



Pontificia Universidad Católica Argentina
“Santa María de los Buenos Aires”
Facultad de Psicología y Psicopedagogía

Licenciatura en Psicología

Trabajo de Integración Final

Fear of Missing Out y Estilo de Apego en Adultos

Alumna: Müller, Luciana Mariel

Número de registro: 12-130240-9

Director: Lic. Moscardi, Ramiro Gastón

Buenos Aires, 08 de febrero de 2024

ÍNDICE

I.	Introducción	1
II.	Marco Teórico	2
3.1	Estilos de apego.....	2
3.1.1.	<i>Estilo de apego seguro.....</i>	<i>4</i>
3.1.2.	<i>Estilo de apego inseguro ansioso</i>	<i>5</i>
3.1.3.	<i>Estilo de apego evitativo</i>	<i>6</i>
3.1.4.	<i>Estilo de apego desorganizado</i>	<i>7</i>
3.1.5.	<i>Estilo de apego en adultos.....</i>	<i>8</i>
3.2	Fear of Missing Out.....	9
3.3	Estilos de apego y FoMO	13
III.	Definición del problema, objetivos e hipótesis	15
3.4	Definición del problema.....	15
3.5	Objetivos	15
3.5.1.	<i>Objetivo general.....</i>	<i>15</i>
3.5.2.	<i>Objetivos específicos.....</i>	<i>15</i>
3.6	Hipótesis	16
IV.	Método	16
4.1	Diseño de la investigación.....	16
4.2	Participantes	16
4.3	Instrumentos de recolección de datos.....	17
4.3.1	<i>Cuestionario de estilos de apego en adultos.....</i>	<i>17</i>
4.3.2	<i>Escala de Fear of Missing Out (FoMO).....</i>	<i>17</i>
4.4	Procedimiento	18
4.5	Análisis de datos	18
V.	RESULTADOS	18

5.1	Descripción de estilos de apego y niveles de FOMO	18
5.2	Comparar los estilos de apego y niveles de FOMO en cada género	20
5.3	Determinar si existe relación entre las dimensiones del apego y los niveles de FOMO.....	23
VI.	CONCLUSIONES Y DISCUSIÓN	24
6.1	Discusión	24
6.2	Conclusiones	27
VII.	Referencias Bibliográficas.....	30
VIII.	APÉNDICE.....	37

RESUMEN

La presente investigación buscó identificar y describir las dimensiones de apego y la existencia de FoMO en 69 adultos de ambos géneros del Área Metropolitana de Buenos Aires de 18 a 30 años de edad. En cuanto a los objetivos planteados, la intención fue describir los estilos de apego presentes en la muestra, los niveles de FoMO, la relación entre ambos, como así también la existencia de diferencias entre género. Se encontraron diferencias significativas en la dimensión de apego evitativo en favor del género femenino ($M=24,40$, $p=0,015$). No se encontraron diferencias estadísticamente significativas para FoMO ($p=0,084$) según el género. Se encontró una correlación positiva fuerte entre el Apego Ansioso y el FoMO ($r = 0,601$; $p = 0,000$), es decir, a mayor presencia del Apego Ansioso mayor presencia de FoMO. A su vez, si bien menos fuerte, se encontró una correlación positiva entre Apego Evitativo y el FoMO ($r = 0,254$; $p = 0,035$) y en Apego Seguro y el FoMO ($r=0,299$; $p=0,013$).

Palabras clave: Fear of Missing Out, Estilo de Apego, Redes Sociales

ABSTRACT

The present research aimed to identify and describe attachment dimensions and the existence of FoMO in 69 adults of both genders from the Buenos Aires Metropolitan Area aged 18 to 30 years old. Regarding the objectives outlined, the intention was to describe attachment styles, levels of FoMO, the relationship between both, as well as the existence of differences between genders. Statistically significant differences were found in the dimension of avoidant attachment in favor of the female gender ($M=24.40$, $p=0.015$). No statistically significant differences were found for FoMO ($p=0.084$) by gender. A strong positive correlation was found between Anxious Attachment and FoMO ($r = 0.601$; $p = 0.000$), meaning that a greater presence of Anxious Attachment corresponds to a greater presence of FoMO. Furthermore, although less strong, a positive correlation was found between Avoidant Attachment and FoMO ($r = 0.254$; $p = 0.035$) and between Secure Attachment and FoMO ($r=0.299$; $p=0.013$).

Key words: Fear of Missing Out, Attachment Style, Social Media

I. INTRODUCCIÓN

Los avances tecnológicos de las últimas décadas significaron el surgimiento de nuevas formas de comunicación y vinculación, entre ellas las denominadas redes sociales (RR.SS.), las cuales tienen una prevalencia cada vez mayor entre individuos de todas las edades. En Argentina, según un relevamiento llevado a cabo en el año 2020 por las consultoras *Hootsuite* y *We Are Social* determinó que de 36.32 millones de usuarios de internet en Argentina, 36 millones hacen un uso activo de las redes sociales como YouTube, WhatsApp, Facebook, Instagram, Twitter, Pinterest, TikTok, entre otras (*We Are Social*, 2019).

Numerosas investigaciones (Clayton et al., 2015; Monacis et al., 2017, Santana-Vega et al., 2019) estudiaron los efectos positivos, negativos; y relaciones que el uso de ellas podía tener. Surgieron también nuevos conceptos derivados, uno de ellos es el de Miedo a perderse algo o Fear of Missing Out (en adelante FOMO), concepto que surge a principios de la década del 2010, éste se define como un estado emocional negativo que deriva de necesidades relacionales insatisfechas, e involucra dos componentes primarios: el conocimiento de que otros están teniendo experiencias gratificantes de las cuales uno no participa, y el deseo persistente de mantenerse conectado con otros en las redes sociales (Elhai et al., 2021a).

El estudio del FOMO se explica desde el constructo desde la Teoría de la Autodeterminación de Deci y Ryan (1985), la cual postula que la salud psicológica y la autorregulación están basadas en tres necesidades básicas: la competencia, que es la capacidad del individuo de poder interactuar con el entorno de una manera satisfactoria, la autonomía, la cual implica la posibilidad de elegir libremente y determinar su propia conducta, la cual está relacionada al deseo y la capacidad de elegir y ejecutar acciones ideadas por uno mismo, y la cercanía, entendida como la necesidad de sentir conexión con los otros, de relacionarse y ser parte de un grupo. El fenómeno de FoMO se podría entender entonces como un limbo autorregulatorio surgido de déficits en la satisfacción de estas necesidades psicológicas (Przybylski et al., 2013a).

La teoría del apego brinda comprensión sobre los estilos relacionales, las actitudes y las creencias de un individuo. El apego es un sistema regulador del comportamiento que media entre las relaciones y los vínculos. Cada individuo tiene un estilo particular que se

refleja en las conductas, emociones y cogniciones con sus relaciones cercanas, y también predice la manera de comunicación con otros (Hart et al., 2015).

La presente investigación es relevante debido a que se busca incorporar más información e indagar la relación entre dos variables, el estilo de apego y FOMO, relación que no ha sido profundamente abordada debido a la novedad del concepto. Este trabajo es relevante ya que aporta información al campo de relaciones interpersonales y bienestar psicológico, conceptos de gran importancia en el abordaje psicoterapéutico.

La investigación empírica se centró en evaluar la relación entre el fenómeno del Fear of Missing Out y el estilo de apego en adultos emergentes. Resulta importante añadir nuevos conocimientos sobre el fenómeno del FoMO, y distinguir si un elevado nivel de este puede estar relacionado con patrones vinculares específicos, y planificar posibles estrategias terapéuticas para tratar la causa subyacente.

II. MARCO TEÓRICO

3.1 Estilos de apego

A fines de la década del cincuenta surge en Reino Unido una nueva teoría que destaca el efecto de las experiencias tempranas y el vínculo con el cuidador primario en el desarrollo del niño. John Bowlby (2005) introduce el concepto desde un marco teórico psicodinámico en el que se le da una importancia significativa a las relaciones intersubjetivas del individuo, las cuales aportan el fundamento de todo el entramado intrapsíquico y generan modelos internos de representación (Paolicchi et al., 2014). En esta teoría, las interacciones con las relaciones tempranas, y en particular con cuidador primario, tienen un rol primordial en el infante, quien toma a esta persona como una base a la cual volver cuando se siente vulnerable, generándole un sentido de seguridad emocional y sentimiento de protección que influirá en su futuro desarrollo. Las acciones que el niño realiza (conducta de apego) están orientadas a la búsqueda de proximidad y mantención de la misma con el cuidador primario. Las características de este, su capacidad de responder ante las necesidades biológicas y afectivas del infante, y sus habilidades autorregulatorias y emocionales, influyen en gran medida en el desarrollo de la confianza en la protección adulta y posterior desarrollo del patrón de apego del individuo (Medina et al., 2017; Bowlby, 1979 en Paolicchi et al., 2014).

El apego es definido como la tendencia natural del individuo a realizar esfuerzos para buscar y mantener proximidad y contacto con individuos específicos, denominados figuras de apego, que puedan generar un entorno vincular de seguridad y protección física y psicológica. La separación de ellos configura un factor de riesgo para el desarrollo de trastornos psicológicos, como la depresión y ansiedad (Hart et al., 2015; Paolicchi et al., 2014).

Cada individuo genera con sus figuras de apego una relación particular y significativa que mantiene a lo largo de su desarrollo e incluso en la vida adulta, la cual influirá en el modo de relacionarse con el entorno y consigo mismo en cuanto a representaciones mentales y patrones vinculares internalizados.

A fin de caracterizar y delimitar este fenómeno, en 1969 la Dra. Mary Ainsworth realizó un experimento denominado “La Situación Extraña”, destinado a estudiar la relación entre infantes y su cuidador primario, generalmente la madre (o quien ejerza la función materna), el cual resultó en la caracterización de tres estilos de apego, cada uno con distintas particularidades. Los patrones se clasifican en apego seguro, y dos categorías de apego inseguro, el ansioso o ambivalente, y el evitativo, estos dos se presentan como patrones mal adaptativos, desarrollados para intentar gestionar y controlar sentimientos crónicos de pérdida, abandono y rechazo.

El 19% de la muestra de Ainsworth formaba un cuarto grupo de sujetos caracterizados por conductas contradictorias que no podían ser incluidos en las categorías originales (Paetzold y Rholes, 2016 en Guido y Spano, 2019). Los autores Main y Solomon (1986), postularon que estas inconsistencias formaban un patrón en sí mismo, al cual denominaron “apego desorganizado”, el cual recoge muchas características de los estilos ansioso-ambivalente y evitativo.

Los patrones generados por las experiencias tempranas influirán en los distintos contextos interpersonales desde la infancia hasta en la adultez, interviniendo en la satisfacción y calidad de la relación, capacidad de resolución de problemas, confianza, apertura, intimidad, compromiso, entre otros (Hart et al., 2015; Medina et al., 2017).

