



Uso problemático de las redes sociales y *phubbing*: el papel mediador del FoMO y la urgencia


Fátima Llamas-Salguero

Universidad de Extremadura ✉ 


Sergio Hidalgo-Fuentes

Universidad de Valencia ✉ 

Isabel Martínez-Álvarez

Universidad a Distancia de Madrid (UDIMA) ✉ 

Alberto González-Fernández

Universidad de Extremadura ✉ 

<https://dx.doi.org/10.5209/rced.100041>

Recibido: Enero 2025 • Evaluado: Marzo 2025 • Aceptado: Abril 2025

ES Resumen: El *phubbing*, conducta que consiste en ignorar a personas y al propio entorno por el uso del *smartphone*, ha generado creciente interés debido a sus implicaciones sociales y psicológicas. Este estudio analiza la relación entre el uso problemático de redes sociales y el *phubbing*, explorando el papel mediador del *fear of missing out* (FoMO) y la urgencia emocional. La muestra estuvo compuesta por 591 estudiantes universitarios, seleccionados mediante un muestreo por conveniencia. Se emplearon cuestionarios validados, incluyendo la *Short Social Network Addiction Scale* y la *Phubbing Scale*, distribuidos a través de una encuesta en línea. Los datos se analizaron con modelos de mediación paralela utilizando la macro PROCESS de SPSS. Los resultados muestran que el uso problemático de redes sociales predice significativamente el FoMO y la urgencia, y ambos actúan como mediadores parciales en la relación con el *phubbing*. Además, se encontró que el FoMO tiene un mayor efecto mediador que la urgencia. Estas asociaciones destacan la complejidad de las interacciones entre las variables. Se concluye que el *phubbing* no solo está vinculado al uso compulsivo de redes sociales, sino que también está mediado por factores psicológicos. Estos hallazgos enfatizan la importancia de diseñar intervenciones dirigidas a reducir el FoMO y la urgencia para mitigar las consecuencias negativas del *phubbing*.

Palabras clave: Phubbing, redes sociales, teléfono inteligente, uso problemático de las redes sociales, estudiante universitario.

ENG Problematic social media use and phubbing: the mediating role of FoMO and urgency

Abstract: Phubbing, the behavior of ignoring people and one's surroundings due to smartphone use, has attracted increasing attention because of its social and psychological implications. This study examines the relationship between problematic social media use and phubbing, focusing on the mediating roles of fear of missing out (FoMO) and emotional urgency. The sample comprised 591 university students recruited through convenience sampling. Participants completed validated questionnaires, including the Short Social Network Addiction Scale and the Phubbing Scale, via an online survey. Data were analyzed using parallel mediation models with the PROCESS macro for SPSS. Results indicated that problematic social media use significantly predicts both FoMO and urgency, which partially mediate its relationship with phubbing. Moreover, FoMO exerted a stronger mediating effect than urgency. These findings highlight the complex interplay among these variables and suggest that phubbing is not only associated with compulsive social media use but is also influenced by psychological factors. The results underscore the importance of interventions targeting FoMO and urgency to mitigate the negative consequences of phubbing.

Keywords: Phubbing, social media, smartphone, problematic social media use, university students.

Sumario: 1. Introducción. 1.1. Uso problemático de las redes sociales y *phubbing*. 1.2. *Fear of Missing Out*: ansiedad social y conductas digitales. 1.3. Urgencia emocional: impulsividad y efectos en el *phubbing*. 2. Metodología. 2.1. Procedimiento y participantes. 2.2. Instrumentos. 2.3. Análisis de datos. 3. Análisis y resultados. 4. Discusión. 5. Conclusiones. 6. Contribución de los autores. Referencias.

Cómo citar: Llamas-Salguero, F.; Hidalgo-Fuentes, S.; Martínez-Álvarez, I. y González-Fernández, A. (2026). Uso problemático de las redes sociales y *phubbing*: el papel mediador del FoMO y la urgencia. *Revista Complutense de Educación*, 37(2), 199-208. <https://dx.doi.org/10.5209/rced.100041>

1. Introducción

Vivimos en una sociedad digital, lo que está provocando un cambio en los hábitos comunicativos que afectan a las relaciones sociales. Durante las últimas décadas, se ha producido un estallido del uso de las Tecnologías de la Información y de la Comunicación (TIC) y, con la aparición del *smartphone* y su uso mayoritario para acceder a las redes sociales, se ha modificado radicalmente nuestra forma de relacionarnos. Actualmente, los jóvenes presentan una mayor preferencia por mantener sus relaciones de manera virtual (Karadağ et al., 2015). Esta nueva panorámica abre multitud de oportunidades a la hora de interactuar a través de las redes sociales. Sin embargo, el aumento del uso problemático del *smartphone* y las redes sociales deriva en consecuencias negativas tanto a nivel físico como psicológico (Chotpitayasunondh & Douglas, 2018). Concretamente, el *phubbing*, es decir, centrarse en el *smartphone* ignorando a las personas con las que te encuentras, es cada vez más frecuente y, sin embargo, poco se conoce acerca de las causas que se encuentran detrás de dicho fenómeno (Correa-Rojas et al., 2022).

Las conductas alteradas ligadas al uso de las nuevas tecnologías, y más concretamente el *phubbing*, se han vinculado a consecuencias negativas en los diferentes ámbitos de la persona, tales como estrés, depresión, insomnio o percepción de soledad y aislamiento (Demirci et al., 2015; Błachnio et al., 2016; Elhai et al., 2017). Ante este panorama, surge la necesidad de investigar en profundidad este fenómeno, mayoritariamente en los jóvenes, dado que son ellos los que se exponen continuamente a estímulos a través de la tecnología sin contar, en ocasiones, con estrategias para seleccionar, interpretar y asimilar las informaciones (Correa-Rojas et al., 2022). Por ello, resulta necesario explorar los factores de riesgo que pueden estar detrás de la aparición de esta alteración en la interacción.

1.1. Uso problemático de las redes sociales y *phubbing*

Las redes sociales como Facebook, X o Instagram son foros virtuales cada vez más presentes, sobre todo entre los adolescentes y los jóvenes, que permiten al usuario la creación de un perfil personal y la comunicación con el resto de personas, convirtiéndose en una herramienta para construir la identidad social (Oberst et al., 2017). A pesar de los efectos positivos que el uso de estas redes tiene, actualmente existe una preocupación por las consecuencias negativas que conlleva su uso compulsivo e inapropiado, lo que puede derivar en un uso problemático. Se ha detectado que la recompensa que la persona obtiene al “controlar” el entorno social deriva en conductas impulsivas que pueden acabar en problemas de salud mental (Oberst et al., 2017). Existe evidencia empírica a favor de la relación negativa entre el tiempo que se dedica a las redes sociales y la participación en las mismas con el rendimiento académico, la conexión con los iguales o la autoestima (Kalpidou et al., 2011; Kirschner & Karpinski, 2010; Oberst et al., 2017). Estudios llevados a cabo con universitarios durante la pandemia de COVID-19, vislumbraron que esta situación de aislamiento produjo un aumento considerable en el tiempo de uso y el grado de participación en redes sociales, dando como resultado que muchos de los universitarios se sintieran solos y/o abandonados y que, posteriormente al confinamiento, surgieran trastornos como el *phubbing*. El término *phubbing*, referido al hecho de ignorar a una persona por prestar atención al dispositivo móvil, es una preocupación social importante. Este fenómeno puede estar provocado, en parte, por el uso problemático de las redes sociales (UPRS), al captar estas toda la atención de la persona y afectar, por tanto, a las relaciones sociales presenciales (Chotpitayasunondh & Douglas, 2016; 2018; Guevara-Valtier et al., 2021; Tonacci, et al., 2019).

Existen indicios que apuntan a que las redes sociales podrían ejercer como una vía de escape para aquellas personas con dificultades a nivel de habilidades sociales (Song et al., 2014). Diversas investigaciones han detectado que los universitarios utilizan el *smartphone* no solo para comunicarse, sino también para satisfacer sus necesidades psicológicas, lo que puede derivar en un uso problemático (Diotaiuti et al., 2022) y, en consecuencia, dar como resultado último el *phubbing* (Lai et al., 2022). En línea con esto, también hay evidencias en cuanto al vínculo positivo entre el fenómeno del *phubbing* y el UPRS, por ejemplo, en estudios relacionados con Facebook (Balta et al., 2020; Correa-Rojas et al., 2020; Franchina et al., 2018). En gran parte de la investigación sobre el fenómeno de *phubbing* se ha encontrado como factor predictor el UPRS. Por su parte, Salehan y Negahban (2013) desarrollan el modelo del flujo óptimo, que sostiene que el uso de las redes sociales resulta tan ameno para los universitarios que siguen utilizándolas compulsivamente, incluso a costa de los efectos perjudiciales asociados, como el *phubbing*. La constante necesidad de actualizar las redes sociales o atender a las notificaciones se convierte en una prioridad, lo que fomenta un comportamiento compulsivo hacia los *smartphones* y conduce a prácticas como el *phubbing* (Chi et al., 2022). Si bien esto ha sido investigado en diferentes países (Kelly et al., 2019; Ergün et al. 2019; Chotpitayasunondh & Douglas, 2018), no hay demasiada evidencia científica en relación con cómo el UPRS se vincula con el *phubbing* en universitarios españoles.

1.2. *Fear of Missing Out*: ansiedad social y conductas digitales

El miedo a perderse algo (*fear of missing out* o FoMO) es un fenómeno cada vez más frecuente en la era digital, especialmente entre jóvenes de 18 a 33 años (Lai et al., 2016). Las investigaciones de la última década

han identificado factores asociados al FoMO, como el uso intensivo de redes sociales (Lai et al., 2016), la satisfacción de las necesidades psicológicas (Xie et al., 2018) y determinados rasgos de personalidad (Alt, 2018). Destaca el fuerte vínculo que el FoMO presenta con conductas desviadas, como el uso adictivo de las redes sociales (Chi et al., 2022; Gugushvili et al., 2024; Kovan et al., 2024; Li et al., 2020; Sha et al., 2019).

Si bien el estudio del FoMO es un ámbito aún emergente, existen investigaciones que sugieren que este fenómeno, junto con el UPRS, se relacionan con el *phubbing* (Fioravanti et al., 2025; Chi et al., 2022; Correa-Rojas et al., 2020; 2022; Franchina et al., 2018). El FoMO se manifiesta en un estado de ansiedad generalizada que las personas sienten por la percepción de que se pierden las experiencias y vivencias del resto o eventos que le interesan.

Actualmente, en una sociedad en la que el uso de internet y las redes sociales está presente a lo ancho y largo del mundo, el FoMO es un trastorno que aparece con gran frecuencia asociado a dicho uso. Este fenómeno se presenta de forma más acusada entre los jóvenes, de los cuales un 75% ha experimentado FoMO, un 15,2% afirma haber sentido síntomas graves relacionados con este, y casi un 33% actualiza sus redes sociales de manera habitual para no perderse ningún evento (Gao et al., 2023).

El origen del FoMO puede ser múltiple, pero la investigación previa pone de relieve que una posible causa es la insatisfacción de necesidades psicológicas básicas, que llevan a la persona a intentar compensar dichas necesidades de la vida real en el mundo virtual (Kardefelt-Winther, 2014). Las redes sociales les permiten estar en contacto con el mundo y crear su propia identidad virtual, convirtiéndose a menudo en una salida que puede derivar en un uso problemático. El fenómeno del FoMO se vincula tanto al UPRS como al *phubbing* (Karadağ et al., 2015; Oberst et al., 2017), actuando como un moderador de este último.

El FoMO es un elemento clave en el estudio del *phubbing* debido a su asociación teórica (Karadağ et al., 2015). En concreto, su dimensión cognitiva actúa como un mediador en la relación entre el UPRS y el *phubbing*, al considerarse una consecuencia de la comparación social (He et al., 2020). De este modo, un manejo excesivo y/o inapropiado de las redes sociales se vincula al FoMO, lo que, a su vez, puede desencadenar comportamientos de *phubbing* (Hong et al., 2012; Safdar et al., 2023). Diversos estudios han evidenciado que tanto el uso adictivo de redes sociales como el *phubbing* son consecuencia del FoMO y que los jóvenes con altos niveles de FoMO presentan una mayor propensión al UPRS y, por ende, al *phubbing* (Balta et al., 2020; Franchina et al., 2018).

1.3. Urgencia emocional: impulsividad y efectos en el *phubbing*

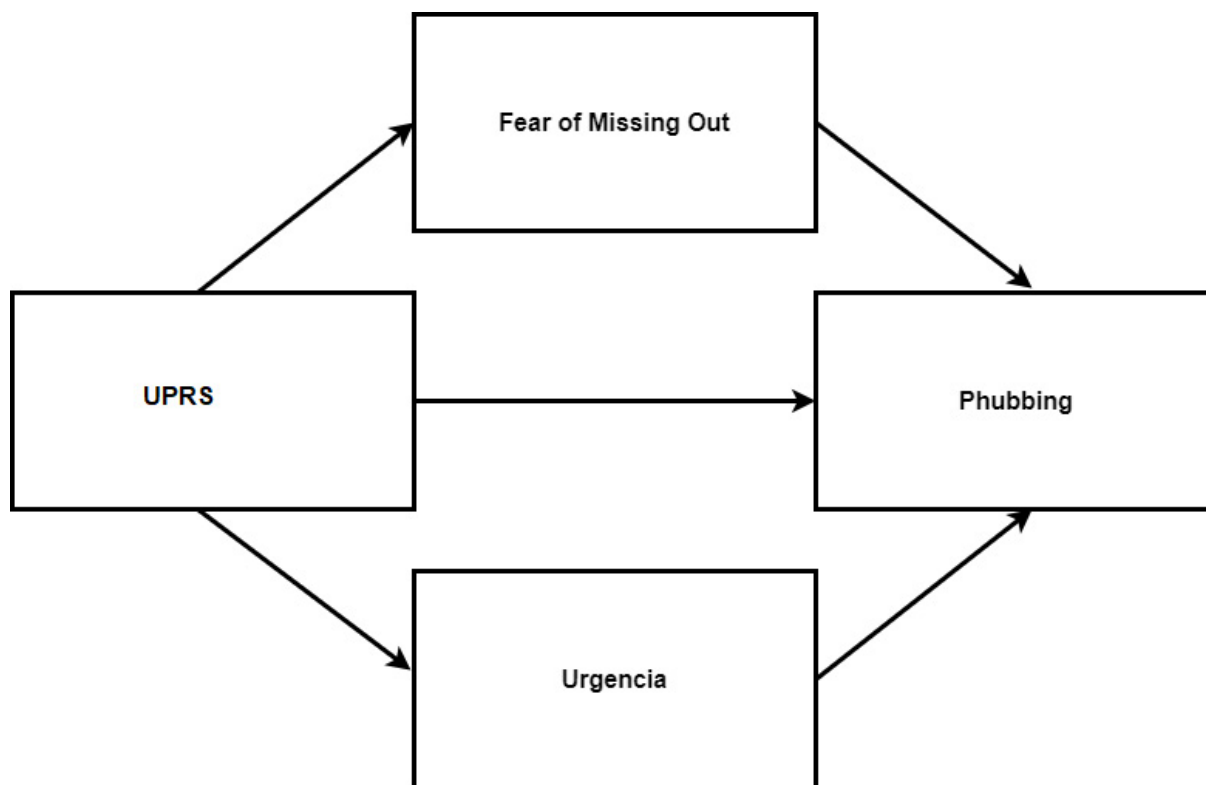
La urgencia es un rasgo de la impulsividad que se refiere a la predisposición a reaccionar de manera precipitada e irreflexiva en situaciones con alto impacto emocional, que forma parte del modelo UPPS-P de impulsividad, el cual ha sido ampliamente validado en diversas poblaciones y culturas (Goh et al., 2020). En el marco del uso de las redes sociales, esta variable se manifiesta en la imperiosa necesidad de hacer uso inminente de su dispositivo al recibir alguna notificación por miedo a perderse algo a nivel social. La urgencia, junto con el FoMO, forman parte de un proceso circular en el que el uso patológico de las redes sociales puede potenciar comportamientos de *phubbing*.

La urgencia puede estar por detrás del aumento en el riesgo de sufrir UPRS y *phubbing*, al estar implicada en emociones como la depresión o la ansiedad. Se ha visto que la urgencia conlleva acciones impulsivas, como el uso compulsivo de las redes sociales, que, a su vez, pueden derivar en conductas como el *phubbing*. Junto a estos hallazgos, se ha demostrado que el grado de urgencia emocional se relaciona positivamente con el uso de las redes sociales para evitar emociones negativas, lo que apoya la idea de que actúa como un factor único a la hora de predecir las conductas adictivas (Yang et al., 2022).

Existen estudios que se han centrado en el papel predictor de la urgencia en el uso problemático de internet y de las redes sociales, encontrando que es uno de los factores que más potentemente se asocia a este problema (Amir & Khan, 2024; Diotaiuti et al., 2022). Además, investigadores como Li et al. (2023) evidencian el papel mediador de la urgencia en las relaciones entre las normas sociales percibidas y el *phubbing*.

Si bien se ha avanzado en el estudio de las relaciones directas entre el UPRS, el *phubbing*, el FoMO y la urgencia, aún queda mucho por explorar para comprender mejor estas interacciones y considerar posibles asociaciones indirectas, incluyendo el uso problemático del *smartphone*. Por ello, este estudio se centra en analizar estas dinámicas (Figura 1), poniendo a prueba un modelo de mediación en el que el FoMO y la urgencia actúan como mediadores en la relación entre el UPRS y el *phubbing*.

Figura 1. Modelo teórico de la relación entre el UPRS y el phubbing mediado por el FoMO y la Urgencia



2. Metodología

2.1. Procedimiento y participantes

Esta investigación siguió los principios éticos de la Declaración de Helsinki y fue aprobada por la Comisión de Bioética y Bioseguridad de la Universidad de Extremadura (295/2024). En primer lugar, se diseñó una encuesta en línea a través de Google Forms para recopilar los datos necesarios. Los criterios de inclusión establecidos fueron ser estudiante de la Universidad de Extremadura y tener la mayoría de edad. La selección de participantes se realizó mediante un muestreo por conveniencia, y los cuestionarios fueron distribuidos por dos de los autores del estudio durante el horario lectivo, informando a los estudiantes de manera detallada sobre el alcance del estudio, así como sobre su carácter anónimo y voluntario. Los participantes otorgaron su consentimiento informado a través de un ítem específico situado en la primera página de la encuesta, antes de responder las preguntas. Un total de 592 estudiantes completaron la encuesta. Sin embargo, el cálculo de la distancia de Mahalanobis indicó que un participante estaba por debajo del valor crítico de p en χ^2 ($p < .001$) por lo que fue excluido de los análisis, resultando en una muestra final de 591 participantes (63.3% mujeres y 36.7% hombres). La edad media de los participantes fue de 23.04 años (SD = 5.59).

2.2. Instrumentos

Para la presente investigación, se emplearon diversos instrumentos diseñados para medir las variables relacionadas con el estudio. A continuación, se detallan los cuestionarios y escalas utilizadas, así como sus características principales, con el fin de garantizar la precisión y validez de los datos recopilados.

- *Short Social Network Addiction Scale* (Short SNAAddS-6S; Cuadrado et al., 2020). La Short SNAAddS-6S, adaptación española de la *Bergen Facebook Addiction Scale* (Andreassen et al., 2012), examina el UPRS mediante seis ítems que se responden en una escala Likert, desde 1 (Muy raramente) hasta 5 (Muy a menudo). El rango de puntuaciones oscila entre 6 y 30 puntos, donde una mayor puntuación indica niveles más elevados de UPRS. En el presente estudio, la fiabilidad de la Short SNAAddS-6S fue de $\omega = .76$.
- *Phubbing Scale* (PS; Karadağ et al., 2015). La PS evalúa el phubbing mediante dos dimensiones: interrupción de la comunicación, que cuantifica la frecuencia de interrupciones en las conversaciones para revisar el móvil, compuesta por cinco ítems; y obsesión con el teléfono móvil, que evalúa la necesidad que siente el sujeto por su teléfono móvil, formada por cinco ítems. El formato de respuesta es tipo Likert de cinco puntos, que va desde 1 (Nunca) hasta 5 (Siempre), donde las puntuaciones más altas indican niveles más elevados de phubbing. Para el presente estudio se empleó la versión adaptada al español por Blanca y Bendayan (2018) y solo se tuvo en cuenta la puntuación total de la escala, que presentó una fiabilidad de $\omega = .81$.
- *Fear of Missing Out Scale* (FoMOs; Przybylski et al., 2013). Esta escala evalúa el FoMO mediante 10 ítems con una escala de respuesta tipo Likert que va de 1 (Nada) a 5 (Mucho). Las puntuaciones más altas indican niveles más altos de miedo a perderse algo. El rango posible de puntuaciones en la FoMOs es entre

10 y 50. Para este estudio se utilizó la adaptación española realizada por Gil et al. (2015), que presentó una fiabilidad de $\omega = .85$.

- *Short UPPS-P Impulsivity Scale* (s-UPPS-P; Billieux et al., 2012). La s-UPPS-P está formada por 20 ítems que evalúan cinco rasgos distintos de impulsividad, incluyendo falta de premeditación, urgencia positiva, urgencia negativa, falta de perseverancia y búsqueda de sensaciones. Los ítems se responden sobre una escala Likert de cuatro puntos desde 1 (Rotundamente de acuerdo) hasta 4 (Rotundamente en desacuerdo). Para este estudio se utilizó la versión adaptada al español por Cándido et al. (2012) y solo se consideraron las puntuaciones de las dimensiones de urgencia negativa y urgencia positiva, que se combinaron en una sola puntuación denominada urgencia. La fiabilidad de la dimensión urgencia fue de $\omega = .80$.

2.3. Análisis de datos

Antes de analizar los datos, se realizaron cálculos de normalidad, detección de valores atípicos univariantes y multivariantes, y coeficientes de fiabilidad para las variables del estudio. La normalidad de los datos se evaluó mediante los índices de asimetría y curtosis. Para identificar los valores atípicos univariantes se utilizaron boxplots, mientras que la detección de valores atípicos multivariantes se llevó a cabo mediante el cálculo de la distancia de Mahalanobis, con una distribución chi-cuadrado y una probabilidad de $p < .001$ (Fidell & Tabachnick, 2003), y la distancia de Cook. La fiabilidad de los instrumentos empleados se determinó mediante los coeficientes Omega de McDonald. De acuerdo con el criterio establecido por Kalkbrenner (2023), los coeficientes ω a partir de 0.65 se consideran aceptables, mientras que aquellos a partir de 0.80 se consideran elevados. Además, dado que todos los datos del estudio provenían de instrumentos de auto-reporte, se utilizó la prueba de un solo factor de Harman para comprobar el sesgo de método común, considerando la varianza total extraída por el primer factor por debajo del 50% como indicativa de ausencia de sesgo de método común (Podsakoff et al., 2003). Se realizó el análisis del factor de inflación de la varianza (VIF) para evaluar la multicolinealidad entre las variables del estudio. Un valor de VIF inferior a 5 para cada variable indica que la multicolinealidad no es motivo de preocupación significativa (Hair et al., 2010).

Se calcularon los estadísticos descriptivos ($M \pm SD$) para las variables bajo estudio. La relación entre las diferentes variables se exploró mediante correlaciones bivariadas de Pearson. Las correlaciones se interpretaron de acuerdo con el criterio propuesto por Gignac y Szodorai (2016), que clasifica las correlaciones de .10 como pequeñas, las de .20 como moderadas y las de .30 o superiores como altas.

Para explorar los efectos de mediación del FoMO y la urgencia en la relación entre el UPRS y el *phubbing* se utilizó el modelo 4 de la macro PROCESS en SPSS 26.0, desarrollada por Hayes (2017). Este modelo permite analizar un modelo de mediación paralela, en el cual múltiples variables mediadoras actúan simultáneamente sobre la relación entre la variable independiente y la variable dependiente. En este caso, el modelo evalúa los efectos indirectos del UPRS en el *phubbing* a través del FoMO y la urgencia, permitiendo determinar el impacto específico de cada mediador en la relación. Para evaluar los efectos indirectos, se generó un intervalo de confianza del 95% utilizando el método *bootstrapping* basado en 10.000 remuestros. Dado que la macro Process no calcula el valor p para los efectos indirectos, un intervalo de confianza que excluya el valor cero indica un efecto indirecto significativo, mientras que un intervalo de confianza que incluya el valor cero indica un efecto indirecto no significativo.

3. Análisis y resultados

Se llevó a cabo la prueba de un solo factor de Harman para verificar la varianza del método común. La varianza total extraída por un factor fue del 24.77%, por lo que no existe un sesgo del método común. Los diagnósticos de colinealidad mostraron que los VIF de las variables del estudio se encontraban en un rango de 1.23 y 1.25, lo que indica que no hay un problema significativo de multicolinealidad en los datos. Dado que los valores de asimetría y curtosis no fueron mayores que ± 1 y ± 2 (Tabla 1), respectivamente, se aceptó que las variables estaban distribuidas normalmente (Hair et al., 2010).

Tabla 1. Estadísticos descriptivos y correlaciones bivariados de Pearson

	M(DT)	Asimetría	Curtosis	Short SNAAddS-6S	FoMOs	Urgencia	PS
Short SNAAddS-6S	13.54(4.67)	0.47	-0.33	1			
FoMOs	24.41(7.63)	0.60	0.16	.372**	1		
Urgencia	18.57(4.83)	0.18	-0.33	.342**	.358**	1	
PS	24.70(6.34)	0.32	-0.12	.615**	.496**	.353**	1

Notas. Short SNAAddS-6S: Short Social Network Addiction Scale; FoMOs: Fear of Missing Out Scale; PS: Phubbing Scale.

** = $p < .01$

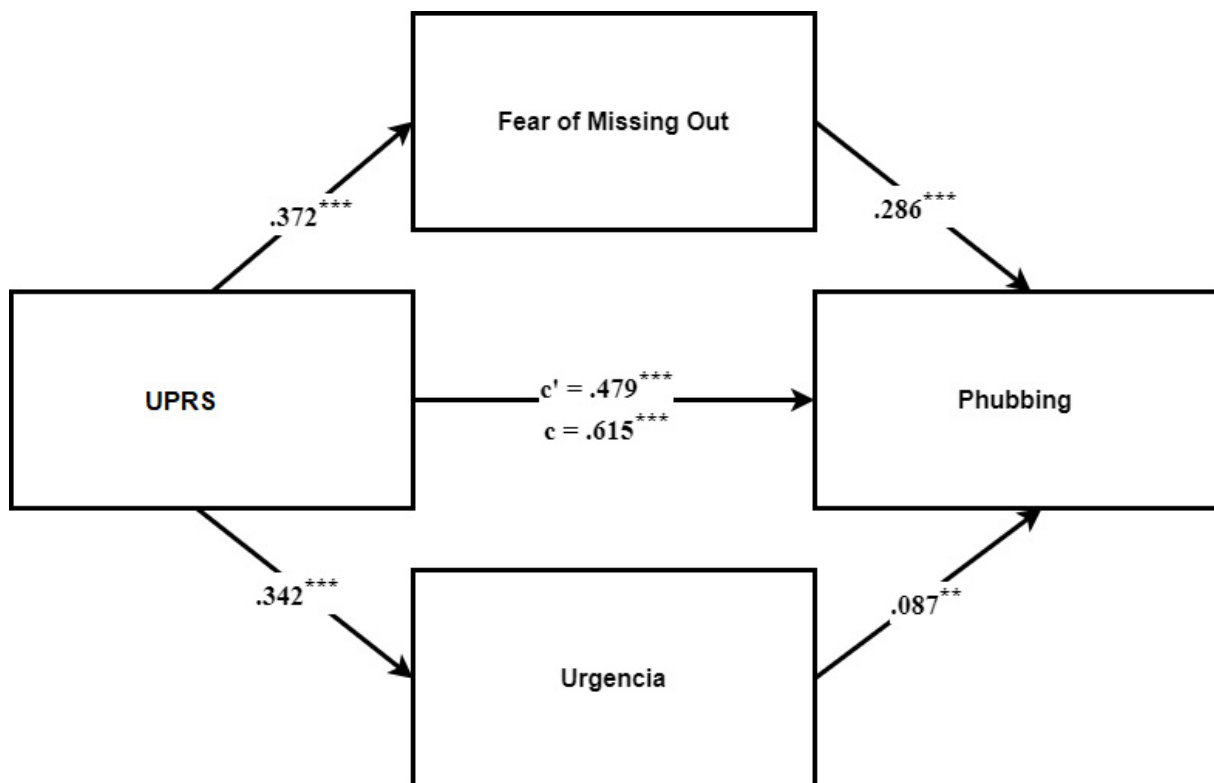
Construimos un modelo de mediación simple para examinar si el FoMO media la relación entre el UPRS y el *phubbing*. Se encontró que el UPRS predice positivamente el FoMO ($B = .608$, $\beta = .372$, $t = 9.74$, $p < .001$).

Además, el FoMO predijo de manera positiva el *phubbing* ($B = .257, \beta = .310, t = 9.49, p < .001$). La relación indirecta entre el UPRS y el *phubbing* a través del FoMO fue significativa ($B = .156, \beta = .115, IC\ 95\% [.109, .210]$). Ya que la relación directa entre el UPRS y el *phubbing* también resultó significativa ($B = .679, \beta = .500, t = 15.33, p < .001$), el papel mediador del FoMO es de tipo parcial. Finalmente, cabe destacar que la relación total entre el UPRS y el *phubbing* fue significativa ($B = .835, \beta = .615, t = 18.94, p < .001$).

Utilizamos un modelo de mediación simple para investigar si la urgencia actúa como mediadora en la relación entre el UPRS y el *phubbing*. Los resultados indicaron que el UPRS predice significativamente la urgencia ($B = .354, \beta = .342, t = 8.84, p < .001$). Asimismo, la urgencia se asoció positivamente con el *phubbing* ($B = .212, \beta = .162, t = 4.76, p < .001$). El análisis también mostró que la relación indirecta entre el UPRS y el *phubbing*, mediada por la urgencia, fue significativa ($B = .075, \beta = .055, IC\ 95\% [.031, .082]$). Además, dado que la relación directa entre el UPRS y el *phubbing* permaneció significativa ($B = .760, \beta = .560, t = 16.49, p < .001$), se concluye que la urgencia tiene un efecto mediador parcial. Por último, la relación total entre el UPRS y el *phubbing* también resultó significativa ($B = .835, \beta = .615, t = 18.94, p < .001$).

Finalmente, realizamos un modelo de mediación paralela (Figura 2) para examinar si la relación entre el UPRS y el *phubbing* estaba mediada de manera paralela a través del FoMO y la urgencia. Se encontró que el UPRS estaba positivamente asociado tanto con el FoMO ($B = .608, \beta = .372, t = 9.74, p < .001$) como con la urgencia ($B = .354, \beta = .342, t = 8.84, p < .001$). A su vez, el FoMO se asoció positivamente con el *phubbing* ($B = .238, \beta = .286, t = 8.50, p < .001$), al igual que la urgencia ($B = .114, \beta = .087, t = 2.61, p = .009$). En cuanto a los efectos indirectos, se halló que tanto el FoMO ($B = .145, \beta = .107, IC\ 95\% [.073, .143]$) como la urgencia ($B = .040, \beta = .030, IC\ 95\% [.007, .054]$) eran mediadores significativos en la relación entre el UPRS y el *phubbing*. La relación directa entre el UPRS y el *phubbing* fue significativa ($B = .650, \beta = .479, t = 14.32, p < .001$), lo que sugiere mediación parcial. Finalmente, el efecto total del UPRS y el *phubbing* fue significativo ($B = .835, \beta = .615, t = 18.94, p < .001$).

Figura 2. Modelo de mediación paralela de la relación entre el UPRS y el *phubbing*



4. Discusión

En los últimos años, investigaciones han mostrado que los jóvenes prefieren las interacciones virtuales debido a la comodidad y la accesibilidad que ofrecen. Las plataformas digitales permiten a los jóvenes conectarse con amigos y comunidades de manera más rápida y eficiente, eliminando barreras geográficas (Kim & Shen, 2020). Además, la pandemia de COVID-19 aceleró esta tendencia, ya que muchos se acostumbraron a socializar a través de redes sociales y aplicaciones de mensajería. En 2023, en un informe de Pew Research Center, Anderson et al. (2023) destacaron que los jóvenes valoran la flexibilidad de las interacciones virtuales, que les permiten gestionar su tiempo y mantener múltiples conexiones sin la presión de los encuentros cara a cara. Esto sugiere que, aunque las relaciones virtuales pueden carecer de la intimidad de las interacciones físicas, ofrecen un espacio donde los jóvenes se sienten más cómodos y conectados.

Otro aspecto destacado de esta investigación es el incremento del uso problemático de *smartphones* y redes sociales entre los jóvenes, lo cual resulta preocupante debido a sus múltiples consecuencias

negativas. Investigaciones recientes, como las de Underwood et al. (2023), han demostrado que el uso excesivo de estas tecnologías está relacionado con un aumento en los niveles de ansiedad y depresión en adolescentes. Además, estudios como los de Liebig et al. (2023) encontraron que el tiempo prolongado frente a pantallas puede afectar a la calidad del sueño, lo que, a su vez, impacta en la salud física y el rendimiento académico. Estos hallazgos sugieren que la dependencia de dispositivos móviles y redes sociales no solo afecta el bienestar emocional, sino que también puede tener repercusiones en la salud física, creando un ciclo perjudicial que es importante abordar.

Además, a partir de los resultados obtenidos, y dado que la relación directa entre el UPRS y el *phubbing* también resultó significativa, se profundiza en el análisis del fenómeno del *phubbing*. Este término hace referencia a ignorar a alguien en persona por centrarse en el teléfono inteligente, una conducta que ha ganado atención en los últimos años y que puede dañar las relaciones al generar una sensación de desinterés y falta de conexión emocional. Investigaciones como las de Roberts y David (2022) muestran que el *phubbing* puede provocar conflictos en las relaciones.

Las conductas alteradas relacionadas con el uso de tecnologías, específicamente del *phubbing*, han demostrado tener consecuencias negativas significativas en varios aspectos de la vida personal, como lo indican investigaciones recientes. Por ejemplo, un estudio de Keles et al., (2023) señala que el *phubbing* puede aumentar los niveles de estrés y depresión al erosionar la calidad de las relaciones interpersonales, lo que a su vez contribuye a una mayor percepción de soledad y aislamiento. Además, la investigación de Roberts y David (2022) propone que ignorar a las personas en el entorno inmediato mientras se usa el *smartphone* puede dificultar la formación de vínculos emocionales, intensificando la sensación de desconexión y fomentando la ansiedad. Asimismo, el *phubbing* está asociado con patrones de sueño interrumpidos, lo que puede llevar al insomnio, como señalan Mercan Işık y Öztürk (2024). En conjunto, estas dinámicas reflejan cómo el uso compulsivo de la tecnología impacta negativamente en la salud mental.

Cabe destacar investigaciones como las de Primack et al. (2017), que analizan cómo el uso excesivo de redes sociales en *smartphones* puede llevar a la soledad y a problemas de salud mental en estudiantes universitarios. Por otra parte, Kuss y Griffiths (2012) analizan cómo el uso del *smartphone* está relacionado con la satisfacción de necesidades, destacando especialmente su papel en cubrir necesidades de comunicación y autoestima. Es por ello por lo que los estudiantes a menudo usan sus teléfonos para recibir validación social, lo que puede fomentar un uso compulsivo.

Con respecto al uso problemático del *smartphone*, investigaciones como las de Elhai et al. (2017) indican que esta se relaciona con el estrés y la ansiedad en estudiantes. Además, encontraron que aquellos con mayores niveles de estrés académico y ansiedad presentaron también un mayor uso problemático del *smartphone*, sugiriendo una relación bidireccional entre ambos factores. Otra variable que se ha analizado en el estudio es el FoMO, cada vez más frecuente en la era digital (Lai et al., 2016). En esta investigación se encontró relación entre FoMO y el UPRS. Autores como Przybylski et al. (2019) analizan cómo el FoMO está relacionado con la intensidad en el uso de redes sociales y la insatisfacción con la vida, además de su impacto en la salud mental de los jóvenes. Autores como Elhai y Levin (2016) examinan cómo el FoMO influye en el UPRS entre los jóvenes, encontrando una correlación significativa entre el FoMO y el UPRS, afectando el bienestar emocional de los participantes.

La relación indirecta entre el UPRS y el *phubbing* a través del FoMO fue significativa. Autores como Lv y Wang (2023) investigan esta relación, destacando su asociación con niveles más altos de ansiedad y depresión en jóvenes y adultos. Además, autores como Baker et al. (2016) investigan cómo el FoMO impulsa el comportamiento de búsqueda de información en redes sociales y cómo los jóvenes que experimentan FoMO tienden a involucrarse más en actividades de redes sociales, lo que a su vez perpetúa su miedo a perderse algo.

Este estudio presenta varias limitaciones que deben ser consideradas al interpretar sus resultados. En primer lugar, los participantes fueron seleccionados mediante un muestreo por conveniencia, lo que restringe la generalización de los resultados. Una segunda limitación del estudio es el uso de Google Forms para la recolección de datos, que presenta restricciones en el control de respuestas duplicadas o fraudulentas, lo que puede afectar la calidad de los datos. Por último, las pruebas empleadas son de autorreporte, lo que implica la posibilidad de sesgos en las respuestas de los participantes debido a la deseabilidad social y el riesgo de sesgo de método común. Sin embargo, el carácter anónimo y voluntario de la encuesta ayuda a mitigar el riesgo de deseabilidad social (Dodou & de Winter, 2014), mientras que el resultado de la prueba de un solo factor de Harman descarta la presencia de sesgo de método común.

5. Conclusiones

A pesar de las limitaciones comentadas, los resultados de este estudio confirman que el UPRS está directamente relacionado con el *phubbing* en población universitaria, y que esta relación se ve parcialmente mediada por factores psicológicos como el FoMO y la urgencia. En particular, el FoMO emerge como un mediador más relevante, lo que refuerza la idea de que las necesidades psicológicas insatisfechas impulsan comportamientos digitales desadaptativos. Estos hallazgos subrayan la complejidad de las interacciones entre variables tecnológicas y emocionales en el comportamiento social contemporáneo.

Desde una perspectiva práctica, los resultados invitan al diseño de intervenciones psicoeducativas dirigidas a mitigar tanto el FoMO como los impulsos emocionales que promueven el uso compulsivo del *smartphone* y las redes sociales. Estrategias centradas en la alfabetización digital emocional, el desarrollo de habilidades sociales y el fortalecimiento del bienestar psicológico pueden contribuir significativamente a

reducir la prevalencia del *phubbing* y sus consecuencias negativas. Futuras investigaciones deberían considerar análisis longitudinales y muestras más diversas para explorar con mayor profundidad las dinámicas temporales de estas relaciones.

6. Contribución de los autores

Conceptualización: F.L.-S., S.H.-F., I.M.-A., A.G.-F.; Curación de datos: F.L.-S., A.G.-F.; Análisis formal: S.H.-F.; Investigación: F.L.-S., A.G.-F.; Metodología: S.H.-F., I.M.-A.; Administración del proyecto: F.L.-S.; Recursos: F.L.-S., S.H.-F., I.M.-A., A.G.-F.; Supervisión: I.M.-A.; Validación: S.H.-F.; Visualización: A.G.-F.; Redacción: F.L.-S., S.H.-F., I.M.-A., A.G.-F.

Referencias

- Alt, D. (2018). Students' wellbeing, fear of missing out, and social media engagement for leisure in higher education learning environments. *Current Psychology*, 37, 128-138. <https://doi.org/10.1007/s12144-016-9496-1>
- Amir, Z., & Khan, A. Y. (2024). Relationship between Social Media Addiction and Urgency in Young Adults. *Journal of Professional & Applied Psychology*, 5(3), 487-498. <https://doi.org/10.52053/jpap.v5i3.306>
- Anderson, M., Faverio, M., & Gottfried, J. (2023). *Teens, Social media and technology 2023*. Pew Research Center
- Andreassen, C. S., Torsheim, T., Brunborg, G. S., & Pallesen, S. (2012). Development of a Facebook Addiction Scale. *Psychological Reports*, 110(2), 501-517. <https://doi.org/10.2466/02.09.18.PR0.110.2.501-517>
- Baker, ZG, Krieger, H. & LeRoy, AS (2016). Fear of missing out: Relationships with depression, mindfulness, and physical symptoms. *Translational Issues in Psychological Science*, 2(3), 275-282. <https://doi.org/10.1037/tps0000075>
- Balta, S., Emirtekin, E., Kircaburun, K., & Griffiths, M. D. (2020). Neuroticism, trait fear of missing out, and phubbing: The mediating role of state fear of missing out and problematic Instagram use. *International Journal of Mental Health and Addiction*, 18, 628-639. <https://doi.org/10.1007/s11469-018-9959-8>
- Billieux, J., Rochat, L., Ceschi, G., Carré, A., Offerlin-Meyer, I., Defeldre, A.-C., Khazaal, Y., Besche-Richard, C., & Van der Linden, M. (2012). Validation of a short French version of the UPPS-P Impulsive Behavior Scale. *Comprehensive Psychiatry*, 53(5), 609-615. <https://doi.org/10.1016/j.comppsy.2011.09.001>
- Blanca, M. J., & Bendayan, R. (2018). Spanish version of the Phubbing Scale: Internet addiction, Facebook intrusion, and fear of missing out as correlates. *Psicothema*, 30(4), 449-454. <https://doi.org/10.7334/psicothema2018.153>
- Błachnio, A., Przepiorka, A., Boruch, W. & Bałakier, E. (2016). Self-presentation styles, privacy, and loneliness as predictors of Facebook use in young people. *Personality and Individual Differences*, 94, 26-31. <https://doi.org/10.1016/j.paid.2015.12.051>
- Cándido, A., Orduña, E., Perales, J. C., Verdejo-García, A., & Billieux, J. (2012). Validation of a short Spanish version of the UPPS-P impulsive behaviour scale. *Trastornos Adictivos*, 14(3), 73-78. [https://doi.org/10.1016/S1575-0973\(12\)70048-X](https://doi.org/10.1016/S1575-0973(12)70048-X)
- Chi, L. C., Tang, T. C., & Tang, E. (2022). The phubbing phenomenon: A cross-sectional study on the relationships among social media addiction, fear of missing out, personality traits, and phubbing behavior. *Current Psychology*, 41(2), 1112-1123. <https://doi.org/10.1007/s12144-021-02468-y>
- Chotpitayasunondh, V., & Douglas, K. M. (2016). How "phubbing" becomes the norm: The antecedents and consequences of snubbing via smartphone. *Computers in human behavior*, 63, 9-18. <https://doi.org/10.1016/j.chb.2016.05.018>
- Chotpitayasunondh, V. & Douglas, K. M. (2018). Measuring phone snubbing behavior: Development and validation of the Generic Scale of Phubbing (GSP) and the Generic Scale of Being Phubbed (GSBP). *Computers in Human Behavior*, 88, 5-17. <https://doi.org/10.1016/j.chb.2018.06.020>
- Correa-Rojas, J., Grimaldo-Muchotrigo, M. & Del Rosario-Gontaruk, S. (2020). Propiedades psicométricas de la Fear of Missing Out Scale (FoMOs) en universitarios peruanos. *Aloma: Revista de Psicología, Ciencias de l'Educació i de l'Esport*, 38(2), 113-120. <https://doi.org/10.51698/aloma.2020.38.2.113-120>
- Correa-Rojas, J., Grimaldo-Muchotrigo, M., & Espinoza, E. M. (2022). FoMO, Adicción a Facebook y Soledad como Determinantes del Phubbing en Universitarios Limeños. *Psykhē*, 37(2), 1-11. <http://dx.doi.org/10.7764/psykhe.2020.22579>
- Cuadrado, E., Rojas, R., & Taberner, C. (2020). Development and validation of the social network addiction scale (Snadds-6s). *European Journal of Investigation in Health, Psychology and Education*, 10(3), 763-778. <https://doi.org/10.3390/ejihpe10030056>
- Demirci, K., Akgönül, M. & Akpınar, A. (2015). Relationship of smartphone use severity with sleep quality, depression, and anxiety in university students. *Journal of Behavioral Addictions*, 4(2), 85-92. <https://doi.org/10.1556/2006.4.2015.010>
- Diotaiuti, P., Mancone, S., Corrado, S., De Risio, A., Cavicchiolo, E., Girelli, L., & Chirico, A. (2022). Internet addiction in young adults: the role of impulsivity and codependency. *Frontiers in Psychiatry*, 13, 1-13. <https://doi.org/10.3389/fpsy.2022.893861>
- Dodou, D., & de Winter, J. C. (2014). Social desirability is the same in offline, online, and paper surveys: A meta-analysis. *Computers in Human Behavior*, 36, 487-495. <https://doi.org/10.1016/j.chb.2014.04.005>

- Elhai, J. D., Dvorak, R. D., Levine, J. C. & Hall, B. J. (2017). Problematic smartphone use: A conceptual overview and systematic review of relations with anxiety and depression psychopathology. *Journal of Affective Disorders*, 207, 251-259. <https://doi.org/10.1016/j.jad.2016.08.030>
- Elhai J. D., Levine J.C., Dvorak, R.D., y Hall, B.J. (2016). Fear of missing out, need for touch, anxiety and depression are related to problematic smartphone use. *Computers in Human Behavior*, 63, 509-516. <https://doi.org/10.1016/j.chb.2016.05.079>
- Ergün, N., Göksu, İ. & Sakız, H. (2019). Effects of phubbing: Relationships with psychodemographic variables. *Psychological Reports*, 123(5), 1578-1613. <https://doi.org/10.1177/0033294119889581>
- Fidell, L. S., & Tabachnick, B. G. (2003). Preparatory data analysis. In I. B. Weiner, J. A. Schinka, & W. F. Velicer (Eds.), *Handbook of Psychology* (Vol. 2, pp. 115-142). John Wiley & Sons, Inc. <https://doi.org/10.1002/0471264385.wei0205>
- Fioravanti, G., Bocci Benucci, S., & Ghinassi, S. (2025). Psychological risk factors for problematic social network use: An overview of systematic reviews and meta-analyses. *Addictive Behaviors Reports*, 21, 1-15. <https://doi.org/10.1016/j.abrep.2025.100600>
- Franchina, V., Vanden Abeele, M., Van Rooij, A. J., Lo Coco, G., & De Marez, L. (2018). Fear of missing out as a predictor of problematic social media use and phubbing behavior among Flemish adolescents. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 15(10), 2319. <https://doi.org/10.3390/ijer15102319>
- Gao, B., Liu, Y., Shen, Q., Fu, C., Li, W. & Li, X. (2023) Why Cannot I Stop Phubbing? Boredom Proneness and Phubbing: A Multiple Mediation Model. *Psychology Research and Behavior Management*, 3727-3738. <https://doi.org/10.2147/PRBM.S423371>
- Gignac, G. E., & Szodorai, E. T. (2016). Effect size guidelines for individual differences researchers. *Personality and Individual Differences*, 102, 74-78. <https://doi.org/10.1016/j.paid.2016.06.069>
- Gil, F., Chamarro, A., & Oberst, U. (2015). Addiction to online social networks: A question of "Fear of Missing Out"? *Journal of Behavioral Addictions*, 4(Suppl. 1), 51. <https://doi.org/10.1556/JBA.4.2015.Suppl.1>
- Goh, P. K., Lee, C. A., Martel, M. M., Fillmore, M. T., Derefinko, K. J., & Lynam, D. R. (2020). Conceptualizing the UPPS-P model of impulsive personality through network analysis: Key dimensions and general robustness across young adulthood. *Journal of Personality*, 88(6), 1302-1314. <https://doi.org/10.1111/jopy.12572>
- Guevara-Valtier, M. C., Pacheco-Pérez, L. A., Velarde-Valenzuela, L. A., Ruiz-González, K. J., Cárdenas-Villareal, V., & Gutiérrez-Valverde, J. M. (2021). Apoyo en redes sociales y factores de riesgo de sobrepeso y obesidad en adolescentes. *Enfermería clínica*, 31(3), 148-155. <https://doi.org/10.1016/j.enfcli.2020.11.007>
- Gugushvili, N., Täht, K., Schruff-Lim, E. M., Ruiter, R. A., & Verduyn, P. (2024). The association between neuroticism and problematic social networking sites use: the role of fear of missing out and self-control. *Psychological Reports*, 127(4), 1727-1750. <https://doi.org/10.1177/00332941221142003>
- Hair, J. F., Black, W. C., & Babin, B. J. (2010). *Multivariate data analysis: A global perspective* (7th ed.). Pearson Education International.
- Hayes, A. F. (2017). *Introduction to mediation, moderation, and conditional process analysis: A regression-based approach*. Guilford publications.
- He, D., Shen, X., & Liu, Q. Q. (2020). The relationship between upward social comparison on SNSs and excessive smartphone use: a moderated mediation analysis. *Children and Youth Services Review*, 116, 1-8. <https://doi.org/10.1016/j.chilyouth.2020.105232>
- Hong, F.-Y., Chiu, S.-I., & Huang, D.-H. (2012). A model of the relationship between psychological characteristics, mobile phone addiction and use of mobile phones by Taiwanese university female students. *Computers in Human Behavior*, 28(6), 2152-2159. <https://doi.org/10.1016/j.chb.2012.06.020>
- Kalkbrenner, M. T. (2023). Alpha, omega, and H internal consistency reliability estimates: Reviewing these options and when to use them. *Counseling Outcome Research and Evaluation*, 14(1), 77-88. <https://doi.org/10.1080/21501378.2021.1940118>
- Kalpidou, M., Costin, D., & Morris, J. (2011). The relationship between Facebook and the well-being of undergraduate college students. *CyberPsychology, behavior, and social networking*, 14(4), 183-189. <https://doi.org/10.1089/cyber.2010.0061>
- Kardefelt-Winther, D. (2014). A conceptual and methodological critique of internet addiction research: Towards a model of compensatory internet use. *Computers in human behavior*, 31, 351-354.
- Karadağ, E., Tosuntaş, Ş. B., Erzen, E., Duru, P., Bostan, N., Şahin, B. M., Çulha, İ., & Babadağ, B. (2015). Determinants of phubbing, which is the sum of many virtual addictions: A structural equation model. *Journal of Behavioral Addictions*, 4(2), 60-74. <https://doi.org/10.1556/2006.4.2015.005>
- Keles, B., McCrae, N. y Grealish, A. (2023). A systematic review: the influence of social media on depression, anxiety and psychological distress in adolescents. *International Journal of Adolescence and Youth*, 25(1), 79-93. <https://doi.org/10.1080/02673843.2019.1590851>
- Kelly, L., Miller-Ott, A. E. & Duran, R. L. (2019). Phubbing friends: Understanding face threats from, and responses to, friends' cell phone usage through the lens of politeness theory. *Communication Quarterly*, 67(5), 540-559. <https://doi.org/10.1080/01463373.2019.1668443>
- Kim, C., & Shen, C. (2020). Connecting activities on Social Network Sites and life satisfaction: A comparison of older and younger users. *Computers in human behavior*, 105, 106222. <https://doi.org/10.1016/j.chb.2019.106222>
- Kirschner, P. A., & Karpinski, A. C. (2010). Facebook® and academic performance. *Computers in human behavior*, 26(6), 1237-1245. <https://doi.org/10.1016/j.chb.2010.03.024>

- Kovan, A., Yıldırım, M., & Gülbahçe, A. (2024). The relationship between fear of missing out and social media addiction among Turkish Muslim students: A serial mediation model through self-control and responsibility. *Social Sciences & Humanities Open*, 10, 101084. <https://doi.org/10.1016/j.ssaho.2024.101084>
- Kuss, D. J., & Griffiths, M. D. (2012). Internet and Gaming Addiction: A Systematic Literature Review of Neuroimaging Studies. *Brain Sciences*, 2(3), 347-374. <https://doi.org/10.3390/brainsci2030347>
- Lai, C., Altavilla, D., Ronconi, A., & Aceto, P. (2016). Fear of missing out (FOMO) is associated with activation of the right middle temporal gyrus during inclusion social cue. *Computers in Human Behavior*, 61, 516-521. <https://doi.org/10.1016/j.chb.2016.03.072>
- Lai, X., Hu, C., Ying, L., Xu, H., Zhao, C., Yang, X., ... & Zhang, G. (2022). Risk and protective factors associated with smartphone addiction and phubbing behavior among college students in China. *Psychological Reports*, 126(5), 2172-2190 <https://doi.org/10.1177/00332941221084905>
- Li, L., Griffiths, M. D., Mei, S., & Niu, Z. (2020). Fear of missing out and smartphone addiction mediates the relationship between positive and negative affect and sleep quality among Chinese university students. *Frontiers in Psychiatry*, 11, 1-10. <https://doi.org/10.3389/fpsy.2020.00877>
- Li, Y. X., Zhang, Y. H., Yang, R., Lian, S. L., Yan, L., & Zhu, X. M. (2023). Relationship between perceived social norms and phubbing: individual control and fear of missing out as mediators. *International Journal of Mental Health and Addiction*, 21(3), 1898-1913. <https://doi.org/10.1007/s11469-021-00696-8>
- Liebig, L., Bergmann, A., Voigt, K., Balogh, E., Birkas, B., Faubl, N., Kraft, T., Schöniger, K., & Riemenschneider, H. (2023). Screen time and sleep among medical students in Germany. *Scientific Reports*, 13(1). <https://doi.org/10.1038/s41598-023-42039-8>
- Lv, S., & Wang, H. (2023). Cross-lagged analysis of problematic social media use and phubbing among college students. *BMC Psychology*, 11(1), 39. <https://doi.org/10.1186/s40359-023-01062-0>
- Mercan Işık, C., & Öztürk, M. (2024). The relationship between chronotype characteristics and fear of missing out, phubbing, sleep quality and social jetlag in medical students. *Chronobiology International*, 41(10), 1340-1350. <https://doi.org/10.1080/07420528.2024.2416986>
- Oberst, U., Wegmann, E., Stodt, B., Brand, M., & Chamarro, A. (2017). Negative consequences from heavy social networking in adolescents: The mediating role of fear of missing out. *Journal of Adolescence*, 55, 51-60. <https://doi.org/10.1016/j.adolescence.2016.12.008>
- Podsakoff, P. M., MacKenzie, S. B., Lee, J. Y., & Podsakoff, N. P. (2003). Common method biases in behavioral research: a critical review of the literature and recommended remedies. *Journal of Applied Psychology*, 88(5), 879-903. <https://doi.org/10.1037/0021-9010.88.5.879>
- Primack, B. A., Shensa, A., Sidani, J. E., Whaite, E. O., Lin, L. Y., Rosen, D., Colditz, J. B., Radovic, A., & Miller, E. (2017). Social media use and perceived social isolation among young adults in the U.S. *American Journal of Preventive Medicine*, 53(1), 1-8. <https://doi.org/10.1016/j.amepre.2017.01.010>
- Przybylski, A. K., Murayama, K., DeHaan, C. R., & Gladwell, V. (2013). Motivational, emotional, and behavioral correlates of fear of missing out. *Computers in Human Behavior*, 29(4), 1841-1848. <https://doi.org/10.1016/j.chb.2013.02.014>
- Roberts, J. A., & David, M. E. (2022). Partner phubbing as a social allergen: Support for a dual process model. *Human Behavior and Emerging Technologies*, 2022(1), 6432445. <https://doi.org/10.1155/2022/6432445>
- Safdar Bajwa, R., Abdullah, H., Zaremohzzabieh, Z., Wan Jaafar, W. M., & Abu Samah, A. (2023). Smartphone addiction and phubbing behavior among university students: A moderated mediation model by fear of missing out, social comparison, and loneliness. *Frontiers in Psychology*, 13, 1072551. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2022.1072551>
- Salehan, M., & Negahban, A. (2013). Social networking on smartphones: When mobile phones become addictive. *Computers in Human Behavior*, 29(6), 2632-2639. <https://doi.org/10.1016/j.chb.2013.07.003>
- Sha, P., Sariyska, R., Riedl, R., Lachmann, B., & Montag, C. (2019). Linking internet communication and smartphone use disorder by taking a closer look at the Facebook and WhatsApp applications. *Addictive Behaviors Reports*, 9, 1-9. <https://doi.org/10.1016/j.abrep.2018.100148>
- Song, H., Zmyslinski-Seelig, A., Kim, J., Drent, A., Victor, A., Omori, K. & Allen, M. (2014). Does Facebook make you lonely?: A meta-analysis. *Computers in Human Behavior*, 36, 446-452. <https://doi.org/10.1016/j.chb.2014.04.011>
- Tonacci, A., Billeci, L., Sansone, F., Masci, A., Pala, A. P., Domenici, C. & Conte, R. (2019). An innovative, unobtrusive approach to investigate smartphone interaction in nonaddicted subjects based on wearable sensors: A pilot study. *Medicina*, 55(2), 1-11. <https://doi.org/10.3390/medicina55020037>
- Underwood, M. K., George, M. J., & Burnell, K. (2023). Socially networked lives: How adolescents and young adults engage with social media. En L. J. Crockett, G. Carlo, & J. E. Schulenberg (Eds.), *APA handbook of adolescent and young adult development* (pp. 307-321). American Psychological Association. <https://doi.org/10.1037/0000298-019>
- Xie, X., Wang, Y., Wang, P., Zhao, F., & Lei, L. (2018). Basic psychological needs satisfaction and fear of missing out: Friend support moderated the mediating effect of individual relative deprivation. *Psychiatry Research*, 268, 223-228. <https://doi.org/10.1016/j.psychres.2018.07.025>
- Yang, H., Tng, G.Y.Q., Khoo, S.S., & Yang, S. (2022). Multidimensional Profiles of Addictive Smartphone Use: A Latent Profile Analysis. *Current Psychology*, 41, 8410-8423. <https://doi.org/10.1007/s12144-022-02881-x>