



NOMOFOBIA Y FOMO EN EL USO DEL SMARTPHONE EN JÓVENES: EL ROL DE LA ANSIEDAD POR ESTAR CONECTADO

NOMOPHOBIA AND FOMO IN THE USE OF SMARTPHONE IN YOUNG PEOPLE: THE ROLE OF ANXIETY TO BE CONNECTED

Álvaro Jesús Braña Sánchez

Facultad de Psicología. Universidad de Oviedo, España

UO263673@uniovi.es

<https://orcid.org/0000-0001-8291-4276>

María de la Villa Moral Jiménez

Facultad de Psicología. Área de Psicología Social. Universidad de Oviedo, España

mvilla@uniovi.es

<http://orcid.org/0000-0003-2421-9675>

Autora de contacto:

María de la Villa Moral Jiménez

Facultad de Psicología. Plaza Feijoo, s/n - despacho 211

33003 Oviedo (España)

mvilla@uniovi.es

Cómo citar este texto:

Braña Sánchez, A. J. y Moral Jiménez, M.V. (2022). Nomofobia y fomo en el uso del smartphone en jóvenes: el rol de la ansiedad por estar conectado. *Health and Addictions / Salud y Drogas*, 23(1), 117-130. doi: 10.21134/haaj.v23i1.707

Resumen

Del uso problemático de los smartphones en jóvenes se derivan múltiples efectos, entre los que destacan la nomofobia (ansiedad por no poder usar el teléfono móvil) y el FoMO (ansiedad por estar desconectado de las redes sociales), manifestándose comorbilidad con trastornos psicológicos, tales como la ansiedad. **Objetivo:** Analizar la relación entre las manifestaciones de nomofobia y FoMO y la sintomatología ansiosa, así como los posibles perfiles diferenciales en tales usos en función de variables como el sexo y el tiempo de uso del teléfono móvil. **Método:** Se realizó un muestreo no probabilístico por conveniencia, obteniendo una muestra total de 225 jóvenes con edades comprendidas entre los 18 y 25 años ($M = 20.8$; $SD = 1.878$). **Resultados:** Se ha confirmado la existencia de una relación positiva entre las tres principales variables objeto de estudio, de modo que a mayor ansiedad se experimenta más miedo a perder o a estar sin el teléfono móvil, así como ansiedad con manifestaciones de FoMO. Se ha hallado que un mayor uso del teléfono móvil predice niveles más elevados de nomofobia y FoMO. Asimismo, se ha comprobado que las mujeres presentan mayor nomofobia, FoMo y ansiedad con respecto a los hombres. **Conclusiones:** Es necesaria más investigación sobre esta temática en jóvenes, dada la interrelación de las variables analizadas y sus múltiples implicaciones.

Abstract

Multiple effects are derived from the problematic use of smartphones in young people, among which nomophobia (anxiety about not being able to use the mobile phone) and FoMO (anxiety about being disconnected from social networks) stand out, manifesting comorbidity with psychological disorders, such as anxiety. **Objective:** To analyze the relationship between the manifestations of nomophobia and FoMO and symptoms of anxiety, as well as the possible differential profiles in these uses based on variables such as sex and time of use of the mobile phone. **Method:** A non-probabilistic convenience sampling was carried out, obtaining a total sample of 225 young people between 18 and 25 years old ($M = 20.8$; $SD = 1.878$). **Results:** The existence of a positive relationship between the three main variables under study has been confirmed, so that the greater the anxiety, the more fear of losing or being without the mobile phone is experienced, as well as anxiety with manifestations of FoMO. Increased use of mobile phones has been found to lead to higher levels of nomophobia and FoMO. Likewise, it has been found that women have greater nomophobia, FoMo and anxiety compared to men. **Conclusions:** More research is needed on this topic in young people, given the interrelation of the analyzed variables and their multiple implications.

Palabras clave

Nomofobia; FoMO; Ansiedad; Jóvenes; Uso del móvil

Keywords

Nomophobia; FoMO; Anxiety; Young people; Mobile phone use

Introducción

En la actual sociedad digitalizada los dispositivos móviles, más concretamente los smartphones, se han convertido en un objeto imprescindible asociado a nuevas prácticas de interacción comunicativa interpersonal que amplían el espectro relacional (Díaz & Extremera, 2020). Nuestro estilo de vida ha experimentado múltiples cambios tanto en la forma en la que trabajamos, como en la ocupación del ocio y en la esfera interactiva (Botto & Méndez-Spensieri, 2018; Carbonell & Oberst, 2015; Pérez del Río, 2014), así como en el propio consumo de contenidos a través de internet (García Tur-Viñes & Pastor, 2018). Su uso cada vez está más extendido, de modo que según el Instituto Nacional de Estadística (INE) (2021) el 83.1 % de la población española de entre 16 y 74 años usa internet diariamente y, si acotamos el rango de edad a los jóvenes de entre 16 y 24 años, el porcentaje aumenta hasta el 97 %. Tales datos reflejan la importancia de las nuevas tecnologías de la información y la comunicación (TIC), especialmente entre los jóvenes. Estas herramientas tecnológicas les proporcionan la posibilidad de cubrir una gran variedad de necesidades, que pueden ser tanto sociales como académicas o laborales (García, 2021; Zermeño et al., 2020).

Del uso extendido de estas tecnologías se han derivado numerosos beneficios como nuevas formas de entretenimiento, relación, aprendizaje y comunicación (Dienlin & Johannes, 2020; Huckvale et al., 2020; Kushlev & Leitao, 2020; Rial et al., 2014). Sin embargo, se están experimentando diversos impactos, tanto en nuestra vida cotidiana como a nivel psicosocial, siendo asociado el uso problemático de Internet y de las redes sociales tanto a déficits en autocontrol (Álvarez & Moral, 2020), como a dificultades en el manejo del estrés e impulsividad cognitiva (Moral & Fernández, 2019). En este sentido, los más jóvenes son más vulnerables a desarrollar un uso problemático o excesivo de las redes sociales (Kuss Griffiths & Binder, 2013; Malo-Cerrato, Martín-Perpiñá & Viñas-Poch, 2018; Przybylski et al., 2013; Renau et al., 2015; Santana, Gómez & Feliciano, 2019), que puede desembocar en que se manifieste la denominada *vulnerabilidad en línea*, entendida como la tendencia de una persona a experimentar daños que perjudican su bienestar físico y mental a consecuencia de su exposición online (Davidson & Martellozzo, 2012; Keipi et al., 2017; Varchetta et al., 2020). También han surgido nuevos fenómenos y problemas de salud mental relacionados con su uso desadaptativo o disfuncional (Bragazzi & Del Puente, 2014; González et al., 2017), entre los que destacan la nomofobia y el FoMO (Fear Of Missing Out).