Si bien la categorización de estilo de apego es general, cada individuo tiene su propio presentación de conductas y sentimientos derivados de ello, lo que se denomina modelos operativos internos (López de la Nieta et al., 2021; Medina et al., 2017). Las experiencias tempranas con sus cuidadores primarios se internalizan, y generan estos modelos

operativos internos, que son esquemas contruidos por la experiencia en su mundo interpersonal, que forman y organizan las cogniciones, el afecto y la conducta a lo largo de la vida del individuo, y que se verán integrados un sistema regulador del comportamiento. Las experiencias interpersonales de la temprana infancia configurarían un modelo, que definirá cómo se procesa e interpreta la información proveniente de las interacciones sociales (Hart et al., 2015; Holte y Ferraro, 2020; Rom y Alfasi, 2014).

El patrón de apego, derivado de las experiencias relacionales con la figura de apego, no estará presente solamente en la infancia, sino que continuará desplegándose y permanecerá en la vida adulta de manera relativamente estable (Liu y Ma, 2019; Medina et al., 2017). Como el apego está asociado a la relación entre personas y las representaciones internas sobre ellas, toda situación de comunicación y vínculo que implique este proceso estará supeditado a su estilo de apego. En este contexto, el apego cobra vital importancia en la utilización de redes sociales, donde uno de sus usos es estar en contacto con otros, generar y mantener vínculos, sentirse parte y lograr el bienestar (Lin, 2016). El individuo no genera una personalidad nueva al conectarse a una red social, sino que, en gran medida, está presentándose como es, aunque puede modificar u omitir aspectos de su realidad (Rom y Alfasi, 2014). Por su parte, D'Arienzo y colaboradores (2019) llevaron a cabo una revisión de las investigaciones desde 2000 a 2018 sobre el rol de los estilos de apego y el uso problemático de internet, donde encontraron evidencia que concluye que las personas con patrones de apego inseguro suelen utilizar las redes sociales de manera compensatoria para paliar los efectos negativos de fallas sociales en sus círculos reales. En las redes, el individuo elige como presentarse, interactuar y parecer disponible a otras personas, con posibilidad de estar activo en todo momento sin las barreras de tiempo y espacio (Lepp, Li y Barkley en Santana-Vega et al., 2019).

3.1.1. Estilo de apego seguro

Cuando un cuidador primario es percibido como disponible, confiable y accesible, y las necesidades del niño están cubiertas, este desarrollará un estilo de apego seguro, el cual está caracterizado por una baja ansiedad y evitación, reflejando confort en la intimidad e independencia (Hart et al., 2015; Liu y Ma, 2019).

Este estilo está caracterizado por un nivel de satisfacción en las relaciones interpersonales derivado de experiencias positivas con sus otros significativos, las cuales

generan confianza y apertura, a la vez que genera el sentimiento de que los otros estarán disponibles cuando el individuo los necesite. Por tanto, estas personas tienden a experimentar una sensación de comodidad y bienestar en contextos que involucran relaciones íntimas y cercanas con otros individuos. Además, muestran un marcado nivel de satisfacción con respecto al apoyo emocional y el respaldo que reciben de su círculo social y familiar, lo que contribuye significativamente a su sensación de bienestar y felicidad en general. (Hart et al., 2015; Liu y Ma, 2019; Rom y Alfasi, 2014). Las personas con estilo de apego seguro disfrutan las relaciones interpersonales y son capaces de buscar consuelo cuando lo necesitan, ya que tienen confianza en sí mismo y otros (Schimmenti et al., 2014a). Además, son más propensos a establecer grandes redes de contacto en la virtualidad, a su vez que sienten, más que otros, que estas redes los benefician y generan más capital social (Lin, 2016). Estos individuos, que cuentan con habilidades sociales más maduras, se benefician del uso de Facebook en cuanto comunicación con otros (Lin, 2015). En relación con el uso problemático de RR.SS., se ha encontrado evidencia de que tener un apego seguro predice negativamente la aparición de uso problemático de redes sociales e Internet en general, es decir, son menos propensos a establecer una relación negativa con ellas (Monacis et al., 2017).

3.1.2. Estilo de apego inseguro ansioso

El estilo de apego inseguro muestra un estilo deficitario tanto de procesamiento de la información como de regulación de sus impulsos, que se combina con el uso de estrategias inflexibles para solucionar los problemas a los que se ven expuestos dichos individuos (Paolicchi et al., 2014).

El estilo de apego ansioso está caracterizado por una búsqueda constante de intimidad, confort y apoyo, derivada de la hiperactivación del sistema de apego, resultado de necesidades relaciones insatisfechas. Esta búsqueda compulsiva se da de manera contradictoria, con patrones conductuales de rechazo y cercanía. En general, son personas con un autoconcepto negativo, que no están seguras de las acciones e intenciones del entorno, por lo que temen el rechazo y a que otros las abandonen o no estén disponibles cuando se los necesite. Estas dudas generan inestabilidad, ambivalencia, desconfianza y celos (Hart et al., 2015; Liu y Ma, 2019; Rom y Alfasi, 2014).

Diversos estudios revelan que los individuos con un estilo de apego ansioso están más activos en las redes sociales como Facebook, donde buscan apoyo y *feedback* positivo, a la vez que se preocupan más que otros por cómo están siendo evaluados, lo que hace que busquen manipular las impresiones que tienen de ellos. Esto no está acotado solo a su círculo amistoso, ya que por temor a que estos los abandonen, o rechacen, intentan crear intimidad, y a su vez controlar lo que otros están haciendo (Hart et al., 2015; Oldmeadow et al., 2013; Reed et al., 2016). En general, las personas con estilo de apego ansioso tienen una gran necesidad de intimidad y contacto con otros, pero sus mismas características personales impiden el desarrollo de estas conductas sin problemas, ya que tienen cierta renuencia a relacionarse, por miedo a no ser correspondidos (Schimmenti et al., 2014a).

En cuanto a su comportamiento en línea, un estudio conducido por Nitzburg y Farber, (2013) encontró que las personas con un marcado estilo de apego ansioso pueden utilizar las redes sociales para entablar relaciones evitando el contacto cara a cara, lo cual les puede resultar muy incómodo o amenazador, y que, a su vez, suelen tener un sentimiento de intimidad en su despliegue en redes sociales, lo cual está relacionado con su búsqueda explícita de confort y contención en estos medios, los cuales utilizan para paliar sus sentimientos de abandono y malestar social (D'Arienzo et al., 2019).

Los estudios que han intentado relacionar este estilo con la empatía han tenido resultados inconsistentes, los cuales según el Metaanálisis realizado por De Sanctis y Mesurado (2022), pueden deberse a la ambivalencia que estos individuos experimentan, oscilando entre altos niveles de empatía, al buscar ser aceptados, y muy bajos, para evitar emociones negativas.

3.1.3. *Estilo de apego evitativo*

Este patrón está caracterizado por la hipoactivación del sistema de apego, el cual genera distanciamiento de otros, inhibición de sus necesidades psicológicas y sociales y un marcado sentimiento de autosuficiencia. Son individuos que sienten incomodidad con la intimidad y niegan que necesiten a otros, de quienes tienen representaciones internas negativas, resultando en un distanciamiento de sus relaciones (Blackwell et al., 2017; Hart et al., 2015; Liu y Ma, 2019; Rom y Alfasi, 2014). Se ha encontrado evidencia de que el apego evitativo correlaciona negativamente con la empatía, ya que las personas consideran que sus pares no merecen protección y cuidado, y suelen intentar aislarse al

encontrarse emocionalmente implicados con el sufrimiento de otros (De Sanctis y Mesurado, 2022).

Las características anteriormente mencionadas suelen trasladarse a su comportamiento en redes sociales, donde exhiben más autonomía y menos implicancia emocional con otros, en general presentan menos interés por los comentarios, *likes* y posteos en general. Sin embargo, las personas que tienen un estilo de apego predominantemente evitativo, aunque se consideran a sí mismos autosuficientes, y se caracterizan por rechazar la intimidad, continúan utilizando estas redes para mantener relaciones, pero a una distancia prudencial, pueden permanecer conectados solo digitalmente, sin gran implicancia (Durao et al., 2023). Se hipotetiza que el bajo uso de RR.SS. en este tipo de patrón de apego está asociado a que éstas están específicamente diseñadas para mantener y crear relaciones con otros. Es necesario continuar estudiando las características de la actividad en línea de estos individuos, ya que resulta importante delimitar la influencia del patrón de apego en el uso de redes sociales (Blackwell et al., 2017; Nitzburg y Farber, 2013).

Tomando como marco teórico la teoría de la autodeterminación de Deci y Ryan (1985), se ha estudiado la relación que tiene el estilo de apego con las necesidades psicológicas básicas, donde se encontró que el estilo inseguro está relacionado con una menor satisfacción de necesidades psicológicas. A su vez, se encontró también que estos la predecían, a mayor grado de apego inseguro, mayor sentimiento de insatisfacción (Liu y Ma, 2019), y que el apego ansioso correlacionaba negativamente con la dimensión psicológica “Vinculación” (Lin, 2016). También se encontró evidencia de que estilos inseguros están relacionados en el surgimiento de uso problemático de Internet (Schimmenti et al., 2014b).

3.1.4. *Estilo de apego desorganizado*

El cuarto estilo de apego, postulado por Main y Solomon en 1990, está caracterizado por la falta de estrategia ante una situación estresante, y el posterior despliegue de conductas contradictorias o incoherentes, movimientos dirigidos, no dirigidos o incompletos, estereotipias, movimientos a destiempo y posturas anómalas, quietud o congelamiento, temor hacia el cuidador y comportamiento desorientado. Esta serie de conductas están basadas en la creencia del individuo de que está solo, que no cuenta con

una figura que lo acompañe, o bien le teme, ya que suelen sufrir maltratos y negligencia (Galán Rodríguez, 2020).

Esta serie de conductas están basadas en la creencia del individuo de que está solo, que no cuenta con una figura que lo acompañe, o bien le teme, ya que suelen sufrir maltratos y negligencia

Al evaluar el desarrollo del apego desorganizado, se ve que a los 3-4 años de vida la desorganización muta hacia control, donde el niño intenta tomar una postura activa e invertir su rol a través de diversas estrategias, que pueden ser coercitivas o de cuidado. Individuos con un estilo de apego desorganizado pueden evolucionar en la niñez, adolescencia y adultez hacia conductas agresivas, controladoras y emociones que lo abrumen y generan una confusión y despliegue afectivo negativo. (Causera y Peris, 2015; Galán Rodríguez, 2020).

Las escalas orientadas a evaluar el estilo de apego utilizan mayormente la clasificación de Ainsworth, que categoriza las dimensiones en seguro e inseguro (evitativo y ansioso). Este patrón se conceptualizó posteriormente al desarrollo de dicha autora, por lo que se lo describirá en un plano teórico, pero no se lo incluirá en el instrumento dado que originalmente no fue contemplado en el mismo.

