



Universidad Femenina del Sagrado Corazón
Facultad de Psicología y Humanidades

Escuela Profesional de Psicología

MIEDO A PERDERSE ALGO (FoMO) Y ADICCIÓN A LAS
REDES SOCIALES EN UNIVERSITARIOS DE LIMA
METROPOLITANA

Tesis presentada por:

LISETH LILIANA ISIDRO VELASQUE

MARLENY ARAGÓN SÁNCHEZ

Para obtener el Título Profesional de:

Licenciada en Psicología

Línea de investigación: Factores de riesgo

Asesor:

Mario Santiago Bulnes Bedón

Cód. ORCID: 0000 – 0001 – 7126 – 970X

Lima – Perú

2024

Los miembros del jurado han aprobado el estilo y el contenido de la tesis sustentada por:

LISETH LILIANA ISIDRO VELASQUE

MARLENY ARAGÓN SÁNCHEZ

Asesor: Dr. Mario Santiago Bulnes Bedón

Miembro de Jurado: Mg. Manuel Arboccó de los Heros

Presidente de Jurado: Dr. Lisle Sobrino Chunga, Miembro

Nombre(s) y Apellidos, Miembro

Dr. Lisle Sobrino Chunga
Decano Facultad de Psicología y
Humanidades

Declaratoria de Originalidad del Asesor

Facultad o Escuela de Posgrado:	FACULTAD DE PSICOLOGÍA Y HUMANIDADES
Escuela Profesional o Programa Académico:	PSICOLOGÍA
Dependencia a la que pertenece el docente asesor:	DEPARTAMENTO DE PSICOLOGÍA
Docente asesor que verifica la originalidad:	MARIO SANTIAGO BULNES BEDÓN
ORCID:	0000-0001-7126-970X
Título del documento:	MIEDO A PERDERSE ALGO (FoMO) Y ADICCIÓN A LAS REDES SOCIALES EN UNIVERSITARIOS DE LIMA METROPOLITANA
Autora(s) del documento:	LISETH LILIANA ISIDRO VELASQUE MARLENY ARAGÓN SÁNCHEZ
Mecanismo utilizado para detección de originalidad:	Software Turnitin
Nº de trabajo en Turnitin: (10 dígitos)	2423218969
Porcentaje de similitud detectado:	14 %
Fuentes originales de las similitudes detectadas:	Fuentes de internet = 12 % Publicaciones = 6 % Trabajos del estudiante = 8 %
(imagen del % similitud y fuentes detectadas)	
<p>MIEDO A PERDERSE ALGO (FoMO) Y ADICCIÓN A LAS REDES SOCIALES EN UNIVERSITARIOS DE LIMA METROPOLITANA</p> <hr/> <p style="color: red; font-size: small;">INFORME DE ORIGINALIDAD</p> <div style="display: flex; justify-content: space-around; align-items: center; margin-top: 10px;"> <div style="text-align: center;"> <p style="font-size: 2em; color: red; font-weight: bold;">14%</p> <p style="font-size: x-small;">INDICE DE SIMILITUD</p> </div> <div style="text-align: center;"> <p style="font-size: 2em; color: blue; font-weight: bold;">12%</p> <p style="font-size: x-small;">FUENTES DE INTERNET</p> </div> <div style="text-align: center;"> <p style="font-size: 2em; color: blue; font-weight: bold;">6%</p> <p style="font-size: x-small;">PUBLICACIONES</p> </div> <div style="text-align: center;"> <p style="font-size: 2em; color: blue; font-weight: bold;">8%</p> <p style="font-size: x-small;">TRABAJOS DEL ESTUDIANTE</p> </div> </div>	
El docente asesor declara haber revisado el informe de similitud y expresa que el porcentaje señalado cumple con las “Normas Internas de Investigación e Innovación” establecidas por la Universidad Femenina del Sagrado Corazón.	
Fecha de aplicación en Turnitin:	27-jul-2024

RESUMEN

En esta investigación, se buscó determinar la relación existente entre el miedo a perderse algo y la adicción a las redes sociales en estudiantes universitarios. Para ello, se llevó a cabo una muestra de 77 universitarios, con edades que oscilan entre los 18 y 36 años, de los cuales 44 eran mujeres y 33 hombres. A través de un cuestionario en línea, se evaluaron tanto la adicción a las redes sociales como el miedo a perderse de algo (FoMO). El análisis de correlaciones reveló que el miedo a perderse algo guarda una interrelación directa con las dimensiones de la adicción a las redes sociales. Asimismo, el análisis estadístico determinó que existen diferencias en los grupos de edad, detallando que los estudiantes más jóvenes presentaban un mayor miedo a perderse de algo en comparación con los de mayor edad, sin embargo, no se presentaron diferencias en la adicción a las redes sociales en función a la edad. Por último, no se encontraron diferencias significativas en cuanto al género

Palabras clave: *Miedo a perderse de algo, Adicción a las redes sociales, estudiantes universitarios*



ABSTRACT

In this research, we sought to determine the relationship between the fear of missing out and addiction to social networks in university students. To do this, a sample of 77 university students was carried out, aged between 18 and 36 years, of which 44 were women and 33 men. Through an online questionnaire, both social media addiction and fear of missing out (FOMO) were assessed. The correlation analysis revealed that the fear of missing out is directly related to the dimensions of social media addiction. Likewise, the results showed that there are differences between the age groups, detailing that the youngest students had a greater fear of missing out on something compared to the older ones, however, there were no differences in addiction to social networks, depending on age. Finally, no significant differences were found regarding gender.

Keywords: *Fear of missing out, Addiction to social networks, university students*

DEDICATORIA / RECONOCIMIENTOS

Dedicamos esta tesis en primer lugar a Dios, porque sin su guía y su amor incondicional, nada de esto hubiera sido posible. Gracias por llenarnos de sabiduría y por ser nuestro refugio en los momentos de dificultad.

A nuestros padres, quienes siempre estuvieron ahí, brindándonos su amor incondicional y su apoyo inquebrantable a lo largo de todo este proceso. Gracias por ser nuestro pilar en los momentos difíciles, por celebrar cada éxito con orgullo y por ser nuestra fuente de inspiración.

A nuestro asesor, que ha sido una pieza fundamental en esta etapa. Gracias a su paciencia, comprensión y motivación constante, por ser parte de nuestro crecimiento académico y personal.

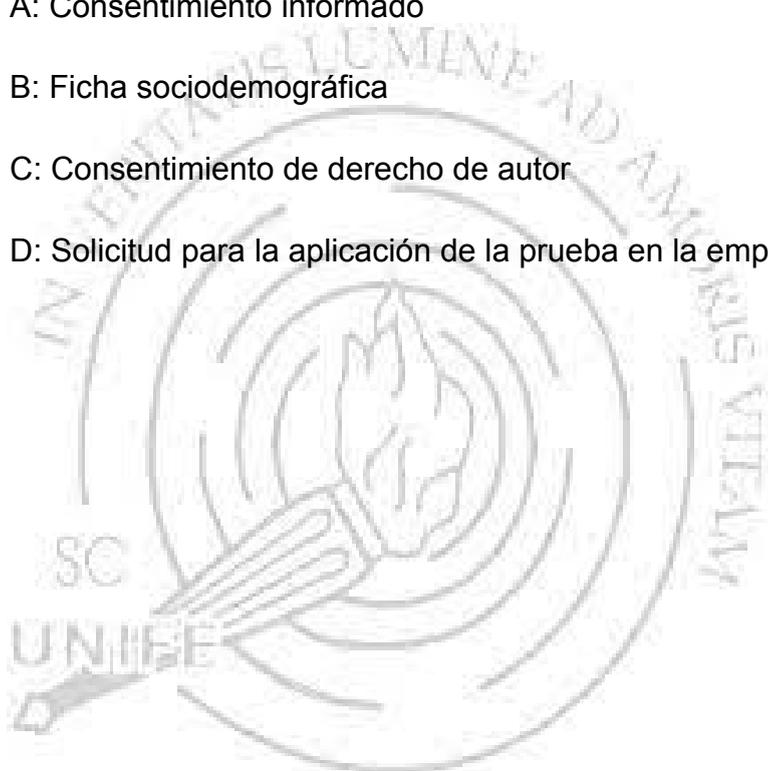
Y a todos aquellos que de una u otra manera formaron parte de este proyecto, les damos las gracias.

ÍNDICE

	Página
CARÁTULA	1
PÁGINA DE FIRMAS	3
RESUMEN	4
DEDICATORIA / RECONOCIMIENTOS	5
ÍNDICE	6
ÍNDICE DE TABLAS	9
INTRODUCCIÓN	10
CAPÍTULO I: ANTECEDENTES	12
1.1. Marco Teórico Conceptual	12
1.1.1. Miedo a Perderse Algo (FoMO)	12
1.1.1.1. Definición	12
1.1.1.2. Modelo teórico	13
1.1.2. Adicción a las Redes Sociales	16
1.1.2.1. Redes sociales	16
1.1.2.2. Internet	17
1.1.2.2.1. Adicciones Conductuales	18
1.1.2.3. Modelo Teórico	19
1.1.2.4. Dimensiones	21
1.2. Revisión de la Literatura	23
1.2.1. Antecedentes Internacionales	23
1.2.2. Antecedentes Nacional	26
	6

1.3. Planteamiento del Problema	28
1.4. Objetivo	32
1.4.1. Objetivo General	32
1.4.2. Objetivos Específicos	32
1.5. Hipótesis	32
1.5.1. Hipótesis General	32
1.5.2. Hipótesis Específicas	32
1.6. Definiciones Operacionales de Términos	33
1.7. Importancia y Limitaciones de la Investigación	34
1.7.1. Importancia	34
1.7.2. Limitaciones	35
CAPÍTULO II: MÉTODO	37
2.1. Tipo y diseño de investigación	37
2.2. Participantes	37
2.2.1. Muestra	37
2.3. Materiales	38
2.4. Procedimiento	42
CAPÍTULO III: RESULTADOS	43
3.1. Características sociodemográficas	43
3.2. Resultados psicométricos de las variables	44
3.2.1. Análisis preliminar de los ítems	44
3.3. Prueba de normalidad	49
3.4. Inferencia estadística	50

CAPÍTULO IV: DISCUSIÓN	54
CAPÍTULO V: CONCLUSIONES Y RECOMENDACIONES	63
5.1 Conclusiones	63
5.2 Recomendaciones	64
REFERENCIAS	66
APÉNDICES	81
APÉNDICE A: Consentimiento informado	81
APÉNDICE B: Ficha sociodemográfica	82
APÉNDICE C: Consentimiento de derecho de autor	83
APÉNDICE D: Solicitud para la aplicación de la prueba en la empresa	84



ÍNDICE DE TABLAS

Tablas	Página
Características sociodemográficas de los universitarios	44
Análisis preliminar de los ítems de FoMOs - instrumento 1	44
Análisis preliminar de los ítems del cuestionario ARS - instrumento 2	46
Evidencias de consistencia interna del instrumento 1	47
Evidencias de consistencia interna del instrumento 2	48
Validez justificada en la estructura interna mediante el AFC del instrumento 1	48
Validez justificada en la estructura interna mediante el AFC del instrumento 2	49
Reporte de la prueba de bondad de ajuste de los instrumentos empleados	50
Relación entre ambas variables	51
Relación entre miedo a perderse algo y dimensiones de la adicción a las redes sociales	51
Análisis comparativo de ambas variables de estudio según sexo	52
Análisis comparativo de ambas variables de estudio según grupos de edad	53

INTRODUCCIÓN

En un mundo donde las plataformas en línea se convierten en una realidad novedosa, nos encontramos con herramientas que se vuelven decisivas en la vida diaria, proporcionando una conexión constante y una ventana al mundo exterior.

A pesar del uso excesivo de las redes sociales, surge una cuestión preocupante: la adicción a las redes sociales. El deseo de estar conectado constantemente ha generado una serie de carencias en el mundo real, conduciendo a una obsesión por vivir experiencias únicamente en el ámbito virtual. En este contexto, se puede generar un temor latente en las personas: el miedo a perderse algo importante, que podría actuar como un factor estresante y contribuir a que los jóvenes estén pendientes de las actualizaciones del otro para mitigar una necesidad de integración social. Este sentimiento se podría convertir en una variable clave para comprender la ansiedad que surge cuando no se está conectado en línea.

Por ello, el presente estudio busca determinar la conexión entre el miedo a perderse algo y la adicción a las redes sociales en universitarios.

En lo que concierne el primer capítulo, se presentará el marco teórico que permitirá comprender de manera completa y precisa los conceptos más relevantes del FoMO (Fear of Missing Out), así como la adicción a las redes sociales. Con el propósito de contextualizar el planteamiento del problema y comprender su relevancia en el ámbito actual, se plantean los antecedentes abordados, los objetivos, hipótesis, definiciones operacionales, importancia y limitación.

En el segundo capítulo, se mostrará el método aplicado, se detalla el tipo y diseño de investigación, al igual que, la descripción de la población estudiada y los criterios de exclusión e inclusión. Además, se presentan los instrumentos elegidos en la recopilación de datos y se describe el procedimiento para llevar a cabo el estudio.

Con relación al tercer capítulo, se revelarán los resultados del trabajo de estudio. Se exteriorizan los análisis de las características sociodemográficas de la muestra, al igual que los análisis psicométricos realizados para evaluar las dos variables. También, se presenta la prueba de normalidad para verificar la distribución de los datos y se efectúa una estadística inferencial para analizar las relaciones entre las variables.

Referente al cuarto capítulo, se dará a conocer la discusión de resultados, en donde se analizan y se interpretan los hallazgos encontrados en el estudio, comparándolos con la literatura existente y reflexionando sobre sus implicaciones teóricas y prácticas.

Finalmente, en el quinto capítulo, se detallarán las conclusiones y recomendaciones que se consideran pertinentes para futuras investigaciones en este ámbito.

CAPÍTULO I: ANTECEDENTES

Seguidamente, se dará a conocer el marco teórico de cada variable en el presente estudio, el FoMO y la adicción a las redes sociales. Se detallarán los alcances conceptuales de ambos constructos en relación con sus respectivos modelos teóricos y dimensiones.

Para respaldar este estudio, se realizará una revisión de la literatura relacionada con ambas variables, donde se detallarán investigaciones previas que han explorado sus dimensiones y sus efectos en diferentes grupos de población. Asimismo, se planteará el problema del estudio, se precisará los objetivos y las hipótesis de la investigación.

Por último, se definirán los términos más relevantes utilizados en este estudio, la importancia y las limitaciones encontradas.

1.1. Marco Teórico Conceptual

1.1.1. Miedo a Perderse Algo (FoMO)

1.1.1.1. Definición

El miedo a perderse algo (Fear of Missing Out - FoMO) es la creencia persistente de que otros están experimentando un hecho placentero, del cual la persona no forma parte, originando así un deseo de conservar la conexión social (Przybylski et al., 2013). Para Elhai et al. (2020) el FoMO involucra dos componentes necesarios que desencadenan una serie de emociones y comportamientos en las personas: *(1) la información percibida de que los demás pueden estar vivenciando una experiencia gratificante del cual uno no forma parte, esto se alimenta de la comparación constante con los demás y de la sensación de estar fuera, y (2) la necesidad permanente de estar al tanto de lo que están haciendo los usuarios de una plataforma social.*

Este comportamiento no solo se limita a los momentos en que las personas tienen tiempo para navegar activamente en sus dispositivos, ya que cuando están ocupados con otras actividades, las notificaciones relacionadas con las redes sociales los interrumpen constantemente, generando en ellos compulsión por responder a estas notificaciones de inmediato (Dempsey et al., 2019). Dando como resultado, un sesgo significativo vinculado a su rendimiento individual (Varchetta et al., 2020), puesto que dichas acciones, generarían un sentimiento de paz, pese a todo, esto podría manifestarse de manera similar a un síndrome de abstinencia a lo largo del tiempo (Brailovskaia et al., 2023).

