Revista Electrónica de Psicología Iztacala

Universidad Nacional Autónoma de México

Vol. 27 No. 3 **Septiembre de 2024**

LA FAMILIA COMO FACTOR PROTECTOR ANTE EL FOMO EN LA ADOLESCENCIA

Micaela Victoria Potes[1]
Pontificia Universidad Católica Argentina
Argentina

RESUMEN

Los adolescentes constituyen el grupo etario que más utiliza las redes sociales. Estas presentan múltiples beneficios, pero también pueden acarrear consecuencias negativas. Asociado al uso problemático o desadaptativo de las redes sociales, surge el FoMO (fear of missing out). Entendido como el miedo a perderse de algo, este temor a sentirse excluido impulsa al sujeto a estar constantemente pendiente de lo que otros comparten. Durante la adolescencia, la familia continúa teniendo un rol preponderante en el establecimiento de límites para garantizar un desarrollo saludable. El presente artículo pretende reflexionar acerca de la importancia de la familia como factor protector ante el desarrollo de FoMO y para ello, se recurre a analizar la evidencia científica existente respecto de dicha temática. Se concluye que la estructura y el funcionamiento familiar, la calidad de las relaciones y de la comunicación entre el adolescente y sus padres, el estilo de crianza, entre otros, son factores que influyen en el uso de las tecnologías y, en consecuencia, pueden contribuir -o no- al desarrollo de FoMO.

Palabras clave: FoMO, miedo a perderse algo, redes sociales, familia, adolescencia.

THE FAMILY AS A PROTECTIVE FACTOR AGAINST FOMO IN ADOLESCENCE

[1] Lic. en Psicología y Prof. Superior en Psicología (UCA). Lic. en Educación con Orientación en Formación de Formadores y Doctoranda en Psicología (UFLO). Contacto: micaelapotes@uca.edu.ar . ORCID: https://orcid.org/0000-0001-7155-3292

ABSTRACT

The group who uses social networks most is adolescents. These have multiple benefits, but they can also have negative consequences. FoMO (fear of missing out) is associated with the problematic or maladaptive use of social networks. This fear of missing out forces people to be constantly aware of what others share. During adolescence, the family continues to play an important role in setting limits to ensure healthy development. This article aims to reflect on the importance of the family as a protective factor against the development of FoMO and to do so, the existing scientific evidence regarding this topic is analyzed.This article aims to analyze the existing scientific evidence regarding the importance of the family as a protective factor against FoMO. It is concluded that the family structure and functioning, the quality of the relationships and communication between the adolescent and their parents, the parenting style, among others, are factors that influence the use of technologies and, consequently, can contribute -or not- to the development of FoMO.

Keywords: FoMO, fear of missing out, social networks, family, adolescence.

El vertiginoso avance de las tecnologías de la información y la comunicación ha favorecido el acceso a dispositivos móviles inteligentes que otorgan la posibilidad de estar conectados en todo momento y lugar. Si bien es indudable que su utilización trae aparejados múltiples beneficios, un uso problemático de ellas puede provocar aislamiento, ansiedad, depresión, pérdida de control, e incluso afectar la autoestima (Echeburúa, 2012; Gil et al., 2015; Potes y Filet Larrea, 2018).

La literatura demuestra que el grupo etario que más utiliza las redes sociales son los adolescentes. Estas se constituyen como un espacio de interacción social, donde estos se conectan, intercambian información, se expresan, exploran y construyen sus identidades. De modo que, si bien son un gran recurso, también pueden presentarse como un obstáculo en la medida en que el adolescente no sea capaz de hacer un uso adecuado de ellas (Lardies y Potes, 2022).

Es esperable que durante la adolescencia el joven se refugie en el grupo de pares en búsqueda de identificación y apoyo psicológico, sin embargo, los padres continúan teniendo un rol significativo (Moreno Fernández, 2015). Y aunque en algunas familias, las relaciones entre padres e hijos se han vuelto simétricas, los límites son necesarios para un desarrollo saludable. La familia es el espacio donde se aprenden los límites para un uso adecuado de la tecnología (Potes y Filet Larrea, 2018).