3.1.5. Estilo de apego en adultos

Si bien los patrones de apego no permanecen estáticos a lo largo del tiempo, se conservan más o menos estables en la adolescencia y adultez, pero mantienen su apertura al cambio por nuevas experiencias o vínculos (Di Bártolo, 2016; Ferre Rey, 2021).

Con respecto al estudio en la adultez, autores como Fraley, Waller y Brennan (2000) proponen un modelo dimensional, proponiendo que en el adulto se constituyen dos dimensiones del apego inseguro: ansiedad y evitación. La primera se refiere a una hiperactivación del sistema de apego, donde la persona se encuentra en una búsqueda constante de cercanía y protección, derivado de un fuerte miedo a ser abandonado o rechazado. La evitación, por el contrario, supone una hipoactivación del sistema, resultando en conductas destinadas a evitar la dependencia o cercanía con otras personas, haciendo hincapié en sus propias habilidades de protección y suficiencia. En situaciones estresantes, se activaría el sistema de apego, es decir la necesidad primaria de protección, pero ante la interpretación de que esto no es posible, ya sea que el vínculo de apego no

está disponible, o no reacciona satisfactoriamente según propias necesidades, el individuo recurre a las estrategias de hiperactivación o hipo activación.

Estudios realizados en adultos encontraron que el apego seguro estaba relacionado con mayores niveles de apoyo social percibido, incluyendo amigos y familia. Por el contrario, el apego inseguro-evitativo estuvo asociado con menor apoyo percibido por parte de sus amigos, y el ansioso, de su familia. (Rodríguez Vasquez, 2021; Shaver y Mikulincer, 2014).

3.2 Fear of Missing Out

El concepto de FOMO aparece en principios de la década de 2010 en diversos medios de comunicación, dentro del contexto de expansión alrededor del mundo de la comunicación por redes sociales, y la consecuente exposición sostenida a lo que otros pueden estar haciendo y eligen compartir, aunque no se esté presenciando. Desde su inclusión en la literatura, se lo caracteriza como ansiógeno (Dempsey et al., 2019; Elhai et al., 2016), siendo definido como un estado emocional negativo que motiva el deseo de mantenerse conectado permanentemente para poder saber qué están haciendo los otros, como una estrategia conductual para aliviar la ansiedad (Elhai et al., 2021a; Przybylski et al., 2013a).

Si bien la mayoría de los estudios que toman esta variable están relacionados con las redes sociales, un estudio realizado con 268 participantes concluyó que el fenómeno de FoMO se presenta de la misma manera en contextos sociales directos como en redes sociales, sin importar cómo tienen acceso a la información que les genera dicho estado negativo (Milyavskaya et al., 2018). El miedo a perderse experiencias es una posibilidad que se encuentra en todos los contextos, solo que en RR.SS. está más al alcance del individuo, y con mayor frecuencia, poder ver lo que otros hacen y compararlo con sus propias vivencias (Przybylski et al., 2013a).

En este contexto, la autora Christina Crook publica en 2014 su libro "The Joy of Missing Out: Finding Balance in a Wired World" ("La alegría de perderse: encontrar el equilibrio en un mundo conectado)" donde desarrolla un concepto contrario al FoMO, denominado JOMO (Alegría a perderse experiencias). Esta autora considera necesario desconectarse para prevenir los efectos negativos de las redes sociales, y en su lugar tener un espacio de relajación que pueda generar bienestar y actitudes positivas. (Infobae, 2019)

El sentimiento de quedar fuera parece surgir de cualquier actividad, pero parece aparecer especialmente con las que involucran a otras personas, y puede traer aparejado el miedo a no estar eligiendo la mejor opción. Es decir, se puede experimentar FoMO al estar realizando algo que, en su momento, parecía la mejor opción, pero teniendo miedo ante la expectativa de que finalmente no haya sido la decisión correcta. Este sentimiento le resta importancia a la experiencia actual, ya que, en vez de disfrutar lo que se está viviendo, se preocupa por lo que no se hizo (Milyavskaya et al., 2018).

El FoMO está compuesto dos elementos bien diferenciados, por un lado, el componente cognitivo de la ansiedad, donde el individuo toma conciencia que, conocidos, amigos o familiares pueden estar realizando actividades o viviendo experiencias placenteras de las cuales uno no participa, lo que genera rumiación, inquietud o preocupación por ser dejado de lado. El segundo componente está referido al aspecto conductual del fenómeno, en el cual se adoptan diferentes estrategias para evitar el sentimiento de ansiedad, como puede ser permaneciendo en línea y disponible para los contactos de redes sociales, actualizando frecuentemente ante la expectativa de que se produzca una novedad y buscando mantener el celular cerca. En ese sentido, no incluye solamente la participación activa en redes sociales, posteando, comentando o interactuando, sino también la necesidad reactiva de contestar una notificación que aparece en la pantalla, la cual representa un alivio frente al miedo a perderse experiencias, ya que es una comunicación de otro que incluye, pero con su contracara negativa asociada a una menor capacidad de atención en otras actividades, como el estudio o trabajo (Elhai et al., 2021).

Este concepto se basa en la Teoría de la Autodeterminación de Ryan y Deci (1986), la cual busca explicar los fundamentos de la personalidad y las necesidades que deben ser satisfechas para un pleno desarrollo de la misma. Dicha teoría parte de la premisa de que la salud psíquica es un resultado de la satisfacción de tres necesidades psicológicas básicas, dos intrínsecas: la competencia, capacidad de actuar en el mundo y la autonomía, la capacidad de obrar de manera independiente, y un tercer componente extrínseco, las relaciones sociales, caracterizado por el sentimiento de cercanía y conexión con otros. Estas necesidades presentan variaciones según los individuos, en algunos sujetos puede surgir la necesidad de apoyo social, y en otros la preferencia de mantener cierta distancia (Przybylski et al., 2013a; Lin, 2016; Varchetta et al., 2020; Quintás Fiaño, 2022). En este

marco, la motivación para la búsqueda de recompensas y premios, es esencial para promover la salud mental, y esta se favorece cuando un individuo se siente en conexión con otros (Elhai et al., 2021; Varchetta et al., 2020). En este sentido, el apartamiento o insatisfacción en la esfera social tiene importantes consecuencias.

La satisfacción de las necesidades básicas está significativamente relacionada con la autorregulación proactiva de la conducta, por lo que tener miedo a perderse experiencias sería un “limbo autorregulatorio” (Przybylski et al., 2013) surgido de los déficits en la satisfacción de dichas necesidades psicológicas. Es una fuente de sentimientos negativos y tristes, que ponen en duda la confianza en que el sujeto formó adecuadas relaciones sociales en la vida. En el estudio de Przybylski y otros (2013) se encontró que los individuos que puntuaban bajo en necesidades satisfechas tendían a manifestar mayor FOMO, por lo que se sugiere que actuarían como un factor mediador entre las diferencias individuales, la satisfacción de necesidades y el bienestar en relación con el uso de las RR.SS.

Las personas que experimentan FoMO buscarían reafirmar su identidad y autoestima, pasando más tiempo en línea, lo cual podría generar a su vez mayor temor a perderse experiencias, mayor esfuerzo por demostrar comportamientos amistosos y disminución del bienestar social y psicológico (Varchetta et al., 2020).

La sensibilidad a presentar este sentimiento negativo variaría de acuerdo con la necesidad de pertenencia, y el miedo a ser excluido de su círculo social, alcanzando un valor predictivo en la aparición de dicho sentimiento. Diversas investigaciones centradas en esta relación demuestran que a mayor necesidad de sentirse parte se corresponde con mayores niveles de FoMO (Alabri, 2022; Lai et al., 2016; Wang et al., 2018), y que se observa una relación inversa con el sentido de control y de pertenencia (Holte et al., 2022).

Las RR.SS. generan la posibilidad de fomentar y mantener contactos que de otra forma no pueden ser sostenidos, habilitando la posibilidad de generar mayores redes de contención y comunicación (Bohórquez López y Rodríguez Cárdenas, 2015), ayudando a fortalecer el sentido de pertenencia (Ellison et al., 2011), pero a su vez aumentando la posibilidad de compararse y sentirse excluido como también generar sentimientos de estar perdiéndose de algo (Alabri, 2022; Kaye y Quinn, 2020; Wang et al., 2017).

Desde su inclusión, el concepto de FoMO fue asociado inequívocamente a altos niveles de ansiedad y de síntomas relacionados con la depresión desde un grado leve a moderado (Elhai et al., 2016, 2021b). A su vez, se relaciona con cierto aumento de la fatiga, el estrés, problemas de sueño y síntomas físicos (Milyavskaya et al., 2018).

Una revisión sistemática del concepto de FoMO y de las investigaciones sobre este constructo, arribó a la conclusión de que hay relación entre el síndrome de FoMO y distintas patologías de salud mental que revisten mayor o menor gravedad, como ser el Déficit de Atención e Hiperactividad (TDAH), Trastorno Oposicionista Desafiante, Trastornos de la Conducta, Trastorno de Ansiedad y de Depresión, Narcisismo, entre otros. En este estudio, se concluye que no tiene diferencias en cuanto al género, y que está relacionado con el “phubbing”, que es la acción de no prestar atención a otras personas por estar utilizando el celular, lo que afecta a las relaciones interpersonales. En consecuencia, el crecimiento exponencial del uso de la telefonía celular y su masividad genera la necesidad de crear estrategias que involucre a adolescentes y a su ambiente para prevenir conductas adictivas hacia redes sociales y uso desmedido del teléfono celular (Quintás Fiaño, 2022).

Estudios recientes encontraron que la Inteligencia Emocional podría ser un factor protector contra la aparición de FoMO, ya que está estrechamente relacionada con la salud mental y física, siendo un factor protector contra adicciones y conductas violentas, lo que puede ser utilizado para generar intervenciones orientadas a disminuir los niveles de FoMO (Durao et al., 2023).

Otras investigaciones demuestran que el fenómeno de FoMO es un resultado de la falla en la satisfacción de necesidades psicológicas (Przybylski et al., 2013a; Xie et al., 2018). También se encontraron evidencias de que la existencia de FoMO está asociada a un mayor uso de las redes sociales y un uso problemático del celular y que predice la adicción a las mismas (Blackwell et al., 2017; Oberst et al., 2017; Przybylski et al., 2013a; Santana-Vega et al., 2019; Varchetta et al., 2020). En relación con esto, Daniel Kardefelt-Winther (2013) postula que el uso excesivo de redes sociales es en realidad una estrategia de afrontamiento, motivado por la necesidad del individuo de aliviar sus emociones negativas o escapar de los problemas cotidianos, lo que se describe en la teoría del Uso Compensatorio de Internet (*Compensatory Internet Use*). Por ejemplo, si una persona tiene dificultades para relacionarse puede recurrir a entornos digitales que le brinden esa

posibilidad. Por un lado, estaría satisfaciendo su necesidad de pertenencia y apoyo, pero podría llevar a que busque vincularse exclusivamente en este contexto.

