ruizdeocenda@gmail.com

Universidad Complutense de Madrid (UCM) Madrid, España

Recibido: 06/10/2024

Aceptado: 20/12/2024

Resumen: FoMO, Fear of Missing Out, es como se le llama a la sensación compartida entre los que usan las redes sociales de no poder dejar de mirarlas por si se pierden algo. Derivado de la adicción a las pantallas, genera ansiedad, aislamiento social y depresión, además de otros problemas como la falta de concentración, sedentarismo u insomnio ocasionados por el daño de la materia gris del cerebro. Para este artículo se han analizado 13 estudios realizados en su mayoría a estudiantes universitarios en diferentes países así como consultado una gran cantidad de bibliografía científica basada en el impacto negativo de las pantallas a nivel cognitivo y social. Futuras líneas de investigación podrían analizar este síndrome entre los más jóvenes, para saber cómo afecta a sus relaciones con sus homógenos.

Palabras clave: FoMO, adicción, ansiedad, dopamina, lectura.

Abstract: FoMO, Fear of Missing Out, is the name given to the shared feeling among those who use social networks of not being able to stop looking at them in case they miss something. As a result of screen addiction, it generates anxiety, social isolation and depression, in addition to other problems such as lack of concentration, sedentary lifestyle or insomnia caused by damage to the brain's gray matter. For this article we have analyzed 13 studies carried out, especially, on university students in different countries and consulted a large amount of scientific literature based on the negative impact of screens at the cognitive and social level. Future lines of research could analyze this syndrome among young people, to find out how it affects their relationships with their peers.

Keywords: FoMO, adiction, anxiety, dopamin, reading.

INTRODUCCIÓN

El presente artículo tiene como objetivo explicar qué es el FoMO y su impacto en la salud mental y física de las personas jóvenes.

Para ello, en primer lugar, contextualizaremos este nuevo concepto en la era del uso de las pantallas. A continuación, haremos una descripción del mismo, y, en tercer lugar, se expondrán las conclusiones de diferentes estudios relevantes que han investigado la relación entre el FoMO y factores como la ansiedad, el acoso o satisfacción vital entre otros. Por último, comentaremos las futuras líneas de investigación que se iría de interés llevar a cabo más adelante.

METODOLOGÍA

Para la revisión sistemática se han seguido los pasos propuestos por la declaración PRISMA, por lo que se realizó una búsqueda en diferentes recursos electrónicos y formatos. Concretamente, las bases utilizadas han sido: Web of Science, vídeos de divulgación científica de BBVA, artículos científicos encontrados en Google Académico y libros al uso. Se empleó la búsqueda de FoMO y se incluyeron los documentos o piezas que cumplieran los siguientes criterios: trabajos en inglés o español; estudios de evidencia empírica de diferentes países, haciendo hincapié en España; y aquellos trabajos que evalúen el FoMO y diferentes parámetros psicológicos o tendencias sociales que empleen análisis estadísticos de regresión. Mientras que para la descripción y acuñación del término se han priorizado artículos, para las conclusiones/resultados se han utilizado trabajos en los que se muestran las estadísticas, y se ha querido diferenciar entre aquellos utilizados para la explicación de los resultados obtenidos por los científicos de las fuentes y otras investigaciones utilizadas para argumentar las conclusiones y exponer las próximas líneas de investigación.

Estos han sido los estudios analizados en profundidad para elaborar el apartado de resultados:

AUTOR Y AÑO	Nº	PAÍS	POBLACIÓN
Adams, Murdock, Daly-Cano y Rose (2020)	283	Estados Unidos	Estudiantes Universitarios
Amelisastri, Yandri, Kholidin (2024)	305	Indonesia	Estudiantes Universitarios
Barry, Briggs y Sidoti (2019)	428	Estados Unidos	Adolescentes
Braña-Sánchez; Moral-Jiménez (2023)	225	España	Jóvenes
Correa-Rojas, Grimaldo-Muchotri-go, y Espinoza (2022)	209	Perú	Estudiantes
Elhai, Levine, Dvorak y Hall (2016)	3008	Estados Unidos	Estudiantes universitarios
Gómez-Martínez y Rosa-Alcázar (2025)	959	España	Estudiantes
Morsi, Sál, Silva (2024)	57	Egipto	General
Reer, Tang y Quandt (2019)	1929	Alemania	General
Sánchez-Romero, Giménez-Gualdo y Vidal-Martínez (2024)	814	España	Estudiantes universitarios
Scalzo y Martínez (2017)	112	Estados Unidos	Estudiantes universitarios
Torres-Serrano (2024)	301	España	General
Tandon, Laato, Isla y Dhir (2024)	330	Estados Unidos	Estudiantes universitarios

Fuente: Elaboración propia.

Contexto: Las pantallas como detonador adictivo

Según Marián Rojas Estapé, los creadores de Facebook (al ser la primera red social mundialmente conocida) modificaron las “reglas de juego” de la sociedad y el cerebro humano. Se dieron cuenta de que lo que más desea el ser humano es ser o sentirse querido. Por eso, detrás de cada *like*, de cada red social, más allá del deseo por estar conectados y sentirnos amados, hay una base adictiva. Tienen un fondo adictivo que deriva de su capacidad para alterar la dopamina. La dopamina es un neurotransmisor que se segrega cuando sentimos placer. Históricamente, hemos acostumbrado al cerebro a sacrificarse y trabajar (serotonina) para luego conseguir el culmen, el pico de placer (la dopamina). Pero desde que la sociedad se ha centrado en crear formas para captar la atención del usuario, estando este movido por el encuentro del placer, hemos malacostumbrado al cerebro a tener picos de dopamina altos, sin la segregación previa de serotonina. (Rojas, 2022).

Como explica la psiquiatra Rojas, las redes sociales son como las drogas o el porno: no solo grandes fuentes de dopamina al instante, sino que cuando se nota su falta, genera un gran bajón que lleva a consumir más. A diferencia de otros placeres, como la lectura, que además de segregar serotonina, generan dopamina, pero en mucha menor cantidad. Podría decirse que estamos acostumbrando a nuestro cerebro a vivir en una intensidad constante y, por ende, la normalidad se nos queda corta; nos aburre. Asimismo, la corteza prefrontal, que es donde se gestiona el impulso, la concentración y el placer, es de las últimas partes del cerebro que madura. “Hay gente que termina por desarrollarla a los 18, 20 o...nunca”. Por eso, los niños y adolescentes son todavía más vulnerables a cualquier tarea con un fondo adictivo. (Rojas, 2022).

En este contexto, en 2022 Cáritas publicó el “Impacto de las pantallas en la vida de la adolescencia y sus familias en situación de vulnerabilidad social: realidad y virtualidad” donde exponía los resultados de una encuesta realizada a 930 jóvenes, padres y tutores en torno al uso que hace de las pantallas la población entre 12 y 17 años en situación de vulnerabilidad. Según esta, uno de cada cinco jóvenes está en riesgo de uso adictivo de las pantallas (Cáritas, 2022, p. 9). De hecho, un 50% de los españoles llega a mirar el móvil una vez cada 5 minutos y un 80% reconoce que es lo último que ve al acabar el día e irse a dormir y lo primero que consultan por las mañanas al despertarse. (Roman, 2021, p. 13).

Además de las consecuencias físicas del exceso de uso de las pantallas como son el insomnio o los trastornos de la salud mental, el último informe GEM 2023 de la Unesco sobre educación y tecnología revela que existe “una relación negativa entre el uso excesivo de las TIC y el rendimiento de los estudiantes” (Unesco, 2023, p. 164).