Por tal motivo, este artículo pretende reflexionar acerca de la importancia de la familia como factor protector ante el desarrollo de FoMO. Para tal objetivo, se carcteriza al FoMO como un fenómeno asociado al uso problemático de redes sociales. Luego, se describen las características del FoMO, y se explica la Teoría de la Autodeterminación, utilizada por varios autores para explicar las causas de este comportamiento. Y, finalmente, se presentan los resultados obtenidos en diversas investigaciones empíricas que abordan la relación familia y FoMO en adolescentes y se analizan a la luz de la teoría antes mencionada.

Uso problemático de redes sociales y FoMO

Existe cierta discrepancia respecto a si el uso problemático de las redes sociales puede ser considerado una adicción. De acuerdo con Durkee et al. (2012) los sujetos no son adictos a la tecnología en sí, sino a las actividades que pueden realizar en ellas, las cuales los empujan a pasar más tiempo del previsto, aumentando así el riesgo de adicción. En concordancia, Gil et al. (2015), afirman que si bien no puede considerarse una forma de adicción, puede ser un catalizador del uso desadaptativo, y de cómo las redes sociales en línea pueden convertirse en fuentes de estrés y ansiedad perjudicando la salud de los sujetos. Carbonell y Oberst (2015), por su parte, refieren que, aunque un patrón de uso excesivo puede manifestar una dependencia psicológica, esta no es tan intensa como la que se desarrolla en otros tipos de adicciones. Según el DSM-5 (Asociación Americana de Psiquiatría, 2013), no constituye una adicción en sí misma, aunque en su última versión han incorporado la tipología de adicciones sin intervención de sustancias químicas, por lo cual, no se descarta la posibilidad de que, en un futuro, pueda llegar a ser identificada como tal. Lo cierto es que la hiperconexión genera ciertas manifestaciones similares a las provocadas por las adicciones (Potes y Filet Larrea, 2018), y que hay características psicológicas semejantes que podrían motivar este comportamiento, como por ejemplo: la vulnerabilidad psicológica, la necesidad de refuerzo positivo al realizar una actividad placentera específica, la presión social, el déficit de autocontrol y del control de impulsos, la dependencia, y la carencia de actividades gratificantes, entre otras (Echeburúa Odriozola, 2012).

Vinculado al uso problemático de las redes sociales surge el FoMO, un constructo que ha ganado mucha popularidad en los últimos años. El término fue acuñado por Dan Herman a fines de los años '90, pero no fue hasta esta última década que cobró impacto y relevancia gracias a los aportes de Przybylski et al. (2013). Se trata de un acrónimo de origen inglés que alude a la expresión *fear of missing out*, y puede ser traducido como miedo a quedarse afuera o miedo a perderse algo. De acuerdo con el diccionario de Cambridge es "un sentimiento de preocupación por la posibilidad de perderse eventos interesantes a los que asistirán otras personas, especialmente causado por cosas vistas en las redes sociales" (Cambridge Dictionary, s.f.). Przybylski et al. (2013) lo definen como "una aprehensión generalizada de que otros puedan estar teniendo experiencias gratificantes de las cuales uno está ausente … se caracteriza por el deseo de permanecer continuamente conectado con lo que otros están haciendo" (p. 1841).

El FoMO incluye dos procesos: la percepción de perderse algo, seguida de un comportamiento compulsivo para mantener estas conexiones sociales (Gupta y Sharma, 2021). Esta sensación de malestar que genera el saber que otros sujetos están realizando actividades agradables y que uno no es parte de ello, conduce al deseo de estar constante y ansiosamente al corriente con lo que otros publican o comparten. Es así que el sujeto experimenta la imperiosa necesidad de conectarse con asiduidad a las redes sociales virtuales para observar lo que otros hacen, motivado por el miedo a quedarse afuera o sentirse excluido (Gil et al., 2015; Przybylski et al., 2013). Este temor se ve profundamente aliviado al utilizar con frecuencia el teléfono (Wolniewicz et al., 2017). De modo que se asocia con: las redes sociales, en tanto que estas posibilitan el consumo de la vida ajena y evitan perderse hasta las más insignificantes novedades (Blachnio y Przepiórka, 2018; Pérez Elizondo, 2020); el uso problemático del teléfono móvil, dado que es el dispositivo que con frecuencia facilita el acceso a las redes sociales (Elhai et al., 2021); y, en consecuencia, con el uso problemático de Internet (Stead y Bibby, 2017).

Asimismo, no existe unanimidad respecto de qué motiva este comportamiento. Reagle (2015), refiere que es producto de la ansiedad y la envidia que sufre el sujeto

al comparar su vida con la de los demás. Según Swan y Kendall (2016) se asocia a síntomas y trastornos de ansiedad originados por problemas laborales, académicos, familiares o sociales. De acuerdo con Lim (2016), es un rasgo de personalidad que se expresa de diferente modo según el sujeto, es decir, todos poseen este miedo, pero se manifiesta en distinto grado. Para Soriano Sánchez (2022), puede deberse a la falta de relaciones interpersonales presenciales. Lo que es indudable es que se trata de predictor de malestar emocional (Gil et al., 2015) que impulsa al sujeto a cuestionarse si está haciendo lo suficiente o si está donde debería estar en términos de su vida (Gupta y Sharma, 2021).

FoMO y su relación con la Teoría de la Autodeterminación

La teoría de la autodeterminación (TAD), desarrollada por Deci y Ryan (1985), constituye una macroteoría de la motivación humana. Su objetivo es comprender el comportamiento humano y que este sea plausible de ser generalizado a contextos diversos. Debido a la complejidad del modelo, los autores dividieron su formulación en cinco subteorías a fin de analizar aspectos específicos del fenómeno motivacional. Es así que la Teoría de las necesidades psicológicas se erige como una subteoría de la TAD (Stover et al., 2017).

Esta subteoría explica que la autonomía, la competencia y la vinculación son necesidades psicológicas básicas, innatas y universales que motivan el comportamiento y son indispensables para la salud mental y el bienestar psicológico. La autonomía alude a la necesidad de percibirse libre en el propio accionar y asumir sus consecuencias; la competencia, refiere a la necesidad de percibirse eficaz en las acciones realizadas y obtener los resultados esperados; y la vinculación, apunta a la necesidad de sentirse conectado y cuidado por otros (Deci y Ryan, 1985; Ryan y Deci, 2017). De acuerdo con Stover et al. (2017), estas necesidades están asociadas dado que “los individuos necesitan sentir que eligieron y quieren llevar adelante aquello que están realizando -autonomía-, que son aptos en lo que hacen -competencia- y que en el proceso se relacionan y conectan con otros significativos -vinculación-.” (p. 109).

Diversos autores asocian el FoMO con la TAD, específicamente con la teoría de las necesidades psicológicas. Desde esta perspectiva, aquellos sujetos que no

consiguen satisfacer estas necesidades psicológicas básicas, buscan regular su comportamiento a través de acciones compensatorias y, en este contexto, se ven impulsados a buscar su autodeterminación en las plataformas virtuales. Esta insatisfacción puede ser situacional o crónica, es decir, puede aparecer como un sentimiento eventual, como una disposición a largo plazo o bien, como un estado mental que lleva al sujeto a sentirse socialmente inferior y a experimentar, en consecuencia, una soledad e ira intensas. De modo que, ante ello, los sujetos buscan estimular su competencia y vinculación a través de las redes sociales. El FoMO se constituye, así como un autorregulador, como un mediador entre la búsqueda de satisfacción de estas necesidades básicas y el uso de las redes sociales (Alt, 2015; Bloemen y De Coninck, 2020; Gupta y Sharma, 2021; Oberst et al., 2017; Przybylski et al., 2013).