Un estudio realizado con base en la red social Facebook descubrió que la rumiación sobre relaciones interpersonales fuera de línea, está asociado a un aumento del uso excesivo de esta red social, como estrategia para disminuir sentimientos negativos (Dempsey et al., 2019). Si bien las investigaciones sobre uso excesivo de Redes Sociales y el impacto que generan en la población parecerían estar más centradas en la población joven, estudios recientes encontraron que no hay diferencias significativas en los niveles de FoMO entre adultos mayores y la población general, lo cual indica que este síndrome es un fenómeno que afecta a toda la población, no solo a los adolescentes. A su vez, otras investigaciones señalan que los niveles de FoMO incrementan con la edad. Estos hallazgos pueden estar relacionados con que las investigaciones fueron en su mayoría realizadas luego de la pandemia por COVID-19, por lo que el acceso a las redes sociales era, muchas veces, la única manera de conectar con amigos y familia, lo que impulsó a adultos a estar al tanto de las redes sociales para mantenerse en contacto con sus seres queridos. A su vez, esto genera sentimientos negativos, ya que en adultos mayores que se habían incorporado recientemente al manejo de redes sociales, puede persistir un sentimiento de confusión, derivado de la escasa familiaridad que mantienen con las RRSS (Duraó et al., 2023).

3.3 Estilos de apego y FoMO

Las investigaciones sobre FOMO lo han asociado a factores negativos, como su relación con la adicción a RR.SS. y psicopatologías como la ansiedad y la depresión, pero pocas se han centrado en la relación que éste tiene con los patrones vinculares del individuo, y en particular en sujetos en edad adulta. Como se ha explicado anteriormente, al estilo de apego desarrollado en la infancia permanece relativamente estable en las siguientes etapas de la vida, con posibilidad de verse afectado y modificado por experiencias con nuevos vínculos.

Se han realizado escasas investigaciones entre estos factores con población joven, aunque en estas ha sido consistente el hallazgo de que el apoyo social online y FOMO median la relación entre el estilo de apego ansioso y la adicción a las redes sociales, y a su vez que el apego ansioso influencia positivamente la aparición de FOMO (Clayton

et al., 2015; Dempsey et al., 2019; Elhai et al., 2021a; Gil et al., 2015; Liu y Ma, 2019; Oberst et al., 2017). En otros estudios, se ha encontrado que hay una relación entre el estilo de apego ansioso y el FoMO, no así con su contraparte evitativa (Durao et al., 2023).

A su vez, se ha encontrado evidencia de que el FoMO, la autoestima, y el tiempo de uso de RRSS median las relaciones entre los estilos de apego inseguros y el uso problemático de redes sociales. En particular, las personas con un estilo de apego ansioso, caracterizado por altos niveles de ansiedad, tienden a tener baja autoestima, buscar atención y validación externa para sobrellevar su inseguridad. En línea con esto, se ha encontrado evidencia que establece que la existencia de FoMO también estaría relacionado con una baja autoestima (Gori et al., 2023).

Así como los individuos con apego ansioso tienden a conectarse más en las redes sociales, por miedo a no pertenecer y ser abandonados, lo que de por sí marca un importante fallo en su sentimiento de seguridad y satisfacción, los individuos que experimentan FoMO tienen conciencia de que no están participando e intentan permanecer más conectados intentando suplir este vacío de experiencias. En ambos casos, se encuentran con sentimientos y preocupaciones que influyen su vida de manera negativa, ya que tienen el conocimiento y la preocupación de que se están perdiendo experiencias gratificantes en sí mismas, a la vez que pueden estar siendo excluidos socialmente. Este último parece ser el componente más importante que determina los sentimientos negativos del FoMO. (Holte et al., 2022; Holte y Ferraro, 2020). Estos sentimientos negativos están relacionados con la desconexión social percibida, la cual se ve afectada por el apego seguro, que protege al individuo de esa sensación.

Las personas con apego seguro, quienes tienen niveles adecuados de autoeficacia, autonomía y autoestima, tienen la capacidad de desarrollar relaciones placenteras con otros, y tienen menos posibilidad de sentirse desconectados de ellos, y tener sentimientos de FoMO en general. Investigaciones realizadas al respecto sugieren que la habilidad que las personas con apego seguro tienen para regular la ansiedad y los afectos negativos debilita la posibilidad de experimentar FoMO. Estas características de regulación de ansiedad están relacionadas con el concepto de *mindfulness*, que (Perazzini et al., 2023) consideran puede ser utilizado como factor protector contra los sentimientos de “quedarse afuera”, ya que hay evidencia que apoya que una “conciencia plena” media las relaciones

sociales en la adultez y FoMO. Esta asociación resulta importante en cuanto abre una posibilidad de enfoque de tratamiento.

Este estudio se enfocó en producir mayor conocimiento respecto al fenómeno de FoMO, y la relación que el mismo mantiene con los patrones vinculares individuales que modelan las interacciones sociales.

III. DEFINICIÓN DEL PROBLEMA, OBJETIVOS E HIPÓTESIS

3.4 Definición del problema

El estilo de apego influye en la manera de vincularse con otros y las expectativas hacia ellos, está relacionado a la satisfacción de las necesidades interpersonales. El FOMO está relacionado con la insatisfacción psicológica y el uso problemático de Redes Sociales. En base a esto, el objetivo de este trabajo final fue estudiar si existe relación entre el FOMO y el estilo de apego en adultos que residen en el Área Metropolitana de Buenos Aires.

Las preguntas que guiaron este estudio fueron:

¿Cuáles son los estilos de apego que se presentan en adultos?

¿Existe una relación entre el nivel de FOMO y el estilo de apego?

¿Cuál es la relación entre el FOMO y el estilo de apego?

¿Cuál es el impacto del FOMO en los adultos?

3.5 Objetivos

3.5.1. Objetivo general

El objetivo general fue estudiar y comparar el estilo de apego y el FOMO en adultos de nacionalidad argentina, de sexo femenino y masculino, de 18 a 30 años residentes en AMBA.

3.5.2. Objetivos específicos

1. Describir los estilos de apego y niveles de FOMO en adultos argentinos de 18 a 30 años de AMBA.

2. Comparar los estilos de apego y niveles de FOMO de mujeres y varones.
3. Determinar si existe relación entre las dimensiones del apego y los niveles de FOMO.

3.6 Hipótesis

H1: No se encontrarán diferencias en las dimensiones del apego según el género.

H2: No se encontrarán diferencias en los niveles de FoMO según el género.

H3: La dimensión de apego ansioso se correlacionará positivamente con el nivel de FOMO.

H4: Las dimensiones de apego evitativo y seguro se correlacionarán negativamente con el nivel de FOMO.

IV. MÉTODO

4.1 Diseño de la investigación

Se llevó a cabo una investigación de tipo empírica no experimental cuantitativa, de alcance descriptiva-correlacional y de corte transversal.

4.2 Participantes

La muestra fue no probabilística, de participación voluntaria, por conveniencia y bola de nieve, conformada por 69 adultos, 48 mujeres (69,6%) y 21 hombres (30,4%). Fueron adultos entre 18 y 30 años residentes en el AMBA (ME=25.94, DE=2,70) de ambos géneros. Se buscó incluir participantes de diferentes edades y ambos sexos. Se utilizó la edad (18 a 30 años) y la residencia en AMBA como criterio de inclusión.

A su vez, se indagó sobre el grado de escolaridad expresado en años de educación formal completados (ME=16,64, DE=4,03).

Se excluyeron las personas que no estuvieran dentro del rango etario mencionado, y quienes residan fuera del Área Metropolitana de Buenos Aires. Los participantes fueron contactados por medio de Whatsapp.

4.3 Instrumentos de recolección de datos

4.3.1 *Cuestionario de estilos de apego en adultos*

Para evaluar el estilo de apego que el adulto presenta, se utilizó la escala de Casullo y Fernández Liporace para población argentina. La escala está subdividida en dos, una con preguntas para vínculos no románticos, que consta de once (11) ítems con respuestas tipo Likert que varían del 1 al 4, y otra para relaciones románticas, con nueve (9) ítems, que sigue el mismo estilo de respuesta. Ambas escalas tienen tres (3) dimensiones, Seguro, Temeroso/Evitativo y Ansioso.

Los coeficientes Alpha de Cronbach, que examinan la consistencia interna de cada versión de la escala (.45 para No Románticos y .52, para Románticos) “resultan aceptables en virtud del bajo número de reactivos que el instrumento posee, recordando que la fiabilidad de una técnica psicométrica se ve afectada, en parte, por la cantidad de ítems que la componen” (Casullo y Liporace, 2005). La fiabilidad de esta muestra fue de $\alpha = .79$ para los estilos No Románticos y, $\alpha = .77$ para los Románticos.

4.3.2 *Escala de Fear of Missing Out (FoMO)*

En cuanto al análisis de niveles de FOMO, se utilizó el cuestionario adaptado para la población española por Gil y colaboradores (2015) de Przybylski, Murayama, DeHaan y Gladwell ya que, al momento de realizar la investigación no se contaba con una adaptación argentina de acceso libre. La escala es unidimensional, evalúa los miedos y las preocupaciones que el individuo puede experimentar en relación con estar fuera de contacto con las experiencias de su entorno social extendido. Consta de 10 ítems con 5 respuestas tipo Likert que van de 1- nada, 2 - un poco, 3 - moderadamente, 4 - bastante, 5 – mucho.

Luego de sumar cada uno de los ítems, el puntaje bruto total representa distintos grados, siendo: 0-14 sin FoMO, 15-22 riesgo de FoMO, 23-29 FoMO medio y a partir de 30 FoMO grave. Máximo = 50 y mínima=10.

La escala de FOMO presenta una consistencia interna $\alpha = .89$. Puntuaciones elevadas implicarían un mayor grado de FOMO.

Una vez recolectada la información, se construyó una base de datos en el Software IBM SPSS para proceder al análisis.

4.4 Procedimiento

Los cuestionarios fueron administrados a través de la herramienta Google Forms, y fueron enviados por Whatsapp.

En primer lugar, se presentó un cuestionario sociodemográfico con variables pertinentes como ser edad, género, nivel de escolaridad expresado en años y ubicación demográfica como criterio de exclusión. La participación en el estudio es voluntaria. El participante aceptó un consentimiento informado ubicado en la primera página del cuestionario, al cual pudo negarse y abandonar la participación en el estudio. La información recolectada es completamente confidencial, y sólo fue utilizada con propósitos de investigación. El cuestionario no posee información que pueda utilizarse para identificar al participante.