De acuerdo con ello, es posible que el FoMO pueda ser el resultado de necesidades psicológicas insatisfechas y, en virtud de ello, funcionar como un mecanismo interno que impulsa a la persona a buscar una validación social en línea (Zhang et al., 2023). Por lo que, si prevalece esta constante comparación de la aparente felicidad del otro, es probable que exista una alta vulnerabilidad emocional (Alabri, 2022). El FoMO comprende dos agentes que impulsan la conducta compulsiva de mantener la conexión en línea: el primero responde a evitar la sensación reiterada de estar fuera de una práctica de éxito social; y el segundo, está vinculado a una necesidad de pertenencia a un referente social (Wang et al., 2023). En este sentido, ambos agentes se interpretan como necesidades y expectativas de la persona por obtener una vida igual o mejor que el resto; esta confrontación constante entre lo que percibe y tiene, podría actuar como un factor estresante en el individuo (Tandon et al., 2021).

1.1.1.2. Modelo teórico

El estudio sobre el FoMO se remonta a mediados de la década de los 90, donde inicialmente se vinculó con los hábitos de consumo y el miedo a

perderse oportunidades que los demás tenían (Yana et al., 2019). Posteriormente, se relaciona con la angustia de perderse los eventos sociales que implicaba la vida universitaria (Ocio, 2022). Más adelante, con el surgimiento de las plataformas digitales, este término se popularizó. Entonces, la observación, que inicialmente estaba centrada en el comportamiento del consumidor, se expandió hasta convertirse en un fenómeno social a causa del incremento en el acceso de las plataformas digitales, aspecto fortalecido gracias a la investigación de Przybylski, Murayama, DeHaan, y Gladwell (González, 2021).

Este temor a perderse algo señala una serie de patrones conductuales, tales como, (1) revisar frecuentemente las plataformas sociales, tanto al inicio como al final de las actividades cotidianas, para sentir validación y pertenencia social (Holte & Ferraro, 2020); (2) postergar actividades como consecuencia de sensaciones de irritabilidad e inseguridad en el que hacer diario (Müller et al., 2020); de esta manera, (3) evidenciar un bajo funcionamiento y bienestar en calidad de vida (Boustead & Flack, 2021), con ello, aparece la sensación de soledad, abandono y rechazo (Fioravanti et al., 2021). Por ello, al no compensar esta necesidad de conexión constante, surge la percepción y sensación distorsionada de estar perdiéndose de algo importante (Holte, 2023).

Como consecuencia de los síntomas mencionados, el FoMO podría afectar la relación interpersonal, ya que las personas pueden estar tan inmersas en su mundo virtual, que descuidan las relaciones reales y pierden la conexión con las personas que están a su alrededor, pudiendo convertirse, el FoMO, en una barrera para el desarrollo de relaciones saludables y significativas (Zhang et al., 2023).

Además, se pueden desarrollar cuadros de estrés, ansiedad, depresión o trastornos de sueño (Tandon et al., 2021), como también cogniciones negativas que conducen a un uso problemático de las plataformas. Dentro de estas cogniciones negativas, la rumia juega un papel fundamental. La rumia implica una fijación repetitiva en los pensamientos negativos, reviviendo una y otra vez situaciones estresantes o preocupantes, donde se elevan las emociones negativas y el descontrol conductual (Oliva et al., 2023). En el contexto del FoMO, la rumia se manifiesta al obsesionarse con la idea de no estar al tanto de las últimas noticias, eventos en línea, generando un ciclo negativo, alimentando la ansiedad y el temor a perderse algo importante (Dempsey et al., 2019). Todo ello añade un peligro más que afecta su salud mental y emocional de la persona, pudiendo llevarla al suicidio (Varchetta et al., 2020).

De acuerdo con Przybylski et al. (2013), el FoMO se fundamenta en la teoría de la autodeterminación, desarrollada inicialmente por Deci y Ryan en 1985, como un marco de referencia de la motivación, desde donde se entiende de forma más precisa este fenómeno. Al respecto, la motivación es interpretada como la fuerza, constancia y motivo del comportamiento, comprendiendo una intención y acción (Stover et al., 2017), en el cual intervienen también factores externos (Salazar-Ayala & Gastélum-Cuadras, 2020).

Asimismo, esta motivación se enlaza con el desarrollo de los recursos internos de la personalidad que influyen en la toma de decisiones (Ryan & Deci, 2000); este aspecto se conecta con la autorregulación y la salud emocional, desde donde se vivencian y gestionan sensaciones, tanto agradables como desagradables, de forma regulada y adaptativa (Dóniz, 2021).

Esta capacidad se apoya en reparación de las siguientes privaciones: la competencia como la capacidad para conducirse de forma adecuada en el entorno, la autonomía como la capacidad para elegir y tomar decisiones, y la relación, que es la capacidad para conectar e interactuar con el otro (Ryan & Deci, 2000).

En este sentido, se sustenta que el FoMO es el desequilibrio de alguna de las tres privaciones mencionadas, ya que tanto los factores sociales y personales, como dichas necesidades, impulsan la conducta de estar continuamente informado de los eventos sociales en línea (Ruíz, 2022). Por lo que, las personas con mayor deseo de pertenencia podrían desarrollar elevados niveles de FoMO, porque a través de las plataformas buscan restaurar su identidad y estatus social (Astleitner et al., 2023), produciendo un descenso en su bienestar social y emocional (Servidio et al., 2021).

1.1.2. Adicción a las Redes Sociales

1.1.2.1. Redes sociales

Las redes sociales se definen como sitios web que actúan como un enlace entre los internautas a través del uso de software para formar plataformas en línea (López & Cobos, 2017). Por tanto, las redes sociales son espacios en Internet donde el público experimenta toda clase de actividades como leer noticias, observar eventos sociales y navegar en sitios de moda, asimismo, se ha usado para explicar plataformas en línea como Twitter, sitios para compartir videos en YouTube (Rhee et al., 2021). De igual forma, las redes sociales más conocidas como WhatsApp, Facebook e Instagram ayudan a que los sujetos puedan enviar un mensaje de un modo más fácil y efectivo desde la lejanía (Moreno, 2018).

Por otro lado, existen otro tipo de redes sociales como foros o blogs que se utilizan de manera profesional o educativa, donde algunos pueden explayarse de forma anónima y otros se requiere que las personas revelen su identidad (Ayabaca, 2020).

Hay varias razones para usar los foros virtuales, incluida la creación de conexiones intersociales, el establecimiento de un sentido de identidad y el aprendizaje sobre el mundo (Chemnad et al., 2023). El uso de redes, al igual que interactuar con otros de manera física, exige tanto de nuestras habilidades socioemocionales, al conocerse a uno mismo y cognitivas, como presentar conocimiento crítico y solución de problema (Klimenko et al., 2021).

Por consiguiente, cada herramienta online, tiene una función especial y útil; sin embargo, va a depender de las personas que lo manejan y el objetivo de estas, para fines culturales y del entretenimiento (Díez, 2023).

1.1.2.2. Internet

El internet se conoce como un ciberespacio, donde se transmiten datos que ofrecen una interacción entre las personas que se conectan (Laguna, 2013). Respecto a una investigación del uso a Internet y la relación entre la salud mental, refieren que pueden permitir o restringir la capacidad de acción y manejo de las personas (Cleofas, 2023).

Dentro de las ventajas, el internet es beneficioso para la comunicación, fines educativos, el entretenimiento, el ocio y la dirección de los medios sociales (Traore et al., 2023); sin embargo, el uso desenfrenado de internet puede absorber cantidades excesivas de atención y tiempo de la persona, y posiblemente conducir a la adicción (Matsuzaki et al., 2023). Por esta razón, puede llevar a consecuencias negativas como problemas psicológicos o una

vida personal perturbada, problemas de salud, riesgos del uso excesivo y dependencia (Kamolthip et al., 2022). También, puede estar relacionado con la búsqueda de contacto social, potencialmente debido a su presencia insuficiente en la conexión real con los demás. Lo que pone a Internet en el papel de una herramienta compensatoria (Panova, 2020).

En el contexto social, se ha percatado que el internet, mediante las redes sociales, se cometen delitos poniendo en riesgo la salud física y psicológica mediante estafas, amenazas, tráfico de contenido sexual, secuestros, incluso compartiendo contenido de fotos o videos íntimos que facilita el ciberbullying (Ayabaca, 2020).

Finalmente, el uso desmedido del Internet en las personas más jóvenes nos deja un mensaje sobre los vínculos que se forman, donde se permite observar los riesgos como también las oportunidades para comunicarse de manera online (Arab et al., 2015).

1.1.2.2.1. Adicciones Conductuales

La adicción conductual se define como una falla continua y persistente para participar en comportamientos específicos, a pesar de experimentar daños repetidos por ese impulso (Gómez et al., 2022). Los investigadores han identificado una serie de comportamientos comunes con una propensión a la adicción, por ejemplo, juegos de azar, juegos, comer, sexo, ejercicio, compras, trabajo, y, por último, el uso a internet y redes sociales (Derevensky & Griffiths, 2019).

Los tipos de adicción pueden presentarse por diferentes conductas y una de ellas es que la persona pueda perder el control y perderse a sí mismo (Ardila et al., 2022). De esta clasificación nos vamos a centrar en este último

tipo de adicción conductual: La adicción de las redes en línea, se observa por intermedio de una autorregulación deficiente de su uso, además de regular el estado de ánimo negativo y los patrones de pensamiento obsesivo en las personas; posiblemente afectando de manera negativa en la vida social y profesional (Stănculescu & Griffiths, 2022).

Lo expuesto anteriormente, nos da a entender que la adicción conductual también está moldeada por el consumo de una sociedad donde se ven las cosas de manera inmediata y superficial, promoviendo el consumo desenfrenado e innecesario, como la obsesión por verse bien físicamente, falta de dinamismo en ausencia de tolerancia, dejando que normalicen las conductas adictivas (Klimenko et al., 2021).

Se concluye que, una persona con personalidad frágil, un vínculo familiar débil, con una consistencia en las relaciones no favorables y persistencia en el hábito de satisfacción inmediata, es posible que se sienta forzado por el entorno y se someta a experiencias de frustración, estrés o falta de objetivos, exponiéndose a ser adicto a las redes sociales (Fernández & López, 2018).

1.1.2.3. Modelo Teórico

A través del avance de la tecnología, ha crecido significativamente el uso adictivo a las redes sociales (Jasso et al., 2017). Para referirse a la adicción, se han encontrado diferentes términos que mantienen significados distintos como: Adicción, uso problemático y compulsivo de las redes sociales (Griffiths et al., 2014), pero nos vamos a centrar en el término “uso adictivo de las redes sociales” que describe estar sumamente preocupado al estar

conectado, dedicar mucho tiempo y energía al empleo de plataformas digitales (Sun et al., 2021).

Del mismo modo, indican cuatro tipos de consecuencias en el empleo de las redes sociales: dificultad en el ámbito emocional, relaciones, rendimiento y salud (Andreassen, 2015). Afectando la vida cotidiana de las personas, con un bajo rendimiento en el trabajo, relaciones sociales no sanas, generando baja satisfacción con ellos mismos y sentimientos de ansiedad, celos y depresión (Sun & Zhang, 2021).

Existen diversos indicadores para reconocer una adicción a las plataformas en línea, por ejemplo: Una disminución de las horas de sueño como consecuencia del uso de redes sociales, pérdida o disminución de actividades de interacción social tanto en el trabajo, estudios y familia, discusiones con personas cercanas como consecuencia en el uso de redes e iniciativa por disminuir la utilización de las redes sociales (Echeburúa & Requesen, 2012).

En algunas investigaciones, se ha visto que el entorno familiar puede dar pie al uso adictivo de las redes sociales (Rivera & Araujo, 2021). También, se toma en cuenta los siguientes indicadores: el tiempo entregado a las redes, trabajo intensivo en las redes sociales, entretenimiento y la edad como parte relevante del hábito de utilizar las redes sociales, las que pueden llevar desde una vinculación a una adicción (Jasso et al., 2017).

Por otro lado, en un estudio neurocientífico encontraron que, la adicción al Internet muestra semejanzas entre otros modelos de adicciones, observando cambios en el desempeño del cerebro y disminución de la actividad de dopamina (Jasso et al., 2017). Siendo un agente importante en las adicciones,

es fundamental un seguimiento biopsicosocial que aborda los factores psicosociales, habilidades cognitivas y sociales para brindar mejor explicación del estudio (Klimenko et al., 2021).

1.1.2.4. Dimensiones

La adicción a las plataformas digitales se clasifica en tres categorías: la obsesión por las plataformas digitales, la carencia de control personal y el exceso de uso de las mismas (Escrura & Salas, 2014).

- La obsesión por las redes sociales:

Antes de hablar sobre la obsesión por las redes sociales, es importante comprender qué es obsesión. Según el DSM-5 (2014), las obsesiones se presentan por imágenes, pensamientos o impulsos persistentes que se originan de forma involuntaria, ocasionando ansiedad o malestar significativo en el ser humano (Zimmerman, 2022). Este mismo se intenta eliminar, disminuir o contrarrestar con otro tipo de pensamiento o actos que necesariamente tiende a no aportar a su bienestar y a las áreas de su vida social, asimismo, son tomados en cuenta, por el individuo como invasivo, produciendo malestar en él/ella (Van et al., 2014).

Las redes sociales facilitan espacios en donde se pueda interactuar de diferentes temas culturales, todo esto genera en los usuarios un ambiente y espacio donde se perciben como iguales; además, poseen la libertad de expresar emociones e integrarse a grupos donde los validen (Gutiérrez et al., 2019). Desde otro punto de vista, los medios sociales producen disminución de estrés (Gutiérrez et al., 2019).

Ahora, se entiende obsesión de las redes sociales cuando se distingue por estar pensando, soñando o fantaseando de manera constante con la acción

de estar conectados en las redes sociales, generando en el sujeto preocupación e incluso un grado de ansiedad considerado, llegando a presentar euforia, tensión elevada y susceptibilidad (Escurre & Salas, 2014).

- **La falta de control personal a las redes sociales:**

Para comprender cómo se origina la falta de control a las redes sociales, es relevante entender que es la impulsividad: Se define como una acción no planificada que ocurre de manera instintiva como efecto a un estímulo, el cual no es deseable para una persona motivada por factores en la atención (Sánchez, 2020). Además, estas conductas impulsivas se pueden presentar de una forma episódica, de acuerdo con el estado afectivo de la persona (Villarejo, 2012).

Por ello, falta de control personal se describe como preocupación e intranquilidad, cuando las personas se percatan del uso constante de las redes sociales, tan pronto que presentan situaciones frustrantes y el inadecuado uso de la capacidad de tomar decisiones para su beneficio y desarrollo personal (Escurre & Salas, 2014).

- **Uso excesivo de las redes sociales:**

El uso elevado de las redes o internet se vuelve en una medida de escape o salida frente a situaciones no tan agradables o situaciones desfavorables para los usuarios, en los jóvenes son en quienes se observa una disminución en las actividades relacionadas con su entorno social y vínculos emocionales, de igual manera, la sustitución de su rutina regular y el concurrente estado de preocupación cuando no permanecen en línea (Hernández et al., 2019).

Recurrir progresivamente a las redes puede lograr que el individuo tenga la tendencia de aislarse, esto lleva a presentar dificultades como la timidez o falta de autoestima; es más una alternativa de socializar, ya que las personas pueden expresarse a través de una pantalla y no necesariamente estar al frente de alguien, de este modo, no sienten la presión de un ambiente no acogedor (Correa et al., 2020).

Finalmente, para terminar Escurra & Salas (2014), tienden a ver el uso excesivo de las redes sociales como la percepción del individuo de no saber manejar adecuadamente las redes, derivando en un exceso reiterado de las mismas, y la incapacidad para poder reducir el tiempo dedicado a las redes sociales.

1.2. Revisión de la Literatura

1.2.1. Antecedentes internacionales

Alshakhsi et al. (2023) efectuaron una investigación que considera como objetivo analizar la relación entre los rasgos de personalidad, la falta de control en el uso de las redes sociales y el FoMO en un grupo de 513 personas europeas y árabes, quienes tenían entre 18 y 66 años. Los instrumentos que eligieron son los siguientes: Cuestionario de personalidad de Big five, Escala de Trastorno de Redes Sociales (SMD) y FoMOs. La investigación encontró una relación significativa entre las personas con rasgos de personalidad neurótica, la falta de control en el uso de redes en línea y el FoMO; es decir, aquellos individuos que mostraron niveles más altos de neuroticismo tendían a experimentar una mayor dificultad para controlar su tiempo en las redes sociales, así como un mayor temor a perderse eventos o noticias importantes, evidenciando que estas plataformas digitales les brindan la oportunidad de

conectarse con otros y obtener una validación social. Por otro lado, reveló que la edad es un factor significativo únicamente en las personas europeas, sugiriendo que la relación entre estas variables puede estar influenciada por factores culturales y generacionales.

Asimismo, Brailovskaia et al. (2023) investigaron acerca de la asociación entre el narcisismo vulnerable, el FoMO y el uso adictivo de las redes sociales. Su estudio se centró en un grupo de 745 alemanes, mujeres y varones, con edades de 18 y 75 años, quienes fueron evaluados en una encuesta en línea, mediante las siguientes escalas: FoMOs, Inventario de Narcisismo de Cinco Factores (FFNI) y el ARS-6. En síntesis, los participantes hombres con altos niveles de narcisismo vulnerable presentaban una alta posibilidad de originar la adicción a las plataformas sociales cuando experimentaban el miedo a perderse de algo, concluyendo que la combinación de un narcisismo vulnerable y el FoMO puede ser un factor de riesgo considerable en el uso excesivo y adictivo de las redes en línea.

En China, Fu et al. (2023) exploraron la relación entre el estrés percibido y el uso excesivo de las redes sociales, y el efecto mediador del miedo a perderse algo (FoMO) con relación al estrés percibido y uso problemático de las redes sociales, en 554 universitarios entre 16 a 25 años. Los participantes fueron encuestados a través de la Escala de Estrés Percibido (EEP), T-S FoMOS y Escala de Trastornos de las Redes Sociales (SMDS). Los resultados obtenidos revelaron que los individuos que experimentaron altos niveles de estrés también tendían a utilizar las redes sociales de manera problemática; además, confirmaron que cuanto mayor era el miedo a perderse algo, mayor era la probabilidad de que el estrés se tradujera en un uso problemático de los

medios sociales. Por último, los resultados arrojaron que aquellos que experimentaron altos niveles de miedo a perderse algo, también tuvieron la tendencia a presentar conexión con las redes sociales de manera problemática.

En Alemania, Rozgonjuk et al. (2020) efectuaron un estudio sobre el FoMO y el impacto de las redes sociales en la vida personal y laboral, donde buscaban delimitar si los trastornos de uso de WhatsApp, Facebook, Instagram y Snapchat tienen un nexo. Se eligió como muestra a 748 participantes de la población general, que participaron en una encuesta en línea, se midió con escalas desarrolladas a partir de dKV-SSS; Montag, de 2018, este cuestionario consta de 10 ítems tipo Likert. Se evidenció una relación entre el FoMO y la seriedad de los diagnósticos del uso de redes sociales, observando que existían mayores niveles en FoMO y en el impacto de las redes sociales en la cotidianidad y laboral. Además, entre la edad y el género, los análisis mostraron que, en las plataformas, solo Snapchat no tuvo relación con el FoMO ni con el efecto negativo en el quehacer diario y rendimiento laboral. Finalmente, los resultados muestran evidencia acerca del FoMO y los diagnósticos relacionados con el uso de las redes sociales.

Varchetta et al. (2020), en el estudio sobre la adicción a redes en línea, FoMO y la vulnerabilidad de estas, desearon precisar el empleo a los medios sociales, el vínculo que hay en las actitudes y comportamientos en un grupo de 306 estudiantes (varones y mujeres) de Italia entre 18 a 30 años. Eligiendo una estructura transversal de tipo descriptivo, donde se recurrió a las siguientes pruebas: FoMOs / SMES/ BSMAS / RSE versión italiana/ BPNS. Los resultados demostraron que el sexo más vulnerable en adicción a redes es el femenino. En consideración a las plataformas, se percibió un mayor nivel de uso y tiempo

en el horario universitario. Por último, concluyeron que el FoMO y la potencia del uso de las redes sociales en las actividades diarias pueden proyectarse a una adicción.

1.2.2. Antecedentes Nacional

Es crucial destacar que, en el panorama nacional, se ha dedicado escasa atención al estudio de estas dos variables. Como resultado, los antecedentes nacionales son limitados. No obstante, se han encontrado investigaciones relacionadas que permiten adentrarse en el conocimiento existente sobre ambas variables.

Cáceres y Mendoza (2023), realizaron un estudio en Lima Metropolitana de diseño no experimental, con un grupo de 627 policías. La motivación de este estudio fue establecer la conexión entre la adicción a las redes en línea y el síndrome FoMO, evaluando ambas variables con el ARS-6 y el FoMOs. El estudio concluyó que estas variables muestran relación, encontrando indicadores de rasgos ansiosos, dificultad para relacionarse y dificultades para el manejo del tiempo en los participantes. Finalmente, se observó que las mujeres alcanzaron mayor puntaje en la adicción de plataformas en línea, asimismo, hombres y mujeres sí presentan FoMos en estas redes sociales.

Soriano (2019), ejecutó una investigación en Ica, con el propósito de hallar el vínculo entre la impulsividad y la adicción a las redes sociales. El despliegue del estudio fue de 291 estudiantes universitarios de ambos sexos, mediante un modelo con corte transversal y no experimental. Por otro lado, eligieron los siguientes instrumentos: BIS 11 y ARS. En esta investigación hubo una relación en ambas variables, asimismo, se evidenció que la impulsividad con los factores de adicción a redes están relacionados y tienen

alto nivel en el factor de obsesión. De igual modo, se obtuvo una correlación más clara en la dimensión motora entre la adicción a redes y las dimensiones de impulsividad. Por último, se concluye un 39% en impulsividad y redes sociales, un 95.7%, obteniendo un nivel promedio en ambas dimensiones.

Mohanna & Romero (2019), llevaron a cabo su estudio en un colegio privado de Lima, donde identificó la relación entre la adicción a las redes y la ansiedad. En la que participaron 227 alumnos, de los cuales, fueron hombres y mujeres. La exploración fue no probabilística, con corte transversal y modelo no experimental correlacional. Conformado por los siguientes instrumentos (ARS) y (CMAS-R) en la versión adaptada. Los resultados presentados mostraron que adopta una conexión entre ambas variables. Es decir, a más adicción a las redes, se manifestará más ansiedad. Por otra parte, se observó en ambas escalas puntaje más alto en mujeres, ya que generan mayor contenido en estas. De este modo, se puede concluir que, con el uso excesivo de ellas, se incrementa la adicción en línea de estas plataformas.

Chalco (2022), realizó su estudio en un colegio de Puno, asimismo, mostró el nivel del FoMO que predomina en los alumnos de enseñanza secundaria. El análisis es de carácter descriptivo y no experimental. La muestra fue establecida por 207 académicos. Se aplicó una encuesta y los resultados presentaron que el 67% de alumnos están en un nivel promedio, al mismo tiempo, el 29% en un nivel inferior y por último, el 13% de estudiantes en un nivel superior. En conclusión, el grado de la variable se mantiene en los alumnos de nivel medio. En consecuencia, los estudiantes muestran inquietudes al usar las plataformas, afectando las actividades diarias.

1.3. Planteamiento del Problema

A raíz de la pandemia, las plataformas digitales han cobrado un mayor protagonismo, convirtiéndose útiles e indispensables para el día a día del ser humano (Ozturk & Ayaz-Alkaya, 2021). Según los resultados del Informe de estadísticas globales digitales de DataReportal, en abril de 2023, 5.480 millones de usuarios usaban el internet en todo el mundo, esto significa, el 68.3% de toda la población, dando una diferencia de 152 millones de individuos en comparación al año anterior. Asimismo, reveló que 5 de cada 6 dispositivos móviles se encontraban en uso, lo cual equivale a 6.900 millones de teléfonos inteligentes activos (DataReportal, 2023).

En el Perú, conforme con el Instituto Nacional de Estadística e Informática - INEI (2020), se realizó la Encuesta Nacional de Hogares (ENAH) en donde se evidenció que el 89.2% de la población accede con más frecuencia a la web mediante los celulares. Esta tendencia se ve aún más marcada en los jóvenes de 19 a 24 años, donde el 93.8% utiliza sus celulares de manera constante para acceder a la web. Le siguen los jóvenes de 25 a 40 años, con un 86.9% de acceso mediante sus dispositivos móviles. Además, se reporta que el 97% de los jóvenes son estudiantes universitarios.

Esto nos muestra lo determinante que es la tecnología en la educación y cómo se ha convertido en parte central para el aprendizaje y la comunicación. No obstante, en la etapa de desarrollo en la que se encuentran, es común que exista una lucha interna entre preservar su intimidad y aislarse de su entorno, lo cual se ve potenciado por el uso constante de los dispositivos móviles (Erikson, 1974). Posteriormente, a medida que los jóvenes transitan hacia la adultez (entre 25 años a más), alcanzan una perspectiva más madura y

consciente sobre la importancia de encontrar un equilibrio entre su vida en línea y su vida fuera de ella (Papalia, 2009).

Dentro de las plataformas digitales, cobra un especial interés en el empleo que hacen los individuos en las redes en línea, porque a consecuencia de la pandemia se observó que en el 2019 existían 3.48 mil millones de usuarios activos registrados en las redes sociales en el mundo (DataReportal, 2019). Después de la pandemia aumentó, llegando a 4.760 millones de usuarios (DataReportal, 2023). Estos datos no solo reflejan la influencia y la relevancia de las redes en línea en nuestra comunidad actual, sino que también plantea interrogantes sobre cómo nos relacionamos y cómo nos afecta el uso excesivo de estas plataformas. Es importante recordar que, las redes pueden ser un recurso con gran valor para conectarnos y compartir experiencias, no obstante, pueden contribuir a un grave problema de salud (Özer et al., 2023), debido a que podría generar una disminución significativa en los lazos sociales (Oleskiewicz et al., 2023), al igual que, en casos más severos, estrés, depresión, ansiedad social, trastorno por uso de sustancias, inquietud por su aspecto corporal y/o patologías relacionadas con la alimentación (Sanzari et al., 2023).

Por otro lado, el consumo desmedido de las plataformas sociales responde a la demanda de estar conectado, esta necesidad ha ocasionado una gama de déficits en el mundo real, llevando a una búsqueda persistente de vivir experiencias en línea (Varchetta et al., 2020). En este contexto, surge el miedo a perderse de algo, como una variable que intenta explicar el temor de las personas cuando no están conectados en línea (Buglass et al., 2017); este temor ha generado un miedo social por el que la persona podría tener un deseo

incontrolado de estar actualizado de todo evento para no quedarse fuera (Tandon et al., 2021). En este sentido, se podría entender este miedo como un mecanismo interno que impulsa a la persona a buscar una validación social en línea (Zhang et al., 2023).

De acuerdo a nuestro trabajo de investigación, va dirigido a un grupo de alumnos universitarios que laboran y que ponen en evidencia resultados propios según su condición en el contexto social, entre los aspectos positivos se identifican mayor independencia económica y herramientas claves para enfrentarse al medio laboral (Barreto et al., 2019). Sin embargo, algunos estudios señalan que los estudiantes que realizan ambas funciones son más propensos a generar hábitos inadecuados como adicciones o decaimiento en sus promedios académicos porque deben cumplir con el trabajo, la familia y el estudio, causando en ellos, agotamiento mental y físico (Barreto et al., 2019).

En consecuencia, nos encontramos con una mayor predisposición en vivenciar alteraciones en las respuestas emocionales, cognitivas y sociales, las cuales contribuyen a desarrollar comportamientos problemáticos (Arrivillaga et al., 2023). Al respecto, la adicción a las redes en línea sobre aquellos jóvenes que padecen FoMO actuaría como un factor estresante y contribuiría a que estén al pendiente de actualizaciones del otro para mitigar su necesidad de integración social e intentar amortiguar las emociones desagradables que podrían generar (Tandon et al., 2021). En efecto, la consideración de la literatura sugiere que los individuos con más altos niveles de FoMO desarrollan mayor deseo de revisar las redes sociales (Abel et al., 2016), de modo que, el síndrome FoMO actúa como un desencadenante de la adicción a las redes para reparar una privación social insatisfecha (Fabris et al., 2020). En esta

constante búsqueda de satisfacción, se desencadenan rasgos ansiosos, falta de autocontrol (Franchina et al., 2018), sentimientos de soledad, angustia, bajo estado de ánimo, fatiga, problemas de sueño, y con ello, consumos de sustancias alcohólicas (Soriano, 2022), que podrían desatar conductas de impulsividad (Soriano, 2019). Y, si bien afecta esta necesidad de vivir experiencias en línea afecta a ambos sexos, en el femenino predomina más (Cáceres & Mendoza, 2023).

A pesar de lo mencionado, en el Perú, hay pocos estudios empíricos sobre el FoMO y la adicción a las redes sociales. Por lo tanto, es fundamental llevar a cabo investigaciones que nos permitan comprender mejor la relación entre estas dos variables. Estos estudios podrían aportar información valiosa que pueda ser entendida e interiorizada por el personal de la salud mental y la educación. Esto con la finalidad de brindar una atención oportuna y adecuada a los jóvenes universitarios que presenten problemas relacionados con el FoMO y la adicción a las redes sociales. Dándoles herramientas y recursos para gestionar su tiempo y su atención de manera equilibrada, permitiéndoles beneficiarse de aspectos positivos de la tecnología sin caer en la dependencia.

Por lo tanto, ante la presente problemática, surge el interés por responder la siguiente pregunta:

¿Existe relación entre el miedo a perderse algo y la adicción a las redes sociales en universitarios?

1.4. Objetivo

1.4.1. Objetivo General

- Determinar la relación entre el miedo a perderse algo y la adicción a las redes sociales en universitarios.

1.4.2. Objetivos Específicos

- Especificar el tipo de relación entre el miedo a perderse algo y la obsesión por las redes sociales en universitarios de Lima Metropolitana.
- Especificar el tipo de relación entre el miedo a perderse algo y la falta de control personal en el uso de las redes sociales en universitarios de Lima Metropolitana.
- Especificar el tipo de relación entre el miedo a perderse algo y el uso excesivo de las redes sociales en universitarios de Lima Metropolitana.
- Comparar el miedo a perderse algo y la adicción a las redes sociales según sexo en universitarios de Lima Metropolitana.
- Comparar el miedo a perderse algo y la adicción a las redes sociales según la edad en universitarios de Lima Metropolitana.

1.5. Hipótesis

1.5.1. Hipótesis General

- El miedo a perderse algo y la adicción a las redes sociales tienen una relación directa y significativa en universitarios.

1.5.2. Hipótesis Específicas

- H1.** El miedo a perderse algo y la obsesión por las redes sociales tienen una relación directa y significativa en universitarios.
- H2.** El miedo a perderse algo y la falta de control personal en las redes sociales tienen una relación directa y significativa en universitarios.

H3. El miedo a perderse algo y el uso excesivo de las redes sociales tienen una relación directa y significativa en universitarios.

H4. Las mujeres muestran mayor miedo a perderse algo y más adicción a las redes sociales que los varones.

H5. El miedo a perderse algo tienen una relación directa y significativa en universitarios más jóvenes.

1.6. Definiciones Operacionales de Términos.

Para esta investigación, es relevante definir los siguientes términos que más se emplean:

- **Miedo a perderse algo (FoMO):** Miedo a que otras personas puedan tener experiencias placenteras en su ausencia (Przybylski et al., 2013).
- **Adicción a las redes sociales:** Se explica en el apego o una urgencia de participar en las plataformas digitales, causando dificultad en el funcionamiento social (Alzougool, 2018).
- **La Falta de Control de las redes sociales:** La falta de capacidad de restringir su uso, descuidando tus actividades diarias (Salas & Escurra, 2014).
- **La Obsesión por las redes sociales:** Tiene pensamientos repetitivos y fantasea con la idea de hacer tal acción, lo cual genera preocupación o ansiedad en el individuo (Salas & Escurra, 2014).
- **Uso excesivo de las redes sociales:** Es la urgencia de permanecer activo durante la mayor parte del día y no limitarse al uso de las plataformas digitales (Salas & Escurra, 2014).