La importancia de la familia

Según el Modelo Circumplejo de sistemas familiares propuesto por Olson et al. (1979, 1989), el funcionamiento familiar puede ser explicado a través de dos dimensiones: la cohesión y la adaptabilidad. A su vez, la comunicación se presenta como una variable que subyace a estas dos dimensiones, en tanto que resulta estructural para su comprensión. Por un lado, se entiende por cohesión familiar al vínculo emocional positivo, caracterizado por un sentimiento de cercanía entre sus miembros. Por el otro, la adaptabilidad o flexibilidad alude a la capacidad de sus miembros para cambiar las estructuras de poder y la dinámica de los roles y reglas ante las crisis tanto evolutivas como accidentales. De modo que, en términos generales, el sistema familiar puede ser equilibrado/ funcional o desequilibrado/ disfuncional, en función del grado de cohesión y flexibilidad que presente la familia. Mientras que el primero se caracteriza por poseer una mayor cohesión y flexibilidad, un funcionamiento familiar desequilibrado se distingue por la desconexión o desvinculación entre sus miembros. En este tipo de familias el compromiso y la interconexión son limitados, y el afecto y la calidez, escasos.

De acuerdo con Topino et al. (2023), un funcionamiento familiar equilibrado, se presenta como un factor protector ante la posibilidad de desarrollar FoMO, debido a que el contexto familiar le ofrece al sujeto la posibilidad de autodeterminarse sin

necesidad de recurrir de manera patológica a las redes sociales. Contrariamente, un funcionamiento familiar desequilibrado emerge como un factor de riesgo dado que las necesidades psicosociales básicas del sujeto no son satisfechas. En consecuencia, es posible que los adolescentes que pertenecen a familias disfuncionales, caóticas o problemáticas busquen compensar, a través de las redes sociales, esa deficiencia, es decir, esa falta de apoyo emocional y social que no encuentran en el contexto familiar (Chen y Chen, 2022; Ruby et al., 2023; Topino et al., 2023). Al respecto, Bloemen y De Coninck (2020) manifiestan que, aunque el mal funcionamiento familiar y los conflictos entre padres puedan ser un factor de riesgo, no necesariamente son predictores para el desarrollo de FoMO.

En concordancia, Chen y Chen (2022) afirman que los miembros de familias disfuncionales tienden a sentirse excluidos y, por ende, buscan atención y aprobación por parte de otros. Es así que un buen funcionamiento familiar incrementa la satisfacción ante la vida, mientras que un funcionamiento familiar pobre aumenta los niveles de ansiedad y estrés, y conduce a la disminución de la capacidad de autocontrol, favoreciendo el desarrollo de FoMO.

Ruby et al. (2023), por su parte, afirman que el crecimiento y la adaptabilidad son los aspectos del funcionamiento familiar que más influyen en el FoMO. Mientras que el crecimiento alude a la madurez física y emocional, y a la realización personal alcanzada por los miembros de la familia a partir del mutuo apoyo; la adaptabilidad, por su parte, refiere al grado de satisfacción de sus miembros respecto de la atención o asistencia recibida, que permitirá al sujeto afrontar las crisis tanto evolutivas como accidentales. Por lo tanto, un buen funcionamiento familiar se asocia al crecimiento y la adaptabilidad como elementos esenciales que reducen el riesgo de FoMO, lo cual es consistente con los aportes de Topino et al. (2023).

De igual modo, Sela et al. (2020), refieren que los ambientes familiares negativos se asocian a bajos grados de cohesión y comunicación familiar, como así también a altos niveles de conflictividad entre sus miembros, lo cual influye en el riesgo de desarrollar depresión durante la adolescencia y, consecuentemente, conducen al FoMO. Antagónicamente, un ambiente familiar positivo representa un factor protector ante posibles síntomas depresivos y, por lo tanto, menor FoMO.

En la misma línea, diversas investigaciones (Bloemen y De Coninck, 2020; Koca y Saatçı, 2022; Ruby et al., 2023; Santana-Vega et al., 2019), sugieren que tener una buena comunicación y una relación de calidad con ambos padres está relacionada con un menor uso problemático del teléfono móvil y con un menor FoMO. Cuanto más comunicación o apoyo hay, menos FoMO experimenta el adolescente (Bloemen y De Coninck, 2020). Del mismo modo, Alt y Boniel-Nissim (2018) observaron que escuchar a los hijos, comprender cómo se sienten y saber qué piensan es crucial para crear una atmósfera positiva. Paralelamente, un uso regulado del teléfono móvil se presenta como un indicador de una adecuada comunicación parento-filial (Santana-Vega et al., 2019). De manera que la comunicación entre los adolescentes y sus padres continúa siendo importante, a pesar del proceso de desatelización que tiene lugar en esta etapa (Ausubel, 1954). Cabe destacar, en este sentido, que, si bien la relación con ambos padres resulta ser un factor protector, se observó que la asociación entre el FoMO y la calidad de relación con el padre específicamente es más fuerte que con la madre. En otras palabras, un mayor nivel de apoyo y control por parte del padre se relaciona con niveles más bajos de FoMO entre los adolescentes, mientras que la relación con la madre tiene menor influencia en los niveles de FoMO. Es posible que ello esté asociado a la diferenciación de roles atribuidos social y culturalmente a cada figura: un vínculo más cercano, amistoso y emocional con la madre es esperable, mientras que a el padre se atribuye un papel más preponderante en la disciplina y el orden (Bloemen y De Coninck, 2020; Koca y Saatçı, 2022).

Otro hallazgo interesante, está vinculado a la estructura familiar. Bloemen y De Coninck (2020) sugieren que los adolescentes provenientes de familias ensambladas o monoparentales utilizan más las redes sociales que los adolescentes pertenecientes a familias nucleares, aunque paradójicamente estos últimos son más propensos a desarrollar FoMO. Los investigadores recurren a la TAD para explicar que, debido a su estructura familiar, los adolescentes de familias ensambladas y monoparentales tienden a ser más competentes en el logro de independencia personal y conexión social. Las tareas domésticas que estos adolescentes muchas veces enfrentan, el cuidado de sus hermanos menores, entre

otras, son factores que los tornan más autónomos y autosuficientes. De igual modo, estos adolescentes han de adaptarse a los cambios familiares y a una menor disponibilidad por parte de sus padres, lo que los lleva a buscar apoyo social por fuera de la familia.

Finalmente, es pertinente resaltar que las regulaciones severas respecto del tiempo de uso de dispositivos tecnológicos durante la adolescencia suelen tener un efecto contraproducente (Koca y Saatçı, 2022). El uso de estos aparatos también se encuentra vinculado a la dinámica familiar: aquellos adolescentes que presentan un uso problemático perciben que sus padres y hermanos también hacen un uso intensivo de estos aparatos (Santana-Vega et al., 2019). Por lo cual, en la medida en que las familias incrementen actividades que involucren a todos sus miembros, fortalezcan la interacción y creen un ambiente positivo y de apoyo, el riesgo de desarrollar FoMO se verá significativamente reducido (Koca y Saatçı, 2022; Ruby et al., 2023).

CONCLUSIONES

La expansión de las redes sociales ha generado un sinfín de oportunidades. Sin embargo, un uso problemático de ellas conlleva diversas desventajas. Para los adolescentes, constituyen un verdadero y significativo espacio de socialización e intercambio. En este sentido, el rol de los padres resulta ser fundamental para un adecuado uso de la tecnología.

Múltiples investigaciones empíricas dan cuenta de que el FoMO no depende únicamente de características individuales. La estructura y el funcionamiento familiar, la calidad de las relaciones y de la comunicación entre el adolescente y sus padres, el estilo de crianza, entre otros, son factores que influyen en el uso de las tecnologías y, en consecuencia, pueden contribuir -o no- al desarrollo de FoMO.

De acuerdo con el Modelo Circumplejo de sistemas familiares propuesto por Olson et al. (1979, 1989), un funcionamiento familiar equilibrado se caracteriza por una familia que se encuentra unida y conectada, pero que a la vez es flexible y adaptable. La buena y fluida comunicación que caracteriza a este tipo de familias se presenta como un factor protector ante la posibilidad de que sus hijos

adolescentes hagan un uso problemático o desadaptativo de las redes sociales, disminuyendo así la posibilidad de que desarrollen FoMO. Asimismo, resulta fundamental promover espacios libres de tecnologías que favorezcan la interacción, en un ambiente de apoyo mutuo.

Cabe destacar que la adolescencia constituye una etapa transitiva hacia la adultez. El acompañamiento y la orientación de los padres continúa teniendo un rol preponderante durante esta etapa del desarrollo para que esta transición se produzca de manera óptima.

REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

Alt, D. (2015). College students' academic motivation, media engagement and fear of missing out. *Computers in Human Behavior, 49,* 111–119. https://doi.org/10.1016/j.chb.2015.02.057

Alt, D., y Boniel-Nissim, M. (2018). Parent–Adolescent Communication and Problematic Internet Use: The Mediating Role of Fear of Missing Out (FoMO). Journal of Family Issues, 39(13), 3391-3409. https://doi.org/10.1177/0192513X18783493

Asociación Americana de Psiquiatría (2013). Manual diagnóstico y estadístico de los trastornos mentales (5ª ed.). https://doi.org/10.1176/appi.books.9780890425596

Ausubel, D. P. (1954). *Theory and problems of adolescent development*. Grune y Stratton.

Błachnio, A., y Przepiórka, A. (2018). Facebook intrusion, fear of missing out, narcissism, and life satisfaction: A cross-sectional study. *Psychiatry research*, *259*, 514–519. https://doi.org/10.1016/j.psychres.2017.11.012

Bloemen, N., y De Coninck, D. (2020). Social media and Fear of Missing Out in adolescents: the role of family characteristics. *Social Media + Society*, *6*(4). https://doi.org/10.1177/2056305120965517

Carbonell, X. y Oberst, U. (2015). Las redes sociales en línea no son adictivas. *Aloma: revista de psicologia, ciències de l'educació i de l'esport Blanquerna*, 33(2), 13-19. https://raco.cat/index.php/Aloma/article/view/301478.

Chen, Q., y Chen, Y. (26-28 de febrero de 2022). *The relationship between family function and Fear of Missing Out: A serial mediation model*. 5th International Conference on Big Data and Education (ICBDE'22), Shanghai, China. https://doi.org/10.1145/3524383.3524437

Deci, E. L. y Ryan, R. M. (1985). *Intrinsic motivation and self-determination in human behavior*. Plenum Press.

Durkee, T., Kaess, M., Carli, V., Parzer, P., Wasserman, C., Floderus, B., Apter, A., Balazs, J., Barzilay, S., Bobes, J., Brunner, R., Corcoran, P., Cosman, D., Cotter, P., Despalins, R., Graber, N., Guillemin, F., Haring, C., Kahn, J. P., Mandelli, L., … Wasserman, D. (2012). Prevalence of pathological internet use among adolescents in Europe: demographic and social factors. *Addiction (Abingdon, England)*, *107*(12), 2210-2222. https://doi.org/10.1111/j.1360-0443.2012.03946.x

Echeburúa Odriozola, E. (2012). Factores de riesgo y factores de protección en la adicción a las nuevas tecnologías y redes sociales en jóvenes y adolescentes. *Revista española de drogodependencias, 37*(4), 435-448.