4.5 Análisis de datos

La recolección de datos se realizó a través de Internet, en la herramienta Google Forms, la cual generó una matriz en Excel de los datos recolectados, que fueron cargados en el programa SPSS versión 25 (Statistical Package for the Social Sciences). Se calcularon los estadísticos descriptivos de cada variable, frecuencias, media y desvíos.

Para las hipótesis correlacionales, se utilizó r de Pearson y se asumió normalidad por la muestra grande ($N > 60$).

Para comparar los niveles de FOMO en mujeres y hombres, se realizó una prueba de t de Student.

V. RESULTADOS

Se resumen los resultados hallados en el análisis de datos. Se subdivide en distintas partes, retomando cada objetivo específico.

5.1 Descripción de estilos de apego y niveles de FOMO

El primer objetivo planteado consistió en describir los niveles de FoMO y estilos de apego. Los resultados pueden verse en la **tabla 1**.

En lo referido a los estilos de apego, al analizarse la muestra se encontró que, para el Apego Evitativo, los valores se encontraron dentro de 11 y 43, con una $M = 22,81$ ($DT =$

4,43); para Apego Seguro se encontraron dentro de 4 y 16, observándose una $M = 8,71$ ($DT = 3,10$) y para Apego Ansioso un mínimo de 5 y máximo de 20, con una $M = 10,57$ ($DT = 4,43$).

Tabla 1

Mínimos, máximos, media y desvío estándar de las dimensiones de la Escala de Apego.

	N	Mínimo	Máximo	Media	DS
Apego ansioso	69	5,00	20,00	10,5797	4,43053
Apego evitativo	69	11,00	43,00	22,8116	8,27874
Apego seguro	69	4,00	16,00	8,7101	3,10171

Con respecto al FoMO, se encontró una media de 24,07 (*Mínimo* = 10, *Máximo*= 44, $DT=7,83$), lo que se corresponde con un nivel de FoMO “medio”. En lo que respecta a los niveles de FoMO en la muestra en general, un 7,2% ($n=5$) no presentó FoMO, un 39,1% ($n=27$) presentó “Riesgo de FoMO”, un 29% ($n=20$) corresponde a un nivel de FoMO “medio” y un 24,6% ($n=17$) a un nivel de FoMO grave, como se ve en la tabla 3 y gráfico 4.

Tabla 2

Mínimos, máximos, media y desvío estándar de los resultados del cuestionario de FoMO

	N	Mínimo	Máximo	Media	DS
FoMO	69	10	44	24,07	7,813

Tabla 3

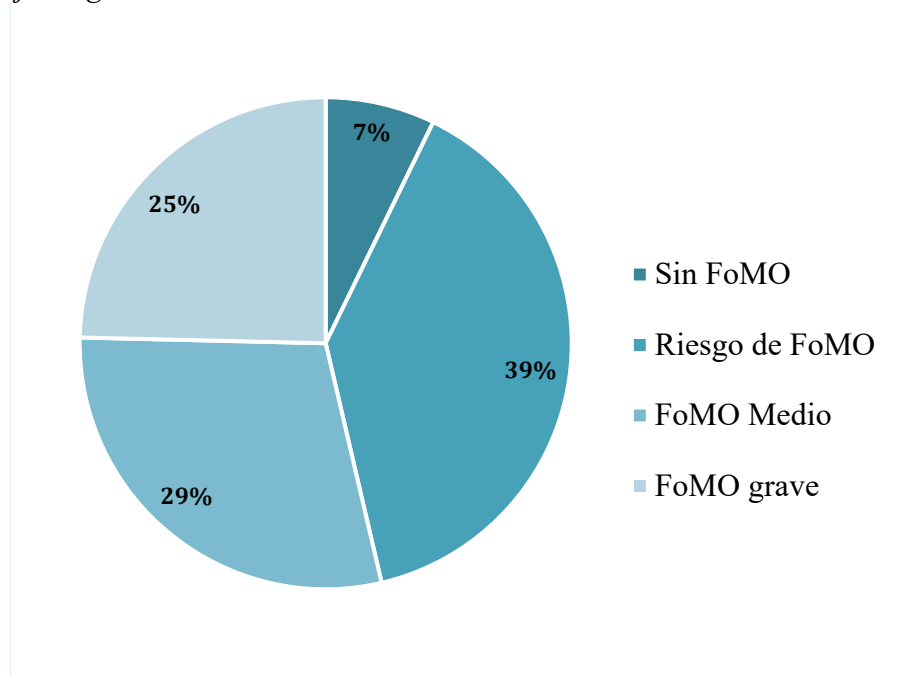
Frecuencias y porcentajes de grados de FoMO

	Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
Sin FoMO	5	7,2	7,2	7,2
Riesgo de FoMO	27	39,1	39,1	46,4
FoMO Medio	20	29,0	29,0	75,4

FoMO grave	17	24,6	24,6	100,0
Total	69	100,0	100,0	

Gráfico 4

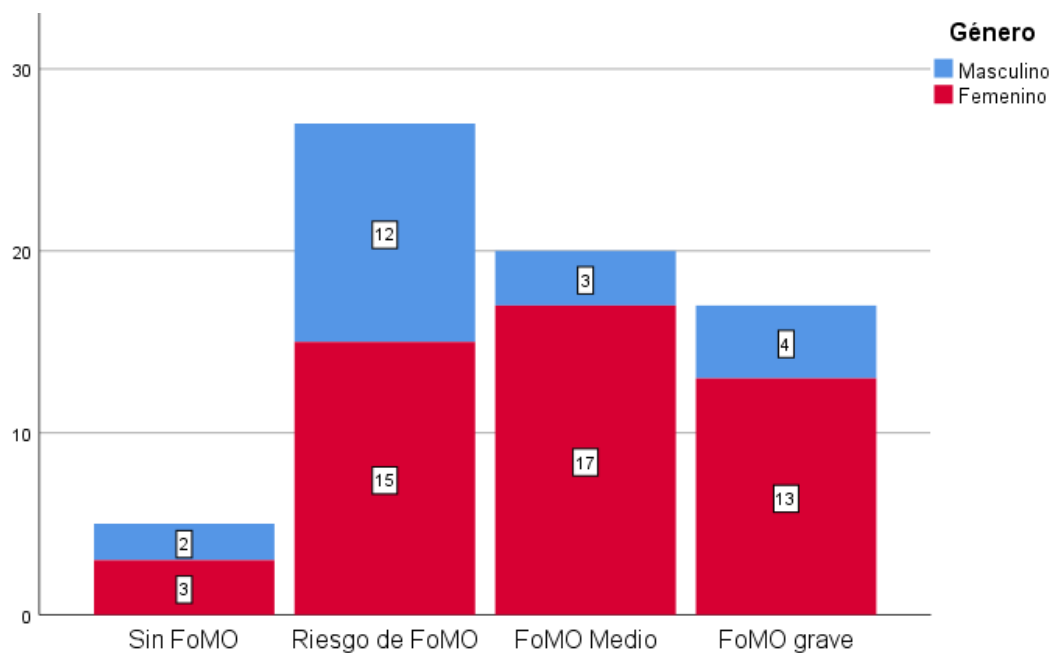
Porcentaje de grados de FoMO en la muestra



5.2 Comparar los estilos de apego y niveles de FOMO en cada género

Para cumplir el segundo objetivo, se aplicó una prueba t de comparación de grupos en función del género. Como se exhibe en la Tabla 3, se encontró una media de 21,62 (DT=6,5) para el caso del género femenino, lo que corresponde con FoMO “Medio”, y una media de 21,62 en el caso del género masculino (DT=6,53), lo que correspondería con “riesgo de FoMO”, sin embargo, no se encontraron diferencias estadísticamente significativas ($p=0,084$) según el género.

El grupo que corresponde a “Sin FoMO” está conformado por 2 hombres y 3 mujeres, siendo este el grupo con menor cantidad de N (N=5). Con respecto a “riesgo de FoMO”, se encontró un N=15 en mujeres, y N=12 en hombres. En cuanto a “FoMO medio”, se encuentra una amplia diferencia entre hombres y mujeres, donde las mujeres representan un N=17 y los hombres un N=3. Por último, con respecto al nivel más grave de presencia de FoMO, se encuentra en este grupo a 13 mujeres y 4 hombres. **(Gráfico 1)**

Gráfico 1 Niveles de FoMO según género**Tabla 3**

Medias y desvío de puntajes de FoMO según género

	Género	N	Media	DE	EE
FoMO	Masculino	21	21,62	6,531	1,425
	Femenino	48	25,15	8,142	1,175

Tabla 4

Prueba T para FoMO según género

		Prueba de Levene de igualdad de varianzas		prueba t para la igualdad de medias				
		F	Sig.	t	gl	Sig. (bilateral)	Diferencia de medias	Diferencia de error estándar
FoMO	Se asumen varianzas iguales	,938	,336	-1,751	67	,084	-3,527	2,014

En lo que refiere a la diferencia según género con respecto a los estilos de apego, realizando una comparación, el Apego Ansioso se presentó con una $M = 9,19$ ($DT = 3,78$) en género masculino y con una $M = 11,19$ ($DT = 4,59$) en género femenino; en el Apego Seguro se observó una $M = 8,48$ ($DT = 3,01$) en género femenino y una $M = 9,24$ ($DT =$

3,32) en género masculino. Por último, el Apego Evitativo resultó con una $M = 19,19$ ($DT = 6,57$) para hombres y una $M = 24,40$ ($DT = 8,51$) para mujeres.

Se encontraron diferencias significativas en la dimensión de apego evitativo en favor del género femenino ($M=24,40$, $p=0,015$). Por lo que, las mujeres tendrían tendencia a presentar puntuaciones más altas en la dimensión de apego evitativo (**tablas 5 y 6**).

