

REVISTA PRISMA SOCIAL N° 47

LA ACTIVIDAD DINAMIZADORA DE LAS MUJERES EN EL ÁMBITO LOCAL

4º TRIMESTRE, OCTUBRE 2024 | SECCIÓN ABIERTA | PP. 240-259

RECIBIDO: 28/4/2024 – ACEPTADO: 19/10/2024

¿PREDICE EL MIEDO A SENTIRSE EXCLUIDO (FOMO) EL USO PROBLEMÁTICO DE INTERNET?

ANÁLISIS EN UNIVERSITARIOS/AS ESPAÑOLES/AS

DOES *FEAR OF MISSING OUT* (FOMO) PREDICT PROBLEMATIC INTERNET USE? ANALYSIS IN SPANISH UNIVERSITY STUDENTS

ELISA I. SÁNCHEZ-ROMERO / EISANCHEZ@UCAM.EDU

UNIVERSIDAD CATÓLICA DE MURCIA, ESPAÑA

ANA-M. GIMÉNEZ-GUALDO / ANA.GUALDO@UMA.ES

UNIVERSIDAD DE MÁLAGA, ESPAÑA

ENCARNACIÓN VIDAL MARTÍNEZ / EVIDAL@UCAM.EDU

UNIVERSIDAD CATÓLICA DE MURCIA, ESPAÑA

LA PRESENTE INVESTIGACIÓN SE ENMARCA EN EL PROYECTO ERASMUS+ 2022 NUTRITION AND WELLBEING FACT CHECKING FOR THE HE-NUTRIWELLB (2022-1-ES01-KA220-HED-000089546) DE LA UNIVERSIDAD COMPLUTENSE DE MADRID EN COLABORACIÓN CON LA UNIVERSIDAD NOVA DE LISBOA. LOS DATOS DERIVADOS DE ESTE ESTUDIO FORMAN PARTE DE UN PROYECTO DE TESIS DOCTORAL EN CO-DIRECCIÓN ENTRE LA UNIVERSIDAD DE MÁLAGA Y LA UNIVERSIDAD CATÓLICA DE MURCIA (PID□07□23).



prisma
social
revista
de ciencias
sociales

RESUMEN

El análisis actual sobre los usos de los dispositivos digitales advierte de problemáticas emergentes entre los jóvenes. Esta investigación analiza el consumo de las tecnologías en alumnado universitario y el efecto predictor del *Fear of Missing Out* (FOMO) y la satisfacción vital sobre el uso problemático de Internet. Participaron 814 estudiantes universitarios españoles (71.4% área de salud; 28.6% ciencias sociales), de ambos géneros (61.2% mujeres), entre los 17 y 54 años ($M = 22.81$, $DE = 7.038$). Se utilizaron dos escalas para evaluar los usos problemáticos (EUPI-A, FOMOs) y el SWLS para la satisfacción vital. Los resultados mostraron un alto consumo diario ($M = 9.039$, $DT = 4.307$) de redes sociales y herramientas de mensajería, de manera significativamente superior en mujeres, además de correlacionar inversa y significativamente con la edad. El modelo con mayor poder explicativo (R^2 corregido = .35, $p < .001$) incluyó el FOMO y la satisfacción vital como variables explicativas del uso problemático de Internet. La exposición de la población joven a multitud de riesgos en Internet a través de los dispositivos pone en evidencia la urgente educación mediática para identificar estos comportamientos disfuncionales que impactan en la salud mental y habilidades de interrelación.

PALABRAS CLAVE

Tecnologías; riesgos; fear of missing out; universidad; evaluación; educación mediática

ABSTRACT

Current analysis about the use of digital devices advises about emerging problems among young users. The present research analyses the consumption of technologies by university students and the predictive effect of fear of missing out (FOMO) and life satisfaction on problematic Internet use. A total of 814 Spanish university students (71.4% health area; 28.6% social sciences), of both genders (61.2% female), aged 17-54 years ($M = 22.81$, $SD = 7.038$) participated. Two scales were used to assess problematic use (EUPI-A, FOMOs) and the SWLS for life satisfaction. The results showed a high daily consumption ($M = 9.039$, $SD = 4.307$) of social networking and messaging tools, significantly higher in women, and inversely and significantly correlated with age. The model with the highest explanatory power (R^2 corrected=.35, $p < .001$) included FOMO and life satisfaction as explanatory variables for problematic Internet use. The exposure of young people to multiple Internet risks using digital devices highlights the urgent need for media education to identify these dysfunctional behaviors which impact on mental health and interpersonal skills.

KEYWORDS

Technologies; risks; fear of missing out; university; assessment; media education

1. INTRODUCCIÓN

Las Tecnologías de la Información y la Comunicación (TIC) han supuesto un gran impacto en los procesos de comunicación interpersonal, en el acceso y gestión de la información y en los sistemas organizacionales (Tota *et al.*, 2020), facilitando el paso de una comunicación presencial a otra más multidimensional e interactiva (Coppari *et al.*, 2024). El especial protagonismo que ha adquirido la naturaleza relacional en las TIC ha propiciado la generación de redes relacionales más amplias, diversas y enriquecedoras, hecho que queda patente en la inclusión del término “relación” en el acrónimo TRIC (Tecnologías de la Relación, la Información y la Comunicación (Bernal-Meneses *et al.*, 2019).

Los análisis internacionales sobre el consumo que la población adolescente y joven hace de los dispositivos digitales e internet ponen de manifiesto distintos resultados. Un primer ejemplo es el estudio de Cabello *et al.* (2018a) sobre adolescencia y tecnologías digitales en América Latina, quienes observaron como principales usos el tecnológico, el acceso a información, el entretenimiento, el uso escolar y el uso comunicativo. En Brasil, el 81% del estudiantado adolescente encuestado afirma usar internet para realizar tareas escolares, el 80% para comunicarse con otros y un 78% para usar redes sociales (RRSS) (Martínez y Senne, 2018). Prioridades de uso similares se identifican en Chile, con un uso más extendido de las tareas escolares, seguidas de la comunicación a través de las RRSS (Cabello *et al.*, 2018b), mientras que en Costa Rica se observa una evolución desde 2018, en el que la comunicación y el entretenimiento ocupaban el primer y segundo lugar, a 2023 en el que el entretenimiento se sitúa el primero seguido del aprendizaje y la comunicación (Pérez, 2024). En el caso de Ecuador, Íñiguez-Jiménez *et al.* (2020) encontraron como principal uso entre los y las adolescentes la socialización/comunicación seguido del uso didáctico/académico.

Con algunos leves cambios en función de la edad, en el contexto universitario existen datos contradictorios. Mientras que por un lado se observa un mayor uso comunicativo de las TRIC frente al uso educativo y de ocio (Coppari *et al.*, 2024), en otros casos, es la búsqueda y selección de información académica la opción más elegida (Veytia *et al.*, 2023). En España, según el Instituto Nacional de Estadística (INE, 2023), casi la totalidad de la población encuestada entre los 16 y los 24 años afirma que la motivación prioritaria de uso de las TRIC es la comunicación, seguida de la búsqueda de información y en tercer lugar como ayuda en actividades vinculadas con educación.

En términos de tiempo de uso, Coppari *et al.* (2024) encuentran una media de cinco horas diarias de internet en alumnado mexicano, aunque sin concretar los dispositivos de acceso. En España, Fernández de la Iglesia *et al.* (2020) señalan que el 53% de los/las universitarios/as encuestados utilizan distintas herramientas más de tres horas diarias y en torno al 28% entre dos y tres horas al día. Otro estudio posterior indica que el 19.7% de la muestra adolescente encuestada está conectada una media de cinco horas diarias, porcentaje que alcanza el 30% en ese mismo tiempo de uso durante los fines de semana. Igualmente, en torno al 12% dice estar conectado todo el día entre semana y el casi un 20% en fines de semana (Andrade *et al.*, 2021).

Profundizar en los dispositivos/herramientas concretas puede ayudar a perfilar patrones de consumo, las motivaciones, expectativas y fines para las que se usan las TRIC. En el actual

entorno digital, las RRSS se han convertido en el epicentro de acceso a internet (Musetti *et al.*, 2022; Trejos-Gil *et al.*, 2024), usadas preferentemente por la población adolescente y joven adulta (Marín-Díaz *et al.*, 2019; Tejada-Garitano *et al.*, 2023; Valencia-Ortiz *et al.*, 2023). A través de éstas, se accede y se crea contenido, se comparte información y se chatea, generando oportunidades de relación interpersonal en forma de amistad, sinergias laborales o relaciones afectivo-sexuales. Anderson *et al.* (2023), encuentran que un 46% de los y las adolescentes estadounidenses participantes en el estudio se perciben como hiperconectados a las RRSS y plataformas entre las que destacan, por orden: Youtube (16%), Tik Tok (17%), Snapchat (14%), Instagram (8%) y Facebook (3%). En el contexto latinoamericano, concretamente en Ecuador, aunque también destaca el consumo de TikTok, Facebook o Instagram, se observa un uso desproporcionado de los videojuegos con una media de cinco horas al día (Iñiguez-Jiménez *et al.*, 2020). En población joven universitaria, el Pew Research Center (2023) informa que WhatsApp y Facebook son las herramientas más utilizadas en vías de desarrollo como Brasil, México, Argentina, Sudáfrica o India con un porcentaje del 73% y 62% respectivamente, mientras que sus coetáneos estadounidenses confirman un porcentaje de uso del 29% (WhatsApp) y 68% (Facebook). Un reporte más actual destaca la RRSS de Instagram (47%) y TikTok por su crecimiento exponencial (33%) en este sector poblacional (Gottfried, 2024). La comparativa con España destaca como preferentes la plataforma Youtube y Whatsapp (Tejada-Garitano *et al.*, 2023).

Junto a la edad, otra variable de interés ha sido la cuestión del género, con resultados poco concluyentes. Son menores los estudios para los que el género no es una cuestión diferenciadora significativa (Espinoza-Guillén y Chávez-Vera, 2021). Por el contrario, sí parece observarse una mayor presencia femenina en las RRSS frente a los hombres (López de Ramos, 2024; Segado-Boj *et al.*, 2019). Anderson *et al.* (2023) encontraron una mayor proporción de mujeres frente a hombres en TikTok (22% mujeres, 12% hombres) y Snapchat (17% mujeres, 12% hombres), mientras que en otras aplicaciones (Youtube, Instagram, Facebook) el uso es más homogéneo. En muestra española, Fernández de la Iglesia *et al.* (2020) informan de leves diferencias en el uso de las RRSS. Aunque las mujeres (99.1%) superan en patrón de consumo a los hombres (93.8%), ellos utilizan estas herramientas para hacer amigos y participar en juegos, frente a ellas que se decantan por la publicación de fotos y vídeos y para hablar con la familia.

En este escenario de hiperconexión, las TRIC ofrecen múltiples ventajas a la par que han dado cabida a escenarios de riesgos y situaciones como el consumo desproporcionado y problemático (Andrade *et al.*, 2021; Díaz-López *et al.*, 2020; Gutiérrez y Buiza, 2024), problemas de dependencia o adicción (Varchetta *et al.*, 2020), y experiencias de cyberbullying (Giménez-Gualdo *et al.*, 2022; Albikawi, 2023; Bernardo *et al.*, 2023; Rodríguez-Álvarez *et al.*, 2018). Otros riesgos han acaparado la atención en los últimos años por su extensión entre la población menor y joven con connotaciones psicológicas como son el *phubbing* (Yam y Kumcařiz, 2020) o el *fear of missing out* (FOMO; Bajwa *et al.*, 2023). La revisión de Cuervo *et al.* (2022) permite conceptualizar los riesgos de acuerdo con cuatro subtipos: 1) riesgos de contenido (a qué información de acuerdo con la edad de la persona); 2) riesgos de contacto (grooming y contacto con otros desconocidos); 3) riesgos de conducta (distribución ilícita de información personal para hostigar, violentar y humillar a otra persona); y 4) riesgos financieros (fraudes económicos). Por otro lado, se establece otra categoría atendiendo a la naturaleza en la que se gestan estos riesgos (Díaz-López *et al.*, 2024; González-Cabrera *et al.*, 2023): 1) riesgos

disfuncionales vinculados con los dispositivos digitales en sí, las posibilidades y funcionalidades que ofrecen (ej., uso problemático de internet, RRSS, videojuegos, conducta de dependencia, tecnoestrés); y 2) riesgos relacionales que implican a otra/s persona/s y la interacción con ella/s (cyberbullying, sexting, hostigamiento, grooming - acoso sexual virtual de un adulto hacia un menor tras ganarse su confianza haciéndose pasar por un igual-, etc.).

En el marco de los riesgos disfuncionales, en el último lustro el fenómeno del FOMO ha ganado interés en la comunidad científica junto con el *phubbing*, y más recientemente el ghosting (Herrera-López *et al.*, 2024). El FOMO implica un miedo irracional ligado al consumo reiterado y continuo de internet, RRSS y/o dispositivos digitales, como consecuencia de que la persona se siente desplazada, ajena (out) a las experiencias gratificantes que otras personas están viviendo y compartiendo en la red, provocando una sensación ingrata de desazón, ansiedad e inquietud (Abel *et al.*, 2016; Przybylski *et al.*, 2013; Santana-Vega *et al.*, 2023). Datos actuales reportan un 32% de FOMO severo y un 16.8% muy severo entre los/las universitarios/as de Pakistán, cifras inferiores a las que informan Ferrá *et al.* (2022), con un 58% de nivel alto de FOMO en Brasil. En España, las escasas investigaciones sobre este tema informan de una presencia en menor porcentaje entre estudiantado universitario, con un crecimiento paulatino por la normalización del consumo abusivo de las RRSS en particular y de internet y las TIC en general (Rubio-Hernández *et al.*, 2024).

Los estudios que analizan la relación del FOMO con otras variables confirman su asociación directa con el uso problemático de las RRSS, la telefonía móvil e internet (Amat *et al.*, 2024; Hidalgo-Fuentes, 2023; Sette *et al.*, 2020), el *phubbing* (Blanca y Bendayan, 2018; Yam y Kumcařiz, 2020), con niveles medios y altos de depresión, ansiedad, comportamiento de compras compulsivas (Hussain *et al.*, 2023). En esta línea asociativa, las propias escalas de medición de FOMO, desde la inicial construida por Przybylski *et al.* (2013) hasta otras más recientes como la escala *On-FoMO* de Sette *et al.* (2020), abordan este constructo con indicadores que evalúan su relación con la baja autoestima, baja satisfacción, temor y celos (Sabir y Jabeen, 2023).

Sin embargo, son limitadas las investigaciones que han analizado otras variables como la satisfacción vital y su asociación con riesgos y usos disfuncionales de las TRIC. Tampoco se han encontrado estudios que hayan considerado la modalidad de estudios (presencial vs. semipresencial) como variable que pueda influir en los perfiles de conexión, uso problemático y satisfacción vital, lo que justifica otro aporte novedoso de este estudio.

Si bien diversos estudios internacionales ponen en relieve altas tasas de FOMO en adultos y población universitaria, son escasos los trabajos desarrollados en España al respecto. Por ello, la relevancia del estudio radica en la muestra seleccionada, además de aportar un punto de vista novedoso, centrado en analizar posibles factores predictores del uso problemático de internet al examinar la presencia del FOMO, la satisfacción vital y la edad de los y las estudiantes universitarios/as. Tener en cuenta variables más de tipo psicológico y emocional en la predicción del consumo problemático de internet puede aportar información relevante para determinar la predisposición de este sector poblacional a sufrir este tipo de problemáticas, aportando a su vez una hoja de ruta para el diseño de programas preventivos y de intervención. Investigaciones actuales dan cuenta de la estrecha relación entre la salud mental y el uso problemático de

los dispositivos digitales (Zahínos, 2024), por lo que ahondar en esta cuestión a partir de datos con muestra representativa supone un aporte científico de interés.

Por ello, la presente investigación tiene dos objetivos: 1) identificar los niveles de consumo de las TRIC en alumnado universitario; y 2) analizar el efecto predictor del FOMO, la satisfacción vital y la edad sobre el uso problemático de Internet.

2. DISEÑO Y MÉTODO

De acuerdo con los objetivos planteados, este estudio se enmarca en una investigación de corte transversal, descriptiva, correlacional y causal. Concretamente, se planificó un diseño de investigación ex post facto retrospectivo de grupo único (León y Montero, 2003).

Se pretende por un lado describir las tendencias de uso de diferentes herramientas TRIC y las diferencias en función de distintas variables sociodemográficas, y por otro, analizar la relación causal y explicativa del fenómeno FOMO y la satisfacción vital como variables explicativas del uso problemático de internet.

El universo de estudio corresponde al alumnado universitario de la región sureste de España matriculado en estudios de grado de diferentes titulaciones. Los resultados encontrados se obtienen a partir de la técnica de encuesta de un compendio de varios instrumentos validados, todos ellos adaptados a población española. La Escala de Uso Problemático de Internet EUPI-a (Rial *et al.*, 2015), la escala de evaluación del FOMO (Gil *et al.*, 2015) y la Escala de Satisfacción con la Vida (Atienza *et al.*, 2000).

2.1. PARTICIPANTES

La población universo de estudio estuvo compuesta por alumnado universitario de titulaciones de grado de universidades españolas durante el curso 2023-2024. Ese curso escolar se encontraban matriculados en grados universitarios 1.378.243 estudiantes (Ministerio de Universidades, 2023). Por ello, se calculó el tamaño muestral mínimo para garantizar la representatividad de la población de interés. Para un nivel de confianza del 99% y un margen de +/-5%, el tamaño muestral establecía 666 personas.

La muestra, seleccionada mediante muestreo no probabilístico por conveniencia, estuvo formada por 814 estudiantes universitarios/as españoles/as (71.4% área de salud; 28.6% ciencias sociales), de las modalidades presencial (88.8%) y semipresencial (11.2%), de ambos géneros (38.8% hombres; 61.2% mujeres), con edades comprendidas entre los 17 y 54 años ($M = 22.81$, $DE = 7.04$). Esta amplitud en el rango de edad se debe a que se incluyó estudiantado tanto de modalidad presencial como semipresencial en el que la edad del alumnado suele ser mayor.

Los criterios de inclusión para participar en el estudio fueron: estar matriculado en un grado universitario, la participación voluntaria y sincera en el estudio, rellenar el consentimiento informado y la cumplimentación de todos los cuestionarios del cuadernillo.

2.2. Instrumentos y variables de estudio

En cuanto a las características demográficas, se preguntó a los participantes por su edad, género, grado en el que estaban matriculados y modalidad de estudio (presencial y semipresencial).

En un segundo bloque, se incluyó una pregunta referida al consumo de las TRIC. Para ello los universitarios debían informar de las horas diarias aproximadas de consumo de las siguientes redes sociales y herramientas de mensajería: Whatsapp, Instagram, Tik Tok, Snapchat, Facebook, Email, Telegram, Youtube, y Twitter. La variable consumo de las TRIC se calculó como la puntuación media de cada una de las anteriores herramientas.

Para evaluar el uso problemático de las TRIC se emplearon dos escalas para la medición de dos variables de estudio: 1) el uso problemático de internet (EUPI); y 2) el miedo a perderse algo en las redes (FOMO).

Escala de Uso Problemático de Internet (EUPI-a; Rial et al., 2015). Este instrumento de auto-evaluación unidimensional se compone de 11 ítems y presenta un formato de respuesta tipo Likert, con valores que van desde 0 (Nada de acuerdo) hasta 4 (Totalmente de acuerdo). En el presente estudio se obtuvo una fiabilidad factorial elevada (.83), superior a la obtenida en el cuestionario de Rial et al. (2015) (.81).

Fear of Missing Out Scale (FoMOs; Przybylski et al., 2013), en su versión española (Gil et al., 2015). Se trata de un instrumento unidimensional que, a través 10 ítems, evalúa el miedo y la preocupación a perderse algo en las redes sociales o a quedar excluido de las mismas. El formato de respuesta fue tipo Likert desde 1 (Nada) a 5 (Mucho). En el presente estudio, se obtuvo un Alpha de Cronbach de .86, superior al obtenido por Gil et al. (2015) de .85.

Satisfaction with Life Scale (SWLS; Diener et al., 1985) a partir de la versión española de Atienza et al. (2000). Se trata de un breve cuestionario que mide la satisfacción con la vida en general en el momento actual. Con un solo factor, consta de cinco ítems y una escala de respuesta tipo Likert (1 = Totalmente en desacuerdo; a 5 = Totalmente de acuerdo). La puntuación máxima es de 25 puntos y la mínima de 5. Pavot y Diener (1993) propusieron una serie de criterios para clasificar a las personas con respecto a una serie de puntos de corte que permite la interpretación de los resultados obtenidos de la siguiente manera: 25-21 muy satisfecho, 20-16 satisfecho, 15 neutro, 14-11 insatisfecho y de 10-5 muy insatisfecho. En el presente estudio se obtuvo un Alpha excelente (.93), superior al encontrado por Atienza et al. (2000), quienes observaron un Alpha de .82.

3. TRABAJO DE CAMPO Y ANÁLISIS

Tras conseguir la aprobación del Comité de Ética de la Universidad, se contactó con los/las responsables (decanos/as y vicedecanos/as) de las facultades participantes para explicarles el propósito del estudio y concretar los días para la administración de los cuestionarios. El equipo investigador se trasladó a las universidades a las que tuvo acceso para recoger los datos presencialmente en el tiempo lectivo del aula. Todos los participantes accedieron a un formulario de Google Forms, para facilitar la cumplimentación (en su dispositivo móvil, Tablet u ordenador). El cuestionario contenía una sección inicial en la que se explicaba el objetivo de la investigación, y otra en la que se solicitaba el consentimiento para participar en el estudio. La siguiente sección del cuestionario contenía las preguntas de los instrumentos utilizados. Los

cuestionarios fueron contestados por alumnado universitario en el curso 2023-2024. Se utilizó un procedimiento estandarizado para garantizar que las instrucciones fueran las mismas para todos, con un tiempo medio de respuesta de los cuestionarios en torno a 25 minutos.

Para el análisis de los datos, en primer lugar, se calcularon estadísticos descriptivos básicos (media y desviación estándar) para realizar una descripción inicial de las variables objeto de estudio. Tras comprobar la normalidad de los datos y homogeneidad de varianzas, para el contraste de hipótesis sobre la diferencia de medias entre dos grupos se calculó *t* de Student y el coeficiente de correlación de Pearson para analizar las relaciones entre variables. En el caso de que las diferencias resultaran estadísticamente significativas, se calculó el tamaño del efecto *d* de Cohen para establecer la magnitud de tales diferencias (efecto de alta magnitud a partir de .8; efecto de magnitud moderada entre .50 y .80; efecto pequeño entre .20 y .49; Cohen, 1988). Para el análisis de los modelos explicativos se utilizó el modelo de regresión lineal múltiple, tomando como variables independientes la satisfacción vital y la edad, y el FOMO como variable dependiente.

Todos los análisis estadísticos se llevaron a cabo con el programa IBM SPSS Statistics (versión 27) para el sistema operativo Windows (IBM Corp., 2020).

4. RESULTADOS

4.1. CONSUMO DE LAS TRIC

Los resultados mostraron un consumo diario muy alto ($M = 9.04$, $DE = 4.307$) de redes sociales y herramientas de mensajería entre los y las universitarios/as. De manera detallada, la herramienta más usada por la totalidad de participantes fue Whatsapp ($M = 2.31$, $DE = 1.243$), seguida de Instagram ($M = 2.00$, $DE = 1.280$) y TikTok ($M = 1.85$, $DE = 1.615$). En el lado opuesto, las herramientas menos utilizadas fueron Telegram ($M = .14$, $DE = .450$), Facebook ($M = .14$, $DE = .434$) y en último lugar Snapchat ($M = .03$, $DE = .206$).

Respecto al consumo de las TRIC en función del género, las mujeres puntuaron de manera superior a los hombres (mujeres: $M = 9.40$, $DE = 4.385$; hombres: $M = 8.46$, $DE = 4.120$), de manera estadísticamente significativa ($t_{812} = -3.062$, $p < .01$) y un tamaño del efecto bajo ($d = -.22$). Aquellos y aquellas que cursaban estudios de grado en modalidad presencial refirieron consumir más horas al día de TRIC ($M = 9.19$, $DE = 4.385$) que quienes estaban matriculados en la modalidad semipresencial ($M = 7.81$, $DE = 3.406$). En esta comparación, se detectaron diferencias estadísticamente significativas ($t_{812} = 2.895$, $p < .01$) y un tamaño del efecto pequeño ($d = .32$). Por otro lado, las horas dedicadas a las redes sociales y herramientas de mensajería correlacionaron de manera negativa y estadísticamente significativa ($r_{xy} = -.155$; $p < .01$) con la edad de los/las participantes.

4.2. USO PROBLEMÁTICO DE LAS TRIC, FOMO Y SATISFACCIÓN VITAL

Los participantes registraron puntuaciones medias de EUPI de 13.37 ($DE = 7.588$). En una escala donde el mínimo es cero y la máxima puntuación es 44, se observó cómo no se trataba de puntuaciones altas o muy altas. Respecto al FOMO, la media registrada se situó en 21.22 ($DE = 7.396$), en una escala donde el mínimo es 10 y el máximo 50. Por último, y de acuerdo

con los criterios de Pavot y Diener (1993), el alumnado afirmó sentirse satisfechos con la vida, al situarse en una media de 18.16 ($DE = 6.005$).

Diferenciando por género, las mujeres mostraron un uso problemático más acusado que los hombres. Esto se observó en la variable EUPI (mujeres: $M = 13.48$, $DE = 7.636$; hombres: $M = 13.10$, $DE = 7.517$) y en FOMO (mujeres: $M = 21.32$, $DE = 7.659$; hombres: $M = 21.06$, $DE = 6.969$). Por el contrario, los hombres mostraron más satisfacción con la vida que las mujeres (mujeres: $M = 18.14$, $DE = 6.007$; hombres: $M = 18.20$, $DE = 6.011$). No se observaron diferencias estadísticamente significativas en las mediciones realizadas ($p > .05$).

En cuanto a la modalidad de estudio (Tabla 1), quienes cursaban estudios de grado presenciales puntuaron más alto en EUPI y en FOMO, mostrándose además menos satisfechos/as con la vida en general. Estas diferencias en función de la modalidad de estudio fueron significativas en las observaciones de las tres variables de estudio.

Tabla 1: Estadísticos descriptivos y diferencia de medias de EUPI, FOMO y satisfacción vital en función de la modalidad de estudio

	Presencial $M(DE)$	Semipresencial $M(DE)$	t_{812}	d
EUPI	13.81(7.576)	9.56(6.590)	5.115***	.569
FOMO	21.58(7.410)	18.35(6.654)	3.957***	.440
Satisfacción vital	17.95(6.049)	19.90(5.365)	-2.941**	-.327

*** $p < .001$; ** $p < .01$

Tal y como se establece en la Tabla 2, la edad correlacionó de manera negativa, baja y estadísticamente significativa con las variables del uso problemático de internet (EUPI: $rx_y = -.250$; $p < .01$; y FOMO: $rx_y = -.236$; $p < .01$) y con el consumo de las TRIC medido en horas diarias ($rx_y = -.155$; $p < .01$), así como con la satisfacción vital, aunque en este caso la magnitud de la relación observada fue muy baja y positiva ($rx_y = .078$; $p < .05$). En cuanto a las relaciones entre las principales variables del estudio, el EUPI y el FOMO mostraron la relación más elevada en términos absolutos ($rx_y = .583$; $p < .01$), seguida de la observada entre el EUPI y el consumo de las TRIC ($rx_y = .324$; $p < .01$). La más baja fue la establecida entre la satisfacción con la vida y el consumo de las TRIC ($rx_y = -.049$; $p > .05$).

Tabla 2: Correlaciones de Pearson entre la edad y las principales variables de estudio

	Edad	EUPI	FOMO	Satisf	Consumo
Edad	1				
EUPI	-.250**	1			
FOMO	-.236**	.583**	1		
Satisfacción vital	.078*	-.126**	-.077*	1	
Consumo TRIC	-.155**	.324**	.205**	-.049	1

** $p < .01$; * $p < .05$

Satisf = Satisfacción vital

4.3. INFLUENCIA DEL FOMO Y LA SATISFACCIÓN VITAL

Para analizar la influencia del FOMO y de la satisfacción vital, así como la edad de los/las participantes en las conductas de uso problemático de internet, se realizó un modelo de regresión lineal múltiple por el método Introdudir (Tabla 3).

En el modelo con mayor poder explicativo resultaron predictoras significativas del uso problemático de Internet las tres variables introducidas (FOMO, satisfacción vital y edad). Con una capacidad explicativa del 36% de la varianza (R^2 corregido = .356; $F(3,810) = 150.984$, $p < .001$), siendo la constante de 5.877, y un error típico de 1.255 ($t = 4.681$, $p < .001$).

Cuando el FOMO se veía incrementado (en un punto), el EUPI aumentaba en más de la mitad (.55 puntos). Lo contrario resultó en la predicción del EUPI respecto a la satisfacción vital y a la edad, al observarse puntuaciones negativas. Por cada punto que aumentaba la satisfacción vital, el uso problemático de internet disminuye (-.07 puntos) y por cada punto que aumentaba su edad, el uso problemático disminuye -.11 puntos.

En la predicción del uso problemático de internet por los y las universitarios/as, se pudo observar cómo el FOMO, la edad y el nivel de satisfacción vital explicaban, en conjunto, gran parte de esas conductas problemáticas de internet (36% de la varianza). Sin embargo, analizándolos por separado, se detectó como fue el FOMO la variable predictora con mayor valor en la ecuación de regresión, impactando sobre el consumo problemático de internet de manera muy superior a las otras dos (.55).

Tabla 3: Coeficientes e índices del análisis de regresión lineal múltiple para el EUPI

Variables independientes	B	Error	Beta	t
FOMO	.565	.030	.550	18.968***
Satisfacción vital	-.095	.036	-.075	-2.662**
Edad	-.122	.031	-.114	-3.913***

*** $p < .001$; ** $p < .01$

5. DISCUSIÓN

La aportación del presente estudio consiste en explorar qué herramientas, aplicaciones y plataformas son las más usadas por la población joven universitaria ahondando en qué variables pueden predecir un uso problemático de las mismas. En este sentido, se ha tenido en cuenta la edad, como variable no tan estudiada en esta relación, la satisfacción vital y el FOMO. Con ello se ha pretendido tener una visión más global de aspectos que pueden fomentar un uso abusivo de las TRIC y otros que serían, por contra, factores de protección ante tal situación de consumo abusivo. Los objetivos del presente estudio han sido, por un lado, identificar los niveles de consumo de las TRIC en el alumnado universitario, y por otro, analizar el efecto predictor del FOMO y la satisfacción vital sobre el uso problemático de Internet.

De acuerdo con el primer objetivo, los y las universitarios/as afirman tener un alto consumo diario de las RRSS y herramientas de mensajería entre las que destacan Whatsapp, Instagram y Tik Tok. Así, esta última ha ido ganando usuarios y usuarias en los últimos años, sobre todo en población joven, a la par que parece contribuir al uso problemático y disfuncional de las

TRIC (Trejos-Gil *et al.*, 2024). Las preferencias de uso observadas en el presente estudio coinciden con multitud de estudios previos. En Latinoamérica, los estudiantes utilizan en primer lugar Whatsapp (Macías, 2023; Olivares-González *et al.*, 2024) y en EEUU herramientas como Instagram y TikTok son las preferidas por la juventud encuestada (Auxier y Anderson, 2021). En otros contextos como el asiático, el estudiantado universitario chino se decanta más por WeChat, Tik Tok, QQ, QZone y Sina Weibo (Chen, 2022). En España, diferentes estudios también han constatado el uso diario de más de cinco horas de las TRIC con preferencia en las RRSS (Fernández de la Iglesia *et al.*, 2020), destacando entre ellas Whatsapp e Instagram (Giraldo-Luque y Fernández-Rovira, 2020; González-Andrío *et al.*, 2020), y en menor medida, Facebook que ha ido viendo reducido su uso a favor de Instagram (Hernández y Moral, 2024).

Una de las variables que más se ha estudiado en consonancia con las tendencias de consumo de las TRIC ha sido el género. En esta línea, se destacan las diferencias por género tanto en las preferencias y finalidades de uso, en el nivel de consumo, como en determinados comportamientos y desórdenes asociados al uso de internet (Su *et al.*, 2020). Al respecto, Aparicio-Martínez *et al.* (2020) observaron que las mujeres españolas eran usuarias más habituales y más tendentes al consumo abusivo de las RRSS en comparación con los hombres. Otros estudios también confirman los hallazgos de este estudio con diferencias de género en función de la mayor conexión semanal de las mujeres a las RRSS (López de Ramos, 2024).

La variable edad, por su parte, también revela datos interesantes. En el presente estudio, se observó una relación negativa y significativa con el consumo de las RRSS y mensajería, de manera que, a mayor edad, menor consumo de las mismas. Aunque en países de América Latina se observa lo opuesto (Zermeño *et al.*, 2020), investigaciones nacionales coinciden con los hallazgos de este trabajo (Hernández y Moral, 2024). Sin bien, no son tan numerosas las investigaciones que hayan indagado de forma concreta en la correlación e influencia de la edad y las diferencias en la población objeto de este estudio. Algunos datos al respecto subrayan que los usos para los que se accede a internet evolucionan con la edad, con mayor porcentaje de utilizar internet y las RRSS para buscar información entre la juventud adulta en comparación con los adolescentes (Stockdale y Coyne, 2020). Este mismo estudio remarca el uso de las mismas como evasión del aburrimiento, lo que a la par se conecta con la posterior probabilidad de desarrollar un uso problemático de las RRSS.

El segundo objetivo fue analizar el efecto predictor del FOMO, la satisfacción vital y la edad sobre el uso problemático de Internet. Previo al modelo de regresión, primero se analizó la prevalencia y la relación entre estas variables (EUPI, FOMO, satisfacción vital).

Entre los encuestados no se observó un uso problemático extendido ya que las puntuaciones medias se distancian del valor máximo medido por la escala (50 puntos). Este hallazgo resulta alentador en comparación con estudios precedentes nacionales e internacionales que sí observan niveles altos en población universitaria (Martínez-Álvarez *et al.*, 2024; Sánchez-Fernández y Borda-Mas, 2023). Al respecto, hay que subrayar que en muchas ocasiones es el mismo alumnado el que niega percibirse con un patrón de uso problemático de las TRIC, y concretamente del smartphone (Marín-Díaz *et al.*, 2018, 2019).

En relación con el FOMO, los resultados muestran un nivel medio indicativo de una presencia moderada de este riesgo entre el alumnado universitario, con puntuaciones medias más altas

en mujeres, aunque sin diferenciación estadísticamente significativa. Al respecto de la relación entre el FOMO y el género, no hay datos previos concluyentes. En la línea del presente estudio se encuentran los resultados reportados por Hidalgo-Fuentes (2023) o Alshakhsi *et al.* (2023) mientras que, por el contrario, Brailovskaia *et al.* (2023) encontraron mayor proporción de hombres en FOMO que en mujeres.

En cuanto al nivel de satisfacción vital, la muestra participante informa de un nivel medio de satisfacción vital, en general, sin diferencias estadísticamente significativas asociadas al género, aunque los hombres puntúan ligeramente superior en comparación con las mujeres. Aunque la satisfacción vital ha sido estudiada a lo largo de las décadas, no son numerosas las investigaciones que hayan ahondado en las diferencias por género y en menor medida, en población universitaria y asociada a otras variables más actuales como el uso problemático de las TRIC y el FOMO. En términos generales, se observa cómo los varones niños y adolescentes parecen puntuar más alto en satisfacción vital respecto a las mujeres (Chen *et al.*, 2020), como también en otras variables como autoestima, autoeficacia y tolerancia a la frustración (Klimenko *et al.*, 2021), contrariamente de lo encontrado por Joshanloo y Jovanović (2020).

Por último, los análisis de correlación ponen de manifiesto la asociación estadísticamente significativa entre las principales variables de estudio (EUPI, FOMO, satisfacción vital, edad). Ello antecede al análisis de regresión realizado que muestra cómo la edad, el FOMO y la satisfacción vital predicen el uso problemático de internet entre el alumnado universitario encuestado. En el caso del FOMO, a la par que aumenta su gradación se observa un mayor uso problemático de internet (EUPI) mientras que, a mayor puntaje de satisfacción vital y edad del estudiantado, el EUPI disminuye. Diferentes investigaciones avalan este compendio de relaciones entre variables. Por un lado, el uso problemático de internet parece correlacionar con niveles más bajos de satisfacción con la vida (Marttila *et al.*, 2021), de manera que conforme el uso problemático es mayor, los niveles de satisfacción vital disminuyen (Kabasakal, 2015). Además, se observan diferencias por género, donde las mujeres puntúan más alto en uso problemático y más bajo en satisfacción vital frente a los hombres (Lachmann *et al.*, 2016). Por otro, se ha constatado la asociación del FOMO con el uso problemático de internet y las RRSS (Benzi *et al.*, 2024; Fioravanti *et al.*, 2021), como con la satisfacción vital y la calidad de vida (Önal *et al.*, 2023; Riordan *et al.*, 2015).

6. CONCLUSIONES

Las principales conclusiones de este estudio arrojan luz sobre variables predictoras del uso problemático de internet en población joven. A pesar de que la tecnología ha impactado en la vida cotidiana de la población adolescente, joven y adulta generando importantes avances (Bernate y Fonseca, 2023) tanto en el ámbito de la comunicación e interacción personal, como en la generación de sistemas de enseñanza-aprendizaje multimodal (Koutska, 2023), también ofrece una cara menos amable entre los que el uso disfuncional y problemático converge con riesgos como el que aquí se ha analizado, el FOMO.

Si bien es cierto que se ha observado cómo la edad y la satisfacción vital han resultado variables protectoras ante el desarrollo de problemas relacionados con las TRIC, se puede afirmar que el resultado más sobresaliente es el gran poder predictivo del fenómeno FOMO sobre el

uso problemático de internet de los y las estudiantes universitarios/as encuestados/as. En esta línea, aunque las puntuaciones medias del uso problemático de internet (medido a través de la escala EUPI) han resultado menos alarmantes que otras investigaciones previas, los mismos participantes afirman tener un consumo diario de redes sociales y otras herramientas de mensajería que alentan a seguir analizando los riesgos asociados al uso disfuncional de internet, las RRSS y los dispositivos digitales, por las consecuencias graves que conllevan a problemas de salud mental y trastornos psicopatológicos (Cai *et al.*, 2023; Martínez-Álvarez *et al.*, 2024) y, en el peor de los casos, comportamiento suicida (Herruzo *et al.*, 2023).

En general, el estudio contribuye a ampliar el conocimiento sobre las prácticas digitales de la población universitaria, al ofrecer no solo una visión descriptiva de esta realidad sino también al aproximarse a variables que protegen y predicen el uso problemático de las TRIC. Sin embargo, este estudio no está exento de limitaciones, debido principalmente a una serie de sesgos de investigación (Ioannidis, 2005). Por un lado, el porcentaje de alumnos matriculados en modalidad presencial fue bastante más elevado que el de semipresencial. Esta cuestión pudo derivar en un sesgo de representatividad muestral, debido al tipo de muestreo utilizado (no probabilístico de tipo incidental). Hay que tener en cuenta también que se administró cuestionarios de autoinforme, pudiendo incidir en el sesgo de deseabilidad social. Por ello, las conclusiones aquí aportadas deben tomarse con cautela.

Como líneas futuras, sería interesante repetir el estudio con estudiantado universitario de otras instituciones de distinta titularidad (pública/privada) e incluso de otros países para realizar comparaciones transculturales. Además, sería interesante ampliar la muestra a población infantil y adolescente puesto que, tal y como se ha constatado en estudios previos, el alumnado de menor edad parece mostrar una mayor tendencia a conductas problemáticas relacionadas con las TRIC. Conocer los patrones de consumo del alumnado de enseñanza secundaria e incluso de educación primaria aportaría información relevante, en aras de comprender la evolución de los riesgos y usos disfuncionales de las TRIC. En esta línea, tener una visión global y realizar estudios longitudinales ayudaría a evidenciar realidades sobre las que incidir a través de la prevención e intervención en educación mediática.

6. REFERENCIAS

- Abel, J. P., Buff, C. L. y Burr, S. A. (2016). Social media and the fear of missing out: Scale development and assessment. *Journal of Business & Economics Research (JBER)*, 14(1), 33–44. <https://doi.org/10.19030/jber.v14i1.9554>
- Albikawi, Z. F. (2023). Anxiety, depression, self-Esteem, internet addiction and predictors of cyberbullying and cybervictimization among female nursing university students: A Cross-Sectional Study. *International Journal of Environmental Research Public Health*, 20, 4293. <https://doi.org/10.3390/ijerph20054293>
- Alshakhsi, S., Babiker, A., Montag, C. y Ali, R. (2023). On the association between personality, fear of missing out (FoMO) and problematic social media use tendencies in European and Arabian samples. *Acta Psychologica*, 240, 104026. <https://doi.org/10.1016/j.actpsy.2023.104026>
- Amat, M.A.C., Tugiman, N. y Asri, A.S. (2024). The Relationship between life satisfaction, self-esteem, fear of missing out (FOMO) and social media addiction among university students in Malaysia. *Journal of Institutional Research South East Asia*, 22(1), 22-46.
- Anderson, M., Faverio, M. y Gottfried, J. (2023). Teens, social media and technology 2023. Youtube, Tik Tok, Snapchat and Instagram remain the most widely used online platforms among U.S. teens. Pew Research Center. <https://bit.ly/3xKeUUT>
- Andrade, B., Guadix, I., Rial, A. y Suárez, F. (2021). Impacto de la tecnología en la adolescencia. Relaciones, riesgos y oportunidades. UNICEF España. <https://bit.ly/3zfD75W>
- Aparicio-Martínez, P., Ruiz-Rubio, M., Perea-Moreno, A. J., Martínez-Jiménez, M. P., Pagliari, C., Redel-Macías, M. D. y Vaquero-Abellán, M. (2020). Gender differences in the addiction to social networks in the Southern Spanish university students. *Telematics and Informatics*, 46, 101304. <https://doi.org/10.1016/j.tele.2019.101304>
- Atienza, F. L., Pons, D., Balaguer, I. y Gacía-Merita, M. (2000). Propiedades Psicométricas de la Escala de Satisfacción con la Vida en Adolescentes. *Psicothema*, 12(2), 314-319.
- Auxier, B. y Anderson, M. (2021). Social Media Use in 2021: a majority of Americans say they use YouTube and Facebook, while use of Instagram, Snapchat and TikTok is especially common among adults under 30. Pew Research Center. <https://bit.ly/3Wo8Taf>
- Bajwa, R. S., Abdullah, H., Zaremohzzabieh, Z., Jaafar, W. M. W. y Abu Samah, A. A. (2023). Smartphone addiction and phubbing behavior among university students: A moderated mediation model by fear of missing out, social comparison, and loneliness. *Frontiers in Psychology*, 13, 1072551. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2022.1072551>
- Benzi, I. M. A., Fontana, A., Ligiardi, V., Parolin, L. y Carone, N. (2024). "Don't leave me behind!" Problematic internet use and Fear of Missing Out through the lens of epistemic trust in emerging adulthood. *Current Psychology*, 43(15), 13775–13784. <https://doi.org/10.1007/s12144-023-0544-0>
- Bernal-Meneses, L., Gabelas-Barroso, J. A. y Marta-Lazo, C. (2019). Las tecnologías de la relación, la información y la comunicación (TRIC) como entorno de integración social. *Interface (Botucatu)*, 23, e180149 <https://doi.org/10.1590/Interface.180149>

- Bernardo, A. B., Galve-González, C., Cervero, A. y Tuero, E. (2023). Cyberbullying in first-year university students and its influence on their intentions to drop out. *Higher Education Research & Development*, 42(2), 275-289, <https://doi.org/10.1080/07294360.2022.2057447>
- Bernate, J. A. y Fonseca, I. P. (2023). Impacto de las Tecnologías de Información y Comunicación en la educación del siglo XXI: Revisión bibliométrica. *Revista de Ciencias Sociales*, 29(1), 227-242. <https://doi.org/10.31876/rcs.v29i1.39748>
- Blanca, M. J. y Bendayan, R. (2018). Spanish version of the Phubbing Scale: Internet addiction, Facebook intrusion, and fear of missing out as correlates. *Psicothema*, 30(4), 449-454. <https://doi.org/10.7334/psicothema2018.153>
- Brailovskaia, J., Ozimek, P., Rohmann, E. y Bierhoff, H.-W. (2023). Vulnerable narcissism, fear of missing out (FoMO) and addictive social media use: A gender comparison from Germany. *Computers in Human Behavior*, 144, 107725. <https://doi.org/10.1016/j.chb.2023.107725>
- Cabello, P., Lazcano, D., Claro, M., Dodel, M., Aguirre, F., Senne, F., Martínez, A. L., Osorio-Tamayo, D., Moreno-Carmona, N., Pérez, R. y León, L. (2018a). Niñez, adolescencia y tecnologías digitales en América Latina. En E. Jiménez, M. Garmendia y M. A. Casado (Coords.), *Entre selfies y whatsapp. Oportunidades y riesgos para la infancia y la adolescencia conectada* (pp. 353-371). Gedisa Editorial.
- Cabello, P., Claro, M., Lazcano, D. y Antezana, L. (2018b). La inclusión digital de niños y adolescentes chilenos desde la perspectiva de usos y habilidades. En E. Jiménez, M. Garmendia, y M. A. Casado (Coords.), *Entre selfies y whatsapp. Oportunidades y riesgos para la infancia y la adolescencia conectada* (pp. 302-327). Gedisa Editorial.
- Cai, Z., Mao, P., Wang, Z., Wang, D., He, J. y Fan, X. (2023). Associations between problematic internet use and mental health outcomes of students: A meta-analytic review. *Adolescent Research Review*, 8, 45–62. <https://doi.org/10.1007/s40894-022-00201-9>
- Chen, T. (2022). El uso de las redes sociales como herramientas de marketing y su impacto en la compra en línea entre universitarios de la ciudad de china de Nanjing, 2020. *Revista Latina de Comunicación Social*, 80, 389-400. <https://www.doi.org/10.4185/RLCS-2022-1740>
- Chen, X., Cai, Z., He, J. y Fan, X. (2020). Gender Differences in Life Satisfaction Among Children and Adolescents: A Meta-analysis. *Journal of Happiness Studies*, 21, 2279–2307. <https://doi.org/10.1007/s10902-019-00169-9>
- Cohen, J. (1988). *Statistical Power Analysis for the Behavioral Sciences*. Second Edition. Lawrence Erlbaum Associates Publishers.
- Coppari, N., Bagnoli, L., González, L., Marecos C. y Romero-Lévera, M. L. (2024). Usos de las tecnologías de la información y la comunicación y tecnoestrés en docentes y estudiantes de una universidad privada. *Psicología y Salud*, 34(1), 123-133. <https://doi.org/10.25009/pys.v34i1.2850>
- Cuervo, S. L., Etxangue, I. y Foronda, A. (2022). Uso responsable y crítico de Internet y los dispositivos digitales. Universidad del País Vasco. <https://bit.ly/4clm3tT>
- Díaz-López, A., Maquilón-Sánchez, J. J. y Mirete-Ruiz, A. B. (2020). Uso desadaptativo de las TIC en adolescentes: Perfiles, supervisión y estrés tecnológico. *Comunicar*, 64, 29-38. <https://doi.org/10.3916/C64-2020-03>

- Díaz-López, A., Caba-Machado, V., Machimbarrena, J. M., Ortega-Barón, J., Pérez-Rodríguez, P. y González-Cabrera, J. (2024). Dysfunctional risks of the internet and their overlap in the different stages of adolescence. *Cyberpsychology: Journal of Psychosocial Research on Cyberspace*, 18(1), Article 7. <https://doi.org/10.5817/CP2024-1-7>
- Diener, E. D., Emmons, R. A., Larsen, R. J. y Griffin, S. (1985). The satisfaction with life scale. *Journal of Personality Assessment*, 49(1), 71-75. https://doi.org/10.1207/s15327752jpa4901_13
- Espinoza-Guillen, B. L. y Chávez-Vera, M. D. (2021). El uso de las redes sociales: Una perspectiva de género. *Maskana*, 12(2), 19-24. <https://doi.org/10.18537/mskn.12.02.03>
- Ferra, B., Santos, J. y Santos, G. S. (2022). Prevalência de fear of missing out e fatores associados em estudantes universitários: Sociabilidade, bemestar e cultura digital. *Interfaces Científicas - Humanas E Sociais*, 9(3), 410-425. <https://doi.org/10.17564/2316-3801.2022v9n3p410-425>
- Fernández de la Iglesia, J. C., Casal, L., Fernández-Morante, M. C. y Cebreiro, B. (2020). Actitudes y uso de Internet y redes sociales en estudiantes universitarios/as de Galicia: implicaciones personales y sociales. *Revista Prisma Social*, 28, 145-160.
- Fioravanti, G., Casale, S., Benucci, S. B., Probst, A., Falone, A., Ricca, V. y Rotella, F. (2021). Fear of missing out and social networking sites use and abuse: A meta-analysis. *Computer in Human Behavior*, 122, 106839. <https://doi.org/10.1016/j.chb.2021.106839>
- Gil, F., Oberst, U., Del Valle, G. y Chamarro, A. (2015). Nuevas tecnologías-¿Nuevas patologías? El smartphone y el fear of missing out. *Aloma: Revista de Psicología, Ciències de l'Educació i de l'Esport*, 33(2), 77-83.
- Giménez-Gualdo, A. M., Sánchez-Romero, E. I. y Torregrosa, M. S. (2022). El lado oscuro de internet. ¿Predice el cyberbullying la participación en sexting? *Revista Latinoamericana de Psicología*, 54, 112-119. <https://doi.org/10.14349/rlp.2022.v54.13>
- Giraldo-Luque, S. y Fenández-Rovira, C. (2020). Redes sociales y consumo digital en jóvenes universitarios: economía de la atención y oligopolios de la comunicación del siglo XXI. *Profesional de la Información*, 29(5), e290528. <https://doi.org/10.3145/epi.2020.sep.28>
- González-Andrío, R., Bernal Bravo, C. y Palomero, M. I. (2020). Uso de las redes sociales entre los jóvenes y ciudadanía digital: Análisis tras la COVID-19. *REIDICS. Revista de investigación en Didáctica de las Ciencias Sociales*, 7, 64-81. <https://doi.org/10.17398/2531-0968.07.64>
- González-Cabrera, J., Basterra-González, A., Ortega-Barón, J., Caba-Machado, Díaz-López, A., Pontes, H. M. y Machimbarrena, J. M. (2023). Loot box purchases and their relationship with internet gaming disorder and online gambling disorder in adolescents: A prospective study. *Computers in Human Behavior*, 143, 107685. <https://doi.org/10.1016/j.chb.2023.107685>
- Gottfried, J. (2024). Americans' social media use. <https://bit.ly/3RHHoW4>
- Gutiérrez, A. y Buiza, L. G. (2024). Adicción a internet y las redes sociales en estudiantes de primaria, secundaria y superior. *Horizontes. Revista de investigación Ciencias de la Educación*, 8(32), 449-463. <https://doi.org/10.33996/revistahorizontes.v8i32.736>
- Hernández, C. y Moral, M.V. (2024). Uso de las redes sociales virtuales, percepción de soledad y habilidades sociales de jóvenes adultos españoles de la generación Z y la generación Y. *Acta Colombiana de Psicología*, 27(1), 231-247. <https://doi.org/10.14718/ACP.2024.27.1.13>

- Herrera-López, M., Coral-Lagos, A., Enríquez-Rosero, M. y Herrera-Solarte, L. (2024). Propiedades psicométricas de la Escala de Ghosting Romántico RG-C: un estudio instrumental en una muestra colombiana. *Psychology, Society & Education*, 16(1), 28-38. <https://doi.org/10.21071/psye.v16i1.16372>
- Herruzo, C., Sánchez-Guarnido, A. J., Pino, M. J., Lucena, V., Raya, A. F. y Herruzo, F. J. (2023). Suicidal Behavior and Problematic Internet Use in College Students. *Psicothema*, 35(1), 77-86. <https://doi.org/10.7334/psicothema2022.153>
- Hidalgo-Fuentes, S. (2023). La relación entre el uso problemático del smartphone y el fear of missing out: un meta-análisis. *Psicodebate*, 23(1), 23-34. <http://doi.org/10.18682/pd.v23i1.5754>
- Hussain, S., Raza, A., Haider, A., Ishaq, M. I. y Talpur, Q. (2023). Fear of missing out and compulsive buying behavior: The moderating role of mindfulness. *Journal of Retailing and Consumer Services*, 75, 103512. <https://doi.org/10.1016/j.jretconser.2023.103512>
- IBM Corp. (2020). IBM SPSS Statistics for Windows, Version 27.0. IBM Corp
- Ioannidis, J. P. A. (2005). Why most published research findings are false. *PLoS Medicine*, 2(8), e124. <http://doi.org/10.1371/journal.pmed.0020124>
- Instituto Nacional de Estadística (2023). Encuesta sobre equipamiento y uso de tecnologías de información y comunicación en los hogares. Año 2023. <https://bit.ly/3XlffSF>
- Íñiguez-Jiménez, S., Cruz-Pierard, S. y Vaca-Córdova, S. (2020). Problematic use of information and communication technologies, consumption of substances and ITS impact on high school students mental health. *Paideia XXI*, 10(2), 471-489. <https://doi.org/10.31381/paideia.v10i2.3448>
- Joshanloo, M. y Jovanović, V. (2020). The relationship between gender and life satisfaction: analysis across demographic groups and global regions. *Archives Womens' Mental Health*, 23, 331-338. <https://doi.org/10.1007/s00737-019-00998-w>
- Kabasakal, Z. (2015). Life satisfaction and family functions as-predictors of problematic Internet use in university students. *Computers in Human Behavior*, 53, 294-304. <https://doi.org/10.1016/j.chb.2015.07.019>
- Klimenko, O., Cataño, Y. A., Otálvaro, I. y Úsugai, S. J. (2021). Riesgo de adicción a redes sociales e Internet y su relación con habilidades para la vida y socioemocionales en una muestra de estudiantes de bachillerato del municipio de Envigado. *Psicogente* 24(46), 1-33. <https://doi.org/10.17081/psico.24.46.4382>
- Koutska, I. (2023). Tecnología educativa 'introducida' por la pandemia COVID-19. *Innoeduca. International Journal of Technology and Educational Innovation*, 9(2), 115-133. <https://doi.org/10.24310/innoeduca.2023.v9i2.15481>
- Lachmann, B., Sariyska, R., Kannen, C., Cooper, A. y Montag, C. (2016). Life satisfaction and problematic Internet use: Evidence for gender specific effects. *Psychiatry Research*, 238, 363-367. <https://doi.org/10.1016/j.psychres.2016.02.017>
- León, O. G. y Montero, I. (2003). *Métodos de investigación en Psicología y Educación*. McGraw-Hill.

- López de Ramos, A. (2024). Dependencia de redes sociales en estudiantes universitarios; un enfoque de género con smas.sf. *Gente Clave*, 8(1), 53-72.
- Macías, H. J. (2023). Estudiantes universitarios en la era de las redes sociales digitales. En D. D. Merchant, K. Castillo, H. J. Macías y M. A. Miramontes (Eds.), *Actualidad y prospectiva de las TIC* (pp. 29-52). Astra Ediciones.
- Marín-Díaz, V., Vega-Gea, E. y Sampedro-Requena, B. E. (2018). Uso problemático del smartpho-
ne en estudiantes universitarios. *Revista Española de Drogodependencias*, 43(1), 62-76.
- Marín-Díaz, V., Vega-Gea, E. y Passey, D. (2019). Determination of problematic use of social
networks by university students. RIED. *Revista Iberoamericana de Educación a Distancia*, 22(2),
135–152. <https://doi.org/10.5944/ried.22.2.23289>
- Martínez, A. L. y Senne, F. (2018). Acceso, uso y habilidades digitales de niños y adolescentes
en Brasil: permanencias y cambios. En E. Jiménez, M. Garmendia, y M. A. Casado (Coords.),
Entre selfies y whatsapp. Oportunidades y riesgos para la infancia y la adolescencia conectada
(pp. 328-351). Gedisa Editorial.
- Martínez-Álvarez, I., Hidalgo-Fuentes, S., Llamas-Salguero, F. y Pineda-Zelaya, I. S. (2024).
Prevalencia del uso problemático de Internet y factores asociados en estudiantes universitarios
hondureños. *Pixel-Bit. Revista de Medios y Educación*, 70, 43-60. <https://doi.org/10.12795/pixelbit.103895>
- Marttila, E., Koivula, A. y Räsänen, P. (2021). Does excessive social media use decrease sub-
jective well-being? A longitudinal analysis of the relationship between problematic use, loneli-
ness and life satisfaction. *Telematics and Informatics*, 59, 101556. <https://doi.org/10.1016/j.tele.2020.101556>
- Musetti, A., Manari, T., Billieux, J., Starcevic, V. y Schimmenti, A. (2022). Problematic social
networking sites use and attachment: A systematic review. *Computers in Human Behavior*, 131,
107199. <https://doi.org/10.1016/j.chb.2022.107199>
- Olivares-González, L. A., Dorantes-Coronado, E. J. y Mendoza-Méndez, R. V. (2024). Explora-
ción del impacto del uso de redes sociales en los hábitos de estudiantes del Centro Universitario
UAEM Temascaltepec: Resultados de una encuesta aplicada en septiembre de 2023. *Espacios
públicos*, 25(62), 147-173. <https://doi.org/10.36677/espaciospublicos.v25i62.22339>
- Önal, Ö., Çoban, B., Kalayci, Ö., Kaçmaz, E., Kırcıoğlu, A. N. y Uskun, E. (2023). The effect of
technology-dependent behavioral disorders, including nomophobia, phubbing, fear of missing
out, and netlessphobia, on quality of life and life satisfaction in desk-workers. *Journal of Experi-
mental and Clinical Medicine*, 40(3), 542-549. <https://doi.org/10.52142/omujecm.40.3.20>
- Pavot, W. y Diener, E. (1993). Review of the satisfaction with life scale. *Psychological As-
sessment*, 5(2), 164. <https://doi.org/10.1037/1040-3590.5.2.164>
- Pérez, R. (2024). Niñas, niños y adolescentes en internet. Informe segunda encuesta Kids Onli-
ne. Costa Rica, 2024. Kids Online. <https://doi.org/10.13140/RG.2.2.20274.82885>
- Pew Research Center for the People & the Press (2023). Pew global attitudes survey, 2023 [Data-
set]. Roper Center for Public Opinion Research. <https://doi.org/10.25940/ROPER-31120190>
- Przybylski, A. K., Murayama, K., DeHaan, C. R. y Gladwell, V. (2013). Motivational, emotio-
nal, 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>

- Rial, A., Gómez, P., Isorna, M., Araujo, M. y Varela, J. (2015). EUPI-a: Escala de Uso Problemático de Internet en adolescentes. Desarrollo y validación psicométrica. *Adicciones*, 27(1), 47-63. <https://doi.org/10.20882/adicciones.193>
- Riordan, B. C., Flett, J. A. M., Hunter, J. A., Scarf, D. y Conner, T. S. (2015). Fear of missing out (FoMO): the relationship between FoMO, alcohol use, and alcohol related consequences in college students. *Journal of Psychiatry and Brain Functions*, 2(1), 9. <https://doi.org/10.7243/2055-3447-2-9>
- Rodríguez-Álvarez, J. M., Cabrera, M. C. Yubero, S. (2018). Los riesgos de las TIC en las relaciones entre iguales. Cyberbullying en educación primaria y secundaria. *Innoeduca. International Journal of Technology and Educational Innovation*, 4(2), 185-192. <http://doi.org/10.24310/innoeduca.2019.v5i1.3505>
- Rubio-Hernández, F. J., Giménez-Gualdo, A. M., Díaz-López, A. y Machado, V. C. (2024). Risks analysis and internet perception among spanish university students. *European Journal of Educational Research*, 13(4), 1727-1740. <https://doi.org/10.12973/eu-jer.13.4.1727>
- Sabir, A. S. y Jabeen, A. (2023). Fear of missing out in university students: A psychometric study. *Annals of King Edward Medical University*, 29(2), 91-97. <https://doi.org/10.21649/akemu.v29i2.5432>
- Sánchez-Fernández, M. y Borda-Mas, M. (2023). Problematic smartphone use and specific problematic Internet uses among university students and associated predictive factors: a systematic review. *Education and Information Technologies*, 28, 7111–7204. <https://doi.org/10.1007/s10639-022-11437-2>
- Santana-Vega, L. E., Gómez-Muñoz, A. M. y Feliciano-García, L. (2019). Uso problemático del móvil, fobia a sentirse excluido y comunicación familiar de los adolescentes. *Comunicar*, 59(27), 39-47. <https://doi.org/10.3916/C59-2019-04>
- Segado-Boj, F., Díaz-Campo, J., Fernández-Gómez, E. y Chaparro-Domínguez, M. Á. (2019). Spanish academics and social networking sites: Use, non-use, and the perceived advantages and drawbacks of Facebook, Twitter, LinkedIn, ResearchGate, and Academia. *edu. First Monday*, 24(5). <https://doi.org/10.5210/fm.v24i5.7296>
- Sette, C. P., Lima, N. R. S., Queluz, F. N. F. R., Ferrari, B. L. y Hauck, N. (2020). The Online Fear of Missing Out Inventory (ON-FoMO): Development and validation of a new tool. *Journal of Technology in Behavioral Science*, 5, 20–29. <https://doi.org/10.1007/s41347-019-00110-0>
- Stockdale, L. A. y Coyne, S. M. (2020). Bored and online: Reasons for using social media, problematic social networking site use, and behavioral outcomes across the transition from adolescence to emerging adulthood. *Journal of Adolescence*, 79, 173–183. <https://doi.org/10.1016/j.adolescence.2020.01.010>
- Su, W., Han, X., Yu, H., Wu, Y. y Potenza, M. N. (2020). Do men become addicted to internet gaming and women to social media? A meta-analysis examining gender-related differences in specific internet addiction. *Computers in Human Behavior*, 113, 106480. <https://doi.org/10.1016/j.chb.2020.106480>
- Tejada-Garitano, E., Arce-Alonso, A., Bilbao-Quintana, N. y López de la Serna, A. (2023). Internet, smartphone y redes sociales: entre el uso y abuso, previo a la adicción. *Alteridad*, 18(1), 14-22. <https://doi.org/10.17163/alt.v18n1.2023.01>

- Tota, L. A., Pereira, L. C. y Curiel, D. (2020). Tecnologías de información y comunicación en la cuarta revolución industrial 4.0. *Revista Electrónica de Estudios Telemáticos*, 19(1), 3-14.
- Trejos-Gil, C., Tordecilla-Pájaro, C. y Mena M. D. (2024). Adicción a la red social Tik Tok en jóvenes universitarios colombianos. *Revista de Comunicación y Salud*, 14, 1-18. <https://doi.org/10.35669/rcys.2024.14.e339>
- Valencia-Ortiz, R., Garay-Ruiz, U. y Cabero-Almenara, J. (2023). Uso problemático de las redes sociales: el caso de estudiantes mexicanos. *Alteridad*, 18(1), 23-33. <https://doi.org/10.17163/alt.v18n1.2023.02>
- Varchetta, M., Frascetti, A., Mari, E. y 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), 1-13. <https://doi.org/10.19083/ridu.2020.1187>
- Veytia, M. G., Sánchez, A., Cáceres, M. L. y Vázquez, J. F. (2023). Perspectivas latinoamericanas del uso de las TIC en estudiantado universitario. *Risti-Revista Ibérica de Sistemas y Tecnologías de Información*, 52(12), 74-96. <https://doi.org/10.17013/risti.52.74-96>
- Yam, F. C. y Kumcağız, H. (2020). Adaptation of general phubbing scale to Turkish culture and investigation of phubbing levels of university students in terms of various variables. *Addicta: The Turkish Journal on Addictions*, 7(1), 48-60. <https://doi.org/10.5152/addicta.2020.19061>
- Zahínos, M. R. (2024). Análisis de la salud mental y uso problemático del móvil en universitarios españoles. *International Journal of Developmental and Educational Psychology*, 1(1), 165-172. <https://doi.org/10.17060/ijodaep.2024.n1.v1.2673>
- Zermeño, A., Navarrete, M. y Contreras, I. (2020). En busca de los usos productivos de las TIC para el desarrollo humano de los jóvenes universitarios. *Revista de Tecnología y Sociedad*, 10(18), 1-23. <https://doi.org/10.32870/Pk.a10n18.425>