Elhai, J.D., Yang, H., y 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. https://doi.org/10.1590/1516-4446-2020-0870

Gil, F., del Valle, G., Oberst, U. y Chamarro, A. (2015). Nuevas tecnologías ¿Nuevas patologías? El Smartphone y el fear of missing out. *Aloma: revista de psicologia, ciències de l'educació i de l'esport Blanquerna, 33*(2), 77-83. https://raco.cat/index.php/Aloma/article/view/301485

Gupta, M., y Sharma, A. (2021). Fear of missing out: A brief overview of origin, theoretical underpinnings and relationship with mental health. *World journal of clinical cases*, *9*(19), 4881–4889. https://doi.org/10.12998/wjcc.v9.i19.4881

Koca, F., y Saatçı, F. (2022). The mediator role of Fear of Missing Out in the parent-adolescent relationship quality and problematic Internet use. *Int J Ment Health Addiction,* 20, 1897-1912. https://doi.org/10.1007/s11469-022-00822-0

Lardies, F. y Potes, M. V. (2022) Redes sociales e identidad : ¿desafío adolescente?. *Avances en Psicología, 30*(1). https://doi.org/10.33539/avpsicol.2022.v30n1.2528

Lim, Z. (2016). *Tendency towards the fear of missing out* [Tesis Doctoral]. Escuela de Marketing, Universidad de Curtin, Australia.

Moreno Fernández, A. (2015). *La adolescencia.* Editorial UOC.

Oberst, U., Wegmann, E., Stodt, B., Brand, M., y Chamarro, A. (2017). Negative consequences from heavy social networking in adolescents: The mediating

role of fear of missing out. *Journal of adolescence*, *55*, 51-60. https://doi.org/10.1016/j.adolescence.2016.12.008

Olson, D. H., Sprenkle, D. H. y Russell, C. S. (1979). Circumplex model of marital and family systems, I: Cohesion and adaptability dimensions, family types, and clinical applications. *Family Process, 18*, 3-28. https://doi.org/10.1111/j.1545-5300.1979.00003.x

Olson, D. H., Sprenkle, D. H., y Russel, C. S. (1989). *Circumplex model: systemic assessment and treatment of families*. Taylor and Francis.

Pérez Elizondo, A. D. (2020). ¿Qué es el síndrome FoMO?. *Psicología.com, 24. https://psiquiatria.com/bibliopsiquis/que-es-el-sindrome-fomo/*

Potes, M. V. y Filet Larrea, G. J. (2018). Tecnofamilias: crecer en cavernas digitales. *Eureka, 15*(2).

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

Reagle, J. (2015). Following the Joneses: FOMO and conspicuous sociality. *First Monday*, *20*(10). https://doi.org/10.5210/fm.v20i10.6064

Ryan, R. M., y Deci, E. L. (2017). *Self-Determination Theory. Basic Psychological Needs in Motivacion, Development and Wellness*. Guilford Press.

Ruby, A., Ratri, P., y Rahma, M. (2023). Fear of Missing Out (FoMO) in terms of family functioning in college students. *Insight: Jurnal Pemikiran dan Penelitian Psikologi, 19*(1), 38-48. DOI: 10.32528/ins.v%vi%i.8896

Santana-Vega, L., Gómez-Muñoz, A., y Feliciano-García, L. (2019). Adolescents problematic mobile phone use, Fear of Missing Out and family communication. *Comunicar, 59*, 39-47. https://doi.org/10.3916/C59-2019-04

Sela, Y., Zach, M., Amichay-Hamburger, Y., Mishali, M., y Omer, H. (2020). Family environment and problematic internet use among adolescents: The mediating roles of depression and Fear of Missing Out. *Computers in Human Behavior, 106.* https://doi.org/10.1016/j.chb.2019.106226

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

Stover, J. B., Bruno, F. E., Uriel, F. E., y Fernández Liporace, M. (2017). Teoría de la Autodeterminación: una revisión teórica. *Perspectivas en Psicología:*

Revista de Psicología y Ciencias Afines, 14(2), 105-115. http://www.redalyc.org/articulo.oa?id=483555396010

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

Topino, E., Gori, A., Jimeno, M.V., Ortega, B., y Cacciopo, M. (2023). The relationship between social media addiction, fear of missing out and family functioning: a structural equation mediation model. *BMC Psychol 11*(383). https://doi.org/10.1186/s40359-023-01409-7

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