Tabla 5

Prueba T de Student para relación de apego y género

		Estadístico	gl	p
Apego ansioso	T de Student	-1.749	67.0	0.085
Apego evitativo	T de Student	-2.494	67.0	0.015
Apego seguro	T de Student	0.934	67.0	0.353

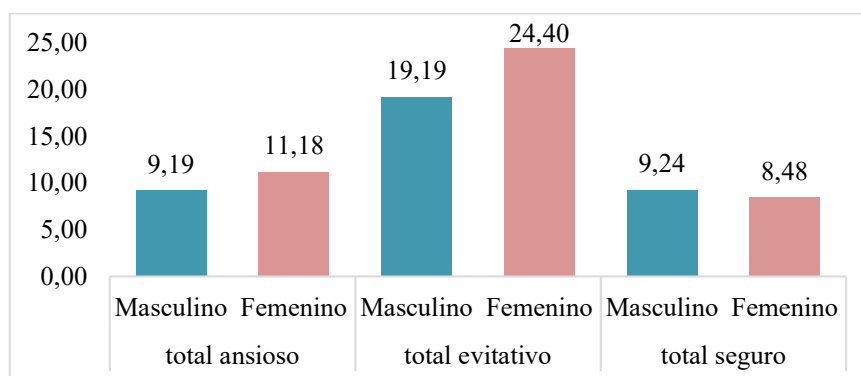
Tabla 6

Tabla descriptiva para relación de apego y género

	Grupo	N	Media	Mediana	DE
Apego Ansioso	Masculino	21	9.19	8.00	3.78
	Femenino	48	11.19	10.00	4.59
Apego Evitativo	Masculino	21	19.19	17.00	6.57
	Femenino	48	24.40	23.50	8.51
Apego Seguro	Masculino	21	9.24	9.00	3.32
	Femenino	48	8.48	8.00	3.01

Gráfico 2

Medias de estilo de apego según género



5.3 Determinar si existe relación entre las dimensiones del apego y los niveles de FOMO.

Desde una correlación de Pearson, se pudieron apreciar correlaciones significativas entre los estilos de apego y el nivel de FoMO (**tabla 5**). En primer lugar, se presentó una correlación positiva fuerte entre el Apego Ansioso y el FoMO ($r = 0,601$; $p = 0,000$), es decir, a mayor presencia del Apego Ansioso mayor presencia de FoMO. A su vez, aunque menos fuerte, se encontró una correlación positiva entre Apego Evitativo y el FoMO ($r = 0,254$; $p = 0,035$) y en Apego Seguro y el FoMO ($r=0,299$; $p=0,013$), es decir que también al haber mayor presencia de apego seguro o evitativo, mayor nivel de FoMO.

Tabla 5

<i>Relación entre estilo de apego y FoMO</i>		FoMO
Apego Ansioso	Correlación de Pearson	,601*
	Sig. (bilateral)	,000
	N	69
Apego Evitativo	Correlación de Pearson	,254**
	Sig. (bilateral)	,035
	N	69
Apego Seguro	Correlación de Pearson	,299**
	Sig. (bilateral)	,013
	N	69

* La correlación es significativa en el nivel 0,01 (bilateral).

** La correlación es significativa en el nivel 0,05 (bilateral).

Después de recopilar los datos estadísticos descriptivos, se lleva a cabo el análisis para discutir y extraer conclusiones sobre los resultados obtenidos.

VI. CONCLUSIONES Y DISCUSIÓN

6.1 Discusión

La presente investigación se propuso como objetivo general analizar la relación entre los Estilos del Apego y el fenómeno del Fear of Missing Out (FOMO) en adultos hombres y mujeres del área Metropolitana de Buenos Aires.

Los objetivos específicos buscaron describir y relacionar cada variable. En primer lugar, se buscó caracterizar la muestra según las distintas dimensiones del apego: inseguro-ansioso, inseguro-evitativo y seguro. Este concepto está ampliamente relacionado con el desarrollo del individuo, donde las experiencias tempranas con las figuras significativas constituyen los patrones internos e influyen en el desarrollo del individuo desde la infancia hacia la adultez, modelando las experiencias personales e interpersonales en tanto percepción de satisfacción y calidad de la relación, confianza, compromiso, disponibilidad, intimidad, entre otros (Hart et al., 2015; Medina et al., 2017). Así, cuando el individuo tiene sus necesidades satisfechas y considera a su cuidador como disponible, atento, accesible y seguro, podrá desarrollar un estilo de apego seguro, caracterizado por sentimientos de satisfacción y seguridad en sus relaciones, manteniendo la creencia de que el otro estará disponible si se lo necesita, favoreciendo el desarrollo óptimo de la independencia y la intimidad (Hart et al., 2015; Liu y Ma, 2019).

Como contraparte, el estilo de apego ansioso, el cual es un subtipo de apego inseguro, está caracterizado por una búsqueda constante y compulsiva de intimidad, confort y apoyo, resultado de necesidades relaciones insatisfechas. Como resultado, se generan patrones de rechazo y cercanía, al convivir con el temor de ser abandonado o que el otro no esté disponible (Hart et al., 2015; Liu y Ma, 2019; Rom y Alfasi, 2014). Por otro lado, el estilo de apego evitativo genera un distanciamiento de los otros, sentimiento de autosuficiencia y negación de sus necesidades psicológicas y sociales. Sin embargo, este rechazo o aparente distanciamiento parece ser una reacción de defensa, ya que también participan en RR.SS. como una manera de relacionarse con posibilidad de retraerse fácilmente y tener baja implicancia, pero de acuerdo con los resultados encontrados en este estudio, presentan miedo a perderse experiencias.

En cuanto a la primera hipótesis, que buscaba comparar estilos de apego en hombres y mujeres, cuya hipótesis consideraba que no habría diferencias significativas, se encontró que, únicamente en la dimensión de apego evitativo se evidenció una diferencia en las mujeres. Esto se contrasta con investigaciones anteriores, cuyos hallazgos incluyen que no hay diferencias significativas en cuanto a una mayor presencia de un estilo de apego según género (Guzmán-González et al., 2014; Perazzini et al., 2023).

En cuanto a la siguiente hipótesis, que buscaba comparar las diferencias según género en personas de género masculino y femenino con respecto a la variable de FoMO, se pudo comprobar que esto se cumplía, de acuerdo con las investigaciones anteriores que estudiaron esta relación (Gil et al., 2015; Quintás Fiaño, 2022). Por ende, este miedo a perderse experiencias se encuentra presente en la población sin distinguir género. El Fear of Missing Out está presente en individuos de todas las edades, si bien parece haber mayor interés en estudiarlo en etapas de desarrollo más tempranas. La preocupación por las relaciones interpersonales, aceptación de otros y el miedo a ser dejado de lado está presente en distinta medida en la población, teniendo mayor incidencia en aquellos que tienen sus necesidades insatisfechas, y que consideran que otros están teniendo experiencias gratificantes de las cuales uno no participa.

En cuanto al tercer y último objetivo específico que hace referencia a la correlación entre las dos variables se pudo corroborar, considerando las distintas dimensiones del apego, que todas ellas correlacionan positivamente con FoMO, pero que hay una mayor fuerza de relación entre este y el estilo de apego ansioso. Este resultado concuerda con lo expresado por distintos autores (Clayton et al., 2015; Dempsey et al., 2019; Elhai et al., 2021a; Gil et al., 2015; Liu y Ma, 2019; Oberst et al., 2017) en cuanto a que el estilo ansioso tiene que ver con la inseguridad y falta de confianza en cuanto a sus relaciones vinculares, las personas que presentan este tipo de apego vivencian un sentimiento de inseguridad y de preocupación constante con respecto a los otros, manteniendo relaciones interpersonales insatisfactorias, lo que desembocaría en conductas destinadas a comparar las experiencias que uno vive y lo que otros están haciendo, resultando en un mayor FoMO. Los individuos con apego ansioso entonces tienden a aumentar su actividad en las redes sociales por temor a no ser aceptados o abandonados, lo que compromete su

sensación de seguridad y satisfacción. Por otro lado, aquellos que experimentan FoMO son conscientes de su exclusión y buscan estar más conectados para llenar el vacío de experiencias. En ambos casos, se enfrentan a emociones y preocupaciones que impactan negativamente en sus vidas al temer perder experiencias gratificantes y ser excluidos socialmente. Este último aspecto parece ser crucial para generar sentimientos negativos asociados al FoMO (Holte et al., 2022; Holte y Ferraro, 2020), diversas investigaciones centradas en esta relación encontraron que a mayor necesidad de sentirse parte mayor nivel de FoMO, por lo que puede pensar que el apego inseguro ansioso podría reforzar el FoMO, ya que se trata de personas caracterizadas por una mayor inseguridad, que, al tener exposición a redes sociales, busca evitar perderse información sobre las experiencias que están teniendo otros. Se ha hablado del impacto que esto puede tener en la satisfacción de la persona, por lo que la psicoeducación con respecto al uso de las Redes Sociales puede ser una herramienta valiosa en prevención y tratamiento (Alabri, 2022; Lai et al., 2016; Wang et al., 2018).

Otra correlación que surgió desde esta doble categoría del apego fue la del Apego Seguro y el FoMO, los cuales también se correlacionaron positivamente. Estos resultados contrastan con las investigaciones anteriores las cuales exponen al estilo de apego seguro como protector para el desarrollo del FoMO (Perazzini et al., 2023), ya que al estar caracterizado por la confianza en uno mismo y los demás, la satisfacción en las relaciones interpersonales y la sensación de que otros estarán disponibles cuando uno los necesite, está más relacionado con la confianza y apoyo social, lo cual lo alejaría de la insatisfacción y comportamientos de vigilancia que proponen los autores que caracteriza a la aparición de FoMO. Sin embargo, la correlación encontrada es moderada y podría estar relacionado con las características de la muestra, y de personas con un estilo de apego seguro predominante, que pueden registrar estos sentimientos y autoreportarlos, sin que sea un síndrome de FoMO plenamente desarrollado, dado los recursos que aporta este estilo de apego, en contraste con sus contrapartes de apego inseguro.

Por último, en relación con la presencia del Apego Evitativo y la presencia de FoMO, se encontró, como en las dimensiones anteriores, una correlación positiva moderada. Esto puede verse relacionado con que, si bien las personas con apego evitativo buscan la independencia y lejanía de las relaciones interpersonales, prefiriendo la independencia y autosuficiencia, esta sería una manera de defensa, pudiendo querer relacionarse, y por

ello tener sentimientos de quedar afuera, pero por sus características de desconfianza, preferir relacionarse desde una manera más distante.

6.2 Conclusiones

En el presente Trabajo de Integración Final sobre Estilos de Apego y su relación con el Fear of Missing Out (FoMO), permite arribar a las siguientes conclusiones:

Se pudo observar que están presentes las distintas dimensiones de estilo de apego. Con respecto a los distintos niveles de FoMO, se pudo ver que menos de la mitad de la muestra no tiene FoMO o al menos riesgo de esto, mientras que más de la mitad presenta un nivel medio a grave.

En lo que corresponde a las diferencias de género respecto a la variable de FoMO, no se encontraron diferencias significativas, por lo que tanto hombres como mujeres tienen una misma relación con esta variable. Los hallazgos coinciden con otros estudios empíricos.

En cuanto a la diferencias de género con respecto a las dimensiones de apego se encontraron diferencias significativas en las mujeres, quienes tienen tendencia a registrar mayor presencia de apego evitativo, no así con el estilo de apego seguro y ansioso. No se encontraron diferencias significativas para las dimensiones de apego en el género masculino. En cuanto a la diferencia de género para el estilo de apego evitativo, se encontró que contrasta con estudios anteriores, los cuales no encontraron diferencias significativas en cuanto a la variable de género con relación al apego.

En cuanto a los objetivos 3 y 4 se encontró una correlación positiva entre los tres estilos de apego medidos: ansioso, evitativo y seguro con el FoMO, teniendo el primero una mayor fuerza de relación, por lo que a mayor presencia de FoMO también habría mayor presencia de estilo de apego en sus tres dimensiones. Sin embargo, se destaca que la dimensión de apego ansioso tiene una mayor fuerza de correlación con respecto a FoMO, lo cual condice con la vivencia de insatisfacción que caracteriza a dicha dimensión, la cual también está presente en FoMO.

