

Relación entre phubbing, FoMO, adicción a las redes sociales y salud mental (Relationship between phubbing, FoMO, social media addiction and mental health).

Pineda-Serrano, G., García-Hernández, D. P., Rojas-Solís, J. L. y Fragoso-Luzuriaga, R.

Cita:

Pineda-Serrano, G., García-Hernández, D. P., Rojas-Solís, J. L. y Fragoso-Luzuriaga, R. (2026). *Relación entre phubbing, FoMO, adicción a las redes sociales y salud mental (Relationship between phubbing, FoMO, social media addiction and mental health)*. *EducaUMCH Revista sobre Educación y Sociedad*, 28, 26-46.

Dirección estable: <https://www.aacademica.org/dr.jose.luis.rojas.solis/108>

ARK: <https://n2t.net/ark:/13683/ppxs/9Hr>



Esta obra está bajo una licencia de Creative Commons.
Para ver una copia de esta licencia, visite
<https://creativecommons.org/licenses/by-nc-nd/4.0/deed.es>.

Acta Académica es un proyecto académico sin fines de lucro enmarcado en la iniciativa de acceso abierto. Acta Académica fue creado para facilitar a investigadores de todo el mundo el compartir su producción académica. Para crear un perfil gratuitamente o acceder a otros trabajos visite: <https://www.aacademica.org>.

Phubbing, FoMO, adicción a las redes sociales y salud mental en universitarios

Phubbing, FoMO, social media addiction and mental health in university students

Recibido: 19 de noviembre 2025

Guadalupe Pineda-Serrano

Evaluated: 15 de enero 2026

guadalupe.pinedas@alumno.buap.mx

Aceptado: 6 de abril 2026

<https://orcid.org/0000-0001-8323-8740>

Benemérita Universidad Autónoma de Puebla, Puebla, México.

Dana Paola García-Hernández

dana.garciahe@alumno.buap.mx

<https://orcid.org/0000-0002-4447-4174>

Benemérita Universidad Autónoma de Puebla, Puebla, México.

José Luis Rojas-Solís

Autor corresponsal: joseluis.rojas@correo.buap.mx

<https://orcid.org/0000-0001-6339-4607>

Benemérita Universidad Autónoma de Puebla, Puebla, México.

Rocio Fragoso-Luzuriaga

rocio.fragoso@correo.buap.mx

<https://orcid.org/0000-0003-1454-0844>

Benemérita Universidad Autónoma de Puebla, Puebla, México.

Como citar

Pineda-Serrano, G. D., García-Hernández, D. P., Rojas-Solís, J. L., & Fragoso-Luzuriaga, R. (2026). Phubbing, FoMO, adicción a las redes sociales y salud mental en universitarios. *EDUCA UMCH*, 28, 26-46. <https://doi.org/10.35756/educaumch202628.410>

© Los autores. Esta obra está bajo una Licencia Creative Commons Atribución 4.0 Internacional (CC - BY 4.0).



Resumen

Este estudio tuvo como objetivo analizar la asociación entre la adicción a las redes sociales, el *phubbing*, el miedo a perderse algo (FoMO) y los síntomas de depresión, ansiedad y estrés en estudiantes universitarios. La investigación se desarrolló bajo un enfoque cuantitativo, con un diseño no experimental, transversal y de alcance descriptivo-correlacional. La muestra estuvo conformada por 208 estudiantes universitarios de entre 18 y 25 años, a quienes se les aplicaron la Escala de *Phubbing*, la Fear of Missing Out Scale (FoMOs), la Bergen Social Media Addiction Scale (BSMAS) y la Depression Anxiety Stress Scale-21 (DASS-21). Los resultados evidenciaron puntajes promedio bajos a intermedios en las dimensiones asociadas al uso problemático de las redes sociales y en los indicadores de malestar emocional. Asimismo, se identificaron correlaciones positivas y estadísticamente significativas entre el FoMO, el *phubbing* y la adicción a las redes sociales con los síntomas de estrés, ansiedad y depresión. En conjunto, los hallazgos sugieren la existencia de asociaciones relevantes entre determinadas conductas vinculadas al uso de las tecnologías digitales y los indicadores de salud mental en estudiantes universitarios. Estos resultados ponen de manifiesto la importancia de promover estrategias de alfabetización digital y de fortalecimiento del bienestar psicológico en el ámbito de la educación superior.

Palabras clave: *phubbing; miedo a perderse algo (FoMO); adicción a las redes sociales; depresión; ansiedad; estrés.*

Abstract

This study aimed to analyze the association between social media addiction, phubbing, fear of missing out (FoMO), and symptoms of depression, anxiety, and stress among university students. The research adopted a quantitative approach with a non-experimental, cross-sectional, and descriptive-correlational design. The sample consisted of 208 university students aged between 18 and 25 years, who completed the Phubbing Scale, the Fear of Missing Out Scale (FoMOs), the Bergen Social Media Addiction Scale (BSMAS), and the Depression Anxiety Stress Scale-21 (DASS-21). The results revealed low to moderate average scores for dimensions associated with problematic social media use and indicators of emotional distress. Furthermore, positive and statistically significant correlations were found between FoMO, phubbing, and social media addiction, as well as symptoms of stress, anxiety, and depression. Overall, the findings suggest the existence of meaningful associations between certain

technology-related behaviors and mental health indicators among university students. These results highlight the importance of promoting digital literacy strategies and strengthening psychological well-being within higher education settings

Keywords: *phubbing; fear of missing out (FoMO); social media addiction; depression; anxiety; stress.*

Introducción

En la última década el aumento en el uso de las tecnologías de la información y comunicación ha modificado la vida social, pues se han convertido en medios esenciales para la recreación, ocio y socialización (Maldonado et al., 2019; Valerio & Serna, 2018), especialmente en adolescentes y adultos jóvenes (Martínez et al., 2022).

Sin embargo, debido al mal uso de estos espacios digitales, ha derivado en el surgimiento de efectos secundarios perjudiciales como lo es la desinhibición, asequibilidad, ausencia de contacto físico y una percepción del tiempo de exposición de estas (Valencia-Ortiz et al., 2023). Así mismo, la adicción a internet ha sido vinculada con dificultades en la salud mental en estudiantes de educación superior a raíz del uso desadaptativo que se le da, llegando incluso, a presentar la necesidad de estar conectados a internet todo el tiempo (Martínez-Líbano et al., 2022).

Por tal motivo, el uso de las redes se convierte en una problemática cuando se desarrolla una dependencia excesiva a su uso al punto que puede resultar imposible para muchas personas imaginar su vida sin ellas (Carrasco et al., 2018). Además, su uso disfuncional ha sido vinculado con diversas dificultades, entre ellas se encuentran los desajustes en el estado de ánimo, aumento del aislamiento social, el deterioro de relaciones íntimas, el fenómeno del *phubbing* y el síndrome de *Fear Of Missing Out (FoMO)* (Álvarez & Moral, 2020; Correa-Rojas et al., 2020).

Referente al fenómeno del *phubbing*, este consiste en la conducta de ignorar o desairar a otros por preferir utilizar el *smartphone* (Correa-Rojas et al., 2020); su término procede de la unión de dos vocablos ingleses: *phone* (teléfono) y *snubbing* (desairar) (Álvarez & Moral, 2020). Tal comportamiento tiene consecuencias negativas en la comunicación interpersonal, en detrimento de la satisfacción de las relaciones y los sentimientos de bienestar personal (Garrido et al., 2021), debido a que reduce los niveles de compromiso, de atención y de empatía lo que dificulta la interacción entre personas (Álvarez & Moral, 2020).

En lo que respecta el síndrome de *Fear Of Missing Out (FoMO)* es descrito como el miedo a estar perdiéndose experiencias de las que uno puede estar ausente (Álvarez & Moral, 2020; Fioravanti et al., 2021), y el cual parece ser el principal factor de motivación que impulsa a las personas a encontrar un uso constante y excesivo de los sitios de redes sociales, debido a que su consumo puede proporcionar una serie de recompensas continuas, como gratificaciones o sentido de pertenencia; favoreciendo así un involucramiento cada vez mayor en la misma actividad, ignorando sus relaciones y responsabilidades académicas, profesionales y personales (Varchetta et al., 2020).

Dentro de este marco, otra dificultad que ha sido relacionada tanto con el uso desadaptativo de las redes sociales como con algunos problemas de salud mental es la adicción a estas (Carrasco et al., 2018). Esta conducta adictiva ha sido definida como la obsesión por utilizar las redes, dedicando una gran cantidad de horas diariamente y perjudicando áreas importantes de la vida, como la concerniente a las actividades cotidianas (Becerra et al., 2021).

En ese sentido, diferentes estudios han sugerido que la adicción a esta tecnología tiene diversas consecuencias como problemas para la toma de decisiones, aumento del nivel de angustia, olvido para realizar ciertas actividades, bajo estado de ánimo o conflictos en la concentración (Cabero-Almenara et al., 2020). En el caso de México, según la Asociación de Internet MX (2024), el país dispone de 101.9 millones de usuarios de internet, de los cuales un 39% se mantiene en internet cada día 9 horas o más y un 31% tiene entre 12 y 27 años.

Por lo tanto, ante el aumento en el uso problemático de las redes sociales, es crucial continuar indagando sobre este fenómeno desde perspectivas que faciliten el análisis sobre sus posibles efectos, así como su potencial relación con trastornos emocionales (Becerra et al., 2021). En ese sentido, el objetivo del presente estudio es explorar la asociación entre la adicción a las redes sociales, el *phubbing*, el *FoMO* y los síntomas de depresión, ansiedad y estrés en jóvenes universitarios. Y se deriva la siguiente pregunta de investigación: ¿Existe una relación entre la adicción a las redes sociales, los fenómenos de *phubbing* y *FoMO* con los estados emocionales negativos de depresión, ansiedad y estrés en jóvenes universitarios poblanos?

En este sentido, la presente investigación tiene como objetivo explorar la asociación entre la adicción a las redes sociales, el *phubbing*, el *FoMO* y los síntomas de depresión, ansiedad y estrés en jóvenes universitarios.

Con base en lo anterior, se formulan las siguientes hipótesis de investigación: 1) Se observará una alta prevalencia de adicción a las redes sociales, *phubbing*, *FoMO*, ansiedad,

estrés y depresión. 2) Se encontrará una correlación positiva y fuerte entre *phubbing*, *FoMO* y adicción a las redes sociales. 3) Una mayor adicción a las redes sociales, *phubbing* y *FoMO* se asociará positivamente con la presencia de ansiedad, depresión y estrés.

Método

Se trata de un estudio que se enmarcó en el paradigma positivista, con enfoque cuantitativo, con diseño predictivo, transversal y de correlación simple (Ato et al., 2013); con fines descriptivos y correlacionales.

La muestra fue seleccionada de manera no probabilística y por conveniencia, la cual estuvo integrada por estudiantes de una universidad pública del estado de Puebla (México). Se contó con la participación de 208 universitarios, de los cuales 170 (81.7%) fueron mujeres y 38 (18.3%) fueron hombres de entre 18 y 25 años ($\bar{x}=21.38$; $DE=1.65$).

Instrumentos

Cuestionario de datos sociodemográficos: Conformado por diez ítems que reunieron información sobre el sexo, edad, estado civil, dependientes económicos, carrera y semestre que cursa, etc.

Escala de Phubbing (Karadağ et al., 2015): Es una escala bidimensional de 10 ítems ideada para medir la alteración de la comunicación y la obsesión por el celular. Las primeras cinco preguntas conforman el primer factor y las restantes, el segundo. Para la presente investigación se empleó la adaptación al español realizada por Resett y González (2020). Consta de un escalamiento tipo Likert que va de 1 a 5 puntos, donde 1=*Nunca*, 2=*A veces*, 3=*Con frecuencia*, 4=*Casi siempre*, 5=*Siempre*. En ese sentido, una mayor puntuación representa un mayor acuerdo con comportamientos asociados al *phubbing*.

Escala de Fear of Missing Out (FoMOs) (Przybylski et al., 2013): Es una escala unidimensional de 10 ítems ideada para medir el miedo a perderse algo/noticia (en alguna red social). Para la presente investigación se empleó la adaptación al español realizada por Correa-

Rojas et al. (2020). Consta de un escalamiento tipo Likert que va de 1 a 5 puntos: 1=*Para nada cierto*, 2=*Ligeramente cierto*, 3=*Moderadamente cierto*, 4=*Muy cierto*, 5=*Extremadamente cierto*. Los ítems se clasifican de manera directa, por lo que una mayor puntuación hace referencia a una mayor presencia del atributo.

Bergen Social Media Addiction Scale (BSMAS) (Andreassen et al., 2016): Instrumento unifactorial compuesto por 6 ítems que evalúa las experiencias que cada persona tiene con las

redes sociales durante el último año. Para este estudio, se implementó la adaptación al castellano realizada por Arrivillaga et al. (2024) para población española. Los reactivos tienen una opción de respuesta tipo Likert que va de 1 a 5 puntos, desde 1=*Muy rara vez*, 2=*Rara vez*, 3=*Algún tiempo*, 4=*A menudo* hasta 5=*Muy a menudo*, por lo que una mayor puntuación indica un mayor acuerdo con presencia de conductas asociadas al uso problemático de redes sociales.

Depression Anxiety Stress Scale-21 (DASS-21) (Daza et al., 2002): Es una escala trifactorial de auto informe que fue diseñada para medir los estados emocionales negativos de depresión, ansiedad y estrés. Siendo la versión abreviada de la DASS (originalmente de 42 ítems) la que cuenta 21 ítems divididos en tres subescalas 1) Estrés 2) Ansiedad y 3) Depresión, cada una contiene siete ítems. Las respuestas se califican por medio de una escala Likert que va de 0 a 3 puntos, donde 0=*Nunca*, 1=*A veces*, 2=*A menudo*, 3=*Casi siempre*. Se pide a los participantes que evalúen en qué medida los ítems se aplicaron a ellos durante la semana anterior.