La concentración, también gestionada por la corteza prefrontal que es alterada por los estímulos constantes y picos de dopamina, no solo es esencial para una satisfacción personal del trabajo bien hecho, sino para ejercitar todo tipo de tareas que, a su vez, supongan un reto y desarrollo cognitivo. Esta zona no solo se ve deteriorada por reemplazar tareas didácticas por el uso constante del móvil, sino también, por su falta de entrenamiento, que se ve reflejado y se da, en gran medida, con la lectura. (Rojas, 2022).

La lectura juega un papel esencial en la formación cultural de las personas en el aprendizaje, desarrollo del pensamiento y dominio de la lengua (Domínguez, Rodríguez, Torres

y Ruiz, 2015, p. 95). Y no solo eso, sino que, según la Revista de Investigación Educativa en base a una investigación que hizo entre universitarios, la lectura también afecta directa y positivamente a la competencia emocional de las personas, siendo la misma, la capacidad para gestionar las emociones y expresarlas. (Jiménez, Alarcón y Vicente-Yague,, 2010, p. 26)

No obstante, la tecnología ha modificado la forma en que nos vinculamos con la lectura, favoreciendo la digital y más corta, y cambiando la sintaxis de las palabras para comunicarse. En suma, solo entre el 10% y el 20% de los usuarios de Internet leen los artículos hasta el final (Hernández, 2021¹).

Definición: El síndrome FoMO y primeras aproximaciones

El término FoMO (*Fear of Missing Out*) fue acuñado por Dan Herman y está basado en el temor a perderse algo de las redes sociales o sentirse excluido. (Dan, 2011).

Según Young (1998, p. 3), las personas que comparten estas características tienen una obsesión con las pantallas: “(1) Privarse del sueño para estar conectado a la Red. (2) Descuidar otras actividades importantes como el contacto con la familia, las relaciones sociales, el estudio o el cuidado de la salud. (3) Recibir quejas en relación con el uso excesivo de la Red. (4) Pensar en la Red constantemente, incluso cuando no se está conectado a ella, y sentirse irritado excesivamente cuando la conexión falla o resulta muy lenta. e. Intentar limitar el tiempo de conexión y perder la noción del tiempo. (5) Mentir sobre el tiempo real que se está conectado. (6) Aislarse socialmente, mostrarse irritable y bajar el rendimiento en los estudios. Y (7) sentir una euforia cuando se está delante del ordenador”. No obstante, si el síndrome FoMO hace a la persona no querer dejar las redes sociales por miedo a perderse algo, podría deducirse que todo el que tiene FoMO tiene una adicción a las pantallas.

El síndrome FoMO se relaciona con el malestar psicológico general y sobre el cual, Przybylski explica que la sociedad, especialmente en el género masculino, se siente insatisfecha con su vida. Esta insatisfacción deriva del poco control que poseen sobre la misma y por lo poco estimulante que resultan las escenas y tareas cotidianas; algo que suplen y que son lo opuesto a las redes sociales y la vida virtual. (Przybylski, Murayama, Dehaan, & Gladwell, 2013, p. 1846).

Respecto al público más susceptible de sufrir el FoMO son los niños y los adolescentes ya que su cerebro está desarrollándose (Hornero, 2023), ya que sus relaciones son menos maduras y son menos capaces de cortar con algo que les hace daño (si bien también puede pasar con los adultos), y verse en una situación en la que las pantallas son las que les generan ansiedad y depresión, tanto al usarlas como al dejarlas.

Resultados: relación del FoMO con factores psicológicos y consecuencias nocivas en la salud

De acuerdo con los 13 estudios analizados, el FoMO tiene los siguientes impactos

¹ Citado en CARRIÓN, M. (2023). “La influencia de los medios digitales en la lectura de los jóvenes.” Ciencia Latina Revista Científica Multidisciplinar, 7(2), 3186-3203. https://doi.org/10.37811/cl_rcm.v7i2.5564

negativos en la vida de los jóvenes. Una de las principales conclusiones de las que quizás emanen las demás la comentan Sánchez-Romero, Giménez-Gualdo y Vidal-Martínez (2024, p. 252), al establecer que hay una relación entre el FoMO e insatisfacción vital. De esta forma, a mayor uso de las pantallas y, por ende, sensación de FoMO, mayor es la insatisfacción personal y vital con uno mismo.

Otra investigación española quiso saber la relación entre FoMO, el uso de la red social Instagram, narcisismo y autoestima. Los resultados de sus encuestas demostraron que sí existe una relación entre ellas. Resaltaron que más importantes que las publicaciones eran las historias en Instagram, lo que servía para “realzar” y reforzar la imagen que uno tenía de sí mismo y mostrarla al mundo, así como para ver lo que hacían los demás. No obstante, el estudio revelaba que ver lo que otros hacían se convertía en algo “adictivo” y que condicionaba la imagen que las personas tenían de sí mismas, al compararse continuamente con las demás (Torres-Serrano, 2020, p. 14). De hecho, Tandon, Laato, Isla y Dhir (2024) concluyeron según su estudio realizado en Estados Unidos a estudiantes universitarios que el FoMO ha incrementado la envidia. Existen dos tipos de envidia: benigna y maligna. La envidia benigna motiva a la persona envidiosa a realizar mejoras sobre sí mismo (en el atributo deseado), mientras que en la experiencia de envidia maligna la motivación del envidioso estaba dirigida a “tirar hacia abajo” o a una posición inferior al envidiado (Van de Ven et al., 2012, p.200). De acuerdo con los autores, ha incrementado la benigna, siendo esta también, razón del incremento de acoso. Mientras que la envidia maligna o maliciosa no mostró asociaciones significativas.

Según Torres-Serrano, Instagram se ha convertido en una plataforma de autopromoción, donde los usuarios con rasgos narcisistas la utilizan para promocionarse. Sus conclusiones también hacen patente la correlación entre narcisismo y FoMO, y a la vez, la autoestima: tanto las personas con un importante carácter narcisista como aquellas con baja autoestima son más propensas a tener FoMO. (Torres-Serrano, 2020, p. 36).

Por otro lado, la ansiedad es una de las consecuencias del uso excesivo de pantallas y FoMO, por excelencia; un factor que analizan profundamente Braña-Sánchez y Moral-Jiménez en su estudio sobre la nomofobia (fobia a estar sin móvil), FoMO y la ansiedad por estar conectados entre los jóvenes (2023, p 121). Sus datos arrojan la correlación entre estas tres experiencias y destacan que se encontraron diferencias estadísticamente significativas en los niveles de FoMO y nomofobia en función del tiempo de uso del teléfono móvil (2023, p. 124). En concreto, vieron que en quienes hacen un uso abusivo de cinco horas o más respecto al resto de niveles de dedicación la nomofobia aumenta de forma considerable. No obstante, se encontraron con que los niveles de ansiedad no se ven afectados por el tiempo de uso del teléfono móvil, probablemente, según las conclusiones, debido a la normalización del uso excesivo del móvil. Asimismo, sus resultados indicaron que son las mujeres las que obtienen puntuaciones más elevadas en ansiedad, nomofobia y FoMO, siendo más propensas a hacer un uso más problemático del teléfono móvil y las que más padecen mayores consecuencias emocionales. Los autores consideran que esto puede deberse a la mayor necesidad que tienen las mujeres de establecer conexiones emocionales. Por último, el estudio recuerda la clara relación entre ansiedad y depresión, y comenta que el uso excesivo del móvil también provoca actitudes y actuaciones más impulsas (2023, p. 125). Este hecho, lo aborda desde el punto de vista del consumo un estudio realizado en Egipto a un público en general que experimentara FoMO. El