6.3 Limitaciones y futuras líneas de investigación

Luego de analizar la información brindada en esta investigación, resulta necesario considerar las limitaciones que presenta.

En primer lugar, se debe mencionar el tamaño y las características de la muestra. Al contar con una pequeña cantidad de sujetos no es posible generalizar los resultados. A su vez, también influye la diferencia de participantes hombres y mujeres, siendo el porcentaje de los primeros mucho menor a su contraparte femenina.

Con respecto al instrumento de medición, la falta de conocimiento del mismo e imposibilidad de definir por él un estilo de apego predominante generó dificultades en el análisis y distinción de grupos, resultando en una muestra no diferenciada.

En cuanto a la inclusión de la variable apego resulta importante considerar la inserción del estilo de apego desorganizado, el cual fue mencionado teóricamente pero no se incluyó en el análisis estadístico ya que el instrumento de medición no lo incluye, y se encuentra considerablemente en el contexto clínico, el cual también puede ayudar a reconsiderar a aquellas personas que no parecen tener un estilo predominante consolidado, por lo que en los instrumentos actuales puedan ser erróneamente catalogados como predominantemente “seguros”, “ansiosos” o “evitativos”, cuando esta caracterización se aleja de su naturaleza.

El constructo de Fear of Missing Out es relativamente novedoso, por lo cual se beneficiaría de posteriores investigaciones que ayuden a robustizar su conceptualización y comprensión, además de las relaciones que este tiene con diversos conceptos de la Psicología, además que supone una gran importancia en el contexto de acceso a las tecnologías y con ellas a todas las experiencias posibles, y el efecto que estas generan en las personas que tienen acceso a Internet, lo cual supone una gran mayoría de personas.

Se sugieren futuras investigaciones de relación de FoMO con redes sociales (por ej. TikTok y FoMO, Instagram y FoMO, Pinterest y FoMO, Twitch y FoMO, etc), entendiendo que están destinados a un público distinto, a fin de evaluar si hay alguna que fomente más el miedo a perderse experiencias.

Se sugiere investigar cómo la cuarentena y el ASPO influyeron en el desarrollo del FOMO en relación con los patrones de apego, explorando si el aumento del consumo de noticias sobre la pandemia pudo haber exacerbado o favorecido su aparición. Además, se propone examinar las diferencias entre adultos emergentes y adolescentes y explorar estrategias de tratamiento y prevención ante la posibilidad de aparición de FoMO, siendo la psicoeducación en distintos ámbitos una herramienta valiosa que ayude a estos objetivos, buscando prevenir, concientizar, sensibilizar, visibilizar y desnaturalizar este

fenómeno. Por otro lado, resultaría interesante continuar investigando cómo estos efectos difieren entre adultos emergentes, cuya identidad y personalidad están más consolidadas, y los adolescentes, quienes aún se encuentran en proceso de formación de dichos constructos, donde la influencia de los pares puede ser de vital importancia para su desarrollo.

VII. REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

- Alabri, A. (2022). Fear of Missing Out (FOMO): The Effects of the Need to Belong, Perceived Centrality, and Fear of Social Exclusion. *Human Behavior and Emerging Technologies*, 2022, 1-12. <https://doi.org/10.1155/2022/4824256>
- Blackwell, D., Leaman, C., Tramposch, R., Osborne, C., y 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>
- Bohórquez López, C., y Rodríguez Cárdenas, D. E. (2015). Percepción de Amistad en Adolescentes: El Papel de las Redes Sociales. *Revista Colombiana de Psicología*, 23(2). <https://doi.org/10.15446/rcp.v23n2.37359>
- Bowlby, John. Una base segura. (2005). Paidós: Buenos Aires
- Casullo, M. M., y Liporace, M. F. (2005). Evaluación de los estilos de apego en adultos. *Anuario de Investigaciones*, XII, 183-192. Recuperado en 24 de mayo de 2022, de http://www.scielo.org.ar/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1851-16862005000100018&lng=es&tlng=es.
- Causera, I. P., y Peris, M. R. (2015). *Tras las huellas borderline: Rastreado el apego de personas con 59 trastorno límite de personalidad*. 12.
- Clayton, R. B., Leshner, G., y Almond, A. (2015). The Extended iSelf: The Impact of iPhone Separation on Cognition, Emotion, and Physiology. *J. Comput. Mediat. Commun.* 20, 1. 119-135. <https://doi.org/10.1111/jcc4.12109>
- D'Arienzo, M. C., Boursier, V., y Griffiths, M. (2019). Addiction to Social Media and Attachment Styles: A Systematic Literature Review. *International Journal of Mental Health and Addiction*, 17. <https://doi.org/10.1007/s11469-019-00082-5>
- Dempsey, A. E., O'Brien, K. D., Tiamiyu, M. F., y 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>
- De Sanctis, F. y Mesurado, B. (2022). Estilo de apego y empatía en infantes tardíos, adolescentes y adultos: Revisión meta-analítica. *International Journal of*

- Psychological Research*, 15(2), Article 2.
<https://doi.org/10.21500/20112084.5409>
- Di Bártolo, I. (2016). *El apego. Cómo nuestros vínculos nos hacen quienes somos. Clínica, investigación y teoría* (1.^a ed.). Lugar.
- Durao, M., Etchezahar, E., Albalá Genol, M. Á., y Muller, M. (2023). Fear of Missing Out, Emotional Intelligence and Attachment in Older Adults in Argentina. *Journal of Intelligence*, 11(2), Article 2.
<https://doi.org/10.3390/jintelligence11020022>
- Elhai, J. D., Levine, J. C., Dvorak, R. D., y Hall, B. J. (2016). Fear of missing out, need for touch, anxiety and depression are related to problematic smartphone use. *Computers in Human Behavior*, 63, 509-516.
<https://doi.org/10.1016/j.chb.2016.05.079>
- Elhai, J. D., Yang, H., Montag, C., Elhai, J. D., Yang, H. y Montag, C. (2021a). Fear of missing out (FOMO): Overview, theoretical underpinnings, and literature review on relations with severity of negative affectivity and problematic technology use. *Brazilian Journal of Psychiatry*, 43(2), 203-209. <https://doi.org/10.1590/1516-4446-2020-0870>
- Ellison, N. B., Steinfield, C. y Lampe, C. (2011). Connection strategies: Social capital implications of Facebook-enabled communication practices. *New Media y Society*, 13(6), 873-892. <https://doi.org/10.1177/1461444810385389>
- Ferre Rey, G. (2021). *El apego adulto: Perfiles de sujetos evaluados por el cuestionario de apego adulto y su relación con otras variables psicológicas* [Universitat Rovira i Virgili]. Tesis de grado.
<https://dialnet.unirioja.es/servlet/tesis?codigo=292578>
- FOMO vs. JOMO: De qué se trata la nueva práctica detox que es furor entre los adictos a las pantallas.* (2019, octubre 10). Infobae.
<https://www.infobae.com/tendencias/2019/10/10/fomo-vs-jomo-de-que-se-trata-la-nueva-practica-detox-que-es-furor-entre-los-adictos-a-las-pantallas/>
- Galán Rodríguez, A. (2020). ¿En qué mejora la Teoría del Apego nuestra práctica clínica? Es hora de recapitular. *Papeles del Psicólogo*, 41(1), 66-73.
<https://doi.org/10.23923/pap.psicol2020.2917>

- 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. <https://doi.org/10.51698/aloma.2015.33.2.77-83>
- Gori, A., Topino, E. y Griffiths, M. D. (2023). The associations between attachment, self-esteem, fear of missing out, daily time expenditure, and problematic social media use: A path analysis model. *Addictive Behaviors*, 141, 107633. <https://doi.org/10.1016/j.addbeh.2023.107633>
- Guido y Spano, C. (2019). *Apego desorganizado y Trastorno Límite de la Personalidad*. [Tesis de grado, Universidad Católica Argentina]. Repositorio digital de la UCA. <https://repositorio.uca.edu.ar/bitstream/123456789/10177/1/apego-desorganizado-trastorno-limite.pdf>
- Guzmán-González, M., García, S., Sandoval, B., Vásquez, N. y Villagrán, C. (2014). Violencia psicológica en el noviazgo en estudiantes universitarios chilenos: diferencias en el apego y la empatía diádica. *Revista Interamericana de Psicología*, 2.
- Hart, J., Nailling, E., Bizer, G. Y., y Collins, C. K. (2015). Attachment theory as a framework for explaining engagement with Facebook. *Personality and Individual Differences*, 77, 33-40. <https://doi.org/10.1016/j.paid.2014.12.016>
- Holte, A. J., y Ferraro, F. R. (2020). Anxious, bored, and (maybe) missing out: Evaluation of anxiety attachment, boredom proneness, and fear of missing out (FoMO). *Computers in Human Behavior*, 112, 106465. <https://doi.org/10.1016/j.chb.2020.106465>
- Holte, A. J., Fisher, W. N., y Ferraro, F. R. (2022). Afraid of Social Exclusion: Fear of Missing Out Predicts Cyberball-Induced Ostracism. *Journal of Technology in Behavioral Science*. 7, 315-324. <https://doi.org/10.1007/s41347-022-00251-9>
- Kaye, L. K., y Quinn, S. (2020). Psychosocial Outcomes Associated with Engagement with Online Chat Systems. *International Journal of Human-Computer Interaction*, 36(2), 190-198. <https://doi.org/10.1080/10447318.2019.1620524>
- Lai, C., Altavilla, D., Ronconi, A., y Aceto, P. (2016). Fear of missing out (FOMO) is associated with activation of the right middle temporal gyrus during inclusion