El término nomofobia es definido como un miedo a perder o a estar sin el teléfono móvil y ha sido objeto de interés investigador en la última década (véase Bhattachary et al., 2019; Bragazzi y Del Puente, 2014; Khan et al., 2021; King et al., 2010; SecurEnvoy, 2012; Yildiz, 2019), considerándose por parte de King et al. (2014) como una fobia situacional relacionada con una serie de comportamientos y síntomas asociados al miedo a no poder hacer uso del teléfono móvil. A este respecto, baste recordar que las fobias situacionales suponen uno de los cinco tipos de fobias específicas reconocidas en el DSM-5 (APA, 2014) y que se caracterizan por padecer un miedo irracional y excesivo hacia alguna situación o hacia algún objeto específico, que son evitados o sobrellevados con gran dificultad (Choy et al., 2007). Atendiendo a Bragazzi y Del puente (2014), la nomofobia es un trastorno de ansiedad específico que comporta diferentes conductas, como por ejemplo sentir ansiedad frente al pensamiento de perder el móvil o no poder usarlo, evitar aquellas situaciones donde no se pueda usar el smartphone, comprobar de manera continua si tiene notificaciones, dormir junto al teléfono móvil, evitar conversaciones cara-a-cara, etc. Asimismo, existe comorbilidad entre la nomofobia y otros trastornos psiquiátricos, tales como la depresión, el abuso de sustancias tóxicas, adicciones comportamentales (adicción a Internet y/o adicción al smartphone), fobia social y, entre otros, se vinculan a trastornos de ansiedad causados por la pérdida de contacto con el smartphone (Díaz & Extremera, 2020; Kara et al., 2021; Méndez-Sánchez et al., 2021).

Entre las diferentes variables de estudio que parecen tener vínculos teóricos y empíricos con la nomofobia se encuentra el malestar emocional y la sintomatología fóbica (Díaz & Extremera, 2020), hallándose una alta comorbilidad entre desajuste psicológico y fobia (Ohayon & Schatzberg, 2010; Wersebe et al., 2018). Así, jóvenes con elevados niveles de desajustes psicológicos, presentan fobias u otros problemas de salud mental (Torre & Essau, 2019). A su vez, en otros estudios se ha relacionado la calificada como adicción al smartphone con síntomas de depresión, ansiedad, ansiedad social y fatiga mental (Cheever et al., 2014; Chotpitayasunondh & Douglas, 2016; Gao et al. 2021; Khan et al., 2021). También se ha constatado que las personas que presentan una elevada ansiedad y niveles altos de adicción al teléfono móvil son más propensas a desarrollar nomofobia (González et al., 2017; Khan et al., 2021; Yildiz, 2019).

La preocupación que una persona puede experimentar al saber que otros están teniendo experiencias agradables en las cuales uno no está presente, lo que agudiza la necesidad de estar conectado continuamente y podría manifestarse como una forma de ansiedad social, fue conceptualizada por Przybylski et al. (2013) como *fear of missing out* (FoMO). Estos autores hallaron una asociación entre el FoMO y mayores niveles de compromiso con los medios de comunicación social, así como una relación positiva con el malestar psicológico (Przybylski et al., 2013). A su vez, el FoMO ha sido relacionado con la población joven (Błachnio & Przepiorka, 2018; Blackwell et al., 2017; Elhai et al., 2018) y, en cuanto al género, se han encontrado que las mujeres presentan mayores niveles de FoMO (Beyens et al., 2016; Elhai et al., 2018; Stead & Bibby, 2017). Aun así, otros autores no han hallado relaciones diferenciales significativas entre variables sociodemográficas como la edad y el género y el FoMO (Rozgonjuk et al., 2019; Rozgonjuk et al., 2021). En cualquier caso, los resultados son dispares ya que, mientras en algunos estudios se constata una mayor tendencia por parte de los hombres a desarrollar un uso problemático (Garzón & Perea, 2019), en otros corresponde a las mujeres (Rial et al., 2015) ya que se ha demostrado que las adolescentes autoinforman de mayores consecuencias emocionales debido al uso problemático del móvil (Sánchez-Carbonell et al., 2008; Sánchez-Martínez & Otero, 2010). Así, desde la teoría de la autodeterminación (Deci & Ryan, 2000), se proporciona una interpretación de utilidad para una mejor comprensión empírica del FoMO. Se expone que la autorregulación y la salud psicológica se basan en satisfacer tres necesidades psicológicas básicas: competencia, autonomía y apoyo, de ahí que el fenómeno FoMO puede entenderse como una especie de “limbo auto-regulatorio” (Przybylski et al., 2013) resultante de déficits situacionales o crónicos en las satisfacciones psicológicas de las necesidades básicas.

En diversos estudios se concluyó que la variable más relacionada con el uso problemático del teléfono móvil era el fenómeno FoMO, según el cual se incitaría a los jóvenes a conectarse a las redes sociales, incrementando su miedo a no sentirse conectado o a perderse algún evento de su círculo social (Elhai et al., 2016; Reagle, 2015; Wolniewicz et al. 2018). De este modo, Swan y Kendall (2016) asocian el FoMO a síntomas y trastornos de ansiedad derivados de problemáticas ocupacionales/académicas, familiares, sociales y legales. Asimismo, en un estudio de Elhai y otros (2018) se encontró que el FoMO es una variable que afecta a la relación entre los diferentes problemas de salud mental y el uso problemático del smartphone, específicamente ansiedad y depresión (Elhai et al., 2020; Oberst et al., 2017). En este sentido, se ha comprobado que el FoMO se asocia positivamente con un uso problemático de las redes sociales (Błachnio & Przepiorka, 2018; Blackwell et al., 2017; Dhir et al., 2018) y, en concreto, se ha encontrado que correlaciona positivamente con un uso elevado y problemático de alguna red social específica, como Instagram o Facebook (Dempsey et al., 2019; Torres, 2020). Es más, Blachnio y Przepióka (2018) consideran el FoMO como el predictor más potente de la adicción a la red social Facebook.

Tras revisar los diferentes estudios, podemos concluir que tanto la nomofobia como el FoMO son dos constructos vinculados al uso problemático de los smartphones. En línea con los resultados precedentes, ambos parecen estar vinculados a desajustes en el bienestar y se asocian a problemas de salud mental, entre ellos la ansiedad.

Objetivos e hipótesis

En base a lo anteriormente expuesto, en el presente trabajo se plantea como objetivo general comprobar si la ansiedad presenta o no una relación positiva con la nomofobia y el fenómeno FoMO en jóvenes de entre 18 y 25 años. De igual modo, se plantean como objetivos específicos estudiar si existe una relación positiva entre la nomofobia y el FoMO y, también, analizar posibles perfiles diferenciales en tales usos en función de variables como son el sexo y el tiempo de uso del teléfono móvil.