1.7. Importancia y Limitaciones de la Investigación

1.7.1. Importancia

El presente estudio pretende comprobar, desde la realidad peruana, el fundamento teórico del FoMO mediante el uso de la Escala Fear of Missing Out, asimismo, explorar la propuesta teórica de la adicción a las redes sociales a través del Cuestionario de Adicción a Redes Sociales; y determinar teóricamente la relación de ambos constructos en una realidad. Además, ayudaría a comprender lo que existe detrás de la conexión entre el FoMO y la adicción a las redes sociales.

Con relación a la práctica, frente a eventos que lo ameriten, es importante considerar que, debido a que existen muchas personas que pierden mucho tiempo de su día usando las redes sociales y, como consecuencia, causando efectos adversos, tales como, privación de sueño, ansiedad, estados de ánimo depresivos, dependencia, dificultades las relaciones sociales, etc.; tener un referente de ambas variables proporcionará a profesionales del ámbito clínico de la psicología a emplear estrategias terapéuticas para reducir los niveles de FoMO en los usuarios y, de esta manera, disminuir el uso excesivo de las redes sociales.

Por otro lado, desde el ámbito comunitario, se podrá fomentar charlas psicoeducativas para informar y aumentar la autoconciencia o el análisis crítico sobre el impacto de ambas variables, de esta manera, se podrían tomar medidas proactivas, como reducir las constantes comparaciones sociales y trabajar por generar un mayor contacto con las relaciones fuera del mundo virtual.

Asimismo, esta investigación podría permitir que entidades municipales creen, como estrategias preventivas, alternativas saludables de entretenimiento, tales como algún deporte o taller, con el objetivo de brindar oportunidades de formación y desarrollo de las habilidades sociales.

Por último, el desarrollo de este tema, considerando sus efectos negativos a largo plazo, podría ayudar a que los programadores y/o administradores puedan implementar, dentro de las políticas de privacidad y términos de uso, recordatorios digitales en relación con el tiempo de consumo de cada usuario. Si bien esta alternativa puede parecer contrario a lo que se busca desde el área comercial, a largo plazo podría resultar beneficioso, puesto que las personas podrían confiar en que dichas plataformas están comprometidas en proteger su bienestar.

1.7.2. Limitaciones

- **Limitaciones hacia la generalidad:** En primer lugar, cabe destacar que una de las limitaciones que se presentó en este estudio fue la falta de un tamaño muestral óptimo. Inicialmente, se había planteado la idea de aplicar el estudio en una universidad, con el objetivo de obtener una muestra representativa de estudiantes. Sin embargo, esta idea se vio afectada debido a las restricciones impuestas por las instituciones educativas en términos de confidencialidad y seguridad estudiantil. Ante esta situación, se decidió buscar a los participantes con las mismas características en una empresa privada. Esto podría afectar la generalidad de los resultados obtenidos, ya que la cantidad de participantes en esta muestra alternativa fue mínima en comparación con la muestra que se había planteado originalmente. Esta reducción en

el tamaño de la muestra puede afectar la generalidad de los resultados obtenidos, ya que es posible que las condiciones y el contexto en los que se encuentran los participantes en la empresa privada difieran significativamente de los de una universidad.

Otra limitación que se debe mencionar es la falta de diversidad en la muestra. Al restringir la búsqueda a una sola empresa privada, es posible que los participantes compartan ciertas características comunes, como el entorno laboral y las condiciones de trabajo, lo cual puede generar resultados diferentes a los que se obtendrían en una universidad.

- **Limitaciones bibliográficas:** El estudio sobre el fenómeno de FoMO en el Perú se enfrenta a ciertas limitaciones bibliográficas que dificultan su revisión a nivel nacional. Esto se debe principalmente a que la variable FoMO, o Fear of Missing Out, ha sido poco estudiada en nuestro país, lo que reduce la cantidad de investigaciones disponibles que abordan este tema.
- **Limitaciones de acceso a la muestra:** Inicialmente, se había planteado la idea de aplicar el estudio en una universidad, con el objetivo de obtener una muestra representativa de estudiantes. Sin embargo, esta idea se vio afectada debido a las restricciones impuestas por las instituciones educativas en términos de confidencialidad y seguridad estudiantil. Estas políticas limitaron la posibilidad de obtener acceso a los participantes deseados. Ante esta situación, se tomó la decisión de buscar a los participantes con las mismas características en una empresa privada.

CAPÍTULO II: MÉTODO

2.1. Tipo y diseño de investigación

Considerando las características del problema y los objetivos que sigue el presente estudio, se define desde un enfoque cuantitativo, porque tiene como finalidad hacer generalizaciones y probar teorías a través de una recolección de datos y un análisis estadístico (Hernández et al., 2014); presenta un diseño descriptivo correlacional, puesto que pretende examinar la relación entre variables que participan en el fenómeno (Hernández et al., 2014); de acuerdo a la clasificación de Ato et al. (2013), este es un estudio empírico asociativo, ya que se intenta explorar una conexión funcional entre dos constructos.

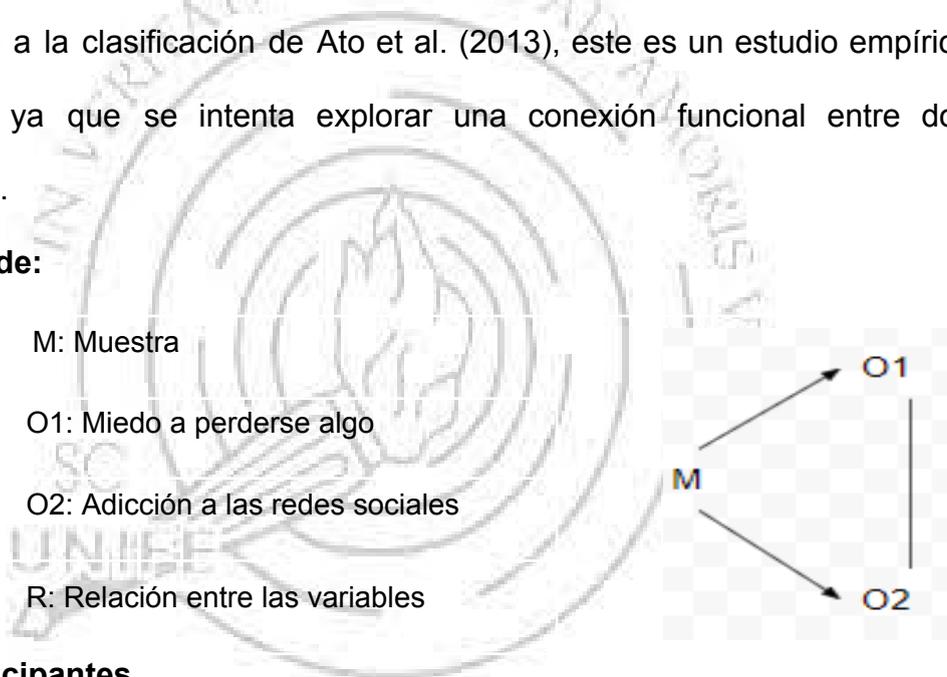
Donde:

M: Muestra

O1: Miedo a perderse algo

O2: Adicción a las redes sociales

R: Relación entre las variables



2.2. Participantes

2.2.1. Muestra

La población está conformada por un total de 77 practicantes universitarios de una empresa privada de Lima Metropolitana del distrito de Magdalena, donde se consideró ambos géneros de diversos ciclos. En el muestreo elegido se usó un método de tipo no probabilístico intencional.

Cabe señalar que, para el propósito del estudio, se determinarán algunos criterios de inclusión y exclusión.

Criterios de inclusión:

- Rango de edad: 18 a 36 años.
- Estudiantes que den su consentimiento para el estudio.
- Tener acceso a internet.
- Contar con al menos dos redes sociales activas.
- Estudiantes que hagan uso de las redes sociales de tres a más horas diarias.

Criterios de exclusión:

- Estudiantes que no den su consentimiento para el estudio.
- Estudiantes que hagan uso de una red social.

2.3. Materiales

2.3.1. Materiales del instrumento Fear of Missing Out Scale (FoMOs)

2.3.1.1. Ficha técnica de Fear of Missing Out Scale (FoMOs)

<i>Ficha Técnica</i>	
Nombre del Instrumento	Fear of Missing Out Scale
Acrónimo	(FoMOs)
Autores	Przybylski, Murayama, DeHaan, y Gladwell
Procedencia y año	Lima, 2013
Administración	Individual o grupal; para marcar
Aplicación	13 años a más
Finalidad	Para diagnosticar el miedo a perderse en los eventos sociales.

2.3.1.2. Descripción de Fear of Missing Out Scale (FoMOs)

La escala Fear of Missing Out Scale (FoMOs) de Przybylski et al. (2013) adaptada al español por Gil et al., 2015. Ha sido validada en Perú por Correa-Rojas, Grimaldo-Muchotrigo y Del Rosario-Gontaruk (2020), esta

versión peruana presenta 10 ítems y es unidimensional. Se administra de manera individual o grupal, aplicable a personas de 13 años a más. Asimismo, presenta una escala Likert con 5 alternativas de respuesta: para nada cierto es un 1 punto, ligeramente cierto son 2 puntos, moderadamente cierto son 3 puntos, muy cierto son 4 puntos y por último, extremadamente cierto son 5 puntos. Los ítems son valorados de manera directa, y una puntuación más elevada indicaría una mayor evidencia del atributo. La prueba se aplicará para realizar el diagnóstico del miedo a perderse situaciones sociales importantes (Correa et al., 2020).

2.3.1.3. Validez y Confiabilidad de Fear of Missing Out Scale (FoMOs)

La confiabilidad de la Escala FoMOs tiene una alta consistencia interna Alfa = .82, asimismo, para validar la confiabilidad se demostró en tres estudios Alfa = .87, .90 y .89 (Przybylski et al., 2013). Con relación a la Validez, se observó que los autores generaron 32 artículos que confirman los temores que pueden tener las personas al estar vinculados con experiencias sociales (Przybylski et al., 2013). Por otro lado, demuestra la validez convergente en sentido de una asociación positiva relacionado con las redes sociales en ($r = .40, <>$), por el contrario, la validez discriminante de una asociación negativa presenta una escala de satisfacción de necesidades psicológicas ($r = -.29$) (Przybylski et al., 2013).

Respecto a la adaptación de la prueba a universitarios peruanos de 16 y 27 años, realizado Correa, Grimaldo y Del Rosario (2020), donde analizaron la validez y confiabilidad estructural, tanto hombres como mujeres, bajo un diseño unidimensional, encontraron que la confiabilidad fue Alfa= $>.80$, mostrando que la escala FoMO presenta invariancia en universitarios peruanos de ambos

géneros (Correa et al., 2020). Esto indica que la estructura de la escala es consistente y estable, independientemente del género de los participantes (Correa et al., 2020). La evidencia de fiabilidad obtuvo los siguientes resultados para mostrar la consistencia interna: Omega= .895 y estables CCI= .821, (Correa et al., 2020).

2.3.2. Cuestionario de Adicción a las Redes Sociales (ARS)

2.3.2.1. Ficha técnica del Cuestionario de (ARS)

<i>Ficha Técnica</i>	
Nombre del Instrumento	Cuestionario de Adicción a Redes Sociales
Acrónimo	ARS
Autores	Miguel Ecurra Mayaute & Edwin Salas Blas
Origen y año	Lima, 2014.
Administración	Se puede aplicar de forma personal y colectiva
Aplicación	Jóvenes que cursan estudios universitarios
Objetivo	Para identificar si hay adicciones a las redes sociales.
Calificación	Se compone de 24 ítems, reflejado por una Escala de tipo Likert. Se ofrecen alternativas para responder cada enunciado: 4 (S), 3 (CS), 2 (AV), 1 (RV), 0 (N). El enunciado 13 tiene una puntuación contraria.
Dimensiones	Obsesión (2, 3, 5, 6, 7, 13, 15, 19, 22, 23), falta de control (4, 11, 12, 14, 20, 24) y uso excesivo (1, 8, 9, 10, 16, 17, 18, 21).

2.3.2.2. Descripción del Cuestionario de (ARS)

La segunda variable será medida a través del Cuestionario de Adicción a las Redes Sociales (ARS) creado y validado en Lima en el 2014, por Miguel Ecurra Mayaute y Edwin Salas Blas. La prueba es administrada de manera individual o grupal, en adolescentes y jóvenes con educación superior (Ecurra & Salas 2014). Presenta 24 ítems con escala Likert: Siempre (S) ostenta un

puntaje de cuatro puntos, mientras que casi siempre (CS) ostenta un puntaje de tres puntos, a veces (AV) ostenta un puntaje de 2 puntos, y en ocasiones (RV) ostenta un puntaje de 1 punto, y Nunca (N) ostenta 0 puntos. El ítem 13 tiene una puntuación inversa (Ardila et al., 2022). De igual manera, se encuentra dividido en las siguientes dimensiones: La obsesión por las redes sociales, que incluyen a 2, 3, 5, 6, 7, 13, 15, 19, 22, 23, 23, la falta de control personal, se refiere a 4, 11,12, 14, 20, 24 y finalmente, el uso excesivo de las redes sociales que menciona a 1, 8, 9, 10, 16, 17, 18, 21. Con el propósito de indagar el diagnóstico de adicciones a redes sociales (Escurra & Salas, 2014).

2.3.2.3. Validez y confiabilidad del Cuestionario de (ARS)

Sobre la base del Cuestionario de Adicción a las Redes Sociales, evidencia confiabilidad por consistencia interna y validez de constructo, bajo un diseño multidimensional y a través al MRG de Samejima, nos brinda tres dimensiones, asimismo, presenta el modelo de la teoría tradicional de los instrumentos mediante el análisis factorial confirmatorio (Escurra & Salas, 2014).

2.4. Procedimiento

En primera instancia, se solicitó el acceso a la muestra mediante una carta de presentación dirigida a la empresa. Una vez aprobado esto, se elaboró el cuestionario en Google Forms de los instrumentos de evaluación, se procedió a realizar coordinaciones con la jefa del área para el acceso del contacto de los trabajadores (universitarios) que fueron elegidos para la toma de la muestra. Una vez acordado el horario, se envió a cada uno el enlace y se desarrolló el siguiente procedimiento: Primero, se presentaron las investigadoras y se mostró el propósito del estudio. Segundo, se brindaron los

instrumentos con las instrucciones. Asimismo, se indicó que la forma de participar es anónima y opcional, se llenó los datos solicitados mediante una encuesta de Google Forms, esto se otorgó de manera colectiva y se tuvo un seguimiento por parte de las evaluadoras.

Por otra parte, se vaciaron las respuestas por medio de Microsoft Excel; respecto al ámbito estadístico, se utilizó SPSS versión 25. Finalmente, se realizó el análisis con base en las estadísticas obtenidas, comparando datos cuantitativos con los precedentes prácticos y los fundamentos teóricos, para así precisar los objetivos e hipótesis planteadas.



CAPÍTULO III: RESULTADOS

A continuación, se presentarán los hallazgos obtenidos durante la investigación. Para iniciar, se expondrán las estadísticas descriptivas de las características sociodemográficas de la población estudiada. Posteriormente, se detallarán los análisis psicométricos de las variables FoMO y ARS, con el fin de evaluar su validez y confiabilidad. Luego, se mostrará la prueba de normalidad para verificar los datos. Por último, se presentará la inferencia estadística mediante la tabla de correlaciones, con el objetivo de explorar la relación entre el miedo a perderse algo y la adicción a las redes sociales.

3.1. Características sociodemográficas

En esta sección, se realizará un análisis de las peculiaridades de la muestra, a fin de identificar las variables que intervinieron en la investigación. El estudio fue realizado por 77 personas. La tabla 1 evidencia cómo se distribuyó la muestra según la edad, sexo y área de carrera.

En la presente muestra, se evidencia que el sexo femenino prevaleció (57.1%), con un total de 44 universitarias, mientras que el sexo masculino representó el 42.9% de los 33 estudiantes. En relación con la edad, se formaron tres categorías, dentro de las cuales predominó la categoría de 21 a 25 años, con un total de 44.3% (34), siendo, por otro lado, la categoría menos frecuente, aquella de 26 a 36 años (18). Finalmente, en torno a las áreas de la carrera, observamos que predominó el área de contabilidad, finanzas y marketing (diseño gráfico, administración, contabilidad, ciencias de la comunicación, publicidad y derecho) con un total de 50.6% (39 universitarios); del mismo modo, el área que menos participó fue el área de ingeniería (ingeniería de sistemas, ingeniería industrial, ingeniería civil, ingeniería de

software y sistemas e informática) con apenas un 15.6%.

Tabla 1

Características sociodemográficas de los universitarios

Variables	Grupos	Frecuencia	Porcentaje
Sexo	Femenino	44	57.1%
	Masculino	33	42.9%
Edad	18 a 20 años	24	31.3%
	21 a 25 años	34	44.3%
	26 a 36 años	18	23.4%
Área de la carrera	Área de Contabilidad, Finanzas y Marketing	39	50.6%
	Área de Salud y Psicología	26	33.8%
	Área de Ingeniería	12	15.6%

3.2. Resultados psicométricos de las variables

3.2.1. Análisis preliminar de los ítems

Tabla 2

Análisis preliminar de los ítems de FoMOs- instrumento 1

Ítem	Media	Desviación estándar	Coefficiente de asimetría de Fisher	Coefficiente de curtosis de Fisher	Índice de discriminación	Comunidad
F1	2.83	1.02	.342	.402	.750	.375
F2	2.74	.96	.443	.688	.740	.395
F3	2.96	1.11	.341	.578	.684	.489
F4	2.81	1.25	.247	-1.10	.751	.374
F5	3.17	1.03	.570	.195	.602	.609
F6	3.12	1.09	.490	.343	.746	.402
F7	3.19	1.20	.480	.733	.738	.405
F8	2.95	1.01	.285	.347	.661	.531
F9	3.18	1.08	.563	.358	.668	.519
F10	3.10	1.17	.310	.770	.751	.392

La tabla 2 muestra las siguientes propiedades: centralidad, variabilidad, simetría y curtosis; También, se observa la media (M), desviación estándar (DE), la asimetría (g1) y la curtosis (g2) de las 10 preguntas establecidas de la variable, miedo a perderse algo. Desde este punto de vista, en exploración de la media, se aprecia que el ítem 7 tiene una media más alta (3.19), lo que

indica que los participantes han respondido en su mayoría con puntuaciones altas a este ítem, mientras que el ítem 2 tiene la media más baja (2.74).

En cuanto a la distribución de los datos, se registra la desviación estándar, donde señala la variabilidad de las calificaciones adquiridas en el test. En este sentido, se puede observar que el ítem 4 presenta la desviación estándar más alta (1.25), lo cual quiere decir que las respuestas dadas a este ítem están más alejadas de la media, a diferencia del ítem 2 que muestra la estimación mínima de desviación (.96), ello revela una generalidad de respuestas próximas a la media. Del mismo modo, la asimetría y la curtosis develan detalles sobre la forma y comportamiento de la distribución que muestran los resultados. En este aspecto, los análisis registrados de los ítems en su totalidad mostraron estimaciones de curtosis y asimetría dentro de la amplitud de medida de ± 1.5 .

En lo que refiere al análisis de homogeneidad del test, se registra que, de los ítems revisados en el instrumento, guardan una correspondencia ítem-test (IHC) superior de 0.20, ello refleja la buena relación que hay entre un ítem y la puntuación total. Asimismo, las comunalidades (h^2) oscilan desde .374 hasta .609, ello refleja una buena variabilidad explicada a partir de los ítems.

Tabla 3*Análisis preliminar de los ítems del cuestionario ARS - instrumento 2*

Ítems	Media	Desviación estándar	Coefficiente de asimetría de Fisher	Coefficiente de curtosis de Fisher	Índice de discriminación	Comunidad
ARS1	3.32	.952	.051	.281	.608	.584
ARS2	3.19	.974	.034	-.515	.697	.468
ARS3	3.06	1.13	-.243	-.753	.789	.290
ARS4	3.53	.882	-.337	-.0526	.458	.557
ARS5	3.23	1.15	-.314	-.581	.722	.413
ARS6	3.13	1.18	-.453	-.824	.772	.266
ARS7	3.27	1.07	-.307	-.659	.770	.317
ARS8	3.47	.968	-.443	.166	.684	.389
ARS9	3.47	.897	-.405	.276	.526	.575
ARS10	3.65	.970	-.835	.67	.638	.394
ARS11	3.26	.992	-.714	-.197	.718	.405
ARS12	3.61	.975	-.799	.507	.493	.269
ARS13	3.57	1.15	-.948	.155	.262	.912
ARS14	3.34	1.01	-.411	-.442	.619	.507
ARS15	3.14	1.14	-.504	-.72	.795	.271
ARS16	3.55	1.02	-.279	-.416	.635	.510
ARS17	3.62	.932	-.47	-.171	.698	.403
ARS18	3.40	1.03	-.66	-.199	.632	.414
ARS19	3.05	1.26	-.223	-.962	.718	.300
ARS20	3.14	1.14	-.558	-.592	.825	.299
ARS21	3.34	1.08	-.715	-.323	.843	.250
ARS22	3.25	1.18	-.399	-.676	.707	.407
ARS23	3.25	1.15	-.556	-.591	.806	.269
ARS24	2.55	1.14	.375	-.676	.345	.718

La tabla 3 reporta evidencias de las cuatro propiedades de los datos de los 24 ítems asignados a la adicción a las redes sociales. En relación con la revisión de la media, se reporta que el apartado 10 arroja considerable media (3.65), dicho en otras palabras, los individuos han registrado en mayor medida con puntuaciones altas a dicho ítem, por el contrario, el ítem 24 es el que obtiene la menor media (2.55). En el caso de las medidas de dispersión, se muestra la desviación estándar, que resalta la variabilidad de las calificaciones que se obtienen en el cuestionario. Al respecto, se evidencia que el ítem 19

(1.26) tiene más desviación estándar, esto quiere decir que las respuestas dadas están más lejos de la media, en cambio, el ítem 4, que tiene menor valor de desviación (.882), señala que en su mayor parte las respuestas se orientan a estar más cerca a la media. Del mismo modo, la asimetría y la curtosis indican información sobre la modalidad de la distribución que presentan los puntajes. Al respecto, todos los ítems analizados presentaron valores de curtosis y asimetría dentro de lo esperado +/- 1.5. Por otro lado, el análisis de homogeneidad del test, los ítems analizados en el instrumento obtuvieron una correlación ítem-test (IHC) superior a .20, ello refleja buena relación entre el ítem y la puntuación total. Asimismo, las comunales (h^2) oscilan desde .266 hasta .912, ello refleja buena variabilidad explicada desde los ítems.

Propiedades psicométricas de los instrumentos

La confiabilidad aparece como la estabilidad de las mediciones, una de las estrategias habituales para estimar dicha estabilidad, es sobre la base del coeficiente de fiabilidad, de quien se precisa como la correlación entre las valoraciones obtenidas en dos aspectos paralelos de un test. Por esta razón, el coeficiente alfa de Cronbach fue el más usado, sin embargo, recientemente también se reporta el coeficiente omega de McDonald's.

Tabla 4
Evidencias de consistencia interna del instrumento 1

	Ítems	# de elementos	Cronbach's α	McDonald's ω
General	1, 2, 3, 4, 5, 6, 7, 8, 9, y 10	10	.923	.924

La tabla 4 presenta la distinción de ambos coeficientes para el instrumento unidimensional. El valor del coeficiente alfa se considera muy

bueno (.923), al mismo tiempo, el coeficiente omega se considera muy elevado (.924). La medición de estos coeficientes nos deja deducir que el uso de esta prueba es consistente.

Tabla 5
Evidencias de consistencia interna del instrumento 2

	Ítems	# de elementos	Cronbach's α	McDonald's ω
General	-	24	.951	.953
Dimensión 1	2, 3, 5, 6, 7, 13, 15, 19, 22, 23	10	.919	.926
Dimensión 2	4, 11, 12, 14, 20, 24	6	.771	.784
Dimensión 3	1, 8, 9, 10, 16, 17, 18, 21	8	.882	.884

La tabla 5 despliega el análisis de ambos coeficientes en dirección del segundo instrumento, el cual tiene tres dimensiones, por ello también se efectuó el estudio de ellas. El valor del coeficiente alfa total se considera muy bueno (.951), al mismo tiempo, el coeficiente omega se considera elevado (.953). Respecto a las dimensiones, los valores oscilaron entre .771 y .926, lo cual también se considera aceptable para ambos coeficientes. La medición de ambos coeficientes nos facilita determinar que el uso de este instrumento es consistente.

Tabla 6
Validez justificada en la estructura interna mediante el AFC del instrumento 1

Muestra total (n= 77)	Ajuste Absoluto			Ajuste Incremental	
	χ^2/gf	RMSEA	SRMR	CFI	TLI
Modelo original	2.85	.155	.067	.865	.827

La tabla 6 muestra los valores de los índices de ajuste del modelo unidimensional del instrumento 1. Desde este punto de vista, los indicadores

de un ajuste adecuado son: un X^2/gl menor a 3 lo cual es recomendable, un GFI y TI que se aproximan a .90; sin embargo, lo ideal es que sean mayores a esa cifra, un RMR menor a .10, ya que se permiten valores hasta .10; sin embargo, el RMSEA sí excede dicho valor. Se da por concluido que, la modalidad unidimensional expone indicadores de una adaptación moderada.

Tabla 7

Validez justificada en la estructura interna mediante el AFC del instrumento 2

Total de la muestra (n= 77)	Ajuste Absoluto			Ajuste Incremental	
	X^2/gl	RMSEA	SRMR	CFI	TLI
Modelo original	1.76	.099	.075	.845	.828

La tabla 7 muestra los valores de los índices de ajuste del modelo trifactorial del instrumento 2. Por lo tanto, los indicadores de un ajuste adecuado son: un X^2/gl menor a 3 lo cual es recomendable, un GFI y TI que se aproximan a .90; sin embargo, lo ideal es que sean mayores a esa cifra, un RMR y un RMSEA menores a .10. De tal manera, el modelo trifactorial muestra señales de un ajuste moderado.

3.3. Prueba de normalidad

La tabla 8 muestra cómo ambas variables de estudio se distribuyen en la curva normal. Se examina que, en el FoMO , ARS y sus dimensiones, el valor de la significancia observada es inferior al valor teórico deseado (.05), lo que implica que estas variables experimentan un comportamiento que no se adapta a la curva normal. Esto quiere decir que, para la verificación de las hipótesis del trabajo, a partir de la revisión de la inferencia estadística, se usará estadística no paramétricas

Tabla 8*Reporte de la prueba de bondad de ajuste de los instrumentos empleados*

Variables	Dimensiones	Media (Desviación estandar)	Shapiro- Wilk	p
Escala Fear of Missing Out Scale	Puntuación General	30.1 (8.42)	.898	.001
Cuestionario de Adicción a Redes Sociales	Puntuación General	79.4 (17.5)	.930	.001
	Obsesión por las redes sociales	32.2 (8.68)	.905	.001
	Falta de control personal	19.4 (4.21)	.963	.025
	Uso excesivo de redes sociales	27.8 (5.83)	.932	.001

3.4. Inferencia estadística

El objetivo general fue determinar la relación entre el FoMO y ARS en universitarios. Al respecto, la tabla 9 verifica la relación existente entre ambas variables, donde se puede observar que el miedo a perderse algo mantiene una relación directa con la adicción a las redes sociales, es decir, con la prueba de Rho de Spearman se evidencia un símbolo positivo. Por tanto, los estudiantes universitarios con tendencia a temor a perderse algo manifiestan mayores muestras de adicción a las redes en línea, y viceversa. En términos inferenciales, el valor de la significancia (.000) respalda la existencia de una correlación, ya que el valor calculado es inferior al valor teórico esperado (.05) De acuerdo a ello, se puede asegurar que existe una correlación entre los constructos, con una fuerza de relación moderada (.666).

Tabla 9
Relación entre ambas variables

Variables	Miedo a perderse algo	
	Coefficiente de Correlación	Significancia
Adicción a las redes sociales	.666	.000

Los primeros tres objetivos buscaron determinar la relación entre el miedo a perderse algo y las dimensiones de la adicción a las redes sociales. En la tabla 10 se puede apreciar que el miedo a perderse algo mantiene una relación directa con las dimensiones de ARS, es decir, el Rho de Spearman manifiesta un símbolo positivo. En área de inferencial, el valor de la significancia (.000) indica que existe una conexión con todas las dimensiones, ya que la estimación calculada es menor a la estimación teórica esperada (.05). En este contexto, se puede asegurar que encuentran una correlación entre el temor a perderse y la obsesión por las redes sociales (640), la falta de control personal (594) y el uso excesivo (626), siendo estos casos una relación moderada, aunque ligeramente mayor en la primera dimensión.

Tabla 10
Relación entre miedo a perderse algo y dimensiones de la adicción a las redes sociales

Variables	Miedo a perderse algo	
	Coefficiente de correlación	Significancia
Dimensión 1	.640	.000
Dimensión 2	.594	.000
Dimensión 3	.626	.000

El cuarto objetivo específico buscó comparar el FoMO y ARS entre hombres y mujeres. En la tabla 11, se evidencia el análisis comparativo de ambas variables a partir del sexo, basado en la prueba de U de Mann - Whitney no paramétrico. Se observa que, para las dos variables, la significancia del

estadístico de prueba (.084 y .547) es mayor que el valor teórico esperado (.05), por lo tanto, se reconoce la falta de diferencia estadísticamente significativa.

Tabla 11

Análisis comparativo de ambas variables de estudio según sexo

	Sexo	Muestra	Rangos promedios	Prueba
Miedo a perderse algo	Masculino	33	33.92	U de Mann- Whitney = 558.5 Significancia = .084
	Femenino	44	42.81	
Adicción a las redes sociales	Masculino	33	40.71	U de Mann- Whitney = 667.5 Significancia = .547
	Femenino	44	37.67	

En la tabla 12, se evidencia la exploración comparativa de ambas variables de estudio a partir de la edad con la prueba H de Kruskal-Wallis no paramétrica. Con relación al miedo a perderse algo, se observa que la significancia del estadístico de prueba (.009) es inferior que el valor teórico esperado (.05), por lo tanto, se rechaza la hipótesis nula, aceptamos la hipótesis alterna y con ello, se reconoce la diferencia estadísticamente significativa en función a la edad en el miedo a perderse algo ($H = 9.338$; $gl = 2$; $p = .009$). El mayor índice (46.79) es reportado por los participantes pertenecientes al grupo de menor edad. Acerca de la adicción a las redes, se aprecia que el nivel de significación de la prueba estadística (.713) es más alto que el valor teórico esperado (.05), por esta razón, se reconoce la falta de diferencia estadísticamente significativa en función a la adicción a las redes sociales ($H = .676$; $gl = 2$; $p = .713$).

Tabla 12*Análisis comparativo de ambas variables de estudio según grupos de edad*

	Grupos	Muestra	Rangos promedios	Prueba
Miedo a perderse algo	18 a 20 años	24	46.79	H = 9.338; gl = 2; p = .009
	21 a 25 años	34	40.65	
	26 a 36 años	19	26.21	
Adicción a las redes sociales	18 a 20 años	24	41.33	H = .676; gl = 2; p = .713
	21 a 25 años	34	39.19	
	26 a 36 años	19	35.71	

Nota. H = estadístico H de Kruskal Wallis; p = significancia



CAPÍTULO IV: DISCUSIÓN

El objetivo general de la presente investigación fue determinar la relación existente entre el miedo a perderse algo y la adicción a las redes sociales en universitarios de Lima Metropolitana que trabajan en una empresa privada. De acuerdo con los hallazgos obtenidos de la tabla 9, se revela la presencia de una relación significativa, directa y moderada ($r=.666$; $p= .000$) entre ambos constructos. Dicho resultado, respalda la investigación previa realizada por Varchetta et al. (2020), quienes encontraron que el FoMO y la intensidad del uso de las redes sociales son altos predictores significativos de la adicción a las redes sociales. Los aciertos señalan que los estudiantes que experimentan temor a perder algo desarrollan conductas compulsivas que conducen a altos grados de adicción a las redes sociales (Brailovskaia et al.,2023). En este contexto, mientras existan altos niveles de miedo a perderse de algo, se evidenciará mayor predisposición a presentar adicción a las plataformas sociales.

Siguiendo la secuencia del primer objetivo específico, que fue especificar el tipo de relación entre el miedo a perderse algo y la obsesión por las redes sociales en universitarios de Lima Metropolitana, se puede apreciar en la tabla 10 que se presenta una relación significativa, directa y con ajuste moderado ($r= .640$; $p= .000$). Estos resultados muestran que los estudiantes, que experimentan este miedo a perderse algo, no solo presentan un déficit interno de necesidades básicas, sino que también muestran un compromiso mental cada vez que no tienen acceso a las redes. Esta dependencia puede ser explicada por la duplicidad de roles que enfrentan, al tener que cumplir con responsabilidades académicas y laborales al mismo tiempo.

Esta doble carga, que puede generar fatiga, puede actuar como un agente motivador para recurrir a las redes sociales en busca de entretenimiento. Es decir, la duplicidad de roles como estudiantes y trabajadores puede generar una fatiga mental que los puede llevar a refugiarse en las redes sociales, ya que en medio de la vorágine de actividades y responsabilidades, los universitarios que trabajan pueden encontrar en las redes sociales un escape momentáneo, una forma de desconectar de la realidad y sumergirse en un mundo virtual donde la presión y el miedo a perderse algo se diluyen en la pantalla de un dispositivo móvil.

No obstante, esto podría generar en ellos, una necesidad de pensar constantemente y fantasear con esos momentos de escape con las redes sociales, especialmente, cuando aumenta la carga laboral y académica. Dando como resultado, una conducta compulsiva por pensar en responder a las notificaciones de manera inmediata (Dempsey et al., 2019). Esta urgencia por estar siempre disponibles y responder rápidamente a las interacciones en las redes sociales genera una sensación de alivio, lo cual refuerza aún más su dependencia hacia las redes sociales.

Sin embargo, el que puedan estar pendiente de las notificaciones los puede llevar a un síndrome de abstinencia, que puede ser similar a lo que experimentan los adictos a sustancias (Brailovskaia et al., 2023). Lo que a su vez puede conducir a una preocupación, intranquilidad, un uso prolongado de las redes sociales y un apego excesivo a ellas que se originan de forma involuntaria.

Este apego excesivo de la tecnología se podría reflejar como una estrategia de afrontamiento desadaptativo por parte de los universitarios para

compensar las sobrecargas de la vida real, generando un impacto negativo en su vida diaria, ya que dedican una gran cantidad de tiempo y energía a estas plataformas virtuales (Po & Yuin, 2024).

En definitiva, la combinación de la carga laboral y académica en jóvenes, que experimentan FoMo, con la obsesión por las redes sociales, puede generar una conducta compulsiva y una necesidad imperiosa de estar siempre conectados. En este sentido, esta obsesión a las redes sociales no solo afecta a los universitarios en el ámbito académico y laboral, sino también en su bienestar emocional (Brailovskaia et al., 2023).

Respecto al segundo objetivo específico, donde se busca especificar el tipo de relación entre el miedo a perderse algo y la falta de control personal en el uso de las redes sociales en universitarios de Lima Metropolitana, se revela, en la tabla 10, significancia directa y con ajuste moderado ($r = .594$; $p = .000$). Lo cual quiere decir que los estudiantes que tienen una mayor tendencia al FoMO pueden experimentar niveles más altos de preocupación e incapacidad para interrumpir el uso de las redes sociales. Esto podría indicar que el miedo a perderse algo actúa como un factor motivador que impulsa a los estudiantes a tener mayor falta de control en estar conectados a las plataformas digitales.

Esto se podría explicar que la combinación de redes sociales con el miedo a perderse algo puede estar relacionada con el déficit en el estado de ánimo y la satisfacción con la vida actual de estos jóvenes (Blackwell et al., 2017), considerando que la realidad de ellos está dividida en roles simultáneos (académico y laboral). Es decir, la intensidad de los conflictos internos y situaciones estresantes de su día a día podrían variar la relación del FoMO con el grado de falta de control con los dispositivos móviles. En este contexto, cada

vez que puedan experimentar estos factores detonantes, podrían verse atrapados en un círculo vicioso donde recurren a las redes sociales para despejarse de la realidad, pero al mismo tiempo podrían sentirse más ansiosos.

Al encontrarse inmersos en un círculo vicioso, donde los comportamientos repetitivos inicialmente placenteros se convierten en hábitos que generan estados de necesidad incontrolables, los universitarios pueden verse atrapados en una espiral de ansiedad, donde dicha ansiedad ya no es motivada por la búsqueda de gratificación, sino por la necesidad de reducir el malestar que les provoca no seguir con sus hábitos.

Es importante reconocer que no todos los universitarios que trabajan se ven afectados de la misma manera por este problema, ya que factores como el estado de ánimo y las experiencias personales juegan un papel crucial en la forma en que cada individuo enfrenta esta situación. Por lo tanto, estas conductas impulsivas pueden manifestarse de manera episódica (Tandon et al., 2021). Esto significa que los jóvenes pueden alternar entre períodos de control y periodos de excesivo uso de las redes sociales, dependiendo de las circunstancias y su estado emocional en cada momento

En relación con el tercer objetivo, que fue especificar el tipo de relación entre el miedo a perderse algo y el uso excesivo de las redes sociales en universitarios de Lima Metropolitana. En la tabla 10, se muestra que la dimensión de uso excesivo de las redes sociales ($r=.626$; $p=.000$) mantiene una correlación directa y ajuste moderado con la primera variable.

Esto quiere decir que los universitarios, que trabajan y que se ven inmersos en un mundo hiperconectado a través de las redes sociales, evidencian un uso excesivo de estas plataformas digitales, la cual se ha

convertido en una constante en la vida de muchos de ellos. Además, lo pueden ver como una vía para mantenerse conectados con sus amigos, familiares y el mundo en general. Sin embargo, este hábito se ha convertido en una forma de escape de la realidad, pero también en una fuente de estrés y de distracción que afecta su rendimiento laboral y académico (Rozgonjuk et al., 2020).

La incapacidad de poner un límite a la cantidad de tiempo que pasan conectados a las redes sociales se puede explicar en el temor a perderse de algo, ya que pueden sentirse presionados a estar al día con lo que sucede en línea, lo que los lleva a descuidar sus responsabilidades diarias. Puesto que, a medida que intentan equilibrar sus responsabilidades académicas y laborales, se encuentran con la dificultad de encontrar tiempo para interactuar directamente con sus seres queridos o amistades para estar actualizados. Es por ello que, recurren a plataformas para mantenerse conectados, aunque sea de forma virtual.

Sin embargo, es necesario considerar que entre las responsabilidades de estudiar y trabajar, el estrés y el agotamiento pueden ser compañeros habituales, pero en un mundo donde la actualización constante es clave, recurren a plataformas online para mantenerse al día. Buscar ofertas laborales, investigar para las tareas universitarias, estar al tanto de las últimas noticias; todo esto forma parte del día a día de estos jóvenes. Encuentran en las redes sociales respuestas inmediatas a sus intereses, recompensas gratificantes que les ayudan a sobrellevar la carga de responsabilidades que llevan a cuestas (Chóliz et al., 2017)

Esto explica que el miedo a perderse algo y la necesidad de estar conectados en todo momento son factores que impulsan a los universitarios

que trabajan a hacer un uso excesivo de las redes sociales. A pesar de los riesgos que esto conlleva, tales como la mala gestión de sus tiempos, dificultades emocionales y falta de habilidades sociales (Cáceres & Mendoza, 2023), encuentran en estas plataformas una forma de aliviar el estrés y obtener información relevante para su vida académica y laboral.

El siguiente punto trata del cuarto objetivo específico, donde menciona comparar el miedo a perderse algo y la adicción a las redes sociales según sexo, se revela que no existen diferencias significativas en cuanto al sexo en estudiantes. Lo cual significa que, en la tabla 11, la significancia es alta en ambas variables ($p=.084$ / $p=.547$) y ($U=558.5$ / $U=667.5$). Es decir, tanto mujeres como varones, presentan la misma tendencia al FoMO y la adicción a las redes sociales según la población estudiada. Investigaciones recientes llevadas a cabo por Cáceres y Mendoza (2023) han demostrado que tanto mujeres como varones muestran la misma tendencia a sentirse ansiosos por no estar al tanto de lo que sucede en las redes. Por su parte, La Rosa (2021) ha revelado que tanto el sexo femenino como el masculino pueden presentar la misma tendencia a caer en la adicción a estas plataformas digitales.

Esto da a entender que, la forma en la que interactúan en línea puede variar según el género y las circunstancias en las que se encuentren. En el caso de los universitarios que estudian y trabajan al mismo tiempo, la manera en la que utilizan las redes sociales puede diferir dependiendo de sus necesidades y responsabilidades. Por ejemplo, muchos estudiantes utilizan estas plataformas para buscar información relevante para sus trabajos universitarios, comunicarse con sus jefes directos para seguir indicaciones laborales o simplemente para mantenerse en contacto con sus familias,

especialmente si no pasan mucho tiempo en casa debido a sus múltiples ocupaciones.

Por lo que se hace importante tener en cuenta que el uso de las redes sociales no es solo una cuestión de género, sino también de contexto y necesidades individuales. Cada uno tiene sus propias razones para estar presente en estas plataformas y la forma en la que las utilizan puede variar significativamente. En este sentido, si bien ambos sexos presentan la misma tendencia al FoMO y a pasar largas horas en plataformas, es relevante notar que el tipo de uso que le dan puede variar. Por ejemplo, en el caso de las mujeres, se observa que suelen ser más interactivas en las publicaciones, compartiendo fotos, comentando en publicaciones de amigos y participando activamente en grupos y eventos, por otro lado, los hombres parecen utilizar las redes sociales de manera más pasiva, limitándose a observar y consumir contenido (Mohanna & Romero, 2019).

En definitiva, estas diferencias pueden atribuirse a factores culturales y sociales que influyen en el comportamiento de cada género. Aunque el miedo a perderse algo y la adicción a las redes sociales afectan por igual a hombres y mujeres, la forma en que se manifiestan estas conductas puede variar según el contexto y las necesidades individuales de cada persona.

Sin embargo, independientemente de estas diferencias, tanto hombres como mujeres se ven inmersos en un entorno académico y laboral exigente que les lleva a sentir la necesidad de estar siempre conectados, con la finalidad de no perder noticias relevantes (Rozgonjuk et al., 2020). Esta constante conexión con el mundo virtual, ya sea para estar al tanto de lo que ocurre en el ámbito académico o social, puede generar un mayor temor a perderse

vivencias gratificantes y, en consecuencia, una predisposición a la adicción a las redes sociales (Espinoza-Guillén & Chávez-Vera, 2021). Por lo que, este fenómeno afecta a hombres y mujeres por igual, ya que ambos pueden buscar llenar un vacío emocional o satisfacer una necesidad de pertenencia a través de la interacción en línea.

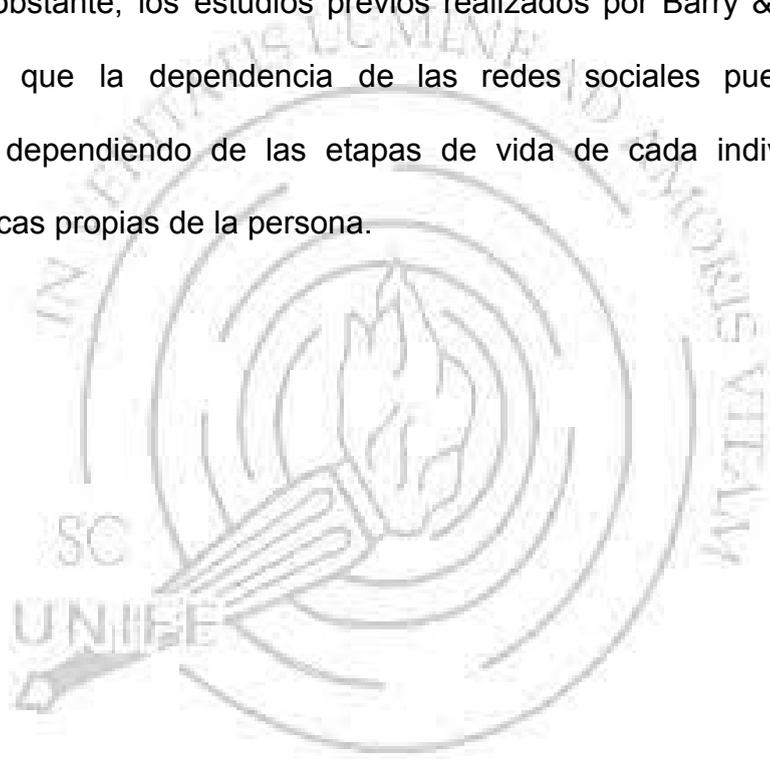
En relación con el quinto objetivo específico, donde se busca comparar el miedo a perderse algo y la adicción a las redes sociales según la edad en universitarios de Lima Metropolitana, en la tabla 12, se observa que el FoMO tiene una relación directa y significativa en los universitarios más jóvenes ($H=9.338$, $GL=2$, $P=.009$).

Esto sugiere que el miedo a perderse algo es una sensación común entre los universitarios que trabajan, especialmente en aquellos que se encuentran en la etapa de 18 a 20 años. Considerando que esta franja de edad no solo se caracteriza por una carga académica y laboral intensa, si también por una necesidad imperante de pertenecer y estar al tanto de todo lo que sucede a su alrededor (Ortiz, 2023), debido a la posible la exclusión social y la falta de autoconfianza. En contraste, los universitarios de 21 a 36 años, aunque también pueden sufrir de este miedo, están en una etapa de vida en la que ya han consolidado ciertas metas y objetivos, lo que les permite enfrentar de manera más madura esta situación, ya que se encuentran en una etapa de vida más estable y con menos presiones internas.

Sin embargo, en relación con la adicción a las redes sociales, no se presentó una significancia tan marcada en función a la edad ($H=.676$, $gl=2$, $p=.713$). Esto quiere decir que la adicción a las redes sociales puede afectar a cualquier universitario, sin importar su edad. La era digitalizada en la que

vivimos ha hecho que las redes sociales sean una parte fundamental en la vida de ellos, lo cual puede ser beneficioso en muchos aspectos, pero también nos hace vulnerables a una exposición excesiva a las plataformas digitales. En este contexto, los universitarios que trabajan se ven especialmente afectados por esta situación, ya que pasan largas horas frente a una pantalla, ya sea por motivos laborales o académicos, lo que aumenta su riesgo de desarrollar una adicción a las redes sociales, independientemente de la edad.

No obstante, los estudios previos realizados por Barry & Wong (2020) mencionan que la dependencia de las redes sociales puede variar en intensidad dependiendo de las etapas de vida de cada individuo y a las características propias de la persona.



CAPÍTULO V: CONCLUSIONES Y RECOMENDACIONES

5.1 Conclusiones

A continuación, se detallarán las siguientes conclusiones:

- Se encuentra una interrelación positiva moderada y significativa en el miedo a perderse algo y la obsesión por las redes sociales en universitarios.
- Se halla una correspondencia positiva moderada y significativa en el miedo a perderse algo y la falta de control personal en las redes sociales en universitarios.
- Existe una conexión positiva moderada y significativa en el miedo a perderse algo y el uso excesivo de las redes sociales en universitarios.
- No hay diferencias significativas en función al sexo. Por consiguiente, hombres y mujeres tienen los mismos niveles de miedo a perderse algo y de adicción a las redes sociales.
- Existen diferencias entre los grupos de edad que tienen temor a perder algo, presentándose mayor miedo a perderse de algo en los grupos de menor edad. Sin embargo, no hay diferencias en la adicción a las redes sociales según la edad.

5.2 Recomendaciones

A continuación, se expondrán las recomendaciones:

- Extender la población, ya que, si bien la cantidad de participantes en el estudio actual proporciona estadísticas relevantes, una mayor población, permitiría obtener una visión más amplia.
- Incorporar otras variables de estudio, como por ejemplo, phubbing (el acto de ignorar al otro por prestar atención a la tecnología). Estudiar esta conducta en un contexto específico permitiría obtener más datos sobre cómo los individuos afrontan estos eventos y qué factores influyen en su comportamiento
- Estos hallazgos son relevantes para las empresas, ya que demuestran la necesidad de implementar estrategias que promuevan un uso responsable y equilibrado de las redes sociales entre los trabajadores universitarios.
- Asimismo, dichos resultados contribuyen a una mayor comprensión de los componentes que influyen en el uso problemático de las plataformas digitales en la población universitaria, y destacan la importancia de abordar tanto el aspecto emocional como la necesidad de controlar el tiempo y la frecuencia de uso de estas plataformas digitales.
- Además, es fundamental generar conciencia sobre los riesgos asociados a la adicción a las redes sociales y el miedo a perderse algo, para que los jóvenes puedan desarrollar habilidades de afrontamiento más adaptativas y disfrutar de una vida universitaria plena y satisfactoria.
- Las instituciones educativas y las empresas pueden desempeñar un papel fundamental en brindar información y herramientas adecuadas

para que los universitarios puedan manejar de manera equilibrada su relación con la tecnología.

- Es importante fomentar la participación en actividades presenciales, como deportes, grupos de estudio o actividades de voluntariado, que les permitan a los universitarios conectarse con otros de manera real y fortalecer sus habilidades sociales.



REFERENCIAS

- Abel, J., Buff, C., & Burr, S. (2016). Las redes sociales y el miedo a perderse: desarrollo y evaluación de escalas. *Revista de Investigación Económica y Empresarial (JBER)*, 14 (1), 33-44.
<https://www.clutejournals.com/index.php/JBER/article/view/9554/9632>
- Alabri, A. (2022). Fear of Missing Out (FoMO): The Effects of the Need to Belong, Perceived Centrality, and Fear of Social Exclusion. *Human Behavior and Emerging Technologies*, 2022, 4824256.
<https://doi.org/10.1155/2022/4824256>
- Alshakhsi, S., Babiker, Q., Montag, C., Ali, R. (2023). On the association between personality, fear of missing out (FoMO) and problematic social media use tendencies in European and Arabian samples. *Acta Psychologica*, 240, 104026.
<https://doi.org/10.1016/j.actpsy.2023.104026>
- Alzougool, B. (2018). The impact of motives for Facebook use on Facebook addiction among ordinary users in Jordan. *International Journal of Social Psychiatry*, 64, 528 - 535. <https://doi.org/10.1177/0020764018784616>
- Andreassen, C. (2015). Online social network site addiction: A comprehensive review. *Current Addiction Reports*, 2(2), 175 -184.
<https://doi.org/10.1007/s40429-015-0056-9>
- Arab, L. E., & Díaz, G. A. (2015). Impacto de las redes sociales e internet en la adolescencia: aspectos positivos y negativos. *Revista médica Clínica Las Condes*, 26(1), 7-13. <https://doi.org/10.1016/j.rmclc.2014.12.001>
- Ardila, I., Orozco, P. & Potosí, B. (2022). *Adicción a las redes sociales en estudiantes de la Universidad Cooperativa de Colombia, sede*

Villavicencio. [Tesis de pregrado, Universidad Cooperativa de Colombia].
<https://repository.ucc.edu.co/handle/20.500.12494/44911>

Arrivillaga, C., Hallauer, C., Montag, C., & Elhai, J. (2023). Emotion dysregulation factors associated with problematic smartphone use severity: the mediating role of fear of missing out. *Addictive behaviors*, 143, 107708. <https://doi.org/10.1016/j.addbeh.2023.107708>

Astleitner, H., Bains, A., & Hörmann, S. (2023). The effects of personality and social media experiences on mental health: Examining the mediating role of fear of missing out, ghosting, and vaguebooking. *Computers in Human Behavior*, 138, 107436. <https://doi.org/10.1016/j.chb.2022.107436>

Ato, M., López, J. & Benavente, A. (2013). Un sistema de clasificación de los diseños de investigación en psicología. *Anales de Psicología/Annals of Psychology*, 29(3), 1038-1059. <https://dx.doi.org/10.6018/analesps.29.3.178511>

Ayabaca, M. (2020). Las redes sociales. Beneficios y riesgos para el proceso de enseñanza-aprendizaje. *Revista Portal de la Ciencia*, 1(1), 55-68. <https://doi.org/10.51247/pdlc.v1i1.288>

Barreto, D., Celis, C., & Pinzón, I., (2019). Estudiantes universitarios que trabajan: subjetividad, construcción de sentido e in-satisfacción. *Revista virtual Universidad Católica del Norte*, 58, 96–115. [10.35575/rvucn.n58a4](https://doi.org/10.35575/rvucn.n58a4)

Barry, C. T., & Wong, M. Y. (2020). Fear of missing out (FOMO): A generational phenomenon or an individual difference? *Journal of Social and Personal Relationships*, 1–15.

- Brailovskaia, J., Ozimek, P., Rohmann, E., & Bierhoff, H. (2023). Vulnerable narcissism, fear of missing out (FoMO) and addictive social media use: A gender comparison from Germany. *Computers in Human Behavior*, 144, <https://doi.org/10.1016/j.chb.2023.107725>
- Boustead, R., & Flack, M. (2021). Moderated-mediation analysis of problematic social networking use: The role of anxious attachment orientation, fear of missing out and satisfaction with life. *Addictive Behaviors*, 119, 106938. <https://doi.org/10.1016/j.addbeh.2021.106938>
- Buglass, S., Binder, J., Betts, L., & Underwood, J. (2017). Motivators of online vulnerability: The impact of social network site use and FoMO. *Computers in Human Behavior*, 66, 248-255. <https://doi.org/10.1016/j.chb.2016.09.055>
- 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. <https://doi.org/10.1016/j.paid.2017.04.039>
- Cáceres, S., & Mendoza, B. (2023). *Adicción a las redes sociales y síndrome FoMO en el personal de la Policía Nacional del Perú de Lima Metropolitana, 2022*. [Tesis de Licenciatura, Universidad César Vallejo]. <https://hdl.handle.net/20.500.12692/114498>
- Correa, J., Grimaldo, M., & Del Rosario, S. (2020). Propiedades psicométricas de la Fear of Missing Out Scale (FoMOs) en universitarios peruanos. *Aloma*, 38(2), 113–120. <https://doi.org/10.51698/aloma.2020.38.2.113-120>

- Chalco, R. (2022). *El síndrome del FOMO en los estudiantes de la Institución Educativa Secundaria “Jose Antonio Encinas” de Juliaca en el año escolar 2021*. [Tesis de Licenciatura, Universidad Nacional del Altiplano]. <http://repositorio.unap.edu.pe/handle/20.500.14082/17607>
- Chemnad, K., Aziz, M., Belhaouari, S., & Ali, R. (2023). The interplay between social media use and problematic internet usage: Four behavioral patterns. *Heliyon*, 9(5), e15745. <https://doi.org/10.1016/j.heliyon.2023.e15745>
- Chóliz, M., Echeburúa, E., & Ferre, F. (2017). Screening tools for technological addictions: A proposal for the strategy of mental health. *International Journal of Mental Health and Addiction*, 15(2), 423–433. <https://doi.org/10.1007/s11469-017-9743-1>
- Cleofas, J. V. (2023). Internet access as a moderator of mental health and satisfaction with life during the COVID-19 pandemic: Evidence from young Filipino undergraduates from income-poor households. *Children and Youth Services Review*, 155(107255), 107255. <https://doi.org/10.1016/j.childyouth.2023.107255>
- Datareportal. (2019). *DIGITAL 2019: GLOBAL DIGITAL OVERVIEW*. <https://datareportal.com/reports/digital-2019-global-digital-overview>
- DataReportal. (2023). *DIGITAL 2023 APRIL GLOBAL STATSHOT REPORT*. <https://datareportal.com/reports/digital-2023-april-global-statshot>
- Derevensky, J., & Griffiths, M. (2019). Convergence between gambling and gaming: Does the gambling and gaming industry have a responsibility in protecting the consumer?. *Gaming Law Review*, 23(glr2.2019.2397), 633–639. <https://doi.org/10.1089/glr2.2019.2397>

- Dempsey, A., O'Brien, K., Tiamiyu, M., & Elhai, J. (2019). Fear of missing out (FoMO) and rumination mediate relations between social anxiety and problematic Facebook use. *Addictive behaviors reports*, 9, 100150. <https://doi.org/10.1016/j.abrep.2018.100150>
- Dóniz, A. (2021). *El estrés laboral, el síndrome FoMO y la satisfacción con la vida*. [Tesis de licenciatura, Universidad de La Laguna] <https://riull.ull.es/xmlui/bitstream/handle/915/24151/EI%20estres%20laboral%2C%20el%20sindrome%20FoMO%20y%20la%20satisfaccion%20con%20la%20vida.pdf?sequence=1>
- Díez, L. (2023). Redes sociales como oportunidad de divulgar, compartir, y aprender en Fisioterapia. IX Jornadas Nacionales y V Internacionales de Educación en Fisioterapia, Vol 45 (1), pág s32 s34. [10.1016/j.ft.2023.03.018](https://doi.org/10.1016/j.ft.2023.03.018)
- Elhai, JD, Yang, H. & Montag, C. (2020). Miedo a perderse algo (FOMO): descripción general, fundamentos teóricos y revisión de la literatura sobre las relaciones con la gravedad de la afectividad negativa y el uso problemático de la tecnología. *Revista Brasileira de Psiquiatria* , 43 , 203-209. <https://doi.org/10.1590/1516-4446-2020-0870>
- Escurra, M. & Salas, E. (2014). Construcción y Validación del Cuestionario de Adicción a Redes Sociales (ARS). *LIBERABIT*, 20 (1), 73-91. <https://www.redalyc.org/articulo.oa?id=68631260007>
- Espinoza-Guillén, B., & Chávez Vera, M. D. (2021). El uso de las redes sociales: una perspectiva de género. *Maskana*, 12(2), 19-24. <https://doi.org/10.18537/mskn.12.02.03>
- Erikson, E. (1974). *Identidad, Juventud y Crisis*. Buenos Aires: Paidós.

- Echeburúa, E. & Requesen, A. (2012). *Adicción a las redes sociales y nuevas tecnologías en niños y adolescentes. Guía para educadores*. Madrid. Ediciones Pirámide.
<http://omextad.salud.gob.mx/contenidos/investigaciones/Guiaparaeducadores.pdf>
- Fabris, M., Marengo, D., Longobardi, C., & 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, 106364. <https://doi.org/10.1016/j.addbeh.2020.106364>
- Fernández, J., & López J (2018). Adicciones conductuales: Características y vías de intervención. [Enrique ECHEBURÚA | PhD | Universidad del País Vasco / Euskal Herriko Unibertsitatea, Leioa | UPV/EHU | Personality, Evaluation and Psychological Treatment | Research profile \(researchgate.net\)](#)
- Fioravanti, G., Casale, S., Benucci, S., Probst, A., Falone, A., Ricca, V., & Rotella, F. (2021). Fear of missing out and social networking sites use and abuse: A meta-analysis. *Computers in Human Behavior*, 122, 106839. <https://doi.org/10.1016/j.chb.2021.106839>
- Franchina, V., Vanden M., Van, A., Lo Coco, L., & De Marez, L. (2018). El miedo a perderse como un predictor del uso problemático de las redes sociales y el comportamiento de phubbing entre los adolescentes flamencos. *Revista internacional de investigación ambiental y salud pública*, 15 (10), 2319. <https://doi.org/10.3390/ijerph15102319>

- Fu, W., Li, R., & Liang, Y. (2023). The Relationship between Stress Perception and Problematic Social Network Use among Chinese College Students: The Mediating Role of the Fear of Missing Out. *Behavioral Sciences*, 13(6), 497. <https://doi.org/10.3390/bs13060497>
- Gomez, R., Stavropoulos, V., Brown, T., & Griffiths, M. (2022). Factor structure of ten psychoactive substance addictions and behavioral addictions. *Psychiatry Research*, 313(114605), 114605. <https://doi.org/10.1016/j.psychres.2022.114605>
- González, M. (2021). *Estudio del Estrés Laboral, Temor a Perderse Algo (FoMO) y Síndrome Burnout en el Personal Administrativo de Tenerife*. [Tesis de licenciatura, Universidad de La Laguna] <http://riull.ull.es/xmlui/handle/915/24704>
- Gutiérrez, I., & Paredes, J. L. (2019). *Uso de redes sociales y valores de jóvenes universitarios de una Universidad Privada de Trujillo*. [Tesis de licenciatura, Universidad Privada del Norte] <https://hdl.handle.net/11537/22100>
- Griffiths, M., Kuss, D., & Demetrovics, Z. (2014). Social Networking Addiction. En K. P. Rosenberg & L. C. Feder (Eds.), *Behavioral Addictions* (pp. 119–141). Elsevier. <https://doi.org/10.1016/B978-0-12-407724-9.00006-9>
- Hernández, R., Fernández, C., Baptista, P. (2014). *Metodología de la investigación*. McGraw-HILL.
- Hernández, J., Ortiz, M., Martínez, J., Ramirez, A., Milamontres, A. (2019). Adicción a Internet. *Enseñanza e Investigación en Psicología*, 34 · 45-34 · 45. <https://www.revistacneip.org/index.php/cneip/article/view/55>

- Holte, A. (2023). The State Fear of Missing Out Inventory: Development and validation. *Telematics and Informatics Reports*, 10, 100055. <https://doi.org/10.1016/j.teler.2023.100055>
- Holte, A., & Ferraro, F. (2020). Anxious, bored, and (maybe) missing out: Evaluation of anxiety attachment, boredom proneness, and fear of missing out (FoMO). *Computers in Human Behavior*, 112, 106465. <https://doi.org/10.1016/j.chb.2020.106465>
- Instituto Nacional de Estadística e Informática–INEI (2020). *Informe Técnico: Estadísticas de las Tecnologías de Información y Comunicación en los Hogares*. <https://www.inei.gob.pe/media/MenuRecursivo/boletines/04-informe-tecnico-tic-iii-trimestre2020.pdf>
- Jasso, J., López, F., & Díaz, R. (2017). Conducta adictiva a la redes sociales y su relación con el uso problemático del móvil. *Acta de Investigación Psicológico*. <https://doi.org/10.1016/j.aippr.2017.11.001>
- Kamolthip, R., Chirawat, P., Ghavifekr, S., Gan, W., Tung, S., Nurmala, I., Nadhiroh, S., Pramukti I., & Lin, C-Y. (2022). Problematic Internet use (PIU) in youth: a brief literature review of selected topics. *Current Opinion in Behavioral Sciences*, 46(101150), 101150. <https://doi.org/10.1016/j.cobeha.2022.101150>
- Klimenko, O., Cataño, Y., Otalvaro, I., & Úsuga, S. (2021). Riesgo de adicción a redes sociales e Internet y su relación con habilidades para la vida y socioemocionales en una muestra de estudiantes de bachillerato del municipio de Envigado. *Psicogente*, 24(46), 123–155. <https://doi.org/10.17081/psico.24.46.4382>

- La Rosa Roca, S. (2022). *Adicción a redes sociales y ansiedad estado – rasgo en estudiantes de una escuela superior de formación artística pública de Ayacucho*. [Tesis de licenciatura, Universidad Autónoma del Perú]. <https://n9.cl/4jl4p>
- Laguna, M. (2013). *Estudio sobre el uso de Internet y sus aplicaciones en el alumnado de último año de carrera de la Universidad de Alicante*. [Tesis Doctoral, Universidad de Alicante]. <http://hdl.handle.net/10045/35701>
- López, F., & Cobos, D. (2017). Redes sociales y educación para el desarrollo: espacios para la promoción de una ciudadanía global. <https://www.semanticscholar.org/paper/1eeb115917b5f382acc5e35c9f189c85678725de>
- Matsuzaki, T., Nishimura, K., & Higuchi, S. (2023). Screening for forms of problematic Internet usage. *Current Opinion in Behavioral Sciences*, 50(101260), 101260. <https://doi.org/10.1016/j.cobeha.2023.101260>
- Mohanna, G., & Romero, D. (2019). *Adicción a las redes sociales y ansiedad en estudiantes de secundaria de Lima Metropolitana*. [Tesis de Licenciatura, Universidad Peruana de Ciencias Aplicadas]. <http://hdl.handle.net/10757/628014>
- Moreno, S. (2018). *Propiedades psicométricas del cuestionario de adicción a redes sociales (ARS) en adolescentes del distrito de Comas, 2018*. [Tesis de Licenciatura, Universidad César Vallejo]. <https://hdl.handle.net/20.500.12692/25628>
- Müller, S. M., Wegmann, E., Stolze, D., & Brand, M. (2020). Maximizing social outcomes? Social zapping and fear of missing out mediate the effects of maximization and procrastination on problematic social networks use.

Computers in Human Behavior, 107, 106296.

<https://doi.org/10.1016/j.chb.2020.106296>

Ocio, P. (2022). *El FoMO y la adicción a las nuevas tecnologías en jóvenes españoles*. [Tesis Magistral, Universidad Europea Madrid].
<http://hdl.handle.net/20.500.12880/2320>

Oleskiewicz D., Brown C., & Rook k. (2023). Social networks, health, and well-being. *Encyclopedia of Mental Health (Third Edition)*, 299-308.
<https://doi.org/10.1016/B978-0-323-91497-0.00010-2>

Oliva, A., Ferracini, S., Amoia, R., Giardinieri, G., Moltrasio, C., Brambilla, P., & Delvecchio, G. (2023). The association between anger rumination and emotional dysregulation in borderline personality disorder: A review. *Journal of Affective Disorders*, 338, 546-553.
<https://doi.org/10.1016/j.jad.2023.06.036>

Ortiz X., (2023). FoMo, compromiso con las redes sociales, necesidades psicológicas básicas y bienestar subjetivo en universitarios. [Tesis de Licenciatura, Pontificia universidad Católica del Perú].
<http://hdl.handle.net/20.500.12404/24737>

Özer, D., Altun, Ö., & Avşar, G. (2023). Investigation of the relationship between internet addiction, communication skills and difficulties in emotion regulation in nursing students. *Archives of Psychiatric Nursing*, 42, 18-24. <https://doi.org/10.1016/j.apnu.2022.12.004>

Ozturk, F., & Ayaz-Alkaya, S. (2021). Internet addiction and psychosocial problems among adolescents during the COVID-19 pandemic: A cross-sectional study. *Archives of psychiatric nursing*, 35(6), 595-601.
<https://doi.org/10.1016/j.apnu.2021.08.007>

- Panova, T. (2020). *How ICTs can influence psychological wellbeing: an analysis of uses and addiction potential*. [Tesis Magistral, Universitat Ramon Llull]. <http://hdl.handle.net/10803/668745>
- Papalia, Diane E. (2009). *Acerca del desarrollo humano*. Papalia, D. Desarrollo humano. Bogotá [etc.]: McGraw-Hill, 2005, 6 (23). <http://hdl.handle.net/10637/2315>
- Po, S. & Yuin J. (2024). A multidimensional view of fear of missing out as a mediator between the need to belong and problematic smartphone use. *Computers in Human Behavior Reports*, 13, 100352. <https://doi.org/10.1016/j.chbr.2023.100352>
- Przybylski, A. K., Murayama, K., DeHaan, C. R., & Gladwell, V. (2013a). Fear of Missing Out Scale: FoMOs. *Computers in Human Behavior*, 29, 1814 - 1848. <https://doi.org/10.1037/t23568-000>
- Przybylski, A., Murayama, K., DeHaan, C., & Gladwell, V. (2013b). 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>
- Rivera, A., & Araujo, E. (2021). Relación entre inteligencia emocional y riesgo de adicción a redes sociales en estudiantes de educación superior no universitaria de Lima Metropolitana. *Revista psicológica Herediana*, 13(1), 1–11. <https://doi.org/10.20453/rph.v13i1.3848>
- Rozgonjuk, D., Sindermann, C., Elhai, J., & Montag, C. (2020). Fear of Missing Out (FoMO) and social media's impact on daily-life and productivity at work: Do WhatsApp, Facebook, Instagram, and Snapchat Use Disorders

- mediate that association? *Addictive Behaviors*, 110(106487), 106487.
<https://doi.org/10.1016/j.addbeh.2020.106487>
- Rhee, L., Bayer, J., Lee, D., & Kuru, O. (2021). Social by definition: How users define social platforms and why it matters. *Telematics and Informatics*, 59(101538), 101538. <https://doi.org/10.1016/j.tele.2020.101538>
- Ruíz M. (2022). Mufo: Miedo a una falta de oportunidad. *Soledad interactiva*.
<http://hdl.handle.net/11191/9128>
- Ryan, R., & Deci, E. (2000). La Teoría de la Autodeterminación y la Facilitación de la Motivación Intrínseca, el Desarrollo Social, y el Bienestar. *American psychologist*, 55(1), 68-78.
http://www.davidtrotzig.com/uploads/articulos/2000_ryanandeci_spanishampsych.pdf
- Salas, E., & Ecurra, M. (2014). Uso de redes sociales entre estudiantes universitarios limeños. *Revista Peruana de psicología y trabajo social*. 3(1), 75-90.
<http://revistas.uigv.edu.pe/index.php/psicologia/article/view/57/63>
- Sánchez, F. (2020). *Impulsividad y celos en personal de tropa de un centro médico militar de Lambayeque*. [Tesis de Licenciatura, Universidad Señor de Sipán].
<https://repositorio.uss.edu.pe/handle/20.500.12802/8114>
- Salazar-Ayala, C. Gastélum-Cuadras, G. (2020). Teoría de la autodeterminación en el contexto de educación física: Una revisión sistemática. *Retos: nuevas tendencias en educación física, deporte y recreación*, (38), 838-844.

<https://www.researchgate.net/profile/Gabriel-Gastelum/publication/341370491>

- Sanzari, M., Gorrell, S., Anderson, E., Reilly, M., Niemiec, M., Orloff, N., Anderson, D., Hormes, J. (2023). The impact of social media use on body image and disordered eating behaviors: Content matters more than duration of exposure. *Eating behaviors*, 49, 101722. <https://doi.org/10.1016/j.eatbeh.2023.101722>
- Servidio, R., Sinatra, M., Griffiths, M., & Monacis, L. (2021). Social comparison orientation and fear of missing out as mediators between self-concept clarity and problematic smartphone use. *Addictive Behaviors*, 122, 107014. <https://doi.org/10.1016/j.addbeh.2021.107014>
- Stănculescu, E., & Griffiths, M. (2022). Social media addiction profiles and their antecedents using latent profile analysis: The contribution of social anxiety, gender, and age. *Telematics and Informatics*, 74(101879), 101879. <https://doi.org/10.1016/j.tele.2022.101879>
- Stover, J., Bruno, F., Uriel, F., & Fernandez, 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>
- Soriano, J. (2019). *Impulsividad y adicción a las redes sociales en estudiantes de la Universidad Nacional de Ica, 2019*. [Tesis de Licenciatura, Universidad César Vallejo]. <https://hdl.handle.net/20.500.12692/36796>
- Soriano, J. (2022). Factores psicológicos y consecuencias del Síndrome Fear of Missing Out. *Revista de Psicología y Educación*. 17, 69-78. <https://doi.org/10.23923/rpye2022.01.217>

- Sun, Y., & Zhang, Y. (2021). A review of theories and models applied in studies of social media addiction and implications for future research. *Addictive Behaviors*, 114(106699), 106699. <https://doi.org/10.1016/j.addbeh.2020.106699>
- Tandon, A., Dhir, A., Talwar, S., Kaur, P., & Mäntymäki, M. (2021). Dark consequences of social media-induced fear of missing out (FoMO): Social media stalking, comparisons, and fatigue. *Technological Forecasting and Social Change*, 171, 120931. <https://doi.org/10.1016/j.techfore.2021.120931>
- Traore, B., Aguilo, Y., Hassoune, S., & Nani, S. (2023). Determinants of internet addiction among medical students in Casablanca: a cross-sectional study. *Global Health Journal*, 7(2), 101-109. <https://doi.org/10.1016/j.glohj.2023.04.005>
- Van Ameringen, M., Patterson, B., & Simpson, W. (2014). Dsm-5 obsessive-compulsive and related disorders: Clinical implications of new criteria: Review: DSM-5 OCD and related disorders. *Depression and Anxiety*, 31(6), 487–493. <https://doi.org/10.1002/da.22259>
- Varchetta, M., Frascetti, A., Mari, E., & Giannini, A. (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), 1087. <https://dx.doi.org/10.19083/ridu.2020.1187>
- Villarejo, A. (2012). Las bases biopsicológicas de la imputabilidad en la conducta impulsiva. *Cuadernos de medicina forense*, 18(2), 63–70. <https://doi.org/10.4321/s1135-76062012000200003>

- Wang, L., Zhou, X., Song, X., Gan, X., Zhang, R., Liu, X., ... & Becker, B. (2023). Fear of missing out (FoMO) is associated with reduced cortical thickness in core regions of the posterior default mode network and higher levels of problematic smartphone and social media use. *Addictive Behaviors*, 143, 107709. <https://doi.org/10.1016/j.addbeh.2023.107709>
- Yana, M., Sucari, W., Adco, H., Alanoca, R., & Yana, N. (2019). El síndrome del FoMO y la degeneración del lenguaje escrito en los estudiantes de educación básica. *Comuni@cción*, 10(2), 131-139. <http://dx.doi.org/10.33595/2226-1478.10.2.385>
- Zimmerman, M. (2022). Trastorno Obsesivo-compulsivo de la Personalidad (TOC). Manual MSD versión para profesionales. <https://www.msmanuals.com/es/professional/trastornos-psiqui%C3%A1tricos/trastornos-de-la-personalidad/trastorno-obsesivo-compulsivo-de-la-personalidad-toc>
- Zhang, M., Shu, M., Demetrovics, Z., & Wu, A. (2023). Metacognitive beliefs and anxiety symptoms could serve as mediators between fear of missing out and gaming disorder in adolescents. *Addictive Behaviors*, 145, 107775. <https://doi.org/10.1016/j.addbeh.2023.107775>
- Zhang, S., Wu, Q., & Liu, R. (2023). The relationship between neuroticism and passive use of mobile social networks among Chinese young adults: The mediating role of fear of missing out and online social support. *Acta Psychologica*, 236, 103919. <https://doi.org/10.1016/j.actpsy.2023.103919>

APÉNDICES

APÉNDICE A: Consentimiento informado

Estimados participantes,

Les saluda Marleny Aragón Sánchez y Lizeth Isidro, Bachilleres de la carrera de Psicología de la facultad de Psicología y Humanidades de la Universidad Femenina del Sagrado Corazón. Nos encontramos realizando nuestro proyecto de Tesis para optar el Título Profesional, cuyo objetivo es determinar la relación existente entre el miedo a perderse algo (FoMO) y la adicción a las redes sociales en universitarios.

Si usted accede a participar en este estudio, se le solicitará responder a un cuestionario que tomará aproximadamente 10 minutos de su tiempo. Esta encuesta es totalmente anónima y los datos proporcionados se utilizarán de forma exclusiva para fines académicos. No se usará para ningún otro propósito.

La participación en este estudio es voluntaria y la información recogida será confidencial. Usted puede suspender su participación en cualquier momento por las razones que considere pertinente, pudiendo hacerlo sin necesidad de justificación alguna.

¿Acepta participar en la presente investigación de manera voluntaria y a su vez confirma haber sido informado de los objetivos de la investigación?

Sí____ No____

APÉNDICE B: Ficha sociodemográfica

- 1) Edad

- 2) Sexo
Femenino () Masculino ()
- 3) Soy estudiante universitario
Sí () No ()
- 4) ¿Qué carrera universitaria estoy llevando?

- 5) Ciclo
I - II () III - IV () V en adelante ()
- 6) ¿Con cuántas redes sociales activas cuentas actualmente?
1 () 2 () 3 a más ()
- 7) ¿Cuántas horas al día usas las redes sociales?
1 () 2 () 3 () 4 a más ()

APÉNDICE C: Consentimiento de derecho de autor

CONSENTIMIENTO DE DERECHO DE AUTOR

Yo, Liseth Liliana Isidro Velasque y Marleny Aragón Sánchez, Bachilleres en psicología, declaramos tener la autorización del Dr. Miguel Escurra Mayaute y Dr. Edwinel Salas Blas, autores de la validación del Cuestionario de Adicción a Redes Sociales (ARS), para llevar al cabo la aplicación del instrumento en la recopilación de información. Dicho permiso fue otorgado a través del correo electrónico, donde se recalcó que la aplicación sería exclusivamente para fines académicos, resguardando los derechos de autor correspondiente.

De igual forma, se obtuvo la autorización del Dr. Jossué Correa-Rojas y la Dra. Mirian Grimaldo-Muchotrigo, autores de adaptación de Fear of missing out scale (FoMos), lo cuales otorgaron el permiso por el mismo medio.

SOLICITUD PARA USAR EL CUESTIONARIO DE ADICCIÓN A REDES SOCIALES (ARS) Recibidos x

Edwin Salas <e.salasb@hotmail.com>
para [redacted]

10 oct 2023, 12:12 a.m. ☆ ☺ ↶ ⋮

Estimados jóvenes

Tienen Uds. la autorización que solicitan para usar el cuestionario ARS en sus trabajos de investigación. Adjunto les envío material para manejar adecuadamente la prueba, insistiendo en el ítem 13 que es en sentido inverso y que he visto que ha generado problemas en algunos casos anteriores.

Asimismo, aprovecho la oportunidad para solicitarles que apenas tengan sus datos, puedan compartirlo conmigo, estoy tratando de recopilar una fuerte cantidad de datos para realizar un nuevo análisis psicométrico, que estará como ahora a disposición libre de otros investigadores en el futuro, aunque con datos más recientes y que seguro representarán mejor la realidad actual. Espero su colaboración

Cordialmente

Edwin Salas-Blas
Investigador de la Universidad Peruana de Ciencias Aplicadas

← 📧 🕒 🗑️ 📧 🕒 🔄 📧 📧 ⋮ 3 de muchas < >

SOLICITUD PARA USAR FEAR OF MISSING OUT SCALE (FoMO) EN UN TRABAJO DE INVESTIGACIÓN Recibidos x

Jossue D. Correa Rojas <jossue.correa@upc.pe>
para mí

lun, 9 oct 2023, 11:12 p.m. ☆ ☺ ↶ ⋮

Estimada Marleny

Claro que sí, puede utilizar la escala, es de libre acceso.

Le deseo éxitos en su trabajo de investigación

Saludos cordiales.

 **Jossué Correa Rojas**
Coordinador de Inv. y Efectividad Institucional
Dirección de Aseguramiento de la Calidad
<https://orcid.org/000-0002-4166-7210>
Scopus Autor ID: 57204061577

APÉNDICE D: Solicitud para la aplicación de la prueba en la empresa

SOLICITO:

Permiso para realizar un trabajo de investigación.

Lic. Ingrid Puma Seibt
Coordinadora de ATH - ISEG PERÚ

Le saluda Marleny Aragón Sánchez, identificada con DNI N° 48597344 y Liseth Liliana Isidro Velasque, identificada con DNI N° 77575825, Bachilleres en Psicología de la Universidad Femenina del Sagrado Corazón (UNIFE), nos dirigimos cordialmente a usted para solicitar su permiso y colaboración en nuestro proyecto de investigación.

Como parte de nuestro objetivo es indagar acerca de la necesidad que los universitarios tienen de vivir experiencias en línea y el deseo de mantenerse conectados en las redes sociales, asimismo, nos gustaría llevar a cabo nuestro trabajo de investigación en la prestigiosa empresa ISEG PERÚ.

La finalidad de nuestro estudio es determinar la relación existente entre el miedo a perderse algo y la adicción a las redes sociales en universitarios. Creemos que esta investigación puede aportar conocimientos valiosos sobre la influencia de las redes sociales en la vida de los estudiantes y contribuir al desarrollo de estrategias de prevención y manejo de posibles adicciones.

Así pues, nos comprometemos a llevar a cabo el estudio con total responsabilidad y ética profesional, resguardando en todo momento la privacidad y confidencialidad de los participantes. Asimismo, nos comprometemos a seguir los protocolos de investigación establecidos, garantizando la validez y confiabilidad de los resultados obtenidos.

Agradecemos de antemano su atención y nos ponemos a su disposición para cualquier consulta o información adicional que requiera. Esperamos contar con su favorable respuesta y la posibilidad de llevar a cabo nuestro proyecto de investigación.

Atentamente,



Marleny Aragón Sánchez
DNI. 48597344



Liseth Liliana Isidro Velasque
DNI.77575825



Ingrid Puma
Coordinadora de Atracción de Talento
ISEG PERÚ SAC