- social cue. *Computers in Human Behavior*, 61, 516-521.
<https://doi.org/10.1016/j.chb.2016.03.072>
- Lin, J.-H. (2015). The Role of Attachment Style in Facebook Use and Social Capital: Evidence from University Students and a National Sample. *Cyberpsychology, Behavior, and Social Networking*, 18(3), 173-180.
<https://doi.org/10.1089/cyber.2014.0341>
- Lin, J.-H. (2016). Need for relatedness: A self-determination approach to examining attachment styles, Facebook use, and psychological well-being. *Asian Journal of Communication*, 26(2), 153-173.
<https://doi.org/10.1080/01292986.2015.1126749>
- Liu, C., y Ma, J.-L. (2019). Adult Attachment Orientations and Social Networking Site Addiction: The Mediating Effects of Online Social Support and the Fear of Missing Out. *Frontiers in Psychology*, 10.
<https://doi.org/10.3389/fpsyg.2019.02629>
- López-de-la-Nieta, O., Koeneke Hoenicka, M. A., Martínez-Rubio, J. L., Shinohara, K., Esposito, G., y Iandolo, G. (2021). Exploration of the Spanish Version of the Attachment Style Questionnaire: A Comparative Study between Spanish, Italian, and Japanese Culture. *European Journal of Investigation in Health, Psychology and Education*, 11(1), 113-128. <https://doi.org/10.3390/ejihpe11010010>
- Medina, C. J., Rivera, L. Y., y Aguasvivas, J. A. (2017). El apego adulto y la calidad percibida de las relaciones de pareja: Evidencias a partir de una población adulta joven. *Salud y Sociedad*, 7(3), 306-318.
<https://doi.org/10.22199/S07187475.2016.0003.00005>
- Milyavskaya, M., Saffran, M., Hope, N., y Koestner, R. (2018). Fear of missing out: Prevalence, dynamics, and consequences of experiencing FOMO. *Motivation and Emotion*, 42. <https://doi.org/10.1007/s11031-018-9683-5>
- Monacis, L., Palo, V. de, Griffiths, M. D., y Sinatra, M. (2017). Social networking addiction, attachment style, and validation of the Italian version of the Bergen Social Media Addiction Scale. *Journal of Behavioral Addictions*, 6(2), 178-186.
<https://doi.org/10.1556/2006.6.2017.023>
- Nitzburg, G. C., y Farber, B. A. (2013). Putting Up Emotional (Facebook) Walls? Attachment Status and Emerging Adults' Experiences of Social Networking Sites:

- Attachment and SNS. *Journal of Clinical Psychology*, 69(11), 1183-1190.
<https://doi.org/10.1002/jclp.22045>
- Oberst, U., Wegmann, E., Stodt, B., Brand, M., y 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>
- Oldmeadow, J. A., Quinn, S., y Kowert, R. (2013). Attachment style, social skills, and Facebook use amongst adults. *Computers in Human Behavior*, 29(3), 1142-1149.
<https://doi.org/10.1016/j.chb.2012.10.006>
- Paolicchi, G., Kohan Cortada, A., Colombres, R., Pennella, M. Á., Nuñez, A. M., Olivera, C., Abreu, L., Botana, H., Bozzalla, L., Maffezzoli, M., y Sorgen, E. (2014). El apego en adultos: estudio de una escala para evaluarlo. *Anuario de Investigaciones*, 12, 355-262. Recuperado el 02 de octubre de 2023, de <https://www.redalyc.org/articulo.oa?id=369139994037>
- Perazzini, M., Bontempo, D., Giancola, M., D'Amico, S., y Perilli, E. (2023). Adult Attachment and Fear of Missing Out: Does the Mindful Attitude Matter? *Healthcare*, 11(23), Article 23. <https://doi.org/10.3390/healthcare11233093>
- Przybylski, A. K., Murayama, K., DeHaan, C. R., y Gladwell, V. (2013a). 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>
- Quintás Fiaño, P. (2022). *Miedo a quedarse fuera. Fear of missing out (FOMO): Una revisión sistemática* [Tesis de grado, Universidad de Santiago de Compostela]. Repositorio digital de la Universidad de Santiago de Compostela <https://minerva.usc.es/xmlui/handle/10347/29830>
- Reed, L. A., Tolman, R. M., Ward, L. M., y Safyer, P. (2016). Keeping tabs: Attachment anxiety and electronic intrusion in high school dating relationships. *Computers in Human Behavior*, 58, 259-268. <https://doi.org/10.1016/j.chb.2015.12.019>
- Rodriguez Vasquez, M. E. (2021). *Apego adulto y regulación emocional en estudiantes de universidades privadas de Lima* [Pontificia Universidad Católica del Perú]. https://tesis.pucp.edu.pe/repositorio/bitstream/handle/20.500.12404/19565/RODRIGUEZ_VASQUEZ_MIRIAN_ESTRELLA%20%281%29.pdf?sequence=1&isAllowed=y

- Rom, E., y Alfasi, Y. (2014). The Role of Adult Attachment Style in Online Social Network Affect, Cognition, and Behavior. *Journal of Psychology and Psychotherapy Research*, 1(1), 24-34. <http://dx.doi.org/10.12974/2313-1047.2014.01.01.3>
- Santana-Vega, L.-E., Gómez-Muñoz, A.-M., y Feliciano-García, L. (2019). Adolescents problematic mobile phone use, Fear of Missing Out and family communication. *Comunicar*, 27(59), 39-47. <https://doi.org/10.3916/C59-2019-04>
- Schimmenti, A., Passanisi, A., Gervasi, A. M., Manzella, S., y Famà, F. I. (2014b). Insecure Attachment Attitudes in the Onset of Problematic Internet Use Among Late Adolescents. *Child Psychiatry y Human Development*, 45(5), 588-595. <https://doi.org/10.1007/s10578-013-0428-0>
- Shaver, P., y Mikulincer, M. (2014). Adult attachment strategies and the regulation of emotion. En *Handbook of emotion regulation (2nd ed.)*, 446-465. The Guildford Press
- Varchetta, M., Frascchetti, A., Mari, E., Giannini, A. M., Varchetta, M., Frascchetti, 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). <https://doi.org/10.19083/ridu.2020.1187>
- Wang, P., Xie, X., Wang, X., Zhao, F., Chu, X., Nie, J., y Lei, L. (2018). The need to belong and adolescent authentic self-presentation on SNSs: A moderated mediation model involving FoMO and perceived social support. *Personality and Individual Differences*, 128, 133-138. <https://doi.org/10.1016/j.paid.2018.02.035>
- Wang, P., Zhao, M., Wang, X., Xie, X., Wang, Y., y Lei, L. (2017). Peer relationship and adolescent smartphone addiction: The mediating role of self-esteem and the moderating role of the need to belong. *Journal of Behavioral Addictions*, 6(4), 708-717. <https://doi.org/10.1556/2006.6.2017.079>
- We Are Social, H. (2019, enero 31). *Digital 2019: Global Digital Overview*. DataReportal – Global Digital Insights. <https://datareportal.com/reports/digital-2019-global-digital-overview>
- Xie, X., Wang, Y., Wang, P., Zhao, F., y Lei, L. (2018). Basic psychological needs satisfaction and fear of missing out: Friend support moderated the mediating

effect of individual relative deprivation. *Psychiatry Research*, 268, 223-228.
<https://doi.org/10.1016/j.psychres.2018.07.025>

VIII. APÉNDICE

Escala De Fear Of Missing Out (FoMO-E). Adaptación Española de Gil et al.

«A continuación, encontrarás unas afirmaciones sobre tu experiencia del día a día. Usando la escala de 1 a 5, por favor indica en qué medida se ajustan estas afirmaciones a ti, dada tu experiencia en general. Por favor responde aquello que realmente refleje tu experiencia y no lo que piensas como tu experiencia debería ser. Por favor, considera cada pregunta sin tener en cuenta el resto» 1 - nada, 2 - un poco, 3 - moderadamente, 4 - bastante, 5 - mucho

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

Escala De Evaluación de Estilos de Apego Adulto de Casullo y Liporace

TIPOS DE APEGO NO ROMÁNTICOS

Lea las siguientes frases. Marque su respuesta pensando en su forma de ser y sentir. No hay respuestas correctas o incorrectas. Sea sincera/o al responder. Coloque los números correspondientes (1,2,3,4) al lado de cada frase sobre la base de las puntuaciones siguientes: 1. Casi nunca. 2. A veces. 3. Con frecuencia. 4. Casi siempre.

RESPONDA PENSANDO EN SUS AMIGOS, PARIENTES, O RELACIONES NO ROMANTICAS

1. Aunque quiera, es difícil para mí confiar en otra persona.
2. Deseo relacionarme afectivamente con alguien, pero en general me siento rechazado.
3. Me siento bien cuando evito compromisos emocionales con otra persona.
4. Pienso que las relaciones afectivas pueden lastimarme.
5. Siento que los demás no me valoran como yo los valoro a ellos.
6. Necesito sentirme independiente, sin compromisos afectivos.
7. Me preocupa poco estar sola/o, sin relaciones sentimentales estables.
8. Comprometerme en relaciones afectivas me da miedo.
9. Me siento mal cuando no tengo relaciones afectivas duraderas.
10. Me incomoda depender emocionalmente de otra persona y que dependan de mí.
11. Me preocupa poco sentirme rechazado/a por otra persona.

TIPOS DE APEGO ROMÁNTICOS

Lea las siguientes frases. Marque su respuesta pensando en su forma de ser y sentir. No hay respuestas correctas o incorrectas. Sea sincera/o al responder. Coloque los números correspondientes (1,2,3,4,) al lado de cada frase sobre la base de las puntuaciones siguientes: 1. Casi nunca .2. A veces. 3. Con frecuencia. 4. Casi siempre.

RESPONDA PENSANDO EN UNA RELACION ROMANTICA QUE TENGA, HAYA TENIDO O DESEE

1. Aunque quiera, es difícil para mí confiar en mi pareja.
2. Deseo relacionarme románticamente con alguien, pero en general me siento rechazado.
3. Me siento bien cuando evito compromisos emocionales románticos con otra persona.
4. Siento que mis parejas no me valoran como yo las valoro a ellas.
5. Necesito sentirme independiente, sin compromisos afectivos.
6. Me preocupa poco estar sola/o, sin relaciones sentimentales estables.
7. Comprometerme en relaciones románticas afectivas me da miedo.
8. Me incomoda depender emocionalmente de mi pareja y que esta dependa de mí.
9. Me preocupa poco sentirme rechazado/a por mi pareja.

Consentimiento informado

¡Hola! Mi nombre es Luciana Müller, soy estudiante de Licenciatura en Psicología en la Universidad Católica Argentina, actualmente estoy realizando mi Trabajo de Integración Final, el cual consiste en evaluar y comparar los diferentes estilos de apego que presentan los adultos residentes en AMBA de 18 a 25 años, y su relación con el fenómeno de "Miedo a perderse experiencias" o "Fear of Missing Out" (FoMO). Si te encontrás en este rango etario, y residís en AMBA, ¿me ayudarías completando este cuestionario y/o difundiendo?

Si accedés a completarlo, prestás consentimiento para que se utilicen tus respuestas con fines de investigación. Los datos serán procesados de forma anónima y confidencial. Podés cancelar tu participación en cualquier momento.

¡Muchas gracias por tu colaboración!

Se encuentra en: <https://forms.gle/zu76YHEUquTpnKJEA>

Apéndice D: Cuestionario sociodemográfico**¿Cuál es tu género?**

Femenino

Masculino

Otro:

¿Cuántos años tenés?**¿Cuántos años de educación formal alcanzaste?**

Ej. Si completaste un año de educación de nivel inicial, 6 años de escolaridad primaria y 6 de nivel secundario, escribí "13".

¿Dónde vivís?

Gran Buenos Aires (Ciudad de Buenos Aires + Partidos del Gran Buenos Aires)

Otro: