



Miedo a quedarse fuera
Fear of missing out (FOMO)
Una revisión sistemática

Trabajo de Fin de Grado
Patricia Quintás Fiaño

UNIVERSIDADE DE SANTIAGO DE COMPOSTELA

Grao en Enfermaria

O Proxecto de Fin de Grao titulado: “**Miedo a quedarse fuera. Fear of missing out (FOMO): una revisión sistemática**” , foi realizado por o/a abaixo asinante.

Santiago de Compostela, 31 de maio de 2022

O/a alumno/a, Patricia Quintás Fiaño

QUINTAS
FIAÑO
Fdo.: PATRICIA 

Vº Bº

O/A titor/ Ana Mª Míguez Freire

Firmado por MIGUEZ FREIRE
ANA MARIA - ***1395** el día
01/06/2022 con un
certificado emitido por AC
FNMT Usuarios

RESUMEN

Introducción: “*Fear of Missing Out*” (FoMO) hace referencia a la necesidad de estar continuamente conectado a lo que hacen los demás. El gran avance en las conexiones a internet desde el teléfono móvil en los últimos años ha generado nuevas formas de comunicación, pero un uso problemático afecta al bienestar emocional y a la salud mental de los jóvenes. Los últimos datos de Unicef refieren que uno de cada cinco adolescentes realiza un uso inadecuado del móvil.

Objetivos: Identificar las características principales del FoMO en los jóvenes entre 11 y 19 años y su asociación con enfermedades mentales, conocer si existe diferencia entre sexos y como afecta el FoMO a las relaciones interpersonales.

Metodología: se ha realizado una revisión sistemática en las siguientes bases de datos: PsycInfo, Psychology Database, Pubmed y Scopus. De la búsqueda total con 112 estudios, se han seleccionado 9 para el análisis final.

Resultados: los estudios analizados indican que existe relación entre el FoMO y diferentes índices de salud mental como trastorno por déficit de atención e hiperactividad, trastorno negativista desafiante, trastorno de la conducta, ansiedad y depresión, envidia, narcisismo o materialismo. El FoMO no presenta diferencias por sexos y se relaciona con el *phubbing* (ignorar a una persona por prestar atención al teléfono móvil) empeorando las relaciones interpersonales.

Conclusiones: el rápido crecimiento del uso inadecuado del teléfono móvil indica la necesidad de crear nuevas estrategias que involucren a los adolescentes y su ámbito más cercano con el fin de prevenir adicciones a las redes sociales y un uso inadecuado del teléfono móvil.

Palabras clave: FoMO, teléfono móvil, redes sociales, internet, salud mental, adicción, joven, adolescente y *phubbing*.

RESUMO

Introdución: "Fear of Missing Out" (FoMO) refírese á necesidade de estar continuamente conectado co que están a facer os demais. O gran avance das conexións a Internet desde teléfonos móbiles nos últimos anos xerou novas formas de comunicación, pero o uso problemático afecta ao benestar emocional e á saúde mental dos mozos. Os últimos datos de Unicef mostran que un de cada cinco adolescentes fai un uso inadecuado do móbil.

Obxectivos: Identificar as principais características do FoMO en mozos de entre 11 e 19 anos e a súa asociación con enfermidades mentais, saber se existe diferenza entre sexos e como afecta o FoMO ás relacións interpersoais.

Metodoloxía: realizouse unha revisión sistemática das seguintes bases de datos: PsycInfo, Psychology Database, Pubmed e Scopus. Da busca total con 112 estudos, 9 foron seleccionados para a análise final.

Resultados: os estudos analizados indican que existe unha relación entre FoMO e diferentes índices de saúde mental como o trastorno por déficit de atención e hiperactividade, o trastorno oposición desafiante, o trastorno da conduta, a ansiedade e a depresión, a envexa, o narcisismo ou o materialismo. O FoMO non presenta diferenzas por sexo e está relacionado co *phubbing* (ignorar a unha persoa por prestar atención ao teléfono móbil) que empeora as relacións interpersoais.

Conclusiones: o rápido crecemento do uso inadecuado do teléfono móbil indica a necesidade de crear novas estratexias que involucren aos adolescentes e ao seu entorno máis próximo para previr as adiccións ás redes sociais e o uso inadecuado do teléfono móbil.

Palabras clave: FoMO, teléfono móbil, redes sociais, internet, saúde mental, adicción, xuventude, adolescente e *phubbing*.

ABSTRACT

Introduction: “Fear of Missing Out” (FoMO) refers to the need to be continuously connected to what others are doing. The great advance in Internet connections from mobile phones in recent years has generated new forms of communication, but problematic use affects the emotional well-being and mental health of young people. The latest Unicef data shows that one in five adolescents makes inappropriate use of the mobile.

Objectives: To identify the main characteristics of FoMO in young people between 11 and 19 years old and its association with mental illnesses, to know if there is a difference between the sexes and how FoMO affects interpersonal relationships.

Methodology: a systematic review has been carried out in the following databases: PsycInfo, Psychology Database, Pubmed and Scopus. Of the total search with 112 studies, 9 have been selected for the final analysis.

Results: the studies analyzed indicate that there is a relationship between FoMO and different mental health indices such as attention deficit hyperactivity disorder, oppositional defiant disorder, conduct disorder, anxiety and depression, envy, narcissism, or materialism. FoMO does not present differences by sex and is related to phubbing (ignoring a person for paying attention to the mobile phone) worsening interpersonal relationships.

Conclusions: the rapid growth of inappropriate use of mobile phones indicates the need to create new strategies that involve adolescents and their closest environment to prevent addictions to social networks and inappropriate use of mobile phones.

Keywords: FoMO, mobile phone, social networks, internet, mental health, addiction, youth, adolescent, and phubbing.

ÍNDICE

RESUMEN.....	I
RESUMO	II
ABSTRACT	III
INTRODUCCIÓN	1
JUSTIFICACIÓN.....	3
OBJETIVOS.....	4
Objetivo General	4
Objetivo Específico	4
MATERIAL Y MÉTODOS	4
Criterios de inclusión y exclusión	4
Selección de artículos.....	5
Diagrama prisma	6
RESULTADOS	8
DISCUSIÓN.....	12
CONCLUSIONES	14
BIBLIOGRAFÍA.....	15
ANEXO 1	18
ANEXO 2.....	19
ANEXO 3.....	20
ANEXO 4.....	21
ANEXO 5.....	23

INTRODUCCIÓN

El Miedo a quedarse fuera o “*Fear of Missing Out*” (FoMO) se caracteriza por el deseo de estar continuamente conectado a lo que otros están haciendo y el miedo a no poder participar de manera activa en las redes sociales. Investigadores como Przybylski et al. en el año 2013 describen el FoMO como: “La sensación de malestar experimentada al saber que otras personas están viviendo experiencias gratificantes de las cuales uno está ausente. Esto genera el deseo de estar continuamente conectado con lo que otros están haciendo. Las redes sociales se convierten en un medio para satisfacer dicha necesidad”¹.

Es evidente el gran avance que ha vivido la tecnología en los últimos años, principalmente los teléfonos inteligentes. Dichos avances han facilitado la interacción interpersonal y cambiado la manera en la que nos comunicamos. Las redes sociales han dejado que todas las personas puedan formar parte de ellas generando un gran crecimiento de internautas y pasando de uso eventual a uso diario de las mismas. Actualmente, las redes sociales ya están incorporadas en nuestras vidas, aunque su utilización no tiene por qué ser perjudicial, no se debe olvidar la importancia de hacer un buen uso de ellas².

Según los datos más recientes del Estudio Anual de Redes Sociales que la asociación Interactive Advertising Bureau (IAB) ha publicado en mayo del año 2021³, podemos observar que el 85% de la población española es usuaria de redes sociales, lo que supone más de 26,5 millones de usuarios sólo en nuestro país. Aunque el tiempo de uso es estable en comparación con el año 2020 se observa que los jóvenes son las que más tiempo dedican a las redes sociales. En lo referente a los dispositivos que se usan para el acceso a las redes sociales, el teléfono móvil es el más usado. Probablemente esto se deba a que los *smartphones* permiten estar conectados sin importar el lugar y la hora, comunicarse en cualquier momento y de manera instantánea con otras personas. La ventaja del móvil es que permite realizar diferentes funciones desde el mismo dispositivo mientras que anteriormente se necesitaban varios aparatos diferentes⁴. Ahora, con un solo “clic” se puede escuchar música, leer un texto, ver y editar fotos o vídeos o navegar por internet y sin perder su función inicial: comunicación entre personas.

Gracias a su versatilidad, los teléfonos móviles se han convertido en los grandes aliados de los adolescentes sin importar el sexo, el lugar de residencia o las rentas familiares. Casi es impensable

que un adolescente no tenga uno y el problema se presenta cuando se genera una dependencia para comunicarse con los demás.

Por otro lado, el mayor uso por parte de los adolescentes también conlleva un mayor riesgo de adicción a las redes sociales ya que es en esta etapa de la vida en la que se define la personalidad e identidad de cada persona. En la madurez temprana es cuando se desarrolla la necesidad de pertenencia a un grupo y las redes sociales ofrecen la posibilidad de conexión con otras personas⁵. Desde estudios como el anteriormente mencionado de Przybylski et al¹ hasta estudios recientes como el presentado por El Fondo de las Naciones Unidas para la Infancia (UNICEF) en 2021⁶, muestran evidencias de que los más jóvenes son el grupo poblacional que presentan mayor vulnerabilidad de adicción o abuso de las redes sociales. UNICEF estima que el 20% de los adolescentes entre 14 y 18 años presentan un uso compulsivo de internet.

La edad no es el único factor a tener en cuenta y es importante analizar otros determinantes de manera más amplia². Los rasgos personales influyen en el uso excesivo de las redes sociales. Ciertos tipos de personalidad presentan un mayor riesgo de adicción, las personas impulsivas o que tienen necesidad de sentir emociones más fuertes o novedosas. Los individuos que tienen mayor dificultad para las relaciones sociales o una baja autoestima suelen presentar mayor facilidad para el abuso de las redes sociales. El entorno familiar es clave, ya que la familia es la principal referencia para la adquisición de hábitos saludables. En familias desestructuradas, donde no existen normas o hay falta de afectividad, existe mayor riesgo de que los niños o los adolescentes busquen suplir esas carencias en las redes sociales. Un entorno educativo hostil, la falta de actividades o de alternativas culturales para ocupar el tiempo libre también son factores de riesgo para un uso inadecuado de las redes sociales.

El fenómeno FoMO o “miedo a quedarse fuera” ha ganado importancia a lo largo de los años. El acceso a internet abarca cada día a una mayor población y los teléfonos móviles ya forman parte de la vida cotidiana y cada vez a edades más tempranas. Así mismo, los estudios realizados sobre el uso de las redes sociales también han aumentado, aunque dependiendo del autor, la denominación puede variar: adicción a Internet, uso compulsivo, uso patológico, uso problemático, uso excesivo, uso no regulado, dependencia de Internet... La variedad de términos hace complicada su clasificación a la vez que dificulta la valoración, comparación e integración de resultados⁷. Posiblemente esta sea una de las razones por las que el FoMO y las adicciones a las redes sociales aún no estén incluidos dentro de la última actualización del año 2018 del Manual

Diagnóstico y Estadístico de Trastornos Mentales (DMS-5)⁸ ni en la última actualización del año 2021 de la Clasificación Internacional de Enfermedades (CIE-10)⁹.

Cabe destacar las alteraciones físicas y psicológicas que a lo largo de los años se han asociado a un uso patológico de internet y de las redes sociales. En 1998 estudios de Young¹¹ entre otros, asocian la adicción a internet y a las redes sociales con el aumento de diferentes enfermedades: depresión, alteración de sueño, conflictos personales y/o de identidad, baja autoestima, falta de habilidades en las relaciones, sentimientos de soledad o inferioridad... El FoMO también puede estar asociado al mal desempeño académico, problemas para establecer relaciones y una disminución de la motivación².

Otra dificultad añadida es que no existe un consenso claro a la hora de evaluar el grado de dependencia de acceso las redes sociales, aunque se han diseñado diferentes escalas de medida para evaluar esta adicción⁵. Entre las escalas validadas más utilizadas en la actualidad podemos destacar el cuestionario de evaluación de dificultades interpersonales² (*Anexo 1*), Escala fear of missing out¹ (*Anexo 2*), Escala de riesgo de adicción-adolescente a las redes sociales e internet² (*Anexo 3*), Cuestionario de experiencias relacionadas con internet o con el móvil¹⁰ (*Anexo 4*) y el test de dependencia la móvil⁴ (*Anexo 5*).

JUSTIFICACIÓN

Actualmente en España hay más de 31 millones de usuarios de internet de los cuales más de 26,5 millones son usuarios habituales de redes sociales (aproximadamente del 85% de la población española)³. Este dato ha aumentado en los últimos años, y la tendencia es que los españoles tengan acceso a internet a edades más tempranas. Un 20% los adolescentes entre 14 y 18 años se conectan a internet de forma compulsiva, llegando a un 23,4% en la franja de 16-17 años⁶. El uso excesivo a edades tan tempranas conlleva un mayor riesgo de adicción, ya que estos adolescentes están en fase de desarrollo y definición de la personalidad adulta.

En este contexto, el FoMO ha ganado importancia en los últimos años llegando a ser un problema de salud lo suficientemente importante para que los gobiernos se empiecen a preocupar y a tomar medidas para un buen uso de los dispositivos y de las nuevas tecnologías. Muestra de ello es que las administraciones públicas ya han publicado recomendaciones para un uso adecuado

del móvil, como la “Guía para el uso responsable de las nuevas tecnologías” publicada de en 2021 por la Xunta de Galicia.¹²

En vista de lo anteriormente expuesto, y teniendo en cuenta el crecimiento exponencial de los últimos años, es necesario profundizar en el FoMO y en sus posibles efectos adversos. A pesar de que el FoMO todavía no es una entidad recogida en el Manual Diagnóstico y Estadístico de Trastornos Mentales (DMS-5)⁸ ni en la Clasificación Internacional de Enfermedades (CIE-10)⁹, el abuso y/o adicción a las redes sociales es una práctica que está provocando alternaciones en la salud mental de las personas.^{2,12}.

OBJETIVOS

Objetivo General

- Identificar las características principales del FoMO en los jóvenes entre 11 y 19 años y su asociación con enfermedades mentales.

Objetivo Específico

- Conocer la relación entre el FoMO y el sexo
- Conocer la relación entre el FoMO y las interacciones personales.

MATERIAL Y MÉTODOS

Buscando respuesta a los objetivos planteados en este trabajo, se ha realizado una revisión sistemática de la literatura que se ha publicado en los últimos 6 años (desde enero de 2016 a diciembre de 2021) acerca del FoMO en adolescentes y sus características principales.

Las bases de datos consultadas fueron: PsycInfo, Psychology Database, Pubmed y Scopus durante los meses de enero y febrero del año 2022. Para la sintaxis de búsqueda se hizo combinación de palabras clave mediante los operadores lógicos booleanos AND, OR y NOT y se aplicaron filtros según los criterios de inclusión y exclusión (*Tabla 2*).

Criterios de inclusión y exclusión

Los criterios de inclusión y exclusión se han definido con el objetivo de reducir la búsqueda a temas actuales y a la población diana del estudio. Se definen en la siguiente tabla (*Tabla 2*):

CRITERIOS DE INCLUSIÓN	CRITERIOS DE EXCLUSIÓN
Estudios publicados entre 2016 y 2021	Estudios anteriores al 2016
Estudios realizados en población entre 11 y 19 años	Estudios que incluyan población menor a 11 años o mayor a 19 años.
Todo tipo de estudios a excepción de las revisiones sistemáticas	
Estudios en español e inglés	

Tabla 2: Criterios de Inclusión y Exclusión

Selección de artículos

Después de realizar las búsquedas en las bases de datos (*Tabla 3*), los resultados encontrados tuvieron que pasar por una fase de cribado hasta llegar a la selección final de registros encontrados. Para ello, en la primera fase se estableció una selección por título, excluyendo aquellos que no se adaptaban al objetivo de este estudio. Partiendo de una selección inicial de 112 artículos, en el cribado se eliminaron 60, siendo un total de 52 registros potencialmente relevantes para el estudio en concreto.

En la segunda fase se eliminaron los artículos duplicados en las diferentes bases de datos y los que, tras examinar el resumen, no se adaptaban a los criterios de inclusión o cumplían algún criterio de exclusión. En esta fase también se eliminaron aquellos artículos que estaban duplicados en las diferentes bases de datos consultadas. Durante la fase de elegibilidad se quedaron excluidos 27 registros pasando a ser analizados 22 registros a texto completo.

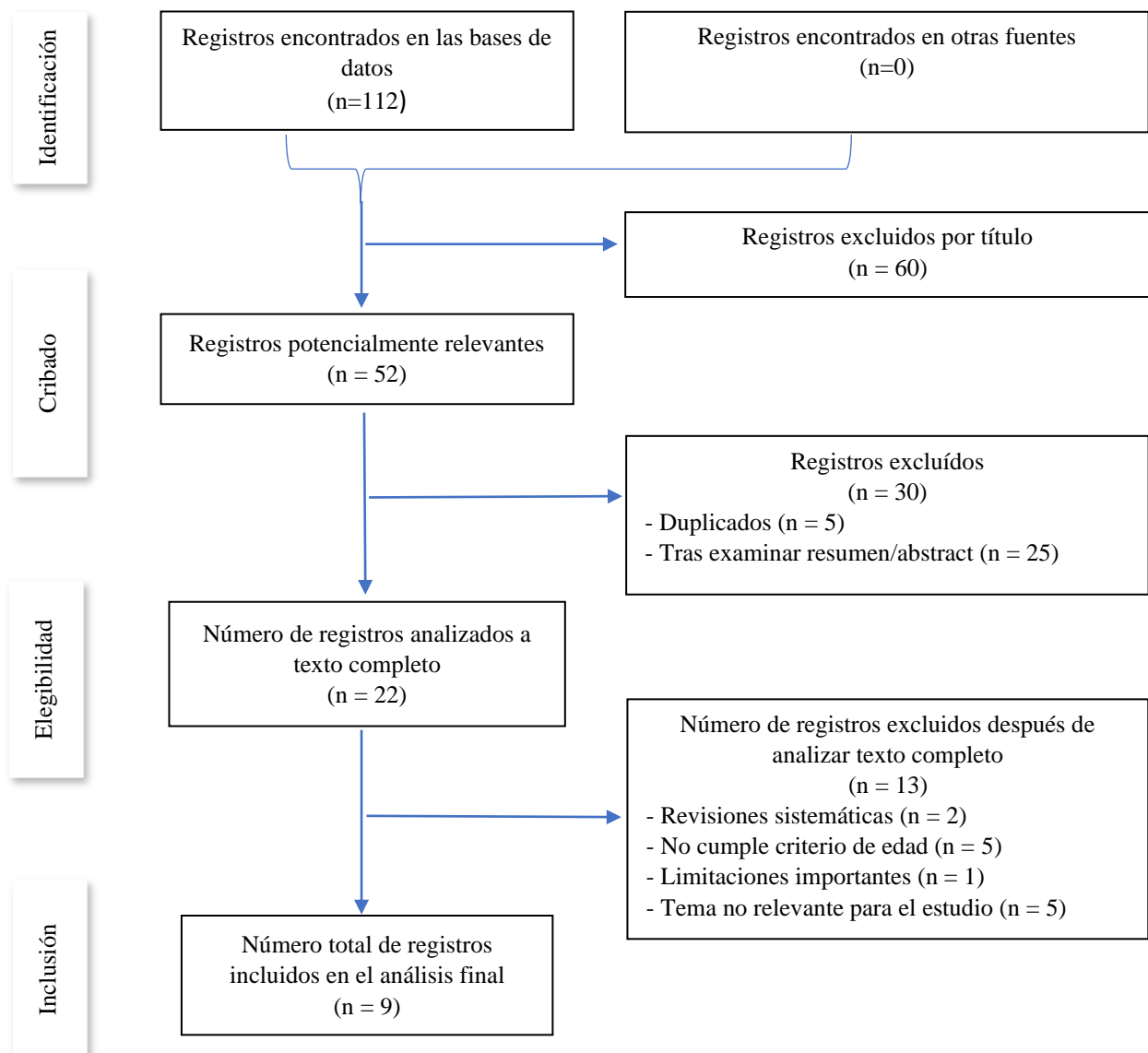
En la última fase, se analizaron los textos completos de los registros seleccionados anteriormente, haciendo la selección final. En esta fase quedaron excluidos los artículos que no se ajustaban al tema de estudio, los que no cumplían los criterios de inclusión (varios artículos incluían a la población entre 11 y 19 años dentro un grupo poblacional no incluido en los criterios de inclusión) y un artículo es excluido porque presenta limitaciones importantes.

Finalmente, partiendo de 112 registros encontrados en las diferentes bases de datos, sólo han sido seleccionados un total de 9 registros para el análisis final. Los registros incluidos en la revisión son estudios descriptivos, empíricos y cuantitativos. Todos ellos han sido publicados en Europa entre los últimos 5 años (2017/2021) y se centran en una población adolescente entre 11 y

19 años. Uno de los artículos está en español y los 8 restantes están publicados en inglés, cumpliendo así todos los criterios de inclusión establecidos inicialmente.

El proceso de selección queda reflejado en el diagrama de flujo que se ha realizado a partir de la plantilla PRISMA, adaptada al proceso metodológico de este estudio en concreto.

Diagrama prisma



©Fuente diagrama PRISMA: Urrútia G, Bonfill X. Declaración PRISMA: una propuesta para mejorar la publicación de revisiones sistemáticas y metanálisis. Med Clin (Barc). 2010 Oct 9;135(11):507-11. Disponible en: https://es.cochrane.org/sites/es.cochrane.org/files/uploads/PRISMA_Spanish.pdf

Tabla 3. Estrategia de búsqueda

BASE DATOS	BÚSQUEDA	FILTROS	ARTICULOS TOTALES	SELECCIONADOS POR TÍTULO	DUPLICADOS	SELECCIONADOS POR RESUMEN	ARTÍCULOS FINALES
PsycInfo	Fomo	2016-2021 11-19 años Inglés y español	38	22	3	17	8
Psychology Database	Fomo AND Mental Health	2016-2021 Teenagers Inglés y español Revistas científicas	23	10	3	5	0
Pubmed	"Social Media"[Mesh] AND "Mental Health"[Mesh]	2016-2021 No revisiones 11-19 años Inglés y español	22	6	1	2	0
Scopus	Fomo AND Mental Health	2016-2021 No revisiones Inglés y español	29	14	1	7	1

RESULTADOS

Tabla 4. Resumen artículos seleccionados

TITULO	AUTOR, PAÍS Y AÑO	TIPO DE ESTUDIO	MÉTODO Y OBJETIVOS	RESULTADOS
Adolescent social media use and mental health from adolescent and parent perspectives ¹³	Barry CT. et al. Países Bajos, 2017	Estudio descriptivo, empírico y cuantitativo	Muestra: 226 participantes (padres e hijos) con jóvenes entre 14 y 17 años. Se realizan cuestionarios online para determinar la relación entre el FoMO en los adolescentes y varios índices de salud mental	Relaciona el FoMO con trastorno por déficit de atención e hiperactividad, trastorno negativista desafiante, trastorno de la conducta, ansiedad y depresión.
Family environment and problematic internet use among adolescents: The mediating roles of depression and Fear of Missing Out ¹⁴	Selaa Y. et al. Países Bajos, 2020	Estudio descriptivo, empírico y cuantitativo	Muestra: 170 participantes (padres e hijos) cuyos jóvenes están entre 12 y 16 años. Se realizan cuestionarios de autoinforme online y se registra información de uso de redes sociales, con el fin de evaluar los patrones de uso de internet.	El estudio relaciona el uso inadecuado del teléfono móvil y el entorno familiar con el FoMO y la depresión.
Social networking sites addiction and FoMO: The mediating role of envy and the moderating role of need to belong ¹⁵	Yin L. et al. Alemania, 2021	Estudio descriptivo, empírico y cuantitativo	Muestra: 704 adolescentes chinos entre 15 y 18 años. Se usaron diferentes escalas para medir el FOMO, la adicción a las redes sociales, la envidia y la necesidad de pertenecer para valorar si la envidia media en la relación entre el FoMO y la adicción a las redes sociales.	La envidia está directamente relacionada con el FoMO y la adicción a las redes sociales.
Investigating the links between fear of missing out, social media addiction, and emotional symptoms in adolescence: The role of stress associated with neglect and negative reactions on social media ¹⁶	Fabris MA. et al. Países Bajos, 2020	Estudio descriptivo, empírico y cuantitativo	Muestra: 472 adolescentes italianos entre 11 y 19 años. Los adolescentes cubrieron diferentes escalas para investigar la asociación entre el FOMO y estrés.	Estudio demuestra la relación tanto directa como indirecta entre FoMO y una disminución de bienestar emocional de los adolescentes

Materialism and adolescent problematic smartphone use: The mediating role of fear of missing out and the moderating role of narcissism ¹⁷	Long J. et al. Alemania, 2019	Estudio descriptivo, empírico y cuantitativo	Muestra: 677 estudiantes entes 15 y 19 años. Realizadas diferentes escalas para estudiar la asociación entre el FOMO, el materialismo y el narcisismo	El FoMO y la adicción a los teléfonos móviles se asocia positivamente con el materialismo y el narcisismo.
Fear of Missing Out as a Predictor of Problematic Social Media Use and Phubbing Behavior among Flemish Adolescents ¹⁸	Franchina V. et al. Países Bajos, 2018	Estudio descriptivo, empírico y cuantitativo	Muestra: 2663 adolescentes con edad media de 14,87 años. Se envió una encuesta online con el fin de identificar si los adolescentes con FoMO presentan un mayor comportamiento <i>phubbing</i> .	El FoMO y el <i>phubbing</i> (ignorar a una persona por prestar atención al teléfono móvil) están directamente relacionados.
Uso problemático del móvil, fobia a sentirse excluido y comunicación familiar de los adolescentes ¹⁹	Santana-Vega L.E. et al. España, 2019	Estudio descriptivo, empírico y cuantitativo	Muestra: 569 estudiantes españoles entre 12 y 19 años. Varios cuestionarios en los diferentes centros escolares. Analiza la relación entre el FoMO y la relación parteno-filial con la necesidad de satisfacer necesidades psicológicas insatisfechas.	FoMO como mediador entre la depresión, la ansiedad y el incremento del uso problemático del móvil. El FoMO se incrementa cuando aparecen necesidades psicológicas insatisfechas.
Envy and problematic smartphone use: The mediating role of fomo and the moderating role of student-student relationship ²⁰	Wang P. et al Países Bajos, 2019	Estudio descriptivo, empírico y cuantitativo	Muestra: 724 adolescentes chinos de edad media 16,79 años. Varios cuestionarios en papel realizados en el aula del colegio. Examina si el FoMO se relaciona con la envidia	Relaciona de forma directa el FoMO con la envidia y con una peor relación entre estudiantes.
Negative consequences from heavy social networking in adolescents: The mediating role of fear of missing out ²¹	Oberst U. et al. Países Bajos, 2016	Estudio descriptivo, empírico y cuantitativo	Muestra: 1468 usuarios de redes sociales, latinoamericanos de habla hispana entre 16 y 18 años (mujeres n=1091). Varias encuestas enviadas para respuesta online. El estudio analiza la relación entre el FoMO y síntomas psicopatológicos (depresión y ansiedad).	Síntomas psicopatológicos como la ansiedad y la depresión conducen al FoMO. Mejorar la autoestima y promover las habilidades sociales podría ser una medida de prevención

Barry CT et al.¹³ (Países Bajos, 2017). Estudio descriptivo, empírico y cuantitativo se realizó con una muestra de 226 participantes (113 parejas de padres e hijos) en el que los adolescentes tenían edades entre los 14 y los 17 años. Se realizaron encuestas sobre redes sociales, sobre el FoMO (Przybylski et al.) (*Anexo 2*) y escalas de la soledad. El estudio determina que el 92,9% de la población a estudio tenía al menos una cuenta de redes sociales, relaciona el FoMO con la soledad, hiperactividad e impulsividad, ansiedad y depresión. Sin embargo, no se pudo determinar si el FoMO es el precursor de estas alteraciones de la salud mental o es una consecuencia de estas.

Selaa Y. et al.¹⁴ (Países Bajos 2020). Estudio descriptivo, empírico y cuantitativo con muestra de 170 participantes (85 adolescentes entre 12 y 16 años y un padre por cada adolescente). Se realizan encuestas sobre el entorno familiar, depresión, FoMO (Przybylski et al.) (*Anexo 2*), uso problemático de internet y registros de actividad en línea durante 14 días. Los resultados indican que existe relación entre FoMO y depresión. Además, la depresión se relaciona con la falta de apoyo familiar.

Yin L. et al.¹⁵ (Alemania 2021). Estudio descriptivo, empírico y cuantitativo realizado con una muestra de 704 estudiantes chinos de edades comprendidas entre los 15 y los 18 años a los que se le facilitan cuatro cuestionarios para medir: adicción a las redes sociales, FoMO con la versión china de la escala FoMO, envidia y necesidad de pertenencia. Los resultados indican que existe relación directa entre la envidia y el FoMO.

Fabris ME. et al.¹⁶ (Países Bajos 2020). Realizaron un estudio descriptivo, empírico y cuantitativo con una muestra de 472 adolescentes italianos con edades comprendidas entre 11 y 19 años. Se realizaron diferentes encuestas, entre ellas se usó la escala FoMO (Przybylski et al.) (*Anexo 2*), escala con el fin de valorar la sensibilidad al estrés, para la adicción a las redes sociales y para los síntomas emocionales. Entre los resultados más importantes, el FoMO surge como predictor positivo directo de la sensibilidad al estrés y la adicción a las redes sociales. El estudio también apoya la relación entre el FoMO y la disminución del bienestar emocional entre los adolescentes.

Long J et al.¹⁷ (Alemania 2019). Este estudio descriptivo, empírico y cuantitativo se realizó con una muestra de 677 participantes adolescentes de nacionalidad china con rango de edad de 15 a 19 años. Se evalúa el materialismo, el uso problemático del teléfono inteligente, el miedo a perderse con la escala FoMO (Przybylski et al.) (*Anexo 2*) y narcisismo. Los resultados del

estudio nos indican que el FoMO tiene un papel mediador entre el materialismo y el uso problemático de los teléfonos inteligentes.

Franchina V. et al.¹⁸ (Países Bajos 2018). Estudio descriptivo, empírico y cuantitativo que se realizó con una muestra de 2663 adolescentes flamencos con una edad media de 14,87 años. Se analiza la relación entre FoMO, uso problemático de las redes sociales y *phubbing* (palabra que se usa para definir a la acción de ignorar a una persona por prestar atención al teléfono móvil. Proviene de la unión de las palabras anglosajonas *phone* (teléfono) y *snubbing* (hacer un desprecio)). Entre los resultados más importantes, el estudio relaciona el FoMO con el *phubbing* y que esta relación está medida por el uso problemático de internet.

Santana-Vega L.E. et al.¹⁹ (España 2019). Este estudio descriptivo, empírico y cuantitativo se realizó con una muestra de 569 adolescentes españoles con edades comprendidas entre los 12 y los 19 años y sus padres. Se aplican diferentes cuestionarios para evaluar la utilización problemática del teléfono móvil: CERM y CERI (*Anexo 4*). Para evaluar el FoMO se usa la escala FoMO (Przybylski et al.) (*Anexo 2*) y para evaluar la comunicación paternofilial. El estudio confirma que cuanto mayor es el uso del móvil mayor es el grado de FoMO y que el miedo de los adolescentes a perderse experiencias conlleva un mayor uso del teléfono con el fin de sentirse conectados y satisfacer necesidades psicológicas insatisfechas. En relación con la comunicación padre-hijo, se detecta que a mayor edad la calidad de comunicación entre padres e hijos disminuye. Sin embargo, si la calidad de comunicación mejora, los adolescentes están menos horas con el móvil.

Wang P. et al.²⁰ (Países Bajos 2019). Estudio descriptivo, empírico y cuantitativo realizado entre 724 adolescentes chinos de edad media 16,79 años. Se realizaron diferentes escalas de medición para valorar la envidia, el uso problemático de teléfonos inteligentes, el FoMO y las relaciones entre alumnos. El estudio confirma que el FoMO media en la relación entre la envidia y el uso problemáticos de los teléfonos inteligentes y que el FoMO es mayor en los estudiantes que tienen peores relaciones con los demás estudiantes.

Oberst U. et al.²¹ (Países Bajos 2017) Realizaron este estudio descriptivo, empírico y cuantitativo con una muestra de 1468 usuarios de redes sociales en Latinoamérica con edades entre los 16 y 18 años. Se evaluaron síntomas psicopatológicos, FoMO (Przybylski et al.) (*Anexo 2*) y las consecuencias negativas del uso de los dispositivos móviles se evaluó con el cuestionario CERM (*Anexo 4*). Entre los principales resultados del estudio cabe destacar que los adolescentes

con depresión, ansiedad y/o anhedonia recurren con mayor frecuencia a las redes sociales y esto conduce al FoMO.

DISCUSIÓN

El objetivo principal de este trabajo es **identificar las características principales del FoMO en los jóvenes entre 11 y 19 años y su asociación con enfermedades mentales**. Cinco de los estudios incluidos en la revisión^{13,14,18,19,21} destacan la relación entre el FoMO, la depresión y la ansiedad, dos estudios^{15,20} asocian el FoMO con la envidia y otros dos^{17,20} afirman que el FoMO y el materialismo están relacionados. Tres estudios^{16, 19,21} relacionan el FoMO con estrés emocional y angustia, con efectos negativos en las emociones de los adolescentes y con un empeoramiento del bienestar psicológico. Solamente un estudio¹⁸ relaciona el FoMO con el *phubbing* que a su vez está asociado a dependencia, aislamiento, soledad y ansiedad.

La depresión y la ansiedad son las enfermedades que más se relacionan con el FoMO pero encontramos diferencias según los diferentes estudios. **Barry CT et al.**¹³ indican que estas enfermedades implican una baja autoestima y un aumento de la soledad, pero no determinan si los índices de salud mental son un precursor o un resultado del FoMO. Además, asocia el FoMO con la falta de atención, impulsividad e hiperactividad. Sin embargo, el estudio de **Selaa Y. et al.**¹⁴ afirma que la depresión es la precursora del FoMO y que los adolescentes con depresión tratan de buscar autoafirmación en los demás a través de las redes sociales. Autoras como **Santana-Vega L.E. et al.**¹⁹ y **Oberst U. et al.**²¹ también afirman que la depresión y la ansiedad son las precursoras del FoMO. Ambas autoras están de acuerdo en que los adolescentes con depresión, ansiedad y/o anhedonia recurren a las interacciones sociales en línea con el fin socializar de manera fácil evitando las desventajas de las interacciones cara a cara. Los dos estudios asocian el FoMO con necesidades psicológicas insatisfechas. En la misma línea, **Franchina V. et al.**¹⁸ también afirma que los adolescentes prefieren socializar con el teléfono móvil en lugar de hablar directamente con la persona y que tratan de aliviar su ansiedad a través de las redes.

Sin embargo, **Fabris MA et al.**¹⁶ concluye que el FoMO es un predictor positivo del estrés, de la angustia y de la disminución del bienestar emocional de los adolescentes. Además, confirma que el FoMO provoca efectos negativos en las emociones de los adolescentes y no al contrario.

La envidia, puede ir asociada a ansiedad, también está relacionada con el FoMO. Autores como **Yin L. et al.**¹⁵ y **Wang P. et al.**²⁰ asocian positivamente la envidia con la adicción al teléfono móvil, siendo la envidia la precursora del FoMO. En el estudio **Wang P. et al.**²⁰ también se relaciona el FoMO con el materialismo, afirmación que vuelve a publicar posteriormente en su estudio junto a **Long J et al.**¹⁷, en el cual se apoya la hipótesis de que el FoMO está directamente relacionado con el materialismo y el narcisismo.

En respuesta al primer objetivo específico sobre **conocer la relación entre el FoMO y el sexo entre los adolescentes entre 11 y 19 años**, la mayor parte de los estudios^{14,15,16,17,20} no analizan si el sexo es un determinante en relación con el FoMO. Tanto el estudio de **Barry CT et al.**¹³ como el de **Santana-Vega L.E. et al.**¹⁹ concluyen con que no se han observado diferencias de FoMO en función del sexo. Sin embargo, los estudios de **Franchina V. et al.**¹⁸ y de **Oberst U. et al.**²¹ indica que las mujeres presentan una mayor predisposición al FoMO que los hombres. Ante la falta de estudios concluyentes que hagan referencia a si existe o no diferencia entre sexo en relación con el FoMO, no se puede dar respuesta al primer objetivo específico.

El segundo objetivo específico busca **conocer la relación entre el FoMO y las interacciones personales**. Entre los resultados del estudio de **Selaa Y. et al.**¹⁴ se determina que la falta de apoyo familiar predice la depresión en adolescentes y como consecuencia de ello, un aumento de FoMO. Los adolescentes con depresión y sin apoyo familiar tratan de buscar amparo en las redes sociales, aumentando así las interacciones virtuales y desplazando las personales. Los conflictos familiares o la baja expresividad en el entorno de los adolescentes están directamente relacionado con el aumento de FoMO. Por otro lado, el FoMO predice de forma positiva el comportamiento *phubbing*. **Franchina V. et al.**¹⁸ indica que los adolescentes que presentan FoMO ignoran a sus compañeros fuera de línea y **Wang P. et al.**²⁰ afirma que los adolescentes con FoMO tiene peores relaciones con sus compañeros. Por último, **Santana-Vega L.E. et al.**¹⁹ relaciona los objetivos específicos de nuestro estudio concluyendo que chicas se comunican más con sus madres que los chicos y que los adolescentes que presentan una buena comunicación con sus padres utilizan menos horas el teléfono móvil.

CONCLUSIONES

El FoMO está relacionado con el uso inadecuado del teléfono móvil, en concreto con el abuso de conexiones a las redes sociales. En España, el 20% de los adolescentes realiza un uso problemático del móvil, cifra que va en aumento.

El FoMO se relaciona de forma directa con la salud mental a través de depresión, ansiedad, envidia, soledad, baja autoestima, falta de atención, impulsividad, hiperactividad etc. y se presenta igual manera entre los diferentes sexos. Se asocia con malos resultados académicos y dificultad para las relaciones interpersonales de manera que los jóvenes prefieren mantener relaciones a través de las redes sociales que de manera interpersonal. Esto conlleva a un aumento del comportamiento *phubbing*, llegando a ignorar las relaciones fuera de las redes sociales. Cada día es más habitual encontrarnos con noticias que hacen referencia a esta nueva costumbre. Algunos restaurantes han llegado a ofrecer descuentos por no usar el móvil en la mesa (Noticia publicada en La Voz de Galicia, 11 de mayo de 2022) y en la actualidad ya algunas comunidades autónomas disponen de servicios de atención para adicciones tecnológicas.

Una buena relación paternofamiliar es fundamental para un buen uso del teléfono móvil y evitar así la dependencia a las redes sociales. Una comunicación de calidad entre padres e hijos hace que las horas de uso del teléfono móvil disminuyan. Es importante una educación global y enfocada a la comunidad de los jóvenes, ya que el primer ejemplo lo van a tener en sus padres y éstos deben hacer un buen uso de las nuevas tecnologías.

La necesidad de una estrategia para evitar un uso inadecuado del teléfono móvil es evidente. Desde las entidades públicas sanitarias ya han empezado a tomar medidas y han publicado guías de buenas prácticas con el teléfono. En la actualidad existen escalas validadas sencillas y rápidas de realizar y su uso en centros escolares o en consultas de atención primaria ayudarían a evitar o detectar adicciones a las redes sociales en los jóvenes.

El uso del teléfono móvil con conexión ilimitada a internet es una realidad relativamente nueva, pero tras los últimos resultados del estudio de Unicef y la Universidad de Santiago de Compostela, es necesario seguir investigando con el fin de evitar el aumento de los jóvenes con FoMO y todos los problemas de salud mental que conlleva.

BIBLIOGRAFÍA

1. Przybylski AK, Murayama K, DeHaan CR, Gladwell V. Motivational, emotional, and behavioral correlates of fear of missing out. *Computers in Human Behavior* [Internet]. 2013 [citado 27 diciembre 2021]; 29(4):1841-8. doi: <https://doi.org/10.1016/j.chb.2013.02.014>
2. Vicario AP, Roncero CI. Dificultades en las relaciones interpersonales y Fear of Missing Out: ¿predictores del riesgo de adicción a las redes sociales? *Revista de Psiquiatría Infanto-Juvenil*. [Internet]. 2019 [citado 27 diciembre 2021]. 36(3):6-20. doi: <https://doi.org/10.31766/repisij.v36n3a2>
3. Elogia. Estudio Anual de Redes Sociales 2021 (versión reducida). Spain: Interactive Advertising Bureau (IAB Spain); [Internet]. 2021 [citado 27 diciembre 2021]. Disponible en: <https://iabspain.es/estudio/estudio-de-redes-sociales-2021/>
4. Fundación Mapfre. Detección temprana y prevención de adicciones tecnológicas en adolescentes [Internet]. 2020 [citado el 5 de enero de 2022]. Disponible en: https://www.observatoriodelainfancia.es/ficherosoia/documentos/7135_d_AdiccionesTecnologicasAdolescentes.pdf
5. Gil F, Oberst U, Valle GD, Chamarro A. Nuevas tecnologías - ¿Nuevas patologías? El Smartphone y el fear of missing out. *Aloma: Revista de Psicología, Ciències de l'Educació i de l'Esport*. [Internet] 2015 [citado 28 diciembre 2021]. 33(2):77-83. doi: <https://doi.org/10.51698/aloma.2015.33.2.77-83>
6. Estudio sobre el impacto de la tecnología en la adolescencia. UNICEF [Internet]. 2021 [citado 5 de enero de 2022]. Disponible en: <https://www.unicef.es/educa/blog/derechos-infancia-entorno-digital>
7. Rial Boubeta A, Gómez Salgado P, Isorna Folgar M, Araujo Gallego M, Varela Mallou J. EUPI-a: Escala de Uso Problemático de Internet en adolescentes. Desarrollo y validación psicométrica. *Adicciones*. [Internet] 2015 [citado 28 diciembre 2021]. 27(1):47. doi: <https://doi.org/10.20882/adicciones.193>
8. Suplemento del Manual Diagnóstico y Estadístico de Trastornos Mentales [Internet]. 5.^a ed. 2018 [citado 28 diciembre 2020]. Disponible en: https://psychiatryonline.org/pb-assets/dsm/update/DSM5Update_octubre2018_es.pdf

9. Ministerio de Sanidad Consumo y. Bienestar Social. Clasificación Internacional de enfermedades [Internet]. 3.^a ed. 2021. [citado 28 diciembre 2020]. Disponible en: <https://eciemaps.mscbs.gob.es/ecieMaps/browser/metabuscadador.html>
10. Fuster H, Chamarro A, Oberst U. Fear of Missing Out, online social networking and mobile phone addiction: A latent profile approach. *Aloma: Revista de Psicologia, Ciències de l'Educació i de l'Esport*. [Internet] 2017 [citado 28 diciembre 2021];35(1):22-30. doi: <https://doi.org/10.51698/aloma.2017.35.1.22-30>
11. Young KS. Internet Addiction: The Emergence of a New Clinical Disorder. *CyberPsychology & Behavior*. [Internet] 1998 [citado 30 diciembre 2021];1(3):237-44. doi: <https://doi.org/10.1089/cpb.1998.1.237>
12. Diéguez A. Guía para el uso responsable de las nuevas tecnologías. Coedición Xunta de Galicia y Fundación Ingada [Internet]. 2021 [citado 03 enero 2022]. Disponible en: https://libraria.xunta.gal/sites/default/files/downloads/publicacion/guia_uso_responsable_de_las_nuevas_tecnologias_final_compressed.pdf
13. Barry CT, Sidoti CL, Briggs SM, Reiter SR, Lindsey RA. Adolescent social media use and mental health from adolescent and parent perspectives. *Journal of Adolescence*. [Internet] 2017 [citado 18 marzo 2022];61:1-11. doi: <https://doi.org/10.1016/j.adolescence.2017.08.005>
14. Sela Y, Zach M, Amichay-Hamburger Y, Mishali M, Omer H. Family environment and problematic internet use among adolescents: The mediating roles of depression and Fear of Missing Out. *Computers in Human Behavior*. [Internet]. 2020 [citado 18 marzo 2022];106:106226. doi: <https://doi.org/10.1016/j.chb.2019.106226>
15. Yin L, Wang P, Nie J, Guo J, Feng J, Lei L. Social networking sites addiction and FoMO: The mediating role of envy and the moderating role of need to belong. *Curr Psychol*. [Internet]. 2021 [citado 18 marzo 2022];40(8):3879-87. doi: <https://doi.org/10.1007/s12144-019-00344-4>
16. Fabris MA, Marengo D, Longobardi C, Settanni M. Investigating the links between fear of missing out, social media addiction, and emotional symptoms in adolescence: The role of stress associated with neglect and negative reactions on social media. *Addictive Behaviors*. [Internet]. 2020 [citado 18 marzo 2022];106:106364. doi: <https://doi.org/10.1016/j.addbeh.2020.106364>

17. Long J, Wang P, Liu S, Lei L. Materialism and adolescent problematic smartphone use: The mediating role of fear of missing out and the moderating role of narcissism. *Curr Psychol* [Internet]. 2021 [citado 18 marzo 2022];40(12):5842-50. doi: <https://doi.org/10.1007/s12144-019-00526-0>
18. Franchina V, Vanden Abeele M, van Rooij A, Lo Coco G, De Marez L. Fear of Missing Out as a Predictor of Problematic Social Media Use and Phubbing Behavior among Flemish Adolescents. *IJERPH* [Internet]. 2018 [citado 18 marzo 2022];15(10):2319. doi: <https://doi.org/10.3390/ijerph15102319>
19. Santana-Vega L-E, Gómez-Muñoz A-M, Feliciano-García L. Adolescents problematic mobile phone use, Fear of Missing Out and family communication. *Comunicar: Revista Científica de Comunicación y Educación*. [Internet]. 2019 [citado 18 marzo 2022];27(59):39-47. doi: <https://doi.org/10.3916/C59-2019-04>
20. Wang P, Wang X, Nie J, Zeng P, Liu K, Wang J, et al. Envy and problematic smartphone use: The mediating role of FOMO and the moderating role of student-student relationship. *Personality and Individual Differences*. [Internet]. 2019 [citado 18 marzo 2022];146:136-42. doi: <https://doi.org/10.1016/j.paid.2019.04.013>
21. Oberst U, Wegmann E, Stodt B, Brand M, Chamarro A. Negative consequences from heavy social networking in adolescents: The mediating role of fear of missing out. *Journal of Adolescence*. [Internet]. 2017 [citado 18 marzo 2022];55(1):51-60. doi: <https://doi.org/10.1016/j.adolescence.2016.12.008>

ANEXO 1

Cuestionario de Evaluación de Dificultades Interpersonales (CEDIA)

Cuestionario de Evaluación de Dificultades Interpersonales en la Adolescencia

Instrucciones

Debes escribir el número que tú creas corresponde mejor en la actualidad al grado de dificultad que, generalmente, te supone cada relación, según la siguiente escala:

0 = Ninguna dificultad 1 = Poca dificultad 2 = Mediana dificultad 3 = Bastante dificultad 4 = Máxima dificultad

Al decir dificultad nos referimos tanto a aquellas situaciones en las que no sabes como responder o actuar (por ejemplo: te callas y te pones rojo), como aquellas otras en las que crees que te has excedido con la otra persona (por ejemplo, le insultas y luego te arrepientes).

Item

Enunciado: ¿Tienes dificultad para...?

- 1 reclamar a la cajera del supermercado que te ha devuelto 500 pesetas de menos?
- 2 hacer cumplidos (elogios, piropos, etc.) a una persona del sexo opuesto por la que te interesas?
- 3 exponer en clase un trabajo que has realizado?
- 4 pedir a un camarero que te atienda a ti primero porque tú estabas antes?
- 5 expresar tu opinión en una asamblea de estudiantes cuando no estás de acuerdo con lo que dicen?
- 6 decirle a un desconocido que intenta colarse en la cola para el cine que guarde su turno?
- 7 preguntar en clase cuando no entiendes lo que ha explicado tu profesor?
- 8 quejarte a un amigo/a que ha dicho algo que te molesta?
- 9 iniciar una conversación con un desconocido mientras esperas el autobús?
- 10 opinar en contra si no estás de acuerdo con tus padres?
- 11 quejarte a un camarero cuando te sirve comida o bebida en mal estado?
- 12 decirle a una persona que acaban de presentarte lo mucho que te gusta como viste?
- 13 dar las gracias a tus amigos/as cuando salen en tu defensa?
- 14 pedir a un desconocido que apague su cigarrillo porque te molesta?
- 15 para vender lotería por la calle para el viaje de estudios?
- 16 pedir información a un camarero si tienes dudas sobre el menú?
- 17 salir voluntario a la pizarra a pesar de que no llevas preparada la lección?
- 18 preguntar a un desconocido una dirección cuando te pierdes en un barrio que no conoces?
- 19 preguntar en la ventanillas de tu ayuntamiento sobre el permiso municipal para motos?
- 20 decirle a un familiar (abuelos, tíos, etc.) que te molestan sus bromas pesadas?
- 21 expresar tu punto de vista ante tus compañeros de clase?
- 22 invitar a alguien del otro sexo a ir al cine?
- 23 pedir disculpas a tu madre por no asistir a una comida familiar?
- 24 dar las gracias a un amigo/a que te ayuda en tus tareas escolares?
- 25 defenderte cuando tus padres te culpan de algo que no has hecho?
- 26 decirle a un vecino que no te deja estudiar con el ruido que está haciendo?
- 27 defenderte cuando tu hermano/a te acusa de haberle estropeado algo suyo (libro, prenda de vestir, etc.)?
- 28 acercarte y presentarte a alguien del otro sexo que te gusta?
- 29 felicitar al delegado/a de clase por haber conseguido más tiempo para preparar el examen?
- 30 disculparte con un compañero/a con quien te pasaste discutiendo?
- 31 devolver un compact-disk defectuoso a la tienda donde lo compraste?
- 32 decir que no a un amigo/a que te pide prestada la bici o la moto?
- 33 defender a un amigo/a tuyo/a cuando está siendo criticado/a por otros?
- 34 quejarte a tus padres cuando no te dejan ir a la excursión que ha organizado tu centro escolar?
- 35 iniciar una conversación con una persona del otro sexo que te atrae?
- 36 decir que no a un mendigo que te pide dinero ?
- 37 dar las gracias a tu madre por haberte hecho una comida especial el día de tu cumpleaños?
- 38 dar las gracias a un desconocido si te ayuda cuando te caes de la bici o moto?
- 39 pedir a un camarero que te cambie el refresco de cola que te ha servido por el zumo de naranja que habías pedido?

©Fuente: Inglés CJ, Méndez FX, Hidalgo MD. Cuestionario de Evaluación de Dificultades Interpersonales en la Adolescencia [Internet]. American Psychological Association; 2017 [citado 28 de diciembre de 2021]. Disponible en: <http://doi.apa.org/getdoi.cfm?doi=10.1037/t03602-000>

ANEXO 2

Escala de Fear of missing out (FoMO-E)

A continuación, encontrarás unas afirmaciones sobre tu experiencia del día a día. Usando la escala de 1 a 5, por favor indica en qué medida se ajustan estas afirmaciones a ti, dada tu experiencia en general. Por favor responde aquello que realmente refleje tu experiencia y no lo que piensas como tu experiencia debería ser. Por favor, considera cada pregunta sin tener en cuenta el resto

Nada	Un poco	Moderadamente	Bastante	Mucho
1	2	3	4	5

1. A veces me pregunto si dedico demasiado tiempo a estar pendiente de lo que está pasando.
2. Cuando me pierdo una reunión entre amigos, me molesta.
3. Cuando voy de vacaciones, sigo pendiente de lo que mis amigos están haciendo.
4. Me preocupo cuando me entero de que mis amigos se lo están pasando bien sin mí.
5. Me pongo nervioso cuando no sé qué están haciendo mis amigos.
6. Me da miedo que mis amigos tengan experiencias más gratificantes que yo.
7. Es importante para mí que entienda las bromas que se hacen entre mis amigos.
8. Me molesta cuando pierdo una oportunidad de quedar con mis amigos.
9. Me da miedo que otras personas tengan experiencias más gratificantes que las mías.
10. Cuando me lo paso bien, es importante para mí compartir los detalles en línea (por ejemplo, actualizando el estatus)

©Fuente: Gil F, Oberst U, Valle GD, Chamarro A. Nuevas tecnologías - ¿Nuevas patologías? El Smartphone y el fear of missing out. *Aloma: Revista de Psicología, Ciències de l'Educació i de l'Esport*. [Internet] 2015 [citado 28 diciembre 2021]. 33(2):77-83. doi: <https://doi.org/10.51698/aloma.2015.33.2.77-83>

ANEXO 3

Escala de Riesgo de Adicción-Adolescente a las Redes Sociales e Internet (ERA-RSI)

1 = Nunca o nada; 2 = Alguna vez o poco; 3 = Bastantes veces o bastante; 4 = Siempre o Mucho

¿Cuánto y cuándo utilizo las redes sociales e internet? (Síntomas-adicción)	1	2	3	4
1. Teniendo en cuenta todas las veces que visito las RSI y el WhatsApp, sin estar dedicadas al estudio, el tiempo que paso diariamente en ellas es: (1) Alrededor de 1 hora; (2) Unas 2 horas; (3) Entre 3 y 4 horas; (4) Más de 4 horas				
2. Utilizo las RSI en mis horas de estudio y / o trabajo				
3. Ahora mismo sentiría rabia si tuviera que prescindir de las RSI				
4. Accedo a las RSI en cualquier lugar y a cualquier hora				
5. Creo que conectarme a las RSI ha interferido en mi trabajo académico/laboral				
6. He perdido horas de sueño por conectarme a las redes sociales y por ver series				
7. Oculto en mi casa el tiempo que me conecto a las RSI				
8. Si no tengo acceso a internet me siento inseguro				
9. Actualizo mi estado				
Total síntomas de adicción				
El uso más habitual que realizo de las redes sociales es: (Uso-social)	1	2	3	4
10. Consulto los perfiles de mis amigos / as				
11. Utilizo el chat				
12. Subo fotografías y / o videos				
13. Comentamos las fotografías entre amigos/as				
14. Veo lo que mis contactos están haciendo en las últimas horas				
15. Encuentro a antiguos amigos				
16. El número de fotografías que he publicado en las RSI e internet es: (1) <100; (2) 101 a 1000; (3) 1001 a 3000; (4) > 3000				
17. Hacer nuevos amigos/as				
Total uso social				
Paso tiempo en las RSI para: (Rasgos-frikis)	1	2	3	4
18. Jugar a juegos virtuales y / o de rol				
19. Unirme a grupos de interés				
20. Buscar información sobre sexualidad				
21. Entrar en páginas eróticas				
22. Tener encuentros sexuales				
23. Uso el móvil para escribir mensajes eróticos				
Total rasgos frikis				
Tengo un móvil, Smartphone, iPhone y... (Nomofobia)	1	2	3	4
24. Me siento más seguro o acompañado sabiendo que en cualquier momento me puedo comunicar con alguien				
25. Creo que es más seguro mandar una fotografía por móvil que colgarla en otras RSI				
26. Si no responden inmediatamente a mis mensajes siento ansiedad y angustia				
27. Me pondría furioso si me quitarán el móvil				
28. Necesito saber si el destinatario ha leído o no mi mensaje				
29. Me inquieto si nadie me habla cuando estamos conectados				
Total nomofobia				
Total escala de adicción				

©Fuente: Montserrat P, Maganto C, Garaigordobil M. 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 [Internet] 2018 [citado 28 diciembre 2021];5:30-6. doi: <https://doi.org/10.21134/rpcna.2018.05.2.4>

ANEXO 4

Cuestionario de Experiencias Relacionadas con Internet (CERI)

	Nunca	Casi nunca	Algunas veces	Bastante s veces	Casi siempre	Siempre
1. ¿Con qué frecuencia haces nuevos amigos con personas conectadas a Internet (chats, redes sociales, etc)?	1	2	3	4	5	6
2. ¿Con qué frecuencia abandonas las cosas que estás haciendo para estar más tiempo conectado a la red?	1	2	3	4	5	6
3. ¿Piensas que tu rendimiento académico y/o laboral se ha visto afectado negativamente por el uso de Internet?	1	2	3	4	5	6
4. Cuando tienes problemas, ¿conectarte a Internet te ayuda a evadirlos?	1	2	3	4	5	6
5. ¿Con qué frecuencia anticipas tu próxima conexión a internet	1	2	3	4	5	6
6. ¿Piensas que la vida sin Internet es aburrida, vacía y triste?	1	2	3	4	5	6
7. ¿Te fastidias o te irritas cuando alguien te molesta mientras estas conectado a Internet?	1	2	3	4	5	6
8. Cuando no estás conectado a Internet, ¿te sientes tenso o preocupado?	1	2	3	4	5	6
9. Cuando navegas por Internet, ¿el tiempo se pasa sin que te des cuenta?	1	2	3	4	5	6
10. ¿Te parece más fácil o cómodo relacionarte con la gente a través de Internet que en persona?	1	2	3	4	5	6

©Fuente: Beranuy Fargues, Marta, Chamarro Luser, Andrés, Graner Jordania, Carla, Carbonell Sánchez, Xavier, Validación de dos escalas breves para evaluar la adicción a Internet y el abuso de móvil. *Psicothema* [Internet]. 2009 [citado 28 diciembre 2021];21(3):480-485. Disponible en: <https://www.redalyc.org/articulo.oa?id=72711821023>