95% de los participantes declaró haber tomado en más de la mitad de los casos, la decisión de comprar de forma irracional. Lo que hizo que en el 75% de dichos casos hubiera después una respuesta negativa y de arrepentimiento (p. 6). En suma, el estudio destacó que las promociones per se provocan decisiones impulsivas, lo que se incrementa en personas con FoMO, así como que el “atractivo de las tendencias impulsó principalmente el consumo de conformidad, y los participantes se sintieron presionados a comprar porque «estaba de moda y todo el mundo lo llevaba»” (p. 8). Tras estas conclusiones, se identificaron 4 tipos de patrones de consumo. De este análisis de los patrones de compra determinada como “impulsiva” por quienes padecen FoMO, surgieron cuatro tipos distintos de consumidores propensos al FOMO: “Butterflies, Devotees, Endorsers y Shopaholics”. Mientras que los del tipo mariposa evitan la recompra y se suman en bucle de negatividad tras una compra impulsiva, los devotos, los endosadores y los adictos a las compras muestran comportamientos positivos inesperados posteriores a la compra a pesar de su insatisfacción. Los primeros perdonarían a la marca de cualquier error y lo defenderían “contra viento y marea” (p. 9). Los endosadores son aquellos que recomiendan de forma verbal o por escrito un producto. Lo más destacable es que seguirían mostrando respuestas conductuales positivas al recomendar adquisiciones insatisfactorias a otras personas (p.10). Por último, los adictos son compradores compulsivos que utilizan las compras como terapia, atraídos por las recompensas positivas a corto plazo que ofrece la compra de cosas nuevas. Las conclusiones del estudio comentan que este arquetipo, además de poner sobre la mesa el riesgo de las consecuencias del uso excesivo de pantallas en la salud y vida diaria de las personas, pone en tela de juicio la literatura que sugiere que las apelaciones FOMO tendrían un impacto perjudicial en las respuestas a largo plazo de las marcas (p. 10).

Esto sugiere que la falta de conciencia o de capacidad para hacer frente a la situación puede convertir a los consumidores vulnerables en víctimas voluntarias de tácticas de marketing manipuladoras (p. 11).

Este carácter impulsivo por su parte es analizado desde el punto de vista del autocontrol por tres investigadores que llevaron a cabo un estudio empírico en estudiantes universitarios en Indonesia. Según Amelisastri, Yandri, y Kholidin (2024), autocontrol se relaciona con la forma de controlar el comportamiento de uno mismo al querer hacer algo; una forma de autodomínio de una persona y de preocuparse por su propia satisfacción (p. 122). Directamente relacionado con la capacidad para frenar impulsos y resistir tentaciones, sus conclusiones revelaron que el autocontrol influye en la aparición del FoMO. Es decir, cuanto mayor es el autocontrol, menor es el nivel de FoMO (p. 129). En esta línea, los autores explican que cuando existe el deseo de mejorar la autorregulación, lo que los individuos deben hacer es ajustarse al entorno. No obstante, este proceso se ve alterado y viciado con el uso excesivo de pantallas que derivan en FoMO, puesto que promueven un exceso de fijación del exterior y del comportamiento ajeno, que en vez de servir para analizarse a uno mismo, incita a poner el valor de cada uno en la opinión y aceptación ajenas (p. 132). Algo relacionado a su vez con los factores de autoestima y narcisismo y compras/decisiones compulsivas previamente comentadas.

En última instancia, esta falta de (auto)control derivada y que promueve el FoMO hace que aumente la cantidad de horas invertidas en el uso de las pantallas y conexión a redes sociales. Amelisastri, Yandri, y Kholidin (2024) descubrieron a raíz de sus encuestas que para el 77,5% de los estudiantes que participaron en su estudio, las redes sociales eran lo último que revisaban

antes de acostarse y para el 55,6% también era lo primero en ver al despertarse (p. 128).

Conclusiones y futuras líneas de investigación

El síndrome FoMO es otro de los síntomas que presentan las personas que consumen de forma excesiva las redes sociales y las pantallas y ha quedado demostrado por numerosos estudios que las personas no pueden evitar compararse con lo que hacen los demás y que ven en las redes de su entorno, generando envidia, ansiedad y depresión en caso y al sentirse inferiores o con una vida “menos interesante” que la de sus homólogos Adams, Murdock, Daly-Cano y Rose (2020, p. 20). En suma, se ha descubierto que los usuarios de internet que pasan más tiempo en redes sociales presentan un mayor aislamiento social, independientemente de la edad (Primack, Shensa, Sidani, Whaite, Lin, Rosen, Colditz, Radovic & Miller; 2017, p. 7),

Por si lo anterior fuera poco, también hay constancia de que las pantallas dañan la materia gris, el FoMO también implica un efecto negativo en el procesamiento de información y en la capacidad de raciocinio; lo que hace las personas que lo padecen estén mucho más irritables, impulsivas y menos habituadas a pensar de forma crítica. De hecho, ya se ha comprobado que el uso inadecuado de las redes sociales provoca secuelas muy comprometidas con el sistema humano. “Dentro de las secuelas neurológicas y fisiológicas analizadas estarían: tumores, afecciones cognitivas, hipersensibilidad electromagnética, genotoxicidad, alteraciones del sueño, del sistema inmunológico y del ADN”. (Ponce, Ponce & Hernández; 2014, p. 848)

Al igual que con la adicción a las pantallas, el FoMO, está directamente relacionado con una disminución de la salud física y psíquica y con el incremento de problemas de ansiedad, síntomas depresivos e insomnio (Adams, Murdock, Daly-Cano & Rose; 2020, p. 20). Y otro estudio, publicado en la Revista de Psicología y Educación, comenta que los adolescentes que muestran niveles más elevados del síndrome también son más propensos a experimentar agresión y victimización a través de redes sociales y a un consumo excesivo de bebidas alcohólicas (Soriano-Sánchez, 2022, p. 71). Los adolescentes que ejercen la violencia o agresores presentan dificultades emocionales y son personas narcisistas, mientras que las víctimas presentan síntomas depresivos. (Elhai, Levine, Dvorak & Hall; 2016, p. 5)

En definitiva, el FoMO es la constancia de la adicción a las redes y las pantallas que puede favorecer otras adicciones, así como conductas de riesgo e impulsivas para la persona en su vida diaria.

Siendo así las cosas, podría ser necesario la implementación jurídica y didáctica de ciertas normas o directrices tanto en escuelas como en universidades que eviten generar en la mayor medida de lo posible estos usos indebidos de las pantallas, así como cursos de formación que enseñen los riesgos de estas.

- Por otro lado, consideramos que hay dos factores que no se han analizado tanto como el resto y que podrían ser futuras líneas de investigación:
- La composición de nuestro entorno y la imagen que tenemos del mundo y cómo se ve alterada por las pantallas.
- El autoconocimiento (mayor o menor) que tenemos como resultado del continuo uso de las redes sociales.

- El cambio en el nivel de conocimiento que tenemos de nuestra lengua como resultado de leer menos y más rápido y cómo eso afecta a nuestra calidad cognitiva.
- La construcción de nuestras aspiraciones y objetivos vitales en esta era de la inmediatez, y, la calidad de las relaciones que tenemos en una era digital y a través de los aparatos electrónicos.

Como dice Rocha (2004, p. 139), “a través del chat se lee lo que se desea leer, no lo que se intenta decir”, por lo que si ya de entrada, las relaciones virtuales crean una falsa “cercanía”, la calidad de las relaciones se ve todavía más afectada. Esto nos lleva a reflexionar y a establecer otra línea de investigación social. Y es que, si el uso excesivo de las pantallas ya genera aislamiento por todo lo expuesto recientemente, nos encontramos con que las personas, sobre todo los jóvenes, están continuamente conectados a las redes por miedo a perderse algo, no están creando lazos fuera de las pantallas, las relaciones que tienen virtuales son de una calidad mucho más baja que las interpersonales.

REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

- Adams, S.K., Murdock, K.K., Daly-Cano, M., y Rose, M. (2020). Sleep in the social world of college students: Bridging interpersonal stress and fear of missing out with mental health. *Behavioral Sciences*, 10(2), 54. <https://doi.org/10.3390/bs10020054>
- Amelisastrí, W., Yandri, H. y Kholidin, F. I. (2024). Exploring the Relationship Between Self-Control and Self-Regulation, with Fear of Missing Out (FoMO) among College Students. *Buletin Konseling Inovatif*, 4(2). 122–132. doi: 10.17977/um059v4i22024p122-132
- Barry, C.T., Briggs, S.M., y Sidoti, C. (2019). Adolescent and Parent Reports of Aggression and Victimization on Social Media: Associations With Psychosocial Adjustmen. *Journal of Child and Family Studies*, 28, 2286-2296. <https://doi.org/10.1007/s10826-019-01445-1>
- Barry, C.T., Sidoti, C.L., Briggs, S.M., Reiter, S.R., y Lindsey, R.A. (2017). Adolescent social media use and mental health from adolescent and parent perspectives. *Journal of Adolescence*, 61, 1-11. <https://doi.org/10.1016/j.adolescence.2017.08.005>
- Beck M, (2013). Fighting FOMO: 3 strategies to beat your fear of missing out. *Huffington Post*, at http://www.huffingtonpost.com/2013/08/02/fomo-fear-of-missing-out_n_3685195.html
- Braña-Sánchez, A. J. y Moral-Jiménez, M.V. (2023). Nomofobia y fomo en el uso del smartphone en jóvenes: el rol de la ansiedad por estar conectado. *Health and Addictions / Salud y Drogas*, 23(1), 117- 130. <https://doi.org/10.21134/haaj.v23i1.707>
- Correa-Rojas, Jossué, Grimaldo-Muchotrigó, Mirian, & Espinoza, Eli Malvaceda. (2022). FoMO, Adicción a Facebook y Soledad como Determinantes del Phubbing en Universitarios Limeños. *Psykhé* (Santiago), 31(2), 1-11. <https://dx.doi.org/10.7764/psykhe.2020.22579>
- Cáritas (2022). Impacto de las pantallas en la vida de la adolescencia y sus familias en situación de vulnerabilidad social: realidad y virtualidad. Resumen ejecutivo. [*Tendencias Sociales. Revista de Sociología*, 13 \(2025\): 123-133](https://www.caritasbarbastromonzon.es/wp-content/uploads/2022/03/Resumen-Ejecutivo-Estudio-</p></div><div data-bbox=)

IMPACTO-PANTALLAS-Caritas-2.pdf

- Domínguez, I.; Rodríguez, L.; Torres, Y., y Ruiz, M.M. (2015). Importancia de la lectura y la formación del hábito de leer en la formación inicial. *Estudios del Desarrollo Social: Cuba y América Latina*, vol. 3, núm. 1, enero-abril, 2015, pp. 94-102 Facultad Latinoamericana de Ciencias Sociales Miramar, Cuba. <https://www.redalyc.org/articulo.oa?id=552357190012>
- Elhai, J.D., Levine, J.C., Dvorak, R.D., y Hall, B.J. (2016). Fear of missing out, need for touch, anxiety and depression are related to problematic smartphone use. *Computers in Human Behavior*, 63, 509-516. <https://doi.org/10.1016/j.chb.2016.05.079>
- Hernández, R (2021). ¿Cómo ha cambiado la escritura en la era digital? Radio Nacional de Colombia:<https://www.radionacional.co/actualidad/tecnologia/como-ha-cambiado-la-escritura-en-la-era-digital> citado en CARRIÓN, M. (2023). La influencia de los medios digitales en la lectura de los jóvenes. *Ciencia Latina Revista Científica Multidisciplinar*, 7(2), 3186-3203. https://doi.org/10.37811/cl_rcm.v7i2.5564.
- HORNERO, C. (3 de septiembre de 2023). FOMO, el miedo que crece en verano entre los jóvenes y adolescentes. *EL MUNDO*. <https://www.elmundo.es/ciencia-y-salud/salud/2023/09/03/64f0d1c4e4d4d875708b45be.html>
- Jiménez, E.P.; Alarcón, R. y Vicente-Yague, M.I. (2019). Intervención lectora: correlación entre la inteligencia emocional y la competencia lectora en el alumnado de bachillerato. *Revista de Psicodidáctica*. Volume 24, Issue 1, 2019, p. 24-30. <https://doi.org/10.1016/j.psicod.2018.10.001>
- Johansson, A., & Götestam, K. (2004). Internet addiction: Characteristics of a questionnaire and prevalence in Norwegian youth (12-18 years). *Scandinavian Journal of Psychology*, 45(3), 223-229. <https://doi.org/10.1111/j.1467-9450.2004.00398.x>
- Ponce, E., Ponce, D., & Hernández, M. (2014). Efectos neurológicos por teléfonos celulares: revisión bibliográfica y modelos matemáticos. *Interciencia*, 39(12), 843-849.
- Primack, B.A., Shensa, A., Sidani, J.E., Whaite, E.O., Lin, L., Rosen, D., Colditz, J.B., Radovic, A., y Miller, E. (2017). Social Media Use and Perceived Social Isolation Among Young Adults in the U.S. *American Journal of Preventive Medicine*, 53(1), 1-8. <https://doi.org/10.1016/j.amepre.2017.01.010>
- Przybylski, A. K., Murayama, K., Dehaan, C. R., & Gladwell, V. (2013). Motivational, emotional, and behavioral correlates of fear of missing out. *Computers in Human Behavior* 29(4), 1841-1848.
- Rocha, A. (2004). El lenguaje de los jóvenes en el Chat. *Estudios sobre las Culturas Contemporáneas*, 109-140. Recuperado de <http://www.redalyc.org:9081/articulo.oa?id=31601907>
- Rojas, M. (2022, 25 mayo). La adicción de las pantallas | *MENTES EXPERTAS*. [Video]. YouTube. <https://www.youtube.com/watch?v=TwCT5TaVB2s>
- Sánchez-Romero, E.; Giménez-Gualdo, A.M; Vidal-Martínez, E (2024). ¿Predice el miedo a sentirse excluido (FOMO) el uso problemático de internet? Análisis en universitarios/as españoles/as. *Revista Prisma Social* nº 47. Octubre 2024, ISSN: 1989-3469 (p. 240-259) Link: <https://riuma.uma.es/xmlui/bitstream/handle/10630/35050/28737%20%281%29.pdf?sequence=1&isAllowed=y>

- Soriano-Sánchez, J.G. (2022) Factores psicológicos y consecuencias del Síndrome Fear of Missing Out: una revisión sistemática. Universidad de la Rioja. *Revista de Psicología y Educación / Journal of Psychology and Education*, 2022, 17(1), 69-78 (www.rpye.es) ISSN: 1699-9517. <https://doi.org/10.23923/rpye2022.01.217>
- Tandon, A., Laato, S., Islam, N. y Dhir, A. (2024), Social comparisons at social networking sites: how social Media-induced fear of missing out and envy drive compulsive use. *Internet Research*, Vol. ahead-of-print No. ahead-of-print. <https://doi.org/10.1108/INTR-10-2022-0770>
- UNESCO (2023) Tecnología en la educación | Global Education Monitoring Report. (s. f.). <https://www.unesco.org/gem-report/es>
- Van de Ven, N. Zeelenberg, M. y Pieters, R. (2012) Appraisal patterns of envy and related emotions. *Motivation and Emotion*. 36 (2012), pp. 195-205. <http://dx.doi.org/10.1007/s11031-011-9235-8>
- Young, K. (1998). Internet Adiction: The emergence of a new clinical disorder. *CyberPsychology and Behavior*, 1(3), 237-244.