



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 (FoMO) y regulación emocional en jóvenes universitarios de Ciudad Autónoma de Buenos Aires (CABA).

Alumno: Amparo Moralejo Aguirre

Número de registro: 121902647

Director: Dra. María Cristina Lamas

Co-director: Lic. Milagros Leumann

Tutora: Lic. Javiera Auxiliadora Ortega Brenes

Buenos Aires, 2024

ÍNDICE

RESUMEN	4
ABSTRACT	4
I. INTRODUCCIÓN	6
II. MARCO TEÓRICO	7
2.1 Fear of missing out (FoMO)	7
2.2 Regulación emocional (RE)	17
2.3 Relación entre FoMO y RE en jóvenes universitarios	25
III. DEFINICIÓN DEL PROBLEMA, OBJETIVOS E HIPÓTESIS	28
3.1 Definición del problema	28
3.2 Objetivos	28
3.3 Hipótesis	28
IV. MÉTODO	29
4.1. Diseño de la Investigación	29
4.2 Participantes	29
4.3. Instrumentos de Recolección de Datos	29
4.3.1 <i>Escala fear of missing out (FoMO-E)</i>	29
4.3.2 <i>Escala de Dificultades en la Regulación Emocional</i>	30
4.4. Procedimiento	30
4.5. Análisis de datos	31
V. RESULTADOS	31

VI. DISCUSIÓN Y CONCLUSIONES	35
6.1. Discusión.....	35
6.2. Conclusiones	40
6.3. Limitaciones y futuras líneas de investigación.....	41
VII. REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS.....	43
VIII. APÉNDICE.....	52
Apéndice A:.....	52
Apéndice B:.....	52
Apéndice C:.....	53
Apéndice D:.....	54

RESUMEN

Las redes sociales generan el deseo de estar conectado y observar lo que otros hacen, suponiendo que tienen experiencias gratificantes de las cuales no se participa. El fenómeno denominado Fear of Missing Out, FoMO y la preocupación que lo caracteriza, puede afectar el bienestar emocional, activar emociones negativas y la desregulación emocional. El objetivo de este trabajo fue estudiar la relación entre FoMO y la regulación emocional, RE en jóvenes universitarios entre 18 y 25 años de CABA. El diseño fue no experimental, cuantitativo de corte transversal y alcance correlacional. La técnica de muestreo fue no probabilística y contó con la participación de 121 jóvenes universitarios. Los instrumentos utilizados para la recolección de datos fueron; Escala de FoMO FoMO-E, adaptación española y Escala de Dificultades en la Regulación Emocional (DERS), adaptada a población local. Los resultados no mostraron diferencias significativas en los niveles de FoMO según sexo y edad, pero si las hubo en la RE según sexo y edad. Se identificaron también relaciones significativas entre FoMO y las siguientes dimensiones de RE: falta de aceptación emocional, claridad emocional, conducta dirigida a metas y dificultad en control de impulsos. Los hallazgos sugieren que FoMO se asocia con algunas dimensiones de la regulación emocional, lo que hace necesario mejorar la gestión emocional en contextos en los cuales las redes sociales son prevalentes. Se sugiere profundizar los mecanismos subyacentes de estas relaciones y en la mejora de la regulación emocional en jóvenes expuestos a altos niveles de FoMO.

Palabras clave: *miedo a perderse algo, FoMO, regulación emocional, desregulación emocional, jóvenes universitarios.*

ABSTRACT

Social networks generate the desire to stay connected and observe what others are doing, assuming they are having gratifying experiences that one is not participating in. The phenomenon known as Fear of Missing Out (FoMO) and the associated concern can affect emotional well-being, trigger negative emotions, and lead to emotional dysregulation. The objective of this study was to investigate the relationship between FoMO and emotional regulation (ER) in university

students aged 18 to 25 in the City of Buenos Aires (CABA). The design was non-experimental, quantitative, cross-sectional, and correlational in scope. The sampling technique was non-probabilistic and included 121 university students. The instruments used for data collection were the Spanish adaptation of the FoMO Scale (FoMO-E) and the Difficulties in Emotion Regulation Scale (DERS), adapted to the local population. The results showed no significant differences in FoMO levels by sex and age, but there were differences in ER by sex and age. Significant relationships were also identified between FoMO and the following dimensions of ER: lack of emotional acceptance, emotional clarity, goal-directed behavior, and difficulty in impulse control. The findings suggest that FoMO is associated with some dimensions of emotional regulation, highlighting the need to improve emotional management in contexts where social networks are prevalent. It is suggested to further explore the underlying mechanisms of these relationships and improve emotional regulation in young people exposed to high levels of FoMO.

Keywords: *Fear of Missing Out (FoMO), emotional regulation, emotional dysregulation, young university students.*

I. INTRODUCCIÓN

El campo de la investigación psicológica se ha interesado por los fenómenos que emergen a partir del uso de las nuevas tecnologías. Los humanos actuales conviven en un mundo físico que se enlaza con los contextos en línea, como las redes sociales, configurando un sistema híbrido de interacción social. Los dispositivos, inicialmente instrumentos operativos, pasaron a ser una extensión del sujeto al punto tal que estar sin ellos o sin conexión supone pérdida de actualidad y alteraciones en las actividades. Pero, en algunos sujetos incrementa la necesidad imperiosa de recuperar la conectividad para revisar mensajes y estados en redes sociales. Este fenómeno, denominado Fear of missing out, FoMO, miedo a perderse algo, es objeto de investigación del comportamiento actual, principalmente de adolescentes y jóvenes. FoMO se define como una aprehensión generalizada de que otros tienen experiencias gratificantes en las cuales no se participa y que impulsa el deseo de estar conectado a las redes sociales para verificar lo que hacen (Przybylski et al., 2013).

El síndrome ha sido vinculado con la regulación afectiva. Sobre la base de la Teoría de la Autodeterminación (SDT) desarrollada por Deci y Ryan en los años '80, Przybylski y cols. (2013), sostienen que el FoMO podría considerarse como un mecanismo autorregulador del malestar producido por falta de experiencias satisfactorias o de insatisfacción de las necesidades básicas de competencia, autonomía y apoyo. La regulación de las emociones es un mecanismo central en el funcionamiento saludable pues permite identificar, comprender y aceptar experiencias emocionales, controlar los comportamientos impulsivos cuando se está angustiado y manejar y adecuar las respuestas emocionales para adaptarse a cada situación, según la organización mental y las habilidades personales (Kruse, et al., 2021; Quoidbach et al., 2015).

En cada generación emergen distintos fenómenos psicológicos y sociales; explorarlos enriquece el ámbito académico de la psicología y el ejercicio profesional. FoMO es uno de estos fenómenos, que, para este trabajo, se lo estudió en relación con la RE en jóvenes universitarios entre 18 y 25 años de CABA, mediante escalas para evaluar las variables. Los resultados obtenidos constituyen un aporte tanto para el área académica como profesional. Comprender la naturaleza del síndrome y su relación con otros constructos

existentes posibilita el desarrollo un marco adecuado de trabajo. La investigación que se presenta va en este sentido, aporta nuevo conocimiento sobre FoMO en población joven y su relación con otros constructos, como la RE.

II. MARCO TEÓRICO

2.1 Fear of missing out (FoMO)

Fear of Missing Out (FoMO) es la creencia generalizada de que otros puedan tener experiencias gratificantes de las que no se participa y, por eso, se genera el deseo de estar continuamente conectado con lo que estén haciendo (Przybylski et al., 2013). Se basa en la apreciación subjetiva de diferencias entre las propias experiencias y las que tienen los demás (Browne et al., 2018). En FoMO se identifican componentes cognitivos, emocionales y conductuales. Los aspectos cognitivos aluden a la rumiación de ideas. Los aspectos emocionales refieren al miedo a perderse la experiencia inmediata deseada y miedo a perderse la experiencia futura (Reagle, 2015). Los aspectos conductuales son las estrategias para atenuar el sentimiento de exclusión, como la observación en línea de lo que otros hacen. La observación ocurre de manera activa, cuando se navega y se participa de las redes, o pasiva, como respuesta a notificaciones (Pastorini et al., 2023).

El síndrome se puede presentar en tres niveles, alto, medio y bajo, de acuerdo con la escala diseñada para su medición cuyos resultados mostraron niveles más altos en población joven, especialmente varones. Sus autores, Przybylski et al. (2013), basaron su investigación en los trabajos de Deci y Ryan de los '80: la Teoría de la Autodeterminación, Self Determination Theory, SDT. Identificaron que sujetos con mayor satisfacción de las necesidades psicológicas de competencia para actuar en el mundo, de autonomía personal y de relación con los otros, mostraban niveles bajos de FoMO. En cambio, quienes percibían como insatisfechas las necesidades de competencia, autonomía y de relación presentaban niveles alto de FoMO.

Para algunos autores constituye un rasgo disposicional de personalidad (Wegmann et al., 2017) aunque en su modo de expresarse y sus efectos se observen diferencias individuales. Otros en cambio, observan variados factores asociados a la emergencia de FoMO; deseos de alcanzar metas imposibles en la vida real, sentimientos de incompetencia y de evaluación negativa

(Wolniewicz, et al., 2018), curiosidad, necesidad de pertenencia, escasas habilidades de presentación personal (Casale et al., 2018). Desde este punto de vista, FoMO permite aliviar emociones momentáneamente (Santana-Vega et al., 2019).

Se ha argumentado que el FoMO se manifiesta en un bucle recursivo, pues la necesidad de estar conectado a las redes sociales para no perderse lo que otros hacen, incrementa la atención a publicaciones y actualizaciones, lo que a su vez intensifica el uso de las redes, por la necesidad de reafirmar la identidad, las emociones y autoestima. Pero en lugar de ello, aumenta los niveles de FoMO, en un círculo vicioso (Gil et al., 2015; Fox y Moreland, 2015). Este fenómeno se evidencia en comportamientos como necesidad imperiosa de cargar el celular ante la falta de batería o enviar mensajes a amigos para saber con quiénes están (Russell, 2020). Se piensa también que FoMO puede ser modulador de la ansiedad, pues se ha comprobado que la ansiedad aumenta cuando no se está conectado y disminuye cuando el individuo se conecta (Tekayak y Akpinar, 2017).

Aunque no constituye un trastorno, el FoMO es un predictor de malestar psicológico (Baker et al., 2016; Varchetta et al., 2020; Wolniewicz et al., 2018), ansiedad, estrés (Gil et al., 2015), frustración, soledad y depresión (Pérez-Elizondo, 2020). También se asocia con el aislamiento debido a la comparación con lo que otros muestran en las redes (Reer et al., 2019), reacciones negativas hacia usuarios en línea, y la necesidad de mantenerse constantemente conectado (Fabricis et al., 2020). Estas dinámicas tienen repercusiones en actividades laborales, sociales, académicas (Elhai et al., 2021) y en la vida personal (Peñalba Vicario & Imaz Roncero, 2019).

El fenómeno ha generado interés a nivel global, reportándose investigaciones europeas, asiáticas, americanas, en Medio Oriente y en Oceanía, con resultados dispares. Przybylski y cols. (2013), pioneros en el tema, exploraron las experiencias FoMO, en tres estudios. En el primero diseñaron la escala FoMOS, instrumento de autoinforme de 10 ítems, que se aplicó en un estudio multicéntrico conformado por 1013 sujetos, 672 varones y 341 mujeres, con edades entre 18 y 62 años. Todos los participantes eran habla inglesa: 41.1% residentes en Estados Unidos, 35.9% en India, 5.6% en Australia, 3.9% en Canadá, 3.2% en el Reino Unido y 10.3% residentes en otros países. El

resultado de este estudio mostró las propiedades psicométricas de la escala para apreciar las diferencias individuales en la presencia de FoMO, en niveles bajos, moderados y altos (Przybylski et al., 2013).

El segundo estudio, con una muestra diferente, buscó la asociación con variables demográficas como sexo y edad, diferencias individuales y participación en redes sociales virtuales. Se realizó en el Reino Unido con alcance nacional cuyos participantes fueron 2079 adultos en edad laboral, de los cuales 1040 eran varones y 1039, mujeres con edades entre los 22 y los 65 años. Los resultados mostraron niveles más altos en población joven, especialmente varones. En el Estudio 3 se analizaron FoMO, experiencias emocionales en redes sociales y comportamientos específicos en el mundo real sobre una muestra de jóvenes estudiantes universitarios de primer año. Se observó que quienes presentaron niveles altos de FoMO demostraban bajo nivel en el estado de ánimo y satisfacción con la vida (Przybylski et al., 2013).

Con posterioridad se realizaron investigaciones para adaptar y validar la escala en diferentes contextos, en Asia: China (Li et al., 2020); Corea (Joo et al., 2018). En Europa, Italia (Casale & Fioravanti, 2020), España, (Gil et al, 2015) Turquía (Can & Satici, 2019). En Latinoamérica: Brasil (Sette et al., 2020), en Colombia la versión original de Przybylski et al., (2013) (Cano-García, et al., 2022), en Perú se adaptó la escala española (Gil et al., 2015). En Argentina dos estudios adaptaron la escala original (Luque et., al 2016; Martín & Simkin 2023); la investigación restante empleó la escala adaptada al español, que mostró buen nivel de consistencia interna y la relacionó con otros constructos (Pastorini et al., 2023).

Los estudios de Reer y cols. (2019) realizados en una muestra de 1865 participantes alemanes usuarios de internet, con edades entre 14 y 39 años, exploraron FoMO junto con indicadores de bienestar psicosocial: soledad, depresión y ansiedad. Sus resultados indicaron que la disminución en el bienestar se relaciona en forma positiva con el aumento en la participación en redes sociales. La investigación de Stead & Bibby (2017) evaluó la personalidad, bienestar subjetivo y FoMO en 495 participantes de entre 18 y 30 años, de los cuales 69% eran mujeres. No hallaron relación directa entre personalidad y FoMO aunque se observaron efectos de factores de la personalidad sobre el bienestar subjetivo, que también es afectado negativamente por FoMO. La

investigación de Blackwell y cols. (2017) exploró el nivel predictivo de la extraversión, neuroticismo, estilo de apego y FoMO en el uso y la adicción a las redes sociales en una muestra de 207 participantes, distribuidos en 50 varones, 155 mujeres y 2 indicaron que su género era otro. Halló que solo FoMO podría considerarse un predictor de adicción a redes.

La investigación que indagó fluctuaciones de FoMO, a lo largo de la semana en 159 estudiantes universitarios, observó prevalencia en horarios nocturnos, disminución del período de sueño, en actividades realizadas de manera obligatoria, como trabajar, estudiar en soledad. El estudio demostró que FoMO se asociaba a mayor afecto negativo, más distracción, arrepentimiento al día siguiente y menor concentración (Milyavskaya et al., 2018).

Los estudios muestran que, entre los jóvenes universitarios, los más afectados por la problemática son los estudiantes de primer año de la universidad (Adams et al., 2017) en especial si son extranjeros. Una investigación halló que 22 estudiantes extranjeros entre 19 a 23 años, utilizaban las redes sociales para que los amigos de su país residente sintieran FoMO. Aunque al síndrome lo terminaban padeciendo ellos tras ver las publicaciones del resto en redes sociales (Hetz, Dawson y Cullen, 2015). Se demuestra así, la característica de FoMO como fenómeno social que expresa la preocupación perderse algo que sus amigos u otros allegados estén haciendo, genera malestar y actúa como factor impulsor para conectarse constantemente a las redes (Varchetta et al., 2020).

En Argentina una investigación exploró FoMO en una muestra de 273 adultos, de 25 a 65 años, usuarios activos de RSV en la provincia de Córdoba de los cuales 52% eran mujeres. Los niveles de FoMO se distribuyeron: sin presencia de temor: 17.9%; nivel leve: 37.0%; nivel moderado: 27.5%; nivel severo: el 17.6%, con prevalencia en niveles moderados y severos en mujeres jóvenes y también en adultos de más de 50 años. El estudio halló, además, correlación estadísticamente significativa y moderada entre FoMO y uso de RSV (Luque et al., 2019). El estudio de Martin & Simkin (2023) adaptó y validó la escala original al contexto local con una muestra de 416 participantes entre 18 y 66 años, de los cuales 25% eran varones y 75% mujeres. La escala mostró propiedades psicométricas adecuadas. La tercera investigación (Pastorini et al., 2023) empleó la escala española cuyo índice de consistencia interna fue

adecuado, en los seis estudios realizados entre adolescentes y jóvenes. En la mayoría de los estudios, no hubo diferencias significativas según sexo y el nivel de FoMO fue moderado en forma coincidente con los estudios españoles e italianos de Santana Vega (2019) y Casale & Fioravanti (2020), respectivamente.

Este trabajo corresponde al estudio 5 de la investigación de Pastorini et al. (2023) del cual solo se tenían datos preliminares al momento de la publicación. En la figura 1 se observan las investigaciones empíricas sobre FoMO.

Figura 1

Investigaciones sobre FoMO

Año	Autor	Título del artículo	Datos (N de muestra, instrumentos)	Resultados	Observaciones
2013	Przybylski y cols.	Motivational, emotional, and behavioral correlates of fear of missing out	Estudio 1: multicéntrico N=1013 de habla inglesa 18 y 62 años, Diseño y validación FoMOS. Estudio 2: N= 2079, británicos 22 a 65 años, variables demográficas e interacción RS y FoMO Estudio 3: 87 estudiantes universitarios de primer año, FoMO.experiencias enRS y comportamientos en el mundo real.	Estudio 1: FoMO dividido en niveles bajos, moderados y altos. Estudio 2: niveles más altos se presentaron en la población joven en varones. Estudio 3: a mayores niveles de FoMO menores en el estado de ánimo y satisfacción con la vida.	Estudio 1: muestra compuesta por 672 varones y 341 mujeres de entre 18 y 62 años de diversos lugares del mundo. Estudio 2: Reino Unido, 1040 varones y 1039 mujeres.
2015	Fox y Mereland	The dark side of social networking sites: An exploration of the relational and psychological stressors associated with Facebook use and affordances.	N= 44 participantes, entrevistas en grupos focales.	Emergieron cinco temas referentes al uso oscuro de Facebook: manejo de contenido apropiado, sentirse encadenado, percibir falta de privacidad y control, comparación social y celos, tensión relacional.	
2015	Gil y cols.	Nuevas tecnologías ¿Nuevas patologías? El smartphone y el fear of missing out	N= 289 , ME: 22 años. Adaptación y validación de FoMOS al español.	Los resultados indican que la conducta adictiva y el FoMO son predictores de malestar emocional.	El grupo de participantes de mujeres excedía por más del doble al de hombres. Los hombres que participaron fueron 95 y las mujeres 194.
2015	Hetz, Dawson y Cullen	Social media use and the fear of missing out (FoMO) while studying abroad	N= 22 estudiantes, 19 y 23 años. Instrumentos: FoMOS y grupos focales.	Los resultados indican que el constructo de FoMO se presentó de una manera particular: los estudiantes intentaban generarle FoMO a otros más de lo que experimentaban FoMO.	El grupo de participantes mujeres triplicaba el de hombres, siendo 17 mujeres y 5 hombres.
2015	Riordan y cols.	The Fear of Missing Out (FoMO) and event-specific drinking: The relationship between FoMO and alcohol use, harm, and breath alcohol concentration during orientation week.	Estudio 1: N=436, 17 y 29 años Instrumentos FoMO y entrevistas Estudio 2: N= 490 estudiantes de primer año de universidad, 18 a 22 años, Instrumentos: FoMos, B-YA ACQ, orientación semanal de consumo de alcohol	Estudio 1: FoMO no resulto predictor de alcohol, aunque los que experimentaban FoMO si relataban tomar alcohol. Estudio 2: FoMO resultó predictor del consumo semanal y daños por alcohol.	Estudio 2: el 71% de la muestra resultaron mujeres.
2016	Luque y cols.	Adaptación y propiedades	Adaptación y validación argentina de la	Sus resultados indicaron que fueron 8	

		psicométricas de la escala FoMO.	escala original FoMOS.	los ítems que dejaron de la escala original.	
2017	Adams y cols.	The young and the restless: Socializing trumps sleep, fear of missing out, and technological distractions in first-year college students.	Estudiantes de primer año. Entrevistas semi estructuradas.	Se evidenció que en el sueño impactaban la socialización, el FoMO y las distracciones relacionadas a lo social y tecnológico.	
2017	Wegmann y cols.	Online-specific fear of missing out and Internet- use expectancies contribute to symptoms of Internet-communication disorder.	N= 270 entre 17 a 39 años. Se utilizaron versión modificada breve de adicción a internet para el trastorno de la comunicación de internet (s- IAT-ICD) escala de expectativas de uso de internet, el inventario breve de síntomas (subescalas de depresión y sensibilidad interpersonal) y FoMOD.	Se indica que los síntomas psicopatológicos predicen un mayor FoMO.	
2018	Browne y cols.	Social and Emotional Correlates of the Fear of Missing Out.	N= 286, 18 y 50 años. Instrumentos: FoMOS y otras: CAS ES de McCutcheon y cols. (2004), PANAS de Watson y cols. 1988, RSQ de Downey & Feldman (1996), AAQ de Bond y cols. (2011), NBS Leary y cols. (2013), FoMO.	Se evidencia la validez del constructo en las escalas.	
2018	Casale y cols.	Exploring the role of positive metacognitions in explaining the association between the fear of missing out and social media addiction.	N= 579 estudiantes universitarios, cuya edad media es de 22.39 años. Instrumentos cuestionarios escritos y auto reporte metacogniciones. Escalas Social Control subscale of the Social Skill Inventory; FoMO, Bergen Social Media Addiction Scale.	Los resultados indicaron que las mujeres reportan mayores niveles de ser negativamente evaluadas, de FoMO y de uso problemático de SNSs.	El 54% de los participantes fueron mujeres.
2018	Joo y cols.	Study on the validation of the korean version of the Fear of Missing Out (K- FoMO) scale for Korean college students.	Adaptación y validación coreana de FoMOS.	La consistencia interna de los 8 ítems de la escala fue de .81.	
2018	Milyavskaya y cols.	Fear of missing out: Prevalence, dynamics, and consequences of experiencing FOMO. Motivation and Emotion	Estudio 1: N= 159 estudiantes universitarios de primer año, 72% mujeres, M edad=18. Instrumento: muestreo de experiencia, ESM;(Csikszentmihalyi y Larson 1992) de verificación de experiencias de FOMO. Estudio 2 : N=304 18 y 72 años americanos, M=30, 39.5% mujeres, estudio experimental con escenarios posibles para verificar FoMO.	Los resultados indican que el FoMO experimentado mediante redes sociales tiene el mismo impacto que el FoMO experimentando en contacto social directo. También se encontró que los niveles de FoMO decrecen si la persona está involucrada en otra actividad social. Por último, se reafirmó la relación entre FoMO y afecto negativo.	El 39.5% de participantes fueron mujeres y el 60,5% varones.
2018	Wolniewicz y cols.	Problematic smartphone use and relations with negative affect, fear of missing out, and fear of negative	N= 299 universitarios, M= 20 años. Instrumentos: FoMOS; escala de Elhai et al. (2016), la SAS-SV (Kwon et al.,	Se encontró que el FoMO se relaciona significativamente con el uso problemático de teléfonos celulares	

		and positive evaluation.	2013), FPES (Weeks et al., 2008), BFNES-S (Rodebaugh et al., 2004), PANAS (Watson et al., 1998)	como con el uso social de teléfonos celulares en relación con el afecto negativo y temores de evaluación externa. Los resultados se mantuvieron al ser comparados por edad y género.	
2019	Can & Satici	Adaptation of fear of missing out scale (FoMOs): Turkish version validity and reliability study.	Adaptación y validación turca de FoMOS. N= 354 usuarios RS.	Los resultados indican que las propiedades psicométricas de la versión turca de la escala fueron satisfactorias para medir el FoMO en un amplio rango de edades en contexto de Turquía.	
2019	Luque et al.	Uso problemático de redes sociales virtuales y FoMO	N= 273, entre 25 a 65 años de Córdoba. Instrumentos: Escala de adicción a las redes sociales de Escurra Mayaute y Salas Blas (2014), FoMOs Luque (2016), escala dependencia a las tecnologías Luque y Gómez (2010).	Se encontraron relaciones entre FoMO y uso de RSV.	De la muestra, el 52% resultaron ser mujeres.
2019	Peñalba Vicario & Imaz Roncero	Dificultades en las relaciones interpersonales y Fear of Missing Out: ¿predictores del riesgo de adicción a las redes sociales?	N=240 entre 12 y 18 años. Instrumentos. FoMOS española, Cuestionario de Evaluación de Dificultades Interpersonales (CEDIA) u escala de Riesgo de Adicción adolescente a Redes Sociales e Internet.	Los resultados indican que los niveles de FoMO pueden emplearse para predecir el riesgo de adicción a las Redes Sociales e Internet.	
2019	Reer y cols.	Psychosocial well-being and social media engagement: The mediating roles of social comparison orientation and fear of missing out.	N= 1865 palemanes de entre 14 a 39 años. Instrumentos: FoMO, SCO versión reducida de Schneider y Schupp, 2011, Psychosocial well-being (bienestar psicosocial) y SME.	Se evidenció una disminución en el bienestar se asocia positivamente con el aumento en la participación en redes sociales.	
2019	Santana-Vega y cols.	Uso problemático del móvil, fobia a sentirse excluido y comunicación familias de los adolescentes.	N= 569 alumnos de edades entre los 12 y los 19 años. Instrumentos: Cuestionario de Experiencias Relacionadas con el Móvil (CERM), la adaptación española de FoMO, y el Inventario de apego con padres y pares.	Los resultados indican que el de FoMO se correlaciona con la frecuencia de uso del móvil y que los sujetos que usan menos horas el móvil tienen mayor comunicación parento-filial.	
2020	Casale Fioravanti &	Factor structure and psychometric properties of the Italian version of the fear of missing out scale in emerging adults and adolescents.	N= 436 estudiantes universitarios con edad media de 22,13 años. El instrumento empleado fue la escala a validar: FoMOs (Przybylski. et al., 2013).	Como resultado se concluye que la escala de FoMO puede usarse en entornos clínicos como medio para evaluar a personas que muestran un uso muy elevado de redes sociales.	
2020	Fabrics y cols.	Investigating the links between fear of missing out, social media addiction, and emotional symptoms in adolescence: The role of stress associated with neglect and negative reactions on social media.	N= 472 . Se emplearon las escalas de FoMO, sensibilidad al estrés asociado con la negligencia y las reacciones negativas de los compañeros en línea, adicción a las redes sociales (BSMAS de Andreassen et al., 2012), escala de síntomas emocionales de Marzocchi y	El FoMO es predictor de síntomas emocionales asociado al estar en línea.	

2020	Li y cols.	Fear of Missing Out and Smartphone Addiction Mediates the Relationship Between Positive and Negative Affect and Sleep Quality Among Chinese University Students.	cols. (2004). N= 1164 estudiantes, se les tomaron las escalas China de FoMo (T-SFoMOS-C), adicción a teléfonos móviles (MPAI), escala internacional de afecto positivo y negativo abreviada (I-PANAS-SF) y el índice de calidad de sueño de Pittsburgh (PSQI).	Se asoció al FoMO con la adicción de los teléfonos inteligentes y calidad del sueño.	
2020	O'Connell	How FOMO (Fear of Missing Out), the Smartphone, and Social Media May Be Affecting University Students in the Middle East.	N= 244 estudiantes de psicología de entre 18 y 25 años. Se utilizaron las escalas MAAS, FoMO, PWB, CES-D, inventario de ansiedad de Zung y SAS-SV.	Se relaciona FoMO con depresión, adicción a los teléfonos inteligentes, ansiedad, atención problema y reducción del bienestar psicológico.	
2020	Sette y cols.	The Online Fear of Missing Out Inventory (ON- FoMO): Development and Validation of a New Tool.	N= 405 participantes adultos. Se utilizó la escala de FoMO y otras relacionadas a la dependencia de teléfonos y redes sociales.	Se evidenció la validez del cuestionario FoMO online.	
2020	Varchetta y cols.	Adicción a redes sociales, Miedo a perderse experiencias (FOMO) y Vulnerabilidad en línea en estudiantes universitarios.	N= 306 estudiantes universitarios de entre 18 y 30 años. Los instrumentos fueron SMES Przybylski y cols. (2013), BSMAS Andreassen y cols. (2016), FoMOs, BPNS de La Guardia y cols. (2000), RSE de Prezza y cols. (1997), escala de vulnerabilidad en línea Binder y cols. (2012).	El FoMO resulta predictor de la adicción a las redes sociales.	
2021	Hayran & Anik	Well-Being and Fear of Missing Out (FOMO) on Digital Content in the Time of COVID-19: A Correlational Analysis among University Students.	Estudio longitudinal. Estudio 1: N= 178 estudiantes, se empleó la escala FoMO, la escala abreviada de extroversión, curiosidad y orientación de productividad y rasgos de personalidad. Estudio 2: N=215 estudiantes universitarios completando encuesta a su ritmo.	Durante la pandemia el FoMO ha permanecido. De hecho, se establece que el FoMO resulta amenazante para el bienestar porque causa problemas de salud y psicológicos asociados al sueño, concentración y productividad.	
2022	Correa-Rojas y cols.	FoMO, Adicción a Facebook y Soledad como Determinantes del Phubbing en Universitarios Limeños.	N= 209 estudiantes de entre 17 y 37 años. Se aplicaron las escalas de phubbing, FoMO, adicción a Facebook de Bergen y la de soledad de Jong Gierveld.	Se evidencia que el FoMO y adicción a Facebook tienen influencia sobre el phubbing.	
2022	Ibrahim y cols.	Fear of Missing Out (FoMO) and its relation with Depression and Anxiety among University Students.	N= 281 estudiantes, se utilizaron las escalas de FoMOs y DASS-21.	Los niveles bajos de FoMO se correlacionan con depresión y ansiedad. Se evidenciaron diferencias significativas en género, siendo las mujeres quienes presentaron mayores niveles.	
2023	Martin & Simkin.	Adaptación y validación al contexto argentino de la escala de fear of missing out.	N= 416 participantes de entre 18 y 66 años. Se utilizó la escala FoMO de Przybylski y cols. (2013) y escala de	Se mostraron adecuadas propiedades psicométricas en la escala validada original.	En la muestra el 25% fueron varones y 75% mujeres.

2023	Pastorini y cols.	El síndrome "miedo a perderse algo" en jóvenes y adolescentes argentinos. Aportes preliminares	<p>autoestima, (RSES) de Rosenberg (1965). Estudio 1: N= 104 de 18 a 25 años, cuestionario FoMOS adaptación española de Gil y cols (2015) y Przybylski y cols. (2013). El resultado de este estudio fue empleado para los estudios posteriores.</p> <p>Estudio 2: N= 190 entre 18 a 25 años. Instrumentos: escala de autoestima de Rosenberg validada por Góngora y Casullo (2009) y FoMO versión española.</p> <p>Estudio 3: N=146 entre 18 a 25 años. Escala de Bienestar Psicológico y FoMO versión española.</p> <p>Estudio 4: N= 351 18 a 25 años, inventario de ansiedad y fobia social versión breve SPAI-B. y FoMO versión española</p> <p>Estudio 5: N=121 de entre 18 a 25 años, utilizando la escala DERS de Medrano y Trólogo (2014), FoMO versión española Estudio 6: N=114 entre 12 y 17 años, Instrumentos: escala de necesidades psicológicas básicas y FoMO versión española.</p>	<p>Estudio 1: Develaron que el índice de consistencia interna resultó correcto.</p> <p>Estudio 1 y 2: no se presentan diferencias según sexo ni edad.</p> <p>Estudio 3 y 6: no diferencias según sexo.</p> <p>Estudio 4: el nivel de FoMO es moderado.</p>	<p>Estudio 2: el 72,1% fueron mujeres.</p> <p>Estudio 3: el 77,4% resultados ser.</p>
------	-------------------	--	--	--	---

2.2 Regulación emocional (RE)

La regulación emocional, RE, es el modo en que los individuos presentan, sienten y manejan sus emociones. El constructo se ha asociado con afrontamiento al estrés y el control emocional. Una regulación adaptada implica la habilidad de elegir la emoción, analizar la experiencia, controlarla y ser consciente del proceso (Medrano & Trógolo, 2014). La regulación de emociones implica la respuesta del sujeto ante estímulos que activan aspectos fisiológicos, cognitivos, afectivos y conductuales con las estrategias más adecuadas para evitar, inhibir, mantener o modular la intensidad y la duración de un estado emocional, en un proceso dinámico y continuo (Domínguez-Lara, 2018; Gross, 2015; Ribero-Marulanda & Vargas Gutiérrez, 2013).

Su característica principal es la activación de una meta para influir en la trayectoria de la emoción. Puede constituir un fin en sí mismo o un medio para lograr un fin. Regular la tristeza para sentirse menos triste puede ser un fin en sí mismo, en cambio mostrarse más interesado de lo que verdaderamente se está en una conversación en una entrevista laboral puede ser un medio para conseguir el trabajo. Esta regulación emocional puede ser consciente, si se inhibe una risa ante un error de otro, o automática, cuando el sujeto se aleja de algo perturbador. La regulación emocional intrínseca alude a la autorregulación y la regulación emocional extrínseca se refiere a la regulación de las emociones de los demás, en especial durante las interacciones con los niños (Gross, 2015). Ambas permiten actuar de manera adecuada ante la demanda situacional (Aldao, Sheppes & Gross, 2014), generar bienestar (Ribero-Marulanda & Vargas Gutiérrez, 2013) y alcanzar una adaptación exitosa (Pérez & Bello, 2017).

El modelo de Gross desarrollado en los '90 sostiene que los individuos buscan disminuir los estados emocionales negativos y aumentar los positivos, pero que también pueden cambiar la intensidad, la duración o la calidad de la respuesta emocional como estrategias o medios según las circunstancias (Gross, 2015). Se identifican cinco estrategias de regulación emocional en diferentes tiempos de la experiencia emocional: selección de situación, modificación de situación, despliegue atencional, cambio cognitivo y modulación de respuesta. Estas estrategias de regulación emocional pueden ser más o menos efectivas dependiendo del contexto y del individuo que las utilice (Gross, 2015; Quoidbach et al., 2015).

El modelo diferencia estrategias centradas en antecedentes y centradas en respuestas. La regulación centrada en el antecedente ocurre antes de que la emoción se experimente por completo o durante la experiencia de la emoción, mientras que la regulación centrada en la respuesta ocurre después de que la emoción se ha desarrollado por completo. Quienes se centran en la respuesta, responden a la situación y, experimentan cambios del componente emocional. Pueden cambiar sus expresiones faciales, tono de voz, reprimir sus pensamientos, aumentar o disminuir su excitación fisiológica e incluso cambiar sus sentimientos. Otras estrategias estudiadas por Gross son la reevaluación cognitiva y la supresión de emociones (Gross, 2015).

La primera, considerada adaptativa, consiste en reinterpretar una situación para cambiar su impacto emocional antes de que ocurra por completo. Esta estrategia no es muy utilizada, aunque puede ser predictor del afecto positivo, pues es una forma de cambio cognitivo. La segunda busca inhibir las respuestas emocionales, especialmente las expresiones faciales y conductuales de las emociones. No produce alivio, por lo cual se considera una estrategia no adaptativa (Gross, 2015). Una tercera estrategia es mindfulness o atención plena, promovida en los '70 por Kabat-Zinn, consiste en mantener conciencia plena y sin juicio de las experiencias presentes, sean pensamientos, emociones o sensaciones corporales. Es eficaz en la reducción del estrés y la reactividad emocional. Se ha integrado a los modelos de regulación emocional pues evita los problemas por falta o exceso de compromiso con emociones, al tiempo que favorece niveles altos de afecto positivo y bajos de afecto negativo (Brockman et al., 2017).

El modelo de regulación emocional de Gratz y Roemer, desarrollado a principios de este siglo, se basa en la identificación de habilidades específicas necesarias para regular las emociones de manera efectiva. Se centra en la implementación de estrategias en el proceso que genera la emoción y se expresa en la conducta. Una regulación emocional adaptada implica la modulación de la experiencia emocional en lugar de su eliminación. La modulación serviría para incrementar el control de la propia conducta, inhibir el impulso, alcanzar la meta o dar una respuesta satisfactoria ante un evento. El modelo presenta cuatro dimensiones: conciencia y claridad emocional, aceptación de emoción, habilidad para mantener el comportamiento direccionado a una meta, el control de impulsos y el acceso a estrategias de

regulación emocional. La falta de recursos en alguna de estas dimensiones afectaría la regulación emocional. Para evaluar las dificultades en la regulación emocional, Gratz y Roemer desarrollaron la *Difficulties in Emotion Regulation Scale* (DERS) ampliamente utilizada en la investigación y la práctica clínica para identificar áreas específicas en las que un sujeto necesite mejorar su regulación emocional (Medrano & Trógolo, 2014).

La escala DERS de Gratz y Roemer (2004) ha sido utilizada en estudios de diversos contextos culturales, en la investigación y en la psicología clínica. Ha sido adaptada a distintos países. Existen versiones en italiano, francés, griego, español, adaptaciones en USA, Brasil y en Argentina. En el país, además de la adaptación de Trógolo y Medrano (2014) empleada en este trabajo, se conoce otra más reciente de Michelini y Godoy (2022) que amplió el estudio de las propiedades psicométricas de la versión adaptada por Trógolo y Medrano y la correlacionó con otras escalas para confirmar su evidencia, entre ellas la Escala de Dificultades en la Regulación de Emociones Positivas (Michelini y Godoy, 2022).

En América Latina se conocen estudios peruanos, chilenos, ecuatorianos y argentinos. En Perú, se hicieron tres estudios: a) la adaptación y validación de DERS que obtuvo 5 de los 6 factores de la escala original y adecuadas propiedades psicométricas para su uso (Magallanes y Sialer, 2019); b) exploración de diferencias en la regulación emocional entre estudiantes de universidades privadas y públicas, entre 18 y 25 años. La muestra seleccionada por conveniencia fue de 100 estudiantes de cada universidad. Los resultados demostraron que existen diferencias significativas en los indicadores descontrol de desregulación emocional y confusión. Los estudiantes de universidad privada presentaban niveles bajo en desatención, interferencia y confusión; a diferencia, los de universidades públicas que lo hacían en desatención, rechazo y confusión (Mendoza Coronel, 2022) c) Exploración de diferencias en RE entre 160 estudiantes de Medicina y Psicología. Los estudiantes de medicina presentaron mayores dificultades en la regulación de impulsos, falta de aceptación emocional, falta de conciencia emocional y falta de claridad emocional. No se hallaron diferencias en la interferencia en conducta dirigida a metas (Ypanaqué Díaz, 2020).

En Chile, en la región de Antofagasta, se estudiaron los estilos de apegos y las dificultades en la RE. La muestra fue de 548 estudiantes de entre 18 y 28 años y se administraron DERS y el cuestionario de relaciones cercanas (ECR-E). Se establecieron diferencias de RE según el estilo de apego, pero no se hallaron diferencias según el sexo. Quienes presentaban estilos de apego preocupados y temeroso demostraron mayor rechazo emocional e interferencia cotidiana; entre quienes manifestaban apego desentendido y temeroso se observaron mayores niveles de desatención y confusión emocional; los participantes con apego inseguro tenían menor nivel de descontrol, rechazo emocional e interferencia cotidiana que los que presentaban patrones preocupados y temerosos; entre los estudiantes con apego seguro se evidenciaron niveles bajos de confusión emocional (Guzmán-González et al., 2016). En Ecuador en una muestra de 294 participantes se enfocaron en la misma relación, tipos de apego y RE. Los resultados indicaron una prevalencia de apego seguro, evitativo y preocupado. La RE, se presentó nivel alto, 70% de reevaluación cognitiva 58% de supresión emocional. La correlación entre las variables fue positiva pero baja (Mayorga Parra & Vega Falcón, 2021).

A nivel nacional, además de la evaluación de las propiedades psicométricas de la escala en población argentina, se realizaron investigaciones que relacionaron RE con otras variables. Un estudio buscó relacionar bienestar psicológico y RE. Se contó con 127 estudiantes de la Universidad Nacional de Mar del Plata de los cuales, 83.5% eran mujeres y 16.5%, varones, edad: $M=24.21$. Los resultados indicaron que aquellos con menos dificultades de regulación emocional presentaron mayores niveles de bienestar psicológico. Los factores de RE predictoras del bienestar psicológico fueron dificultades en: conducta dirigida a metas al activarse emociones negativas, aceptación, claridad y conciencia emocional (Khalil et al., 2020).

Otro estudio sobre RE e Intolerancia a la Incertidumbre realizado entre 152 estudiantes de psicología marplatenses entre 18 y 57 años, $M=26.6$, empleó DERS y la Escala de Intolerancia a la Incertidumbre, también adaptada a Argentina. Los resultados evidencian una asociación significativa. Se destacan las dificultades de aceptación emocional, en conducta dirigida a metas y acceso limitado a estrategias de RE como predictoras de Intolerancia a la Incertidumbre (Del Valle et al., 2020a). Una segunda investigación evaluó RE y personalidad

entre 195 participantes marplatenses. Los resultados mostraron que, a mayor neuroticismo, mayor dificultad de RE, seguido por amabilidad y extraversión que se mostraron en menor medida dificultad en RE (Del Valle et al., 2020b).

Otros estudios que no utilizaron la escala DERS aportaron resultados significativos. Si bien existen investigaciones basadas en el modelo de Gross, aquí se menciona solo la realizada en CABA, entre 40 estudiantes de psicología e ingeniería en los cuales se evaluaron estrategias de RE y depresión. Los resultados mostraron que el factor rumiación se explicaba mejor por carrera que por el sexo. Y era mayor entre estudiantes de psicología con respecto de los de ingeniería. En los dos grupos la relación entre rumiación y depresión fue positiva pero baja. Rumiación y distracción resultaron predictores sintomáticos de depresión en ambos grupos (Andrés et al., 2017).

Figura 2

Investigaciones sobre RE

Año	Autor	Título del artículo	Datos (N de muestra, instrumentos)	Resultados
2015	Hormes y cols.	Craving Facebook? Behavioral addiction to online networking and its association with emotion regulation deficits.	N= 253 estudiantes universitarios con edad media de 19 a 68 años. Instrumentos: diagnósticos del DSM-IV para trastorno por dependencia de alcohol, Penn Alcohol Craving Scale and the Cut-down, Annoyed, Guilt, Eye-opener (CAGE) screen, junto con el test de Young Internet Addiction, Alcohol Use Disorders Identification Test, Acceptance and Action Questionnaire-II, White Bear Suppression Inventory y Difficulties in Emotion Regulation Scale.	Se encontró que el uso de sitios de redes sociales es potencialmente adictivo. El uso disfuncional de redes sociales se asocia a deficiencias para regular las propias emociones y a una mayor susceptibilidad a adicción de sustancias.
2014	Medrano & Trólogo.	Validación de la Escala de Dificultades en la Regulación Emocional en la población universitaria de Córdoba, Argentina.	N= 211 universitarios completando el cuestionario IPIP-FFM.	Los resultados de la adaptación fueron exitosos y posibilitan el desarrollo de nuevos trabajos que exploren el rol de la regulación emocional en esta población.
2014	Monteiro y cols.	<i>Managing stress: the influence of gender, age and emotion regulation on coping among university students in Botswana.</i>	N= 128 estudiantes de entre 18 y 29 años. El instrumento empleado fue Difficulty in Emotion Regulation Scale y Coping Strategy Inventory.	No se evidenciaron diferencias según género. Si se encontró que a mayor edad mayor RE. Se demostró que los que presentaban mayores dificultades en la RE tienen problemas para emplazar la participación focalizada.
2016	Elhai y cols.	Fear of missing out, need for touch, anxiety and depression are related to problematic smartphone use.	N= 308. Instrumentos: Smartphone Usage, Smart Phone Addiction Scale, Need for Touch, FoMO, Depression Anxiety Stress Scale, Behavioral Activation Scale for Depression-Short Form, Emotion Regulation Questionnaire.	El uso problemático de teléfonos inteligentes se relaciona significativamente con ansiedad, necesidad de contacto y FoMO. La frecuencia de uso se correlaciona inversamente a los niveles de depresión.
2016	Guzmán- González et al.	Estilos de apego y dificultades de regulación emocional en estudiantes universitarios.	N= 548 estudiantes de entre 18 y 28 años. Instrumentos: cuestionario de relaciones cercanas (ECR-E) y el DERS.	Se evidenciaron diferencias según el estilo de apego aunque no en base al sexo.
2017	Andrés y cols.	Estrategias cognitivas de regulación emocional y síntomas de depresión en estudiantes universitarios.	N=40. Instrumentos: EC-RE, uso de estrategias cognitivas de regulación emocional.	No es significativa la relación entre rumiación y depresión. Los estudiantes de psicología presentaron utilización de la rumiación. El género no difirió en la mayoría de las variables.
2017	Brockman y cols.	Emotion regulation strategies in Daily life: Mindfulness, cognitive reappraisal and emotion suppression.	N= 187 estudiantes universitarios con una edad media de 23.9 años. Las escalas empleadas fueron Emotion Regulation Questionnaire (ERQ), Positive and Negative Affect Schedule (PANAS) y un auto-registro en el cual se respondía midiendo cuatro afectos negativos y cuatro positivos.	La práctica diaria de mindfulness se asocia a emociones positivas y reducción de emociones negativas. La reevaluación cognitiva se relaciona a emociones positivas diarias. La represión de emociones se relaciona a la reducción de emociones positivas y el incremento de emociones negativas.
2017	Lara & Carreño	Uso de estrategias cognitivas de regulación emocional ante la desaprobación de un examen: el rol	N= 150 estudiantes de psicología. Instrumentos: Cognitive emotional regulation Questionnaire (CERQ-18) y el ítem único de autoeficacia	Si se presentan grandes grados de autoeficacia académica, se utilizarán estrategias de aceptación y focalización de planes. A diferencia, el menor grado se asocia a rumiación y

2018	Advíncula Coila	de la autoeficacia académica en estudiantes universitarios. Regulación emocional y bienestar psicológico en estudiantes universitarios.	académica (IUAA). N= 101 estudiantes entre 16 y 25 años de edad. Los instrumentos: Cuestionario de autorregulación emocional (ERQP) y la Escala de bienestar psicológico de Ryff.	catastrofización. No hubo diferencias según género. Se presentan correlaciones significativas entre regulación emocional y bienestar psicológico. Por otro lado, se hallaron diferencias entre sexos en la subescala de Autonomía de bienestar psicológico.
2018	Domínguez- Lara	Agotamiento emocional académico en estudiantes universitarios: ¿cuánto influyen las estrategias cognitivas de regulación emocional?	N= 219 estudiantes, y se utilizaron la escala de cansancio emocional y el cognitive emotional regulation Questionnaire.	La estrategia más utilizada en ambos sexos es la supresión. El agotamiento emocional académico es precedido por las estrategias cognitivas de autoculparse, rumiación y catastrofización.
2018	Moreta Herrera y cols.	Regulación emocional y rendimiento como predictores de la procrastinación académica en estudiantes universitarios.	N= 290 estudiantes de entre 17 y 30 años. Se utilizó el cuestionario de regulación emocional, la escala de procrastinación académica y escala de procrastinación para estudiantes.	Se presentó una asociación entre la RE, rendimiento y nivel académico con procrastinación académica. No se evidenciaron diferencias significativas según género.
2018	Pontes y cols.	Beyond "Facebook Addiction": The Role of Cognitive- Related Factors and Psychiatric Distress in Social Networking Site Addiction.	N= 511 personas de entre 20 y 35 años. Se utilizó SNS addiction, cogniciones maladaptativas, FoMO, versión corta de la desregulación emocional, angustia psiquiátrica y la preferencia por la interacción social en línea.	El FoMO (entre otras variables) resulta factor predictor de la adicción a las redes sociales.
2018	Talbot & Mercer	Exploring University ESL/EFL Teachers' Emotional Well-Being and Emotional Regulation in the United States, Japan and Austria.	Se realizaron entrevistas semiestructuradas a 12 docentes.	El bienestar de los docentes influye en la calidad de enseñanza de los estudiantes.
2019	Canedo y cols.	Influencia de las estrategias cognitivas de regulación emocional en el bienestar subjetivo y psicológico en estudiantes universitarios.	N= 84 estudiantes universitarios de psicología, con una edad promedio de 23 años. Instrumentos: cuestionario de regulación emocional cognitiva CERQ de Garnefski y cols. (2001), la escala del afecto positivo y afecto negativo (PANAS) y la escala de satisfacción con la vida (SWLS).	Se asocia positivamente el bienestar con las ECRE adaptativas. Aunque con las no adaptativas, no se evidenciaron significaciones.
2020	Del Valle y cols. a	Dificultades de regulación emocional e intolerancia a la incertidumbre en estudiantes universitarios.	N= 152 estudiantes de entre 18 y 57 años. Instrumentos: escala DERS y la de intolerancia a la incertidumbre.	Se asocia la RE con la incertidumbre. Las dificultades predictoras resultaron ser falta de aceptación emocional, dificultad en conducta dirigida a metas y acceso limitado.
2020	Del Valle y cols. b	Rasgos de personalidad y dificultades de regulación emocional en estudiantes universitarios.	N= 195 participantes de entre 18 y 35 años. Se empleó la DERS y el listado de adjetivos para evaluar la personalidad.	A mayor dificultad de RE mayor presencia del rasgo de personalidad: neuroticismo, amabilidad y extraversión.
2020	Granados, Quintana & Peña	Regulación emocional y el uso problemático de redes sociales en adolescentes: el papel de la sintomatología depresiva.	N= 884 participantes, los instrumentos fueron WLEIS, DASS y SMAQ.	Se evidenció una relación negativa entre el uso problemático de las redes sociales, la RE. La depresión resultó mediadora parcial.
2020	Khalil y cols.	Dificultades de regulación	N= 127 jóvenes. Se empleó la DERS y la escala de	A menores dificultades de RE mayor bienestar. Las

		emocional y bienestar psicológico en estudiantes universitarios.	bienestar psicológico.	dimensiones que más se presentaron de RE fueron la falta de conciencia emocional, claridad emocional y conducta dirigida a metas.
2020	Ypanaqué Díaz	Desregulación emocional en estudiantes de Medicina Humana y Psicología de una Universidad Privada Lima Metropolitana.	N= 160 participantes. Se aplicó la DERS en su versión adaptada a Perú.	Los estudiantes de medicina demostraron tener mayores dificultades en la RE en la dimensión control de los impulsos, falta de conciencia emocional y falta de claridad emocional. No se evidenciaron diferencias en la dimensión conducta dirigida a metas.
2021	Ariza	La regulación emocional como mecanismo para disminuir la vulnerabilidad a difundir noticias falsas en redes sociales	N= 360 participantes. Se utilizó la escala de emojis de Rosenzweig y cols. (2020) y el Maniquí de autoevaluación SAM, de Lang y cols (1999).	Se estimula la activación emocional cuando son falsas las noticias. Resultan importantes las habilidades de controlar, aumentar o suprimir las emociones.
2022	Mendoza Coronel	Desregulación emocional entre estudiante de una institución privada y estatal de Trujillo.	N=200 estudiantes de entre 18 y 25 años. Instrumento: escala DERS.	Los estudiantes de universidades privadas demostraron tener desregulación emocional y confusión. En particular, presentaron niveles bajo de desatención, interferencia y confusión. Los de universidades públicas presentaron desatención, rechazo y confusión.

2.3 Relación entre FoMO y RE en jóvenes universitarios

Existen antecedentes de una relación entre la regulación emocional y las redes sociales, en especial entre la regulación emocional y el uso problemático. Se ha observado que déficits en RE pueden ser predictores del uso problemático de redes sociales, al carecer de estrategias adaptativas, que pueden desencadenar síntomas de malestar (Granados, Quintana & Peña, 2020). Los estudios revelan que la activación emocional es más alta cuando las noticias son falsas. De modo que para disminuir la vulnerabilidad frente a las falsas noticias publicadas en redes sociales es importante el desarrollo de la capacidad de controlar, aumentar o suprimir el estado emocional activado (Ariza, 2021). Los niveles de ansiedad aumentan en individuos con menor ajuste emocional en las redes (Ferreira et al., 2021). Podría inferirse que menores niveles en la regulación emocional mayor uso problemático de las redes sociales (Granados, Quintana & Peña, 2020; Pontes et al., 2018).

Y circularmente, el uso poco controlado de las redes podría formar parte de una deficiente regulación emocional (Hormes et al., 2014). Debido a esto es pertinente indagar el modo en que podrían relacionarse FoMO con la RE, en especial porque los estudios de estas variables en jóvenes son escasos. La investigación de Varchetta y cols. (2023) se propuso explorar las relaciones entre la adicción a internet, adicción a las redes sociales y variables psicológicas que podrían influir en dichos trastornos, tales como, FoMO, RE y rasgos de personalidad. Los resultados de la investigación en una muestra compuesta por 598 jóvenes universitarios entre 18 y 35 años mostraron relación positiva entre FoMO, adicción a las redes sociales, adicción a internet, (des) regulación emocional, y los rasgos de personalidad (Varchetta et al., 2023).

Otro estudio que analizó afrontamiento resiliente y RE como recursos ante FoMO durante la pandemia en 146 jóvenes españoles entre 18 y 35 años, sugirió entrenar y desarrollar ambos recursos para protegerse del FoMO (Bandera et al., 2022). El trabajo sobre la mediación de la satisfacción de necesidades y FoMO sobre la desregulación emocional y uso problemático de redes sociales, en una muestra italiana de 1215 participantes, mostró que la desregulación emocional está mediada en primer lugar por la satisfacción de necesidades y en segundo lugar por el FoMO, y que lleva al uso problemático de las redes sociales (Saladino et al., 2024).

El estudio sobre FoMO y su papel mediador entre la desregulación emocional y uso problemático de redes sociales entre 343 estudiantes universitarios estadounidenses, de los cuales 64,7 % eran mujeres, con edad promedio 19,3, halló que la mayor desregulación incrementaba el uso problemático de redes sociales por el aumento de FoMO. Estos resultados sugieren que las fallas en RE y FoMO se asocian al uso problemático de redes sociales, aunque FoMO sería la variable mediadora (Arrivillaga et al., 2023).

Debido a que no se hallaron estudios en Argentina sobre la relación entre RE y FoMO es pertinente llevar a cabo la presente investigación.

Figura 3

Investigaciones sobre FoMO y RE

Año	Autor	Título del artículo	Datos (N de muestra, instrumentos)	Resultados
2022	Bandera y cols.	Afrontamiento resiliente y miedo a perderse algo en tiempos de pandemia por COVID-19: Un estudio piloto sobre el papel moderador de la regulación emocional.	N= 146 jóvenes de entre 18 y 35 años. Instrumentos: cuestionario sociodemográfico, escala FoMO, escala de inteligencia emocional de Wong y Law, la Brief Resilience Scale y el cuestionario BRS adaptación española.	Se evidencia que a mayor nivel de RE menor FoMO.
2023	Arrivillaga y cols.	Emotion dysregulation factors associated with problematic smartphone use severity: the mediating role of fear of missing out.	N=343 estudiantes que completaron escalas de desregulación emocional, FoMO y uso problemático de teléfonos inteligentes.	El FoMO actúa como mediador entre la RE (dimensión control de los impulsos) y el uso problemático de los teléfonos celulares.
2023	Mahmud y cols.	Emotion Regulation as the Role Moderator of Self-Esteem on Adolescents Fear of Missing Out.	N=349 participantes de entre 15 y 18 años. Se utilizó la escala FoMO de Siddik y cols. (2020), ERQ de Radde y cols (2021) y la escala de autoestima bidimensional de Siddik y cols. (2020).	Develan la importancia de una buena autoestima y RE para no padecer FoMO en la utilización de redes sociales.
2023	Varchetta y cols.	Psychosocial risk factors of technological addictions in a sample of Spanish University students: the influence of emotional (dys) regulation, personality traits and fear of missing out on internet addiction.	N= 589 estudiantes de entre 18 a 35 años. Los instrumentos empleados fueron el cuestionario en línea sobre el uso de internet (IAT), el cuestionario de uso de redes sociales (BSMAS), la escala de FoMO, el test de personalidad BFI-15.	Se relaciona FoMO con redes sociales, adicción a internet, RE y rasgos de personalidad.
2024	Saladino y cols.	Emotion dysregulation and problematic social media use: the role of need fulfillment and fear of missing out.	N=1215 de entre 18 y 35 años.	El uso problemático de las redes sociales puede ser consecuencia de la desregulación emocional y FoMO.

III. DEFINICIÓN DEL PROBLEMA, OBJETIVOS E HIPÓTESIS

3.1 Definición del problema

En la actualidad los jóvenes están atravesados por la interacción en línea y participan en las redes sociales. Resulta interesante verificar si la comparación subjetiva entre las propias experiencias y las de los demás, que impulsa el deseo de estar conectado y observar experiencias ajenas, característica de FoMO, requiere de la habilidad para regular las emociones. A partir de estas inquietudes se realizó la investigación que pretendió responder a las siguientes preguntas: ¿Qué niveles de Fear of missing out presentan los jóvenes universitarios según edad y género de Ciudad Autónoma de Buenos Aires (CABA)? ¿Cuáles son los niveles de regulación emocional en jóvenes universitarios según edad y género de Ciudad Autónoma de Buenos Aires (CABA)? ¿Cuál es la relación entre el Fear of missing out y la regulación emocional en jóvenes universitarios de entre 18 y 25 años de Ciudad Autónoma de Buenos Aires (CABA)?

3.2 Objetivos

Objetivo general

Estudiar la relación del Fear of missing out y la regulación emocional en jóvenes universitarios entre 18 y 25 años de Ciudad Autónoma de Buenos Aires (CABA).

Objetivos específicos

1. Comparar los niveles de FoMO según edad y género en jóvenes universitarios de CABA.
2. Comparar los niveles de regulación emocional en jóvenes universitarios según la edad y género.
3. Explorar la relación entre los niveles de FoMO y los niveles de regulación emocional en jóvenes universitarios de CABA.

3.3 Hipótesis

H1: Existen diferencias entre los niveles de FoMO según género y edad en jóvenes universitarios.

H2: Se presentan diferencias en los niveles de regulación emocional según género y edad en jóvenes universitarios.

H3: Existe relación entre los niveles de FoMO y los niveles de regulación emocional en jóvenes universitarios de CABA.

IV. MÉTODO

4.1. Diseño de la Investigación

El enfoque de la investigación fue cuantitativo, el diseño no experimental, de corte transversal y el alcance descriptivo-correlacional.

4.2 Participantes

La población objeto de estudio fueron jóvenes universitarios de entre 18 y 25 años que vivían en Ciudad Autónoma de Buenos Aires. Los criterios de inclusión fueron: a) que los participantes tengan entre 18 y 25 años b) que sean universitarios c) que vivan en Ciudad Autónoma de Buenos Aires (CABA) d) firmen el consentimiento informado. Se realizó un muestreo no probabilístico dado que no se seleccionó al azar.

La muestra inicial estuvo constituida por 173 jóvenes universitarios, de los cuales 52 casos fueron eliminados por no cumplir con los criterios de edad, nivel educativo o lugar de residencia. Es por ello por lo que, la muestra final quedó en 121 jóvenes universitarios de CABA, entre 18 y 25 años; de los cuales 63,6% ($N=77$) eran mujeres y 36,4% ($n=44$) varones. La media de edad del total de la muestra fue de 22,02 ($ES=1,68$; *Mínimo* = 18; *Máximo* = 25), perteneciendo un 37,2% ($n=45$) al subgrupo de 18 a 21 años y un 62,8% ($n=76$) al subgrupo de 22 a 25 años.

4.3. Instrumentos de Recolección de Datos

4.3.1 Escala fear of missing out (FoMO-E)

Se utilizó para evaluar el Fear of Missing Out la adaptación española de Gil, Chamarro & Oberst, (2015) que tiene una consistencia interna de $\alpha = .85$. Cuenta con 10 ítems con respuesta tipo Likert, 1 “nada”, 2 “un poco”, 3 “moderadamente”, 4 “bastante”, 5 “mucho”, a mayor puntaje mayores niveles FoMO. Dicha escala evalúa las preocupaciones y miedos que puede percibir un individuo a partir de la experiencia de perderse -quedar afuera- algo de su ámbito social (Gil et al., 2015). Los resultados se agruparon en 3 grupos, de 0-16,6 puntos indicaría un nivel bajo de FoMO, de 16,7-33,3 un nivel moderado de FoMO y de 33,4-50 serían niveles altos de FoMO.

Si bien existen validaciones argentinas de la versión en inglés, realizadas en Córdoba (Luque et al., 2015) y en AMBA (Martin y Sinkim, 2023) no se tuvieron acceso a esas versiones de la escala. Por eso, se empleó la versión española (Gil et al., 2015) porque la investigación de Pastorini et al., (2023) verificó adecuada consistencia interna: alfa de Cronbach de ,81, considerándose apropiada para la investigación.

4.3.2 Escala de Dificultades en la Regulación Emocional.

La escala de dificultades en la regulación emocional (DERS) evalúa diferentes aspectos de la regulación emocional. La versión original de la escala es de Gratz y Roemer (2004). Incluye 36 ítems con una escala Likert de cinco puntos, 1 "casi nunca" (0-10%), 2 "a veces" (11-35%), 3 "casi la mitad del tiempo" (36-65%), 4 "la mayor parte del tiempo" (66-90%) y 5 "casi siempre" (91-100%). Los ítems responden a 6 factores: falta de aceptación emocional (11, 12, 21, 25), interferencia en conducta dirigida a metas (13, 18, 20, 26), dificultades en el control de los impulsos (3, 14, 19, 27), falta de conciencia emocional (2, 6, 8), falta de claridad emocional (1, 5, 7, 9) y acceso limitado a estrategias de regulación (22, 28). Los ítems 1, 2, 6, 7, 8, 20, 22 están invertidos, por lo que, se recodifican sus valores. Luego se suman los ítems para que todos se interpreten en la misma dirección. A mayor puntaje, menor regulación emocional. Evidencia buenas propiedades psicométricas, pues cuenta con alta consistencia interna (α de Cronbach = 0.93) y proporcionada confiabilidad test-retest ($r=0.88$).

Se empleó la versión argentina adaptada y validada por Medrano & Trólogo (2014) que cuyo análisis factorial exploratorio demostró seis factores subyacentes (50,79% de la varianza total). Para cada uno de los factores fue ejecutado el análisis del Alpha de Cronbach (no aceptación $\alpha = .84$; metas $\alpha = .82$; impulsividad $\alpha = .87$; estrategias $\alpha = .54$; conciencia $\alpha = .71$; claridad $\alpha = .7$), en cinco de los seis factores se evidenciaron altos índices de confiabilidad; además se verificó la validez concurrente cuando se comparó con una escala de personalidad (International Personality Item Pool-IPIP-). La versión final argentina contiene 28 ítems pues se eliminaron 8 ítems del test original (Ítems: 4, 10, 15, 16, 17, 23, 24, 31).

4.4. Procedimiento

Para la recolección de datos se realizó un cuestionario en línea de Google forms, que se distribuyó mediante las redes sociales WhatsApp e Instagram entre 20/09/2023 y 25/09/2023. De manera previa al acceso al cuestionario, se explicó el tema de investigación, se brindó mail de contacto y se solicitó el consentimiento informado en el cual se aclaró que la participación era voluntaria y de carácter anónimo (ver Apéndice A). Los primeros participantes fueron seleccionados por conveniencia y luego continuo en cadena (bola de nieve) entre jóvenes universitarios de 18 a 25 años de Ciudad Autónoma de Buenos Aires (CABA) (Apéndice B).

El cuestionario contuvo la información y objetivos de la investigación, el consentimiento informado, la Escala de *Fear of Missing Out* (FoMO-E) (Apéndice C) y la Escala de *Dificultades en la Regulación Emocional* (DERS) (Apéndice D). Luego de obtener el consentimiento, se accedía al protocolo de investigación. Los participantes no fueron compensados por su participación.

4.5. Análisis de datos

Se utilizó el software SPSS versión 29.0.1.0 (171) para construir la base de datos con el fin de cumplir con los objetivos. Para responder al primer y segundo objetivo se utilizaron estadísticos descriptivos de media y desvíos estándar. Para realizar la comparación por grupo se dividieron a los sujetos en dos subgrupos de 18 a 21 años y de 22 a 25 años, se utilizó la T de student. Asimismo, se los comparo según género empleando T de student. Luego se utilizó el estadístico inferencial paramétrico r de Pearson, para medir el grado de relación entre el FoMO y Regulación Emocional. Este coeficiente de correlación varía según el rango en el que se encuentre: entre 0 y 0,10 correlación inexistente; entre 0,10 y 0,29 correlación débil, entre 0,30 y 0,50 correlación moderada y, entre 0,50 y 1,00 correlación fuerte.

V. RESULTADOS

Los resultados descriptivos indicaron que la media de FoMO fue de 24,62 ($ES = 7,09$; *Mínimo* = 11; *Máximo* = 47), dividiéndose en varones y mujeres (Figura 4). La muestra en general presentó un moderado nivel de FoMO siendo el 78% ($N = 94$), solo 12,2% se ubicó en niveles altos ($N = 15$) y 9,9% en niveles bajos ($N = 12$). En las figuras 5 y 6 se presentan los niveles de FoMO según género:

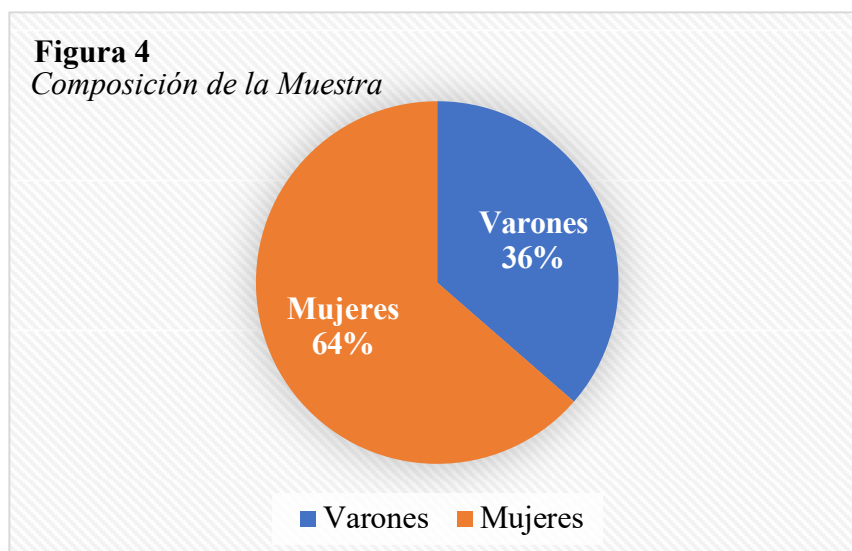


Figura 5
Niveles FoMO varones

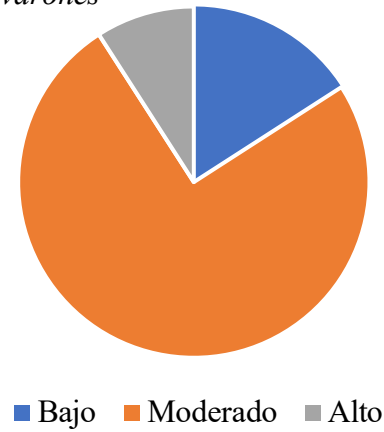
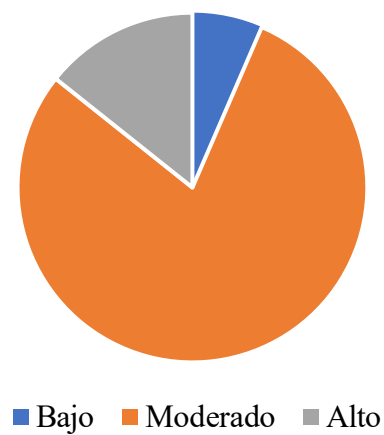


Figura 6
Niveles FoMO mujeres



La media de RE según sus diversas dimensiones se visualiza en la Tabla 1:

Tabla 1

Media RE

Dimensiones	Media	DE	Min	Máx
Falta de aceptación emocional	11,1240	3,47508	4,00	20,0
Interferencia de la conducta dirigida a metas	12,3554	2,09706	8,00	18,00
Dificultad en el control de los discursos	10,7603	3,15707	4,00	18,00
Falta de conciencia emocional	8,6281	1,70359	5,00	15,00

Falta de claridad emocional	11,8099	1,66490	8,00	16,00
Acceso limitado a estrategias de regulación	6,4876	1,33614	4,00	10,00

Para responder el primer objetivo específico se realizó la comparación de medias entre grupos mediante la *t* de Student. Los resultados descriptivos de la escala FoMO-E se encuentran por grupo según edad y sexo (Tabla 2).

Tabla 2

Descripción de la Muestra Según Sexo y Edad en FoMO

		N	Media	DE
Sexo	Mujeres	77	25,3377	7,29746
	Varones	44	23,3864	6,62348
Edad	18-21 años	45	25,0000	7,33918
	22-25 años	76	24,4079	6,98604

Los resultados revelan que no hay diferencias significativas en los niveles de FoMO en función del sexo ($t_{(119)} = 1,46$; $p = ,14$ ni edad ($t_{(119)} = ,442$; $p = ,659$) de los participantes. Es por lo que, no se ratifica la primera hipótesis, es decir, no existen diferencias entre los niveles de FoMO según género y edad en jóvenes universitarios.

Para el segundo objetivo específico: comparar los niveles de regulación emocional en jóvenes según edad y género en jóvenes universitarios, se efectuó el mismo procedimiento que para el primer objetivo específico. Los resultados descriptivos de la muestra de la escala DERS se hallan según edad (tabla 3) y sexo (tabla 4).

Tabla 3

Descripción de la Muestra Según Edad en RE

Dimensiones	18 -21 años		22 - 25 años	
	Media	DE	Media	DE

Falta de aceptación emocional	12,222	3,47647	10,4737	3,32856
Interferencia de la conducta dirigida a metas	12,6222	1,94573	12,1974	2,17881
Dificultad en el control de los discursos	11,4667	3,36830	10,3421	2,96896
Falta de conciencia emocional	8,4000	1,55797	8,7632	1,78040
Falta de claridad emocional	11,7111	1,67362	11,8684	1,66807
Acceso limitado a estrategias de regulación	6,5556	1,21647	6,4474	1,40850

Tabla 4

Descripción de la Muestra Según Sexo en RE

Dimensiones	Femenino		Masculino	
	Media	DE	Media	DE
Falta de aceptación emocional	11,2857	3,53500	10,8409	3,38906
Interferencia de la conducta dirigida a metas	12,6364	2,03850	11,8636	2,13052
Dificultad en el control de los discursos	11,0649	3,29408	10,2273	2,86002
Falta de conciencia emocional	8,3117	1,55817	9,1818	1,82072
Falta de claridad emocional	12,0779	1,73786	11,3409	1,42964
Acceso limitado a estrategias de regulación	6,3896	1,27894	6,6591	1,42964

Los resultados demostraron que en la dimensión falta de aceptación emocional se encontraron diferencias significativas según la edad, el grupo entre 18 a 21 años ($M = 12,22$; $DE = 3,47$) presentaban mayores niveles de dificultad RE, respecto de los que se encontraban entre 22 a 25 años ($M = 10,47$; $ES = 3,32$) ($t_{(119)} = 2,747$; $p = ,007$). Aunque, en relación al sexo no se encontraron

diferencias significativas ($t_{(119)} = ,676$; $p = ,500$). En contraposición a la dimensión anterior, en las dimensiones falta de conciencia emocional y falta de claridad emocional se evidenciaron diferencias significativas según sexo. En el primer caso, los varones exteriorizaron mayores niveles de falta de conciencia emocional ($M = 9,18$; $ES = 1,82$) que las mujeres ($M = 8,31$; $ES = 1,55$). En contraposición, en el segundo caso, las mujeres mostraron mayores niveles en la dimensión falta de claridad emocional ($M = 12,07$; $ES = 1,73$) que los varones ($M = 11,34$; $ES = 1,42$) ($t_{(119)} = 2,388$; $p = ,019$). Pese a que no se encontraron diferencias significativas según edad en las dimensiones falta de conciencia emocional ($t_{(119)} = -1,135$; $p = ,259$) y falta de claridad emocional ($t_{(92,257)} = -,500$; $p = ,618$).

No se encontraron diferencias significativas para las dimensiones: interferencia de la conducta dirigida a metas según sexo ($t_{(119)} = 1,973$; $p = ,051$) y edad ($t_{(119)} = 1,078$; $p = ,283$), dificultad en control de los impulsos conforme al sexo ($t_{(119)} = 1,410$; $p = ,161$) y edad ($t_{(119)} = 1,915$; $p = ,058$) y acceso limitado a estrategias de regulación asociado al sexo ($t_{(119)} = -1,068$; $p = ,288$) y edad ($t_{(119)} = 4,29$; $p = ,669$). Es decir que se aceptó parcialmente la hipótesis.

Para responder con el tercer objetivo específico, explorar la relación entre los niveles de FoMO y los niveles de regulación emocional en jóvenes universitarios de CABA, se utilizó r de Pearson. Se halló una relación positiva de intensidad moderada entre los niveles de FoMO y las dimensiones: falta de aceptación emocional ($r = ,363$; $p = ,000$; $n = 121$) y dificultad en el control de los impulsos ($r = ,345$; $p = ,000$; $n = 121$). Asimismo, se evidenció una relación positiva de intensidad baja entre los niveles de FoMO y las dimensiones interferencia de la conducta dirigida a metas ($r = ,186$; $p = ,041$; $n = 121$) y falta de claridad emocional ($r = ,206$; $p = ,023$; $n = 121$). No se observaron relaciones entre FoMO y las dimensiones falta de conciencia emocional ($r = -0,53$; $p = ,564$; $n = 121$) y acceso limitado a estrategias de regulación ($r = ,051$; $p = ,579$; $n = 121$). Es por lo que se ratificó parcialmente la hipótesis.

VI. DISCUSIÓN Y CONCLUSIONES

6.1. Discusión

La presente investigación se basó en tres hipótesis, correspondientes a tres objetivos específicos. En primer lugar, la existencia de diferencias entre los

niveles de FoMO según género y edad en jóvenes universitarios. En segundo lugar, la existencia de diferencias en los niveles de regulación emocional según género y edad en jóvenes universitarios. Por último, la existencia de relación entre los niveles de FoMO y los niveles de regulación emocional en jóvenes universitarios de CABA. Los objetivos tuvieron diferentes resultados y, por ende, conclusiones.

En relación con el primer objetivo, comparar los niveles de FoMO según edad y género en jóvenes universitarios, no se hallaron diferencias, en forma coincidente con los estudios de Pastorini y cols. (2023) cuyos resultados no evidenciaron diferencias según género ni edad. Como tampoco en algunos estudios realizados en América Latina y Europa (Correa Rojas et al., 2022; Casale & Fiorvanti, 2020; Santana-Vega et al., 2019). Los estudiantes presentan mayores niveles de FoMO que los no estudiantes (Milyavskaya et al., 2018), en especial, aquellos que cursan el primer año de carrera universitaria, que podría vincularse a la intensificación de vivencias por lo novedad que representa la universidad (Adams et al., 2017). Los estudiantes extranjeros también se vieron afectados por el contacto permanente con las redes sociales (Hetz, Dawson y Cullen, 2015).

Los resultados obtenidos difieren de los obtenidos por otras investigaciones que observaron mayor nivel de FoMO en varones jóvenes (Przybyski et al., 2013; Reagle, 2015; Reer et al., 2019), o en mujeres jóvenes (Ibrahim et al., 2022; Luque et al., 2019).

Con respecto a los niveles de FoMO la muestra reveló un moderado nivel de FoMO, seguido por un alto nivel y luego un bajo nivel en consonancia con el estudio de Pastorini y cols. (2023) que había evidenciado moderado de FoMO, aunque en segundo lugar bajo y por último alto.

El segundo objetivo, comparar los niveles de RE en jóvenes según edad y género en jóvenes universitarios, se encontraron diferencias, asociadas a la edad, el grupo entre 18 y 21 años quienes demostraron mayores dificultades en la aceptación emocional que el grupo entre 22 y 25 años.

Según el sexo, presentaron mayores niveles de falta de conciencia emocional los varones que las mujeres; ocurrió lo contrario en la dimensión falta de claridad emocional. No se encontraron diferencias en las dimensiones falta de aceptación emocional, interferencia de la conducta dirigida a metas, dificultad

en el control de los impulsos y acceso limitado a estrategias de regulación. No se encontraron diferencias según género en estudios realizados en Chile, y en Ecuador se obtuvieron los mismos resultados asociados al rendimiento y procrastinación académica (Moreta Herrera et al., 2018).

Se llegó a resultados similares, aunque con el instrumento basado en el modelo de Gross, es decir, el género no resultó ser factor predictor (Andrés et al., 2017). Por otro lado, se evidencia que ambos sexos utilizan estrategias de reevaluación más que supresión dentro de las posibles dimensiones de la RE, considerando la utilización de otra adaptación (Advíncula Coila, 2018; Brockman et al., 2017).

Además, asociado al edad y género no hubo diferencias en las dimensiones de interferencia de la conducta dirigida a metas, dificultad en el control de los impulsos, falta de conciencia emocional, falta de claridad emocional y acceso limitado a estrategias de regulación. En sentido opuesto al estudio que comparó la diferencia entre estudiantes de medicina y psicología en Lima Perú, hubo diferencia en la dimensión de interferencia de la conducta dirigida a metas (Ypanaqué Díaz, 2020).

Se encontraron diferencias en la RE según tipo de universidad, en Ecuador, en las dimensiones descontrol de regulación emocional y confusión, prevaleciendo en universidades privadas niveles bajo en desatención, interferencia y confusión y en públicas en desatención, rechazo y confusión (Mendoza Coronel, 2022). Y mayores dificultades en los estudiantes de medicina respecto de los de psicología en las dimensiones regulación de los impulsos, falta de aceptación emocional, falta de conciencia emocional y falta de claridad emocional (Ypanaqué Díaz, 2020).

Entre los estudios locales se observó que las mayores dificultades de RE se asociaban con mayor presencia del factor neuroticismo de la personalidad, seguido de los factores amabilidad y extraversión (Del Valle et al., 2020b). Otro estudio que relacionó RE con Intolerancia a la Incertidumbre mostró dificultades en la falta de aceptación emocional, dificultad en conducta dirigida a metas y acceso limitado a estrategias de regulación emocional en relación con la incertidumbre (Del Valle et al., 2020a).

Por último, en relación con el tercer objetivo, la relación entre los niveles de FoMO y la RE en jóvenes universitarios en CABA mostró variaciones según

las dimensiones. Así, la falta de aceptación emocional, interferencia dirigida a las conductas, dificultad en el control de los impulsos y falta de claridad emocional tuvieron relación con el FoMO. No se evidenció relación en las dimensiones de falta de conciencia emocional y acceso limitado a estrategias de regulación.

En resumen, los resultados confirman relación entre FoMO y dimensiones del constructo de RE tales como falta de aceptación emocional, conducta dirigida a metas, dificultad en el control de los impulsos y falta de claridad emocional. En concordancia con Arrivillaga y cols. (2023), quienes identificaron relación estrecha entre FoMO y descontrol de los impulsos.

No se hallaron investigaciones que estudien la relación de ambas FoMO y RE. Fueron pocos los que involucraron a ambas variables en relación con otras tales como adicción a internet, adicción a las redes sociales, rasgos de personalidad (Varchetta et al., 2023), afrontamiento resiliente (Bandera et al., 2022), satisfacción de necesidades (Saladino et al., 2024), uso problemático de teléfonos (Arrivillaga et al., 2023). De hecho, solo se encontró un estudio que presentaba similar población, y mostraba relación positiva de FoMO, junto con los rasgos de personalidad, adicción a internet y redes sociales (Varchetta et al., 2023).

Bandera y cols. (2022) afirmaron que a mayores niveles de RE menores niveles de FoMO, en población de jóvenes españoles. La RE junto con el afrontamiento resiliente fueron protectores ante FoMO en tiempos de pandemia. En italianos, la RE y niveles de FoMO resultan predictores la predicción del uso problemático de redes sociales (Saladino et al., 2024).

Las aptitudes desarrolladas en cada joven son diversas y pueden cambiar. La comprensión de la experiencia emocional, reducción de emociones negativas, decrecimiento de vulnerabilidad y sufrimiento emocional, ayudaría al desarrollo de la habilidad de RE (Mendoza Coronel, 2022) y sería fructífero para controlar FoMO (Bandera et al., 2022).

Para comprender nuevas experiencias y conductas, como el fenómeno del FoMO, que afecta especialmente a los jóvenes, es necesario contar con teorías psicológicas que estudien su funcionamiento. Esto es particularmente importante cuando se trata de experiencias que pueden causar malestar, ya que el desarrollo teórico en psicología podría desempeñar un papel en la prevención

o reducción de daños (Elhai, Yang & Montag, 2020). En el ámbito profesional, es relevante estudiar el FoMO en relación con otros constructos como la regulación emocional (RE) para ampliar los conocimientos. La manera en que los individuos manejan sus emociones ya sea de manera adecuada o inadecuada, y su relación con mecanismos fisiológicos, cognitivos, afectivos y conductuales, además de contar con estrategias personales (Medrano & Trólogo, 2014), es parte de una adaptación satisfactoria. Esta adaptación no se determina simplemente como buena o mala (Pérez & Bello, 2017), sino que tiene como propósito producir bienestar (Ribero-Marulanda & Vargas Gutiérrez, 2013).

Para aprehender las nuevas experiencias y conductas, como el fenómeno FoMO, que atraviesa la vida sobre todo de los jóvenes, es preciso contar con teorías psicológicas que estudien el funcionamiento y trasfondo de dichas experiencias, sobre todo cuando se trata de experiencias que pueden causar malestar, ya que, en este caso, el desarrollo teórico psicológico podría cumplir con un rol de prevención o reducción de daños (Elhai, Yang & Montag, 2020).

Existen diversas estrategias de regulación emocional (RE) (Brockman et al., 2017). Se ha debatido el modo en que las personas regulan adecuadamente sus emociones en función de las exigencias específicas de cada situación (Aldao, Sheppes & Gross, 2014). La RE ha cobrado importancia debido a su relación con el desarrollo académico, laboral y psicológico, así como con el bienestar y la salud (Pérez & Bello, 2017). La desregulación emocional, por otro lado, constituye parte importante de diversos trastornos (Aldao, Sheppes & Gross, 2014).

A lo largo de la vida, se aprenden, entrenan y aplican habilidades y destrezas para afrontar eventos que generan cierta dependencia. En este caso, contar con una adecuada regulación emocional puede contribuir a no padecer o a poder controlar el FoMO (Bandera et al., 2022; Varchetta et al., 2023) y sus consecuencias, que podrían afectar la vida cotidiana, generar síntomas o incluso trastornos (Gil et al., 2015). Se requiere el desarrollo de una habilidad para ayudar a la otra (Arrivillaga et al., 2023). Es por lo que, el estudio se dedicó a examinar si hay o no relación entre ambas variables en la población más afectada, que son los jóvenes universitarios. A partir de esta discusión se destaca la importancia del presente trabajo.

6.2. Conclusiones

En el estudio se plantearon tres objetivos específicos. El primero, buscaba comparar los niveles de FoMO según edad y género en jóvenes universitarios. Se evidenció que los adultos jóvenes no presentan niveles de FoMO según sexo y edad.

El segundo objetivo específico buscaba indagar la comparación de los niveles de regulación emocional en jóvenes según la edad y género en jóvenes universitarios. Se hallaron en algunas dimensiones ciertas diferencias. En primer lugar, los jóvenes de 18 a 21 años parecerían tener mayores dificultades en la aceptación emocional que los jóvenes de 22 a 25 años. En segundo lugar, en la dimensión falta de conciencia emocional asociado al sexo fue el masculino los que presentaron mayores niveles que el femenino. En tercer lugar, en la dimensión falta de claridad emocional fue en el sexo femenino donde se mostraron mayores niveles. Por otro lado, no se demostraron diferencias según el sexo y la regulación emocional en las dimensiones de falta de aceptación emocional, interferencia de la conducta dirigida a metas, dificultad en el control de los impulsos y acceso limitado a estrategias de regulación.

En concordancia, en las dimensiones interferencia de la conducta dirigida a metas, dificultad en el control de los impulsos, falta de conciencia emocional, falta de claridad emocional y acceso limitado a estrategias de regulación no se presentaron diferencias entre los niveles regulación emocional y edad. Es por lo que, de las doce posibles relaciones en las que se podrían encontrar diferencias solo se evidenciaron en tres. Asimismo, en ninguna de las tres dimensiones que se evidenciaron diferencias significativas. Se repite el patrón, dado que en una son las mujeres las que presentan mayores niveles, en otra lo varones y en otra las personas que se encuentran en el subgrupo de entre 18 a 21 años.

El tercer objetivo se basaba en estudiar la relación entre los niveles de FoMO y los niveles de regulación emocional en jóvenes universitarios de CABA. Las dimensiones de falta de aceptación emocional, interferencia dirigida a las conductas, dificultad en el control de los impulsos y falta de claridad emocional tuvieron relación con el FoMO. En oposición a las dimensiones de falta de conciencia emocional y acceso limitado a estrategias de regulación.

A diferencia de lo esperado, no se detectaron diferencias respecto del nivel de FoMO según sexo y edad. Tampoco lo hubo en las dimensiones de

regulación emocional, falta de aceptación emocional, interferencia de la conducta dirigida a metas, dificultad en el control de los impulsos y acceso limitado a estrategias de regulación, asociadas a sexo. En las dimensiones interferencia de la conducta dirigida a metas, dificultad en el control de los impulsos, falta de conciencia emocional, falta de claridad emocional y acceso limitado a estrategias de regulación no se presentaron diferencias en relación con la edad.

No se evidenciaron relaciones entre FoMO y las dimensiones falta de conciencia emocional y acceso limitado a estrategias de regulación. Aunque, es importante destacar que ninguna de las fuerzas de correlación demostraron ser fuertes o altas, entre las dimensiones de regulación emocional y los niveles de FoMO que reflejaron relación.

En conclusión, se podría afirmar que hay relación positiva de intensidad moderada entre la variable FoMO y ciertas dimensiones como falta de aceptación emocional y dificultad en el control de los impulsos. Se demostró una relación positiva de intensidad baja entre los niveles de FoMO y las dimensiones conducta dirigida a metas y falta de claridad emocional; de la variable de regulación emocional.

6.3. Limitaciones y futuras líneas de investigación

Se pueden mencionar distintos puntos en relación a las limitaciones del trabajo presente.

En primera instancia, hubiera sido provechoso que el volumen de participantes de ambos sexos fuera equitativo. En el caso del estudio, la participación de mujeres fue significativamente más alta que la de los varones. Los resultados finales se basan en 77 estudiantes universitarias mujeres, y solo 44 estudiantes universitarios hombres. Se puede señalar la misma limitación en lo que concierne a los subgrupos de edad. En este sentido, el subgrupo del rango etario 18 años a 21 años ($N = 45$) fue significativamente menor en volumen al rango etario de 22 años a 25 años ($N = 76$). En ambos casos, la participación de un grupo supera por más de un tercio a la cantidad de participantes del otro grupo, siendo esta una limitación destacable.

Por otro lado, más allá del método de estudio, se encuentra una limitación en lo concerniente al constructo estudiado. El hecho de que el constructo FoMO sea relativamente novedoso en el campo de estudio de la psicología pues hace

veinte años no era reconocido ni estudiado como tal, se puede considerar una limitación práctica. La literatura que se dispone para trabajar es relativamente reducida. Esta limitación se pronuncia aún más al considerar la bibliografía disponible de FoMO específicamente de Argentina. Dicha limitación obstaculiza la observación y comparación de antecedentes teóricos. En cambio, la variable RE cuenta con mucho más desarrollo teórico.

Otra limitación de carácter procedimental se relaciona a la herramienta con la cual se recolectó la información. En el cuestionario de Google Forms que completaron los participantes de la investigación, en la sección de datos sociodemográficos, el ítem de “nivel de educación máximo alcanzado” pudo haber sido objeto de confusión. Algunos participantes comentaron que no sabían si, al estar cursando una segunda carrera universitaria, daba igual marcar la opción “posgrado”, ya que la opción de segunda carrera universitaria no estaba disponible. Dado a que ser estudiante universitario (y no así de posgrado) era un criterio de inclusión para la muestra, se eliminaron todas las respuestas del ítem “posgrado” para no entorpecer los resultados. Para futuras investigaciones, sería conveniente agregar una pregunta para reconfirmar la fiabilidad del ítem que consulta sobre la instancia de formación. Por ejemplo, se podría usar la pregunta “¿Estás cursando una carrera universitaria? ¿Cuál?” para constatar que el participante realmente se corresponde con la población a estudiar.

Para futuras líneas de investigación, resultaría provechoso estudiar la relación entre FoMO y regulación emocional en una población infantil. Esta población puede considerarse de especial interés ya que las dichas generaciones más jóvenes nacieron insertas en un entorno mediado por la tecnología, por lo que su relación con la misma es particular. También puede resultar provechoso estudiar la relación entre RE y FoMO en jóvenes en distintas zonas geográficas que profundizarían el entendimiento con respecto a la relación de ambos constructos.

En relación a los datos solicitados a los participantes para próximos estudios sería conveniente ampliarlos para realizar mayores conjeturas, por ejemplo, se podría preguntar que por la carrera y universidad en la que los jóvenes estudian. Como constructo innovador y opuesto del FoMO, se podría sugerir que se investigue acerca del *placer de perderse las cosas*, JOMO,

basado en disfrutar de las cosas sin tener en cuenta o necesidad de mostrárselo al resto.

VII. REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

- Adams, S. K., Williford, D. N., Vaccaro, A., Kisler, T. S., Francis, A., & Newman, B. (2017). The young and the restless: Socializing trumps sleep, fear of missing out, and technological distractions in first-year college students. *International Journal of Adolescence and Youth*, 22(3), 337-348.
- Advíncula Coila, C. P. (2018). Regulación emocional y bienestar psicológico en estudiantes universitarios.[Tesis bachiller, Pontificia Universidad Católica del Perú]. *Repositorio institucional de la Pontificia Universidad Católica del Perú*. <https://tesis.pucp.edu.pe/repositorio/handle/20.500.12404/12666>
- Aldao, A., Sheppes, G. & Gross, J. (2014). Emotion regulation flexibility. *Cognitive Therapy and Research*, 39(3), 263-278. doi: 10.1007/s10608-014-9662-4
- Andrés, L., Rodríguez-Espínola, S., Rodríguez-Cáceres, M. (2017). Estrategias cognitivas de regulación emocional y síntomas de depresión en estudiantes universitarios : diferencias por género y tipo de carrera : resultados preliminares [en línea]. *Revista Akadèmeia*. 2018, 16 (1). Disponible en: <https://repositorio.uca.edu.ar/handle/123456789/8339>
- Ariza Adarve, M. C. (2021). La regulación emocional como mecanismo para disminuir la vulnerabilidad a difundir noticias falsas en redes sociales. *Universidad de los Andes*.
- Arrivillaga, C., Hallauer, C. J., Montag, C., & Elhai, J. D. (2023). Emotion dysregulation factors associated with problematic smartphone use severity: the mediating role of fear of missing out. *Addictive behaviors*, 143. <https://doi.org/10.1016/j.addbeh.2023.107708>
- Baker, Z.G., Krieger, H., y LeRoy, A.S. (2016). Fear of missing out: Relationships with depression, mindfulness, and physical symptoms. *Translational Issues in Psychological Science*, 2(3), 275-282. <https://doi.org/10.1037/tps0000075>
- Bandera Pastor, L., Quintana Orts, C., & Rey Peña, L. (2022). Afrontamiento resiliente y miedo a perderse algo en tiempos de pandemia por COVID-19: Un estudio piloto sobre el papel moderador de la regulación

- emocional. *Health and Addictions/Salud y Drogas*, 22 (1), 253-267.
<https://doi.org/10.21134/haaj.v22i1.679>
- Blackwell, D., Leaman, C., Tramposch, 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.
- Brockman, R., Ciarrochi, J., Parker, P., & Kashdan, T. (2017). Emotion regulation strategies in daily life: Mindfulness, cognitive reappraisal and emotion suppression. *Cognitive behaviour therapy*, 46(2), 91-113.
- Browne, B. L., Aruguete, M. S., McCutcheon, L. E., y Medina, A. M. (2018). Social and emotional correlates of the fear of missing out. *North American Journal of Psychology*, 20 (2), 341–353.
- Cano-García, M., Quintero Núñez, H., Gaspar Cartagena, D. & Martin, R. (2022). Validación de la escala FoMOs (Fear of Missing Out scale) en el contexto colombiano. *Pensamiento Americano* 15 (30), 1-11.
- Casale, S., Rugai, L. & Fioravanti, G. (2018). Exploring the role of positive metacognitions in explaining the association between the fear of missing out and social media addiction. *Addictive Behaviors*, 85, 83-87.
 doi:10.1016/j.addbeh.2018.05.020.
- Casale, S. & Fioravanti, G. (2020). Factor structure and psychometric properties of the Italian version of the fear of missing out scale in emerging adults and adolescents. *Addictive Behaviors*, 102, 106179.
 doi:10.1016/j.addbeh.2019.106179
- Correa-Rojas, J., Grimaldo-Muchotrigo, M., & Espinoza, E. M. (2022). FoMO, Adicción a Facebook y Soledad como Determinantes del Phubbing en Universitarios Limeños. *Psykhé (Santiago)*, 31(2), 1-11.
- Del Valle, M. V., Zamora, E. V., Andrés, M. L., Iruñia Muñiz, M. J., & Urquijo, S. (2020a) . Dificultades de regulación emocional e intolerancia a la incertidumbre en estudiantes universitarios. *Quaderns de psicologia*, 22(2), 0014
- Del Valle, M., Zamora, E. V., Khalil, Y., & Altamirano, M. (2020b). Rasgos de personalidad y dificultades de regulación emocional en estudiantes universitarios. *Revista psicodebate: psicología, cultura y sociedad.*, 20(1), 56-67. DOI: <https://doi.org/10.18682/pd.v20i1.1877>

- Dominguez-Lara, S. A. (2018). Agotamiento emocional académico en estudiantes universitarios: ¿ cuánto influyen las estrategias cognitivas de regulación emocional?. *Educación Médica*, 19(2), 96-103. <https://doi.org/10.1016/j.edumed.2016.11.010>
- 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. (2020). 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, 203-209.
- Elhai J. D., Yang H., Montag C. (2021). 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
- Estrada, A. R. B., & Martínez, C. I. M. (2014). Psicología de las emociones positivas: generalidades y beneficios. *Enseñanza e investigación en psicología*, 19(1), 103-118.
- Fabricis M. A., Marengo, D., Longobardi, C, y Settanni, M. (2020). Investigating the links between Fear of Missing Out, social media addiction, and emotional symptoms in adolescence: the role of stress associated with neglect and negative reactions on social media. *Addictive Behaviors*, 106. <https://doi.org/10.1016/j.addbeh.2020.106364>
- Ferreira, D., De Sousa, H., De Moraes, G., De Assis, S.E., Negreiros, F., y Medeiros, E.D. (2021). Fear of missing out (FoMO), mídias sociais e ansiedade: Uma revisão sistemática. *Psicología, Conocimiento y Sociedad*, 11(3), 99-114. <https://dx.doi.org/10.26864/pcs.v11.n3.7>
- Fox, J. & Moreland, J. J. (2015). The dark side of social networking sites: An exploration of the relational and psychological stressors associated with Facebook use and affordances. *Computers in Human Behavior*, 45, 168-176. <https://doi.org/10.1016/j.chb.2014.11.083>
- Gil, F., Valle, G. D., & Oberst, U. (2015). Nuevas tecnologías¿ Nuevas patologías? El smartphone y el fear of missing out. *Aloma*33, (2).

- Disponible en:
<http://www.revistaaloma.net/index.php/aloma/article/view/277/188>
- Granados, B. G., Quintana-Orts, C. L., & Peña, L. R. (2020). Regulación emocional y uso problemático de las redes sociales en adolescentes: el papel de la sintomatología depresiva. *Health and Addictions/Salud y Drogas*, 20(1), 77-86.
- Gross, J. J. (2015) Emotion Regulation: Current Status and Future Prospects. *Psychological Inquiry, An International Journal for the Advancement of Psychological Theory* 26, (1)
- Guzmán-González, M., Carrasco, N., Figueroa, P., Trabucco, C., & Vilca, D. (2016). Estilos de apego y dificultades de regulación emocional en estudiantes universitarios. *Psykhé (Santiago)*, 25(1), 1-13.
- Hetz, P. R., Dawson, C. L., & Cullen, T. A. (2015). Social media use and the fear of missing out (FoMO) while studying abroad. *Journal of Research on Technology in Education*, 47(4), 259-272.
- Hormes, J. M., Kearns, B., & Timko, C.A. (2014). Craving Facebook? Behavioral addiction to online networking and its association with emotion regulation deficits. *Addiction*, 109, 2079-2088. doi:10.1111/add.12713
- Ibrahim, S. A. S., Pauzi, N. W. M., Dahlan, A., & Vetrayan, J. (2022). Fear of missing out (FOMO) and its relation with depression and anxiety among University students. *Environment-Behaviour Proceedings Journal*, 7(20), 233-238.
- Joo, E., Jeon, S., & Shim, S. (2018). Study on the validation of the korean version of the Fear of Missing Out (K-FoMO) scale for Korean college students. *The Journal of the Korea Contents Association*, 18(2), 248-261.
- Khalil, Y., del Valle, M., Zamora, E. V., & Urquijo, S. (2020). Dificultades de regulación emocional y bienestar psicológico en estudiantes universitarios. *Revista: Subjetividad y Procesos Cognitivos* <https://ri.conicet.gov.ar/handle/11336/143141>
- Kruse, J., Edman, L. & Feenstra, J. (2021) No response? Simulating Fear of Missing Out Experiences to Investigate Relationships with Emotion Regulation, Negative Affect, and Counterfactual-Seeking through Social Media. *Poster Northwestern College*. Disponible en:

<https://nwcommons.nwciowa.edu/cgi/viewcontent.cgi?article=1086&context=celebrationofresearch>

- Li, L., Griffiths, M. D., Mei, S., & Niu, Z. (2020). Fear of missing out and smartphone addiction mediates the relationship between positive and negative affect and sleep quality among Chinese university students. *Frontiers in Psychiatry, 11*, 576363.
- Luque, L., Gómez, R. & Martiarena, V. (2016). Adaptación y propiedades psicométricas de la escala FoMO. *III Congreso Regional de World Federation for Mental Health*. Buenos Aires.
- Luque, L.E., Rescala Osre, V., Aramburu, E., Cabral Aguirre, C., Fernández, M. & Gómez, R.A (2019). Uso problemático de redes sociales virtuales y miedo a quedar afuera (FoMO), *Anuario de Investigaciones de la Facultad de Psicología UNC 4*, (4) 64-80.
- Mahmud, A., Fitriah, E. A., & Gamayanti, W. (2023). Emotion Regulation as the Role Moderator of Self-Esteem on Adolescents Fear of Missing Out. *Psympathic: Jurnal Ilmiah Psikologi, 10(1)*, 51-58.
<https://doi.org/10.15575/psy.v10i1.20489>
- Martin, R., & Simkin, H. (2023). Adaptación y validación al contexto argentino de la escala de fear of missing out. *Avances en Psicología Latinoamericana, 41(3)*, 1-14.
- Mayorga Parra, J. A. M. P., & Vega Falcón, V. (2021). Relación entre estilos de apego y estrategias de regulación emocional en estudiantes universitarios (Relationship Between Attachment Styles and Emotional Regulation Strategies in University Students). *Revista psicología UNEMI, 5(009)*, 46-57. <https://doi.org/10.29076/issn.2602-8379vol5iss9.2021pp46-57p>
- Medrano, L. A., & Trógolo, M. (2014). Validación de la Escala de Dificultades en la Regulación Emocional en la población universitaria de Córdoba, Argentina. *Universitas Psychologica, 13(4)*, 1345-1356.
<http://dx.doi.org/10.11144/Javeriana.UPSY13-4.vedr>
- Mendoza Coronel, L. Y. (2022). Desregulación emocional entre estudiantes de una institución educativa privada y estatal de Trujillo. [Tesis]. *Universidad Privada Antenor Orrego – UPAO*
<https://hdl.handle.net/20500.12759/8477>

- Michellini, Y., & Godoy, J. C. (2022). Adaptación Argentina de Dos Escalas de Dificultades en la Regulación Emocional en Adultos Emergentes Universitarios. *Psykhé (Santiago)*, 31(1), 1-20.
- Milyavskaya, M., Saffran, M., Hope, N., & Koestner, R. (2018). Fear of missing out: Prevalence, dynamics, and consequences of experiencing FOMO. *Motivation and Emotion*, 42(5), 725-737.
- Monteiro, N. M., Balogun, S. K., & Oratile, K. N. (2014). *Managing stress: the influence of gender, age and emotion regulation on coping among university students in Botswana. International Journal of Adolescence and Youth*, 19(2), 153–173.doi:10.1080/02673843.2014.908784
- Moreta Herrera, R., Durán Rodríguez, T., & Villegas Villacrés, N. (2018). Regulación Emocional y Rendimiento como predictores de la Procrastinación Académica en estudiantes universitarios. *Revista de psicología y educación*.DOI: 10.23923/rpye2018.01.166
- O'Connell, C. (2020). How FOMO (Fear of missing out), the smartphone, and social media may be affecting university students in the Middle East. *North American Journal of Psychology*, 22(1).
- Pastorini, S., Cittadini, M., Leumann, M., Pino Ammassari, S., Racedo, C., Moralejo Aguirre, A., & Lamas, M. C. (2023). El síndrome "miedo a perderse algo" en jóvenes y adolescentes argentinos: aportes preliminares. <https://repositorio.uca.edu.ar/handle/123456789/17868>
- Peñalba Vicario, A., & Imaz Roncero, C. (2019). Dificultades en las relaciones interpersonales y Fear of Missing Out: ¿predictores del riesgo de adicción a las redes sociales?. *Revista De Psiquiatría Infanto-Juvenil*, 36(3), 6-20. <https://doi.org/10.31766/repisij.v36n3a2>
- Pérez-Elizondo, A. D., (2020). ¿Qué es el síndrome FOMO?. *Psicología.com*, 24. https://psiquiatria.com/trabajos/usr_7775066768657.pdf
- Pérez, O. G., & Bello, N. C. (2017). Regulación emocional: definición, red nomológica y medición. *Revista mexicana de investigación en psicología*, 8(1), 96-117.
- Pontes, H. M., Taylor, M., & Stavropoulos, V. (2018). Beyond “Facebook Addiction”: the role of cognitive-related factors and psychiatric distress in social networking site addiction. *Cyberpsychology, Behavior and Social Networking*, 21, 1-8. doi:10.1089/cyber.2017.0609

- Przybylski, A. K., Murayama, K., DeHaan, C. R., & Gladwell, V. (2013). Motivational, emotional, and behavioral correlates of fear of missing out. *Computers in human behavior*, 29(4), 1841-1848. <https://doi.org/10.1016/j.chb.2013.02.014>
- Quoidbach, J., Mikolajczak, M., & Gross, J. J. (2015). Positive Interventions: An Emotion Regulation Perspective. *Psychological Bulletin*. Advance online publication. <http://dx.doi.org/10.1037/a0038648>
- Reagle, J. (2015). Following the Joneses: FOMO and conspicuous sociality. *First Monday*, 20(10). <https://firstmonday.org/ojs/index.php/fm/article/view/6064/4996>
- Reer, F., Wai, W. Y. & Quandt T. (2019). Psychosocial well-being and social media engagement: The mediating roles of social comparison orientation and fear of missing out. *New Media & Society*, 21 (7), 1486-1505. <https://doi.org/10.1177/1461444818823719>
- Ribero-Marulanda, S., & Vargas Gutiérrez, R. M. (2013). Análisis bibliométrico sobre el concepto de regulación emocional desde la aproximación cognitivo-conductual: una mirada desde las fuentes y los autores más representativos. *Psicología desde el Caribe*, 30(3), 495-525. Retrieved October 07, 2022, from http://www.scielo.org.co/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0123-417X2013000300004&lng=en&tlng=es
- Riordan, B. C., Flett, J. A., Hunter, J. A., Scarf, D., & Conner, T. S. (2015). Fear of missing out (FoMO): The relationship between FoMO, alcohol use, and alcohol-related consequences in college students. *Annals of Neuroscience and Psychology*, 2(7), 1-7.
- Russell, A. (2020) The effects of depressive symptoms on social media use mediated by FoMO (Master's thesis). Richmond, University of Richmond.
- Saladino, V., Verrastro, V., Cannavò, M., Calaresi, D., & Barberis, N. (2024). Emotion dysregulation and problematic social media use: the role of need fulfillment and fear of missing out. *Current Psychology*, 1-12. <https://doi.org/10.1007/s12144-024-06005-5>
- Santana-Vega, L., Gómez-Muñoz, A. M., & Feliciano- García, L. (2019). Uso problemático del móvil, fobia a sentirse excluido y comunicación familias

- de los adolescentes. *Comunicar*, 59(2), 39-47. <https://doi.org/10.3916/C59-2019-04>
- Sette, C. P., Lima, N. R., Queluz, F. N., Ferrari, B. L., & Hauck, N. (2020). The online fear of missing out inventory (ON-FoMO): Development and validation of a new tool. *Journal of Technology in Behavioral Science*, 5, 20-29.
- Stead, H. y 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>
- Talbot, K., & Mercer, S. (2018). *Exploring University ESL/EFL Teachers' Emotional Well-Being and Emotional Regulation in the United States, Japan and Austria*. *Chinese Journal of Applied Linguistics*, 41(4), 410–432. doi:10.1515/cjal-2018-0031
- Tekayak HV, Akpınar E (2017) Tıp alanında yeni bir dönem: dijital çağda doğan yeni hastalıklar, *Eurasian Journal of Family Medicine*, 6:93-100.
- 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). <http://dx.doi.org/10.19083/ridu.2020.1187>
- Varchetta, M., González-Sala, F., Mari, E., Quaglieri, A., Frascchetti, A., Cricenti, C., ... & Martí-Vilar, M. (2023). Psychosocial risk factors of technological addictions in a sample of Spanish University students: the influence of emotional (dys) regulation, personality traits and fear of missing out on internet addiction. *Psychiatry research*, 329. <https://doi.org/10.1016/j.psychres.2023.115518>
- Wegmann, E., Oberst, U., Stodt, B., & Brand, M. (2017). Online-specific fear of missing out and Internet-use expectancies contribute to symptoms of Internetcommunication disorder. *Addictive Behaviors Reports*, 5, 33-42. DOI: 10.1016/j.abrep.2017.04.001
- Wolniewicz, C., Tiarniyua, M., Weeks, J. & Elhai, J. (2018). Problematic smartphone use and relations with negative affect, fear of missing out, and fear of negative and positive evaluation. *Psychiatric Research*, 262, 618-623. DOI: 10.1016/j.psychres.2017.09.058

Ypanaque Díaz, P. N. (2020). Desregulación emocional en estudiantes de Medicina Humana y Psicología de una Universidad Privada de Lima Metropolitana. <https://doi.org/10.21142/tb.2020.1227>

VIII. APÉNDICE

Apéndice A:

Consentimiento Informado

Bienvenido/a, gracias por participar. Esta investigación forma parte de mi Trabajo de

Integración Final realizado dentro de la Universidad Católica de Argentina. El objetivo de este proyecto es estudiar la relación del FoMO (Fear of missing out) y la regulación emocional en jóvenes universitarios entre 18 y 25 años de Ciudad Autónoma de Buenos Aires (CABA).

La participación es libre y voluntaria, resulta conveniente que las respuestas sean respondidas en su totalidad. Los datos serán utilizados solamente de forma anónima para hacer descripciones poblacionales.

No se entregará ningún tipo de informe de devolución.

Cualquier consulta enviar mail a ampimoralejo@gmail.com

Muchas gracias.

___ Acepto

Apéndice B:

Datos sociodemográficos:

- Sexo:
 - Femenino
 - Masculino
 - Otro
- Edad:
- Nivel educativo máximo alcanzado:
 - No tengo estudios
 - Primaria incompleta
 - Primaria completa
 - Secundario incompleto
 - Secundario completo
 - Terciario incompleto
 - Terciario completo
 - Universitario incompleto

- Universitario completo
- Posgrado
- Lugar de residencia
 - Ciudad Autónoma de Buenos Aires
 - Otro lugar

Apéndice C:

Escala de *fear of missing out* (FoMO-E)

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

1 - nada, 2 - un poco, 3 - moderadamente, 4 - bastante, 5 - mucho

	1	2	3	4	5
1-A veces me pregunto si dedico demasiado tiempo a estar pendiente de lo que está pasando.					
2-Cuando me pierdo una reunión entre amigos, me molesta.					
3-Cuando voy de vacaciones, sigo pendiente de lo que mis amigos están haciendo.					
4-Me preocupo cuando me entero de que mis amigos se lo están pasando bien sin mí.					
5-Me pongo nervioso cuando no sé qué están haciendo mis amigos.					
6-Me da miedo que mis amigos tengan experiencias más gratificantes que yo.					
7-Es importante para mí que entienda las bromas que se hacen entre mis amigos.					

8-Me molesta cuando pierdo una oportunidad de quedar con 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).					

Apéndice D:

Escala de *Dificultades en la Regulación Emocional (DERS)*.

Por favor, indique con qué frecuencia las siguientes afirmaciones se le pueden aplicar. Para ello, utilice la escala que se presenta a continuación:

1	2	3	4	5
casi nunca	a veces	casi la mitad del tiempo	la mayor parte del tiempo	casi siempre
(0-10%)	(11-35%)	(36-65%)	(66-90%)	(91-100%)

	1	2	3	4	5
1. Yo entiendo mis sentimientos.					
2. Presto atención a cómo me siento.					
3. Yo experimento mis emociones como sobrecogedoras y fuera de control.					
4. Me cuesta entender mis sentimientos.					
5. Estoy atento/a a mis sentimientos.					
6. Sé exactamente cómo me siento.					
7. Me importa lo que estoy sintiendo.					
8. Me siento confuso/a acerca de cómo me siento.					

9. Cuando estoy molesto/a, me enfado conmigo mismo/a por sentirme así.					
10. Cuando me disgusto, me da vergüenza sentirme así.					
11. Cuando me disgusto, me cuesta hacer mi trabajo.					
12. Cuando me altero, pierdo el control.					
13. Cuando me enfado, me cuesta centrarme en otras cosas.					
14. Cuando me altero, me siento fuera de control.					
15. Cuando estoy disgustado/a, yo sigo pudiendo acabar mis tareas.					
16. Cuando me altero, me siento avergonzado/a por sentirme así.					
17. Cuando me disgusto, sé que puedo encontrar una forma de sentirme mejor eventualmente.					
18. Cuando me disgusto, me siento culpable por sentirme así.					
19. Cuando me altero, me cuesta concentrarme.					
20. Cuando estoy disgustado/a, me cuesta controlar mis comportamientos.					
21. Cuando me disgusto, creo que no hay nada que pueda hacer para sentirme mejor.					
22. Cuando estoy disgustado/a, me irrito conmigo mismo/a por sentirme así.					
23. Cuando me altero, empiezo a sentirme muy mal acerca de mí mismo/a.					

24. Cuando me enfado, pierdo el control sobre mis comportamientos.					
25. Cuando estoy disgustado/a, tengo dificultades para pensar en ninguna otra cosa.					
26. Cuando me disgusto, me tomo el tiempo para darme cuenta de lo que estoy sintiendo de verdad.					
27. Cuando estoy disgustado/a, me lleva mucho tiempo sentirme mejor.					
28. Cuando me altero, mis emociones parecen abrumadoras.					