Para ello se formulan las siguientes hipótesis: H1) Se propone que la ansiedad en jóvenes correlacionará positivamente con los niveles de FoMO y nomofobia; H2) Se prevé una correlación positiva entre las puntuaciones en FoMO y las obtenidas en nomofobia; H3) Se espera que existan diferencias estadísticamente significativas en ansiedad en función del tiempo de uso del Smartphone previéndose mayor ansiedad en los jóvenes que están conectados más tiempo; H4) Se prevé que existirán diferencias estadísticamente significativas en las puntuaciones de FoMO y nomofobia en función del tiempo de uso del Smartphone en el sentido de que ambas manifestaciones serán más elevadas en los casos con mayor tiempo de conexión al día y, finalmente, H5) Existirán diferencias significativas en los niveles de FoMO, nomofobia y ansiedad en relación con el sexo, en el sentido de que las mujeres tendrán mayores puntuaciones en FoMO y nomofobia y mayores niveles de ansiedad.

Método

Diseño y participantes

Se aplicó un diseño *ex-post-facto*. Se trata de un estudio exploratorio, descriptivo, correlacional y de corte transversal. Mediante un muestreo no probabilístico por conveniencia se han seleccionado 225 participantes, de los cuales 105 eran hombres (46.7 %) y 120 mujeres (53.3 %), con edades comprendidas entre los 18 y los 25 años ($M = 20.8$; $SD = 1.878$) y residentes en el Principado de Asturias. Un 19,1 % de ellos ($n = 43$) hace un uso abusivo del Smartphone, valorado como una dedicación de cinco o más horas al día.

Variables e Instrumentos

Dado nuestro interés investigador, se ha solicitado a los participantes que identifiquen su género (masculino, femenino u otro) y se ha consultado acerca del tiempo de uso de las redes sociales en un rango comprendido entre *uso de una hora o menos* y *cinco o más horas al día*.

Para evaluar el FoMO (Fear of Missing Out) se utilizó la adaptación española del «*Fear of missing out questionnaire*» (Przybylski et al., 2013) realizada por Gil y otros (2015). El instrumento está formado por un total de 10 ítems diseñado para evaluar los miedos y preocupaciones que la persona puede experimentar al no participar o estar fuera de contacto de las experiencias de su entorno, utilizando para ello una escala tipo Likert de cinco puntos donde el valor de 1 representa *nada* y el de 5 *mucho*. En el presente estudio para medir la consistencia interna se empleó el coeficiente α de Cronbach, obteniéndose un valor de .815.

La nomofobia se midió mediante el *Nomophobia Questionnaire* (NMP-Q) de Yildirim y Correia (2015), adaptado al español por González y otros (2017), el cual está integrado por 20 ítems mediante los que se evalúa la relación persona-móvil, con indicadores tales como el miedo que se experimenta al perder el acceso a la información, a la red de contactos sociales, y la imposibilidad de contactar y ser contactado a través del móvil, utilizando para ello una escala tipo Likert de siete puntos desde 1 (*Totalmente en desacuerdo*) hasta 7 (*Totalmente de acuerdo*). De acuerdo con la estructura factorial, este instrumento cuenta con cuatro factores: 1) “No poder comunicarse” (6 ítems) que explora sentimientos dedicados a la pérdida de una comunicación inmediata y no poder usar los servicios disponibles para tal fin. 2) “Pérdida de conexión” (5 ítems), en el que se recogen emociones vinculadas a la pérdida de ubicuidad tras perder la conectividad y está vinculado con la desconexión con la propia identidad en línea, sobre todo con sus redes sociales. 3) “No ser capaz de acceder a la información” (4 ítems) valorándose la molestia de perder el acceso inmediato a la información a través del smartphone y la posibilidad de buscar aquello que se desea en el momento. 4) Por último, en el factor 4 se estudia el “Renunciar a la comodidad que otorga el smartphone” (5 ítems) y explora sentimientos inherentes a la comodidad y tranquilidad psicológica que otorga tener control sobre el smartphone, especialmente en relación con la batería, cobertura y saldo. En el presente estudio se ha hallado un valor de .952 en el coeficiente α de Cronbach para el total de la escala, siendo también adecuados a nivel psicométrico los valores obtenidos para cada uno de los factores: Factor 1 ($\alpha = .942$); Factor 2 ($\alpha = .857$); Factor 3 ($\alpha = .886$) y Factor 4 ($\alpha = .791$).

Por último, para evaluar la sintomatología ansiosa se utilizó el instrumento *Beck Anxiety Inventory* (BAI) de Beck y otros (1988), adaptado al español por Beck y Steer (2011). El BAI consta de 21 ítems diseñados para evaluar la gravedad de la sintomatología ansiosa clínica. Cada ítem recoge un síntoma de ansiedad y para cada uno de ellos la persona debe valorar el grado en que se ha visto afectado por el mismo durante la última semana, utilizando para ello una escala tipo Likert de cuatro puntos desde 0 (*Nada en absoluto*) hasta 3 (*Severamente*). Esta escala cuenta con dos factores: El factor 1 (14 ítems) mide los síntomas somáticos de la ansiedad y el factor 2 (7 ítems) los síntomas afectivo-cognitivos. En el presente estudio mediante la aplicación del coeficiente α de Cronbach como índice de consistencia interna se obtuvo una fiabilidad de .930 (Factor 1: $\alpha = .886$ y Factor 2: $\alpha = .870$).

Procedimiento

La recogida de datos se llevó a cabo entre los días 19 y 26 de abril del año 2021 por medio de una encuesta en línea a través de formularios de Google en la que tan solo se registraron las respuestas de aquellos usuarios de entre 18 y 25 años que quisieron participar de forma voluntaria y aceptaron el consentimiento informado. Por tanto, para la obtención de la muestra se difundió el cuestionario mediante la aplicación de mensajería instantánea Whatsapp a contactos más cercanos que, a su vez, lo difundieron a otros contactos y, tras dejar una semana el cuestionario abierto, se procedió a no aceptar más respuestas. Para preservar la confidencialidad de los datos, estos fueron recabados de forma anónima y utilizados únicamente para fines de investigación. Este estudio se ajusta a las normas éticas para la investigación con humanos, de acuerdo con los estándares éticos del manual de la American Psychological Association (APA, 2010) y la declaración de Helsinki (Asociación Médica Mundial, 1964).

Análisis de datos

En primer lugar, para comprobar la relación entre FoMO, nomofobia y sintomatología ansiosa se realizaron análisis de correlación entre estas tres variables utilizando el coeficiente de correlación de Pearson debido a que se observó una relación lineal entre las variables mediante un diagrama de dispersión. A objeto de determinar si el tiempo de uso del smartphone tiene relación con la ansiedad, el FoMO y la nomofobia se llevó a cabo un análisis de diferencias. Primero se comprobó la normalidad mediante la prueba de bondad de ajuste Kolmogorov-Smirnov. Una vez que se observó que no seguía una distribución normal se utilizó para el análisis la prueba no paramétrica de Kruskal-Wallis para la comparación de los valores en las variables dependientes en función de la variable ordinal tiempo de uso y, posteriormente, se utilizaron pruebas *post hoc* con las variables con diferencias estadísticamente significativas empleándose en todos los casos el nivel de confianza ($p \leq .05$). Como pruebas *post hoc* se ha empleado el test de Dunn, para cada par de grupos, con ajuste del grado de significación (p) por Bonferroni. Por último, para analizar la influencia del sexo con respecto a la ansiedad, el FoMO y la nomofobia, se utilizó la prueba no paramétrica de U de Mann-Whitney en el caso de variables independientes dicotómicas. Para calcular el tamaño del efecto se utilizó la d de Cohen (1998) (Lenhard & Lenhard, 2016). Todos los análisis estadísticos fueron llevados a cabo utilizando el IBM SPSS Statistics versión 24.

Resultados

Para contrastar la relación planteada entre ansiedad, FoMO y nomofobia, así como entre estas dos últimas, se aplicó un análisis correlacional de Pearson, cuyos resultados se exponen en la Tabla 1. Se ha confirmado una relación positiva y significativa de magnitud moderada entre la sintomatología ansiosa y las manifestaciones de nerviosismo y angustia causados por no estar en contacto con un teléfono móvil ($r = .336$), así como respecto al FoMO ($r = .335$). A su vez, la relación entre ambas manifestaciones de uso problemático de los teléfonos móviles alcanza un valor de .535.

Tabla 1. Correlaciones entre ansiedad, nomofobia y FoMO

	1	2	3	4	5	6	7	8	9
1. Ansiedad	--								
2. Síntomas somáticos	.973*	--							
3. Síntomas cognitivos	.935*	.829*	--						
4. Nomofobia	.336*	.319*	.326*	--					
5. No poder comunicarse	.300*	.286*	.291*	.899*	--				
6. La pérdida de conexión	.283*	.281*	.256*	.869*	.665*	--			
7. No ser capaz de acceder a la información	.276*	.257*	.277*	.852*	.640*	.736*	--		
8. Renunciar a la comodidad que otorga el smartphone	.319*	.294*	.323*	.891*	.748*	.709*	.692*	--	
9. FoMO	.335*	.360*	.261*	.535*	.477*	.510*	.455*	.441*	---

Nota: * $p < .01$

Al analizar la existencia de posibles diferencias en ansiedad, así como en nomofobia y FoMO en función del tiempo de uso del teléfono móvil no se han obtenido diferencias estadísticamente significativas entre la ansiedad y el tiempo de uso del teléfono móvil ($H = 9.137$; $p = .058$), pero, a su vez, se confirman en relación con la nomofobia ($H = 32.191$; $p < .001$) y el FoMO ($H = 23.478$; $p < .001$) con respecto al tiempo de uso del teléfono móvil. Los tamaños del efecto presentan valores entre moderados y altos (véase Tabla 2). En general, las diferencias se concentran entre aquellas personas que usan el móvil cinco horas o más al día respecto a los que hacen un uso más restringido, confirmándose que los jóvenes que están conectados más tiempo al teléfono experimentan más FoMO y nomofobia con respecto a quienes lo utilizan durante menos tiempo.

Tabla 2. Prueba de Kruskal-Wallis para ansiedad, nomofobia y FoMO en función del tiempo de uso del teléfono móvil

	Estadístico de contraste	p	d	Comparaciones Post-hoc (Bonferroni)
Ansiedad	9.137	.058		
1 Síntomas somáticos	8.645	.071		
2 Síntomas cognitivos	7.672	.104		
Nomofobia	32.191	<.001*	.623	G5 > G1, G2, G3
1 No poder comunicarse	21.471	<.001*	.587	G5 > G1, G2, G3
2 La pérdida de conexión	24.714	<.001*	.645	G5 > G1, G2; G4 > G2
3 No ser capaz de acceder a la información	24.174	<.001*	.635	G5 > G1, G2
4 Renunciar a la comodidad que otorga el Smartphone	35.656	<.001*	.820	G5 > G1, G2, G3, G4
FoMO	23.478	<.001*	.623	G5 > G1, G2, G3

* $p < .001$

G1 = 1 hora o menos, G2 = 2 horas, G3 = 3 horas, G4 = 4 horas, G5 = 5 horas o más.

En la Tabla 3 se muestran los rangos promedio de los diferentes grupos en la variable tiempo de uso del teléfono móvil con respecto a la ansiedad, nomofobia y FoMO. Los análisis de los rangos promedio nos muestran que un mayor uso del teléfono móvil da lugar a mayores puntuaciones en las tres variables objeto de estudio.

Tabla 3. Rangos promedio en FoMO, ansiedad y nomofobia en función del tiempo de uso del teléfono móvil

	Tiempo de uso del teléfono móvil				
	1 hora o menos	2 horas	3 horas	4 horas	5 horas o más
Ansiedad	91.31	96.12	98.35	118.67	126.55
1 Síntomas somáticos	92.31	98.15	98.04	118.11	126.41
2 Síntomas cognitivos	91.94	97.60	99.64	119.00	124.83
Nomofobia	54.56	72.44	100.88	113.70	140.55
1 No poder comunicarse	60.63	82.54	100.70	116.18	134.68
2 La pérdida de conexión	62.00	72.12	103.84	118.77	133.84
3 No ser capaz de acceder a la información	51.00	79.29	105.07	114.19	135.34
4 Renunciar a la comodidad que otorga el Smartphone	63.06	73.98	97.10	110.02	144.67
FoMO	60.75	87.52	97.85	112.31	138.01

Finalmente, a objeto de contrastar la cuarta hipótesis, se utilizó la prueba no paramétrica de U de Mann-Whitney y,

se calculó el tamaño del efecto con la *d* de Cohen (véase Tabla 4). Se confirman tales diferencias en todas las variables objeto de análisis, hallándose que las mujeres tienden a obtener puntuaciones mayores en ansiedad, nomofobia y FoMO con respecto a los hombres.

Tabla 4. Prueba de Mann-Whitney para ansiedad, nomofobia y FoMO en función del sexo

	Estadístico de contraste	<i>p</i>	<i>d</i>	Rangos promedio	
				Mujer	Hombre
FoMO	4870.00	.003*	.399	124.92	99.38
Ansiedad	3852.00	<.001*	.711	133.40	89.69
1 Síntomas somáticos	3888.50	<.001*	.699	133.10	90.03
2 Síntomas cognitivos	4189.00	<.001*	.604	130.59	92.90
Nomofobia	4258.00	<.001*	.582	130.02	93.55
1 No poder comunicarse	4184.50	<.001*	.605	130.63	92.85
2 La pérdida de conexión	4866.50	.003*	.400	124.95	99.35
3 No ser capaz de acceder a la información	4878.00	.003*	.397	124.85	99.56
4 Renunciar a la comodidad que otorga el smartphone	4156.50	<.001*	.614	130.86	92.59

Discusión

En este estudio se ha examinado la relación existente entre las tres principales variables objeto de análisis: ansiedad, nomofobia y FoMO, confirmándose en el sentido predicho una relación positiva y significativa entre ellas. Esto sugiere que aquellos jóvenes con altos niveles de ansiedad presentarán mayores niveles de nomofobia y FoMO y viceversa. Estos hallazgos concuerdan con los de otros estudios donde se expone que las personas que presentan una elevada ansiedad son más proclives a desarrollar nomofobia (Díaz & Extremera, 2020; González et al., 2017; Kara et al., 2021; Khan et al., 2021; Yildiz, 2019) y FoMO (Elhai et al., 2020; Orberst et al., 2017; Swan & Kendall, 2016). Por otro lado, los datos también nos indican una relación positiva y significativa entre la nomofobia y el FoMO en concordancia otros hallazgos (véase Hamutoglu et al., 2018; Hoşgör & Hoşgör, 2019; Hoşgör et al., 2020; Muench & Muench, 2020), con lo que podemos sugerir que aquellos jóvenes con mayores niveles de nomofobia experimentarán FoMO.

En segundo lugar, se encontraron diferencias estadísticamente significativas en los niveles de FoMO y nomofobia en función del tiempo de uso del teléfono móvil, en concreto en quienes hacen un uso abusivo de cinco horas o más respecto al resto de niveles de dedicación. Esto concuerda con la tendencia hallada en otros estudios en los que se ha comprobado que los niveles altos de uso del teléfono móvil correlacionan positivamente con la nomofobia (Cheever et al., 2014; González et al., 2017; Khan et al., 2021; Yildiz, 2019) y el FoMO (Dempsey et al., 2019; Elhai et al., 2016; Torres, 2020; Wolniewicz et al., 2018). Sin embargo, esta asociación no se ha encontrado respecto a la ansiedad, tanto sintomatología somática como cognitiva, contrariamente a la tendencia hallada en otros estudios (Cheever et al., 2014; Chotpitayasunondh & Douglas, 2016; Gao et al. 2021; Khan et al., 2021). Esto nos sugiere que los niveles de ansiedad no se ven afectados por el tiempo de uso del teléfono móvil, probablemente, debido a que los patrones de uso excesivo del teléfono móvil están cada vez más normalizados por parte de los jóvenes.

Por último, se analizaron las posibles diferencias que pudieran existir entre ansiedad, nomofobia y FoMO en relación con el sexo. Los resultados nos muestran que son las mujeres las que obtienen puntuaciones más elevadas en ansiedad, nomofobia y FoMO, siendo más propensas a hacer un uso más problemático del teléfono móvil y padecen mayores consecuencias emocionales, lo cual va en concordancia con los hallazgos de otros estudios (Beyens et al., 2016; Elhai et al., 2018; Rial et al., 2015; Sánchez-Carbonell et al., 2008; Sánchez-Martínez & Otero, 2010; Stead & Bibby, 2017).

Son múltiples las implicaciones que se derivan de tales hallazgos a nivel clínico y psicosocial entre el colectivo juvenil

por el uso problemático ocasional del teléfono móvil (de Dios & Moral, 2019), lo cual va asociado a consecuencias negativas a nivel afectivo, relacional y psicofisiológico (Kuss et al., 2013). Asimismo, el uso de las tecnologías móviles se vincula a la impulsividad por las propias características de los dispositivos (López-González et al., 2018) y asociado a la inmediatez de la respuesta y el aumento de la ilusión de control, entre otros factores.

Es conveniente aludir a algunas limitaciones del presente trabajo. En primer lugar, debido a que se trata de un trabajo con un diseño de corte transversal, no se pueden llevar a cabo inferencias causales y, en futuras investigaciones se debería examinar, mediante estudios prospectivos longitudinales, la dirección causa-efecto entre las variables objeto de estudio. Por otra parte, como el trabajo se realizó bajo un muestreo no probabilístico por conveniencia, no es posible realizar generalizaciones y también sería conveniente utilizar una muestra más amplia y representativa. Asimismo, convendría ampliar la edad de los participantes y considerar también la etapa de la adolescencia. Por último, debe contemplarse la posibilidad de que exista un sesgo de deseabilidad social en los resultados.

Como futuras líneas de investigación, además de la propuesta de realización de estudios longitudinales, también se podrían considerar el estudio de la vinculación con otras variables psicosociales con la adicción a las redes sociales, ya que se ha comprobado que el FoMO se asocia positivamente con su uso problemático (Blachnio & Przepiórka, 2018; Blackwell et al., 2017; Dhir et al., 2018), así como analizar las posibles relaciones existentes entre otros problemas de salud mental, como por ejemplo la depresión, el estrés o el trastorno obsesivo-compulsivo, con el FoMO y la nomofobia (Aznar et al., 2020; Pérez-Cabrejos et al., 2021).

Conflictos de intereses

Los autores no presentan ningún potencial conflicto de interés en relación con este artículo.

Referencias

- Álvarez, M., & Moral, M. V. (2020). Phubbing, uso problemático de teléfonos móviles y de redes sociales en adolescentes y déficits en autocontrol. *Health and Addictions/Salud y Drogas*, 20(1), 113-125. <http://dx.doi.org/10.21134/haaj.v20i1.487>
- American Psychiatric Association (2014). *Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorders*, 5th ed.; BMC Med.: Arlington, VA.
- Asociación Médica Mundial (1964). Declaración de Helsinki. AMM. http://www.conamed.gob.mx/prof_salud/pdf/helsinki.pdf
- Aznar, I., Kopecký, K., Romero-Rodríguez, J. M., & Trujillo, J. M. (2020). Patologías asociadas al uso problemático de internet. Una revisión sistemática y metaanálisis en WOS y Scopus. *Investigación Bibliotecológica*, 34(82), 229-253. <https://doi.org/10.22201/iibi.24488321xe.2020.82.58118>
- Beck, A. T., & Steer, R. A. (2011). *Manual. BAI. Inventario de Ansiedad de Beck (Adaptación española de J. Sanz)*. Pearson Educación.
- Beck, A. T., Epstein, N., Brown, G., & Steer, R. A. (1988). An inventory for measuring clinical anxiety: psychometric properties. *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, 56(6), 893-897. <https://doi.org/10.1037//0022-006x.56.6.893>
- Beyens, I., Frison, E., & Eggermont, S. (2016). "I don't want to miss a thing": Adolescents' fear of missing out and its relationship to adolescents' social needs, Facebook use, and Facebook related stress. *Computers in Human Behavior*, 64, 1-8. <https://doi.org/10.1016/j.chb.2016.05.083>

- Bhattacharya, S., Bashar, M. A., Srivastava, A., & Singh, A. (2019). NOMOPHOBIA: NO MOBILE PHONE PHOBIA. *Journal of Family Medicine and Primary Care*, 8(4), 1297–1300. https://doi.org/10.4103/jfmpc.jfmpc_71_19
- Błachnio, A., & Przepiórka, A. (2018). Facebook intrusion, fear of missing out, narcissism, and life satisfaction: A cross-sectional study. *Psychiatry Research*, 259, 514–519. <https://doi.org/10.1016/j.psychres.2017.11.012>
- Blackwell, D., Leaman, C., Tramosch, R., Osborne, C., & Liss, M. (2017). Extraversion, neuroticism, attachment style and fear of missing out as predictors of social media use and addiction. *Personality and Individual Differences*, 116, 69–72. <https://doi.org/10.1016/j.paid.2017.04.039>
- Botto, M. N., & Méndez-Spensieri, M. (2018). El imaginario colectivo sobre Internet de los nativos digitales argentinas que ingresan a la Universidad. *Questión*, 1(58), 1-19. <https://doi.org/10.24215/16696581e046>
- Bragazzi, N. L., & Del Puente, G. (2014). A proposal for including nomophobia in the new DSM-5. *Psychology Research and Behavior Management*, 7, 155-160. <https://doi.org/10.2147/PRBM.S41386>
- Carbonell, X., & Oberst, U. (2015). Las redes sociales no son adictivas. *Aloma: Revista de Psicología, Ciències de l'Educació i de l'Esport*, 33(2), 13-19. <https://doi.org/10.51698/aloma.2015.33.2.13-19>
- Cheever, N. A., Rosen, L. D., Carrier, L. M., & Chavez, A. (2014). Out of sight is not out of mind: The impact of restricting wireless mobile device use on anxiety levels among low, moderate and high users. *Computers in Human Behavior*, 37, 290–297. <https://doi.org/10.1016/j.chb.2014.05.002>
- Chotpitayasunondh, V., & Douglas, K. M. (2016). How phubbing becomes the norm: The antecedents and consequences of snubbing via smartphone. *Computers in Human Behavior*, 63, 9–18. <https://doi.org/10.1016/j.chb.2016.05.018>
- Choy, Y., Fyer, A. J., & Lipsitz, J. D. (2007). Treatment of specific phobia in adults. *Clinical Psychology Review*, 27(3), 266–286. <https://doi.org/10.1016/j.cpr.2006.10.002>
- Cohen, J. (1988). *Statistical Power Analysis for the Behavioral Sciences* (2nd ed.) Lawrence Erlbaum Associates, Publishers.
- Davidson, J., & Martellozzo, E. (2013). Exploring young people's use of social networking sites and digital media in the internet safety context: A comparison of the UK and Bahrain. *Information, Communication & Society*, 16(9), 1456-1476. <https://doi.org/10.1080/1369118X.2012.701655>
- De Dios, C., & Moral, M. V. (2019). Valor predictivo de la impulsividad en los usos problemáticos de Internet y del teléfono móvil en nativos digitales. *Revista Española de Drogodependencias*, 44(4), 38-53.
- Deci, E. L., & Ryan, R. M. (2000). The "what" and "why" of goal pursuits: Human needs and the self-determination of behavior. *Psychological Inquiry*, 11(4), 227-268. https://doi.org/10.1207/S15327965PLI1104_01
- Dempsey, A. E., O'Brien, K. D., Tiarniyu, M. F., & Elhai, J. D. (2019). Fear of missing out (FoMO) and rumination mediate relations between social anxiety and problematic Facebook use. *Addictive Behaviors Reports*, 9, 100150. <https://doi.org/10.1016/j.abrep.2018.100150>
- Dhir, A., Yossatorn, Y., Kaur, P., & Chen, S. (2018). Online social media fatigue and psychological wellbeing: A study of compulsive use, fear of missing out, fatigue, anxiety and depression. *International Journal of Information Manage-*

ment, 40, 141–152. <https://doi.org/10.1016/j.ijinfomgt.2018.01.012>

Díaz, N., & Extremera, N. (2020). Inteligencia emocional, adicción al Smartphone y malestar psicológico como predictores de la nomofobia en adolescentes. *Know and Share Psychology*, 1(2), 7-13. <http://dx.doi.org/10.25115/kasp.v1i2.3195>

Dienlin, T., & Johannes, N. (2020). The impact of digital technology use on adolescent well-being. *Dialogues in Clinical Neuroscience*, 22(2), 135. <http://dx.doi.org/10.31887/DCNS.2020.22.2/dienlin>

Elhai, J. D., Tiarniyu, M. F., & Weeks, J. W. (2018). Depression and social anxiety in relation to problematic smartphone use: The prominent role of rumination. *Internet Research*, 28(2), 315–332. <https://doi.org/10.1108/IntR-01-2017-0019>

Elhai, J. D., Gallinari, E. F., Rozgonjuk, D., & Yang, H. (2020). Depression, anxiety and fear of missing out as correlates of social, non-social and problematic smartphone use. *Addictive Behaviors*, 105, 1–7. <https://doi.org/10.1016/j.addbeh.2020.106335>

Elhai, J., Levine, J., Dvorak, R., & Hall, B. (2016). Fear of missing out, need for touch, anxiety and depression are related to problematic smartphone use. *Computers in Human Behavior*, 63, 509-516. <https://doi.org/10.1016/j.chb.2016.05.079>

Elhai, J. D., Levine, J. C., Alghraibeh, A. M., Alafnan, A. A., Aldraiweesh, A. A., & Hall, B. J. (2018). Fear of missing out: Testing relationships with negative affectivity, online social engagement, and problematic smartphone use. *Computers in Human Behavior*, 89, 289–298. <https://doi.org/10.1016/j.chb.2018.08.020>

Gao, Q., Fu, E., Xiang, Y., Jia, G., & Wu, S. (2021). Self-esteem and addictive smartphone use: The mediator role of anxiety and the moderator role of self-control. *Children and Youth Services Review*, 105990. <https://doi.org/10.1016/j.childyouth.2021.105990>

García, A., Tur-Viñes, V. & Pastor, Y. (2018). Consumo mediático de adolescentes y jóvenes. Noticias, contenidos audiovisuales y medición de audiencias. *Revista ICONO14 Revista Científica de Comunicación y Tecnologías Emergentes*, 16(1), 22-46. <https://doi.org/10.7195/ri14.v16i1.1101>

García, C. V. (2021). La capacitación, herramienta para favorecer la gestión científica, tecnológica y ambiental. *Avances*, 23(3), 234-234. <http://orcid.org/0000-0001-5534-3228>

Garzón, C. M. V., & Perea, M. V. (2019). “Phubbing” y género en un sector académico en Quito: Uso, abuso e interferencia de la tecnología. *Convergencia: Revista de Ciencias Sociales*, (79), 9. <https://doi.org/10.29101/crcs.v0i79.9156>

Gil, F., Del-Valle, G., Oberst, U., & Chamarro, A. (2015). Nuevas tecnologías. ¿Nuevas patologías? El smartphone y el fear of missing out. *Aloma*, 33(2), 77-83. <https://doi.org/10.51698/aloma.2015.33.2.77-83>

González, J., León, A., Pérez, C., & Calvete, E. (2017). Adaptación al español del cuestionario Nomophobia Questionnaire (NMP-Q) en una muestra de adolescentes. *Actas Españolas de Psiquiatría*, 45(4), 137-44.

Hamutoglu, N. B., Gezgin, D. M., Sezen-Gultekin, G., & Gemikonakli, O. (2018). Relationship between nomophobia and fear of missing out among Turkish university students. *Cypriot Journal of Educational Sciences*, 13(4), 549–561. <https://doi.org/10.18844/cjes.v13i4.3464>

Hoşgör, H., & Gündüz, D. (2019). The relationship among nomophobia, fear of missing out and demographic variables: example of the healthcare manager candidates. *Current Addiction Research*, 3(1), 16-24. <https://doi.org/10.5455/car.105-1562758780>

Hoşgör, H., Coşkun, F., Çalışkan, F., & Gündüz Hoşgör, D. (2020). Relationship between nomophobia, fear of missing out, and perceived work overload in nurses in Turkey. *Perspectives in Psychiatric Care*, 10.1111/ppc.12653. <https://doi.org/10.1111/ppc.12653>

Huckvale, K., Nicholas, J., Torous, J., & Larsen, M. E. (2020). Smartphone apps for the treatment of mental health conditions: status and considerations. *Current Opinion in Psychology*, 36, 65-70. <https://doi.org/10.1016/j.copsyc.2020.04.008>

Instituto Nacional de Estadística (2021). Encuesta sobre Equipamiento y Uso de Tecnologías de Información y Comunicación en los Hogares, 2020. España. Recuperado de https://www.ine.es/prensa/tich_2020.pdf

Kara, M., Baytemir, K., & Inceman-Kara, F. (2021). Duration of daily smartphone usage as an antecedent of nomophobia: Exploring multiple mediation of loneliness and anxiety. *Behaviour & Information Technology*, 40(1), 85-98. <https://doi.org/10.1080/0144929X.2019.1673485>

Keipi, T., Oksanen, A., Hawdon, J., Näsi, M., & Räsänen, P. (2017). Harm-advocating online content and subjective well-being: a cross-national study of new risks faced by youth. *Journal of Risk Research* 20(5), 634-649. <https://doi.org/10.1080/13669877.2015.1100660>

Khan, S., Atta, M., Malik, N. I., & Makhdoom, I. F. (2021). Prevalence and Relationship of Smartphone Addiction, Nomophobia, and Social Anxiety among College and University Late Adolescents. *Elementary Education Online*, 20(5), 3588-3595. <https://doi.org/10.17051/ilkonline.2021.05.394>

King, A. L. S., Valença, A. M., & Nardi, A. E. (2010). Nomophobia: The mobile phone in panic disorder with agoraphobia: Reducing phobias or worsening of dependence? *Cognitive and Behavioral Neurology*, 23(1), 52–54. <https://doi.org/10.1097/WNN.0b013e3181b7eabc>

King, A. L. S., Valença, A. M., Silva, A. C., Sancassiani, F., Machado, S., & Nardi, A. E. (2014). “Nomophobia”: Impact of cell phone use interfering with symptoms and emotions of individuals with panic disorder compared with a control group. *Clinical Practice and Epidemiology in Mental Health*, 10, 28–35. <https://doi.org/10.2174/1745017901410010028>

Kushlev, K., & Leitao, M. R. (2020). The effects of smartphones on well-being: Theoretical integration and research agenda. *Current Opinion in Psychology*, 36, 77-82. <https://doi.org/10.1016/j.copsyc.2020.05.001>

Kuss, D. J., Griffiths, M. D., & Binder, J. F. (2013). Internet addiction in students: Prevalence and risk factors. *Computers in Human Behavior*, 29(3), 959–966. <https://doi.org/10.1016/j.chb.2012.12.024>

López-González, H., Estévez, A., & Griffiths, M. D. (2018). Controlling the illusion of control: a grounded theory of sports betting advertising in the UK. *International Gambling Studies*, 18, (1), 39-55. <http://dx.doi.org/10.1080/14459795.2017.1377747>

Malo-Cerrato, S., Martín-Perpiñá, M., & Viñas-Poch, F. (2018). Uso excesivo de redes sociales: perfil psicosocial de adolescentes españoles. *Comunicar: Revista Científica Iberoamericana de Comunicación y Educación*, 26(56), 101-110. <https://doi.org/10.3916/C56-2018-10>.

Méndez-Sánchez, M. P., Peñalosa-Gómez, R., & García-Méndez, M. (2021). Relaciones interpersonales en medios

virtuales, personalidad y ansiedad estado-rasgo en adolescentes. *Health and Addictions / Salud y Drogas*, 21(2), 29-43. <https://doi.org/10.21134/haaj.v21i2.537>

Moral, M. V., & Fernández, S. (2019). Uso problemático de internet en adolescentes españoles y su relación con autoestima e impulsividad. *Avances en Psicología Latinoamericana*, 37(1), 103-119. <https://doi.org/10.12804/revistas.urosario.edu.co/apl/a.5029>.

Muench, R., & Muench, C. (2020). Me Without My Smartphone? Never! Predictors of Willingness for Smartphone Separation and Nomophobia. *HCI International 2020 - Posters*, 1226, 217 - 223. https://doi.org/10.1007/978-3-030-50732-9_29

Oberst, U., Wegmann, E., Stodt, B., Brand, M., & Chamarro, A. (2017). Negative consequences from heavy social networking in adolescents: The mediating role of fear of missing out. *Journal of Adolescence*, 55, 51-60. <https://doi.org/10.1016/j.adolescence.2016.12.008>

Ohayon, M., & Schatzberg, A. (2010). Social phobia and depression: Prevalence and comorbidity. *Journal of Psychosomatic Research*, 68(3), 235-243. <https://doi.org/10.1016/j.jpsychores.2009.07.018>

Pérez del Río, F. (2014). ¿El ocaso de la adicción a internet? Reflexiones sobre el origen, desarrollo y declive de un trastorno. *Revista Española de Drogodependencias* 39(2), 82-91.

Pérez-Cabrejos, R. G., Rodríguez, D. B., Colquepisco, N. T., & Enríquez, R. L. (2021). Consecuencias de la nomofobia en adolescentes: una revisión sistemática. *Revista Conrado*, 17(81), 203-210.

Przybylski, A. K., Murayama, K., DeHaan, C., & Gladwell, V. (2013). Motivational, emotional and behavioral correlates of fear of missing out. *Computers in Human Behavior*, 29(4), 1841-1848. <https://doi.org/10.1016/j.chb.2013.02.014>

Reagle, J. (2015). Following the Joneses: FOMO and conspicuous sociality. *First Monday*, 20(10) [on-line]. Disponible en: <http://journals.uic.edu/ojs/index.php/fm/article/view/6064/4996>.

Renau, V., Gil, F., Oberst, U., & Carbonell, X. (2015). Internet and Mobile Phone Addiction. En Z. Yan (Ed.), *Encyclopedia of Mobile Phone Behavior* (pp. 807-817). Information Science Reference. <https://doi.org/10.4018/978-1-4666-8239-9.ch066>

Rial, A., Gómez, P., Braña, T., & Varela, J. (2014). Actitudes, percepciones y uso de Internet y las redes sociales entre los adolescentes de la comunidad gallega (España). *Anales de Psicología*, 30(2), 642-655.

Rozgonjuk, D., Elhai, J.D., Ryan, T., & Scott, G. G. (2019). Fear of missing out is associated with disrupted activities from receiving smartphone notifications and surface learning in college students. *Computers & Education*, 140, 103590. <https://doi.org/10.1016/j.compedu.2019.05.016>

Rozgonjuk, D., Sindermann, C., Elhai, J. D., & Montag, C. (2021). Individual differences in Fear of Missing Out (FoMO): age, gender, and the Big Five personality trait domains, facets, and items. *Personality and Individual Differences*, 171, 110546.

Sánchez-Carbonell, X., Beranuy, M., Castellana, M., Chamarro, A., & Oberst, U. (2008). La adicción a Internet y al móvil: ¿moda o trastorno? *Adicciones*, 20(2), 149-160. <https://doi.org/10.20882/adicciones.279>

Sánchez-Martínez, M., & Otero, Á. (2010). Usos de internet y factores asociados en adolescentes de la Comunidad

de Madrid. *Atención Primaria*, 42(2), 79-85. <https://doi.org/10.1016/j.aprim.2009.05.004>

Santana, L., Gómez, A. M., & Feliciano, L. (2019). Uso problemático del móvil, fobia a sentirse excluido y comunicación familiar de los adolescentes. *Comunicar, Revista Científica de Educomunicación*, 27(59), 39-47. <https://doi.org/10.3916/C59-2019-04>

SecurEnvoy (2012). Recuperado de <https://www.securenvoy.com/en-gb/blog/66-population-suffer-nomophobia-fear-being-without-theirphone>.

Stead, H., & Bibby, P.A. (2017). Personality, fear of missing out and problematic internet use and their relationship to subjective well-being. *Computers in Human Behavior*, 76, 534-540. <https://doi.org/10.1016/j.chb.2017.08.016>

Swan, A., & Kendall, P. (2016). Fear and missing out: youth anxiety and functional outcomes. *Clinical Psychology: Science and Practice*, 23(4), 417-435. <https://doi.org/10.1111/cpsp.12169>

Torre, A., & Essau, C. (2019). Symptom network connectivity in adolescents with comorbid major depressive disorder and social phobia. *Journal of Affective Disorders*, 255, 60-68. <https://doi.org/10.1016/j.jad.2019.05.015>

Torres, M. (2020). Fear of missing out (FoMO) y el uso de Instagram: análisis de las relaciones entre narcisismo y autoestima. *Aloma: Revista de Psicología, Ciències de l'Educació i de l'Esport*, 38(1), 31-38. <https://www.raco.cat/index.php/Aloma/article/view/371994>

Varchetta, M., Frascchetti, A., Mari, E., & Giannini, A. M. (2020). Adicción a redes sociales, Miedo a perderse experiencias (FOMO) y Vulnerabilidad en línea en estudiantes universitarios. *Revista Digital de Investigación en Docencia Universitaria*, 14(1).

Wersebe, H., Lieb, R., Meyer, A., Miche, M., Mikoteit, T., Imboden, C., Hoyer, J., Bader, K., Hatzinger, M., & Gloster, A. (2018). Wellbeing in major depression and social phobia with and without comorbidity. *International Journal of Clinical and Health Psychology*, 18(3), 201-208. <https://doi.org/10.1016/j.ijchp.2018.06.004>

Wolniewicz, C. A., Tiamiyu, M. F., Weeks, J. W., & Elhai, J. D. (2018). Problematic smartphone use and relations with negative affect, fear of missing out, and fear of negative and positive evaluation. *Psychiatry Research*, 262, 618-623. <https://doi.org/10.1016/j.psychres.2017.09.058>

Yildirim, C., & Correia, A. (2015). Exploring the dimensions of nomophobia: Development and validation of a self-reported questionnaire. *Computers in Human Behavior*, 49, 130-137. <https://doi.org/10.1016/j.chb.2015.02.059>

Yildiz, H. (2019). Investigation of nomophobia and smartphone addiction predictors among adolescents in Turkey: Demographic variables and academic performance. *The Social Science Journal*, 4, 492- 517. <https://doi.org/10.1016/j.soscij.2018.09.003>

Zermeño, A. I., Navarrete, M. A., & Contreras, I. L. (2020). En busca de los usos productivos de las TIC para el desarrollo humano de los jóvenes universitarios. *PAAKAT: Revista de Tecnología y Sociedad*, 10(18). <https://doi.org/10.32870/pk.a10n18.425>