Para ello, la recolección de datos, se llevó a cabo una reunión con las autoridades de la institución para presentar la naturaleza y los objetivos del estudio. Tras obtener la autorización de los representantes de la unidad académica, se logró acceder a los participantes; a quienes se les compartió un consentimiento informado, así como un cuestionario en línea mediante la plataforma de *Google Forms*. Después de que los participantes confirmaban su participación, procedían a responder el cuestionario, cuyo tiempo estimado de respuesta fue de 20 minutos.

Análisis de datos.

Para la realización de los análisis estadísticos se utilizó el SPSS en su versión 27 para Windows. Primeramente, se realizaron los análisis descriptivos, en el que se calculó el coeficiente *Omega de McDonald* (ω) para medir la confiabilidad de las subescalas utilizadas, y el análisis de normalidad se realizó por medio de la prueba de *Shapiro-Wilk*.

Referente a los análisis inferenciales, y con base en los valores resultantes en la prueba de normalidad, se efectuó el análisis correlacional a través del coeficiente de correlación de Spearman (ρ), tomando en consideración los siguientes puntos de corte: correlación débil ± 0.20 , correlación moderada ± 0.50 y correlación buena ± 0.80 (Roy-García et al., 2019).

Aspectos éticos

Se les informó a los participantes sobre la voluntariedad de su participación, así como sobre el propósito de la investigación, los aspectos de anonimato, voluntariedad y la confidencialidad de los datos recopilados; ello mediante un proceso de consentimiento informado en versiones

breve y extensa; asimismo, se proporcionó la opción de participar en el estudio o abandonarlo sin ninguna consecuencia.

De igual forma, el procedimiento de la presente investigación se llevó a cabo en cumplimiento de las pautas establecidas por la Asociación Mexicana de Psicología (2009) y el Código Ético de la *American Psychological Association* (2017). Adicionalmente, con base en el artículo 17 del Reglamento de la Ley General de Salud en Materia de Investigación para la Salud (Cámara de Diputados del H. Congreso de la Unión, 2014), este estudio, al ser de naturaleza retrospectiva, no conlleva riesgos asociados al mismo. Añadido a ello, la presente investigación fue aprobada por el Comité de Ética de la Facultad de adscripción de los autores (188/2024).

Resultados

En primer lugar, se estimó la consistencia interna de las subescalas mediante el coeficiente omega de McDonald. Los valores oscilaron entre .79 y .90 en la muestra total, lo que indica niveles adecuados de confiabilidad. Asimismo, la prueba de Shapiro-Wilk mostró valores significativos en la mayoría de las variables, por lo que se asumió una distribución no normal de los datos y se optó por utilizar el coeficiente de correlación de Spearman.

Respecto a los estadísticos descriptivos, los puntajes medios de las dimensiones de *phubbing*, FoMO y adicción a redes sociales se ubicaron en rangos bajos a intermedios de sus respectivas escalas. En el caso de depresión, ansiedad y estrés, las medias se situaron en valores próximos al extremo inferior de la escala DASS-21. Estos resultados deben interpretarse como niveles promedio observados en la muestra y no como prevalencias clínicas, dado que no se aplicaron puntos de corte diagnósticos.

Tabla 1

Confiabilidad, normalidad y estadísticos descriptivos de las subescalas

Escala / Subescala	Grupo	ω	S- W	Media	Md	Mo	DE	Mín.	Máx.	As	K
Alteración de la comunicación	Total	.79	.00	2.21	2.00	2	.81	1	5	1.17	1.32
	Mujeres	.78	.00	2.19	2.00	2	.79	1	5	1.18	1.37
	Hombres	.83	.00	2.29	2.00	1	.90	1	5	1.15	1.21

Obsesión por el celular	Total	.82	.00	2.70	2.60	2	.98	1	5	.46	-.53
	Mujeres	.81	.00	2.67	2.60	2	.98	1	5	.48	-.51
	Hombres	.82	.29	2.85	2.80	3	1.01	1	5	.40	-.51
FoMO	Total	.88	.00	1.99	1.80	1	.80	1	5	1.09	1.18
	Mujeres	.87	.00	1.95	1.75	1	.78	1	5	1.00	.73
	Hombres	.89	.00	2.16	2.00	1	.90	1	5	1.32	2.21
Adicción a redes sociales	Total	.85	.00	2.18	2.00	2	.92	1	5	.92	.58
	Mujeres	.85	.00	2.15	2.00	1	.93	1	5	.96	.57
	Hombres	.80	.04	2.33	2.25	2	.88	1	5	.90	1.13
Depresión	Total	.90	.00	0.97	0.85	1	.75	0	3	.81	.11
	Mujeres	.90	.00	0.96	0.85	0	.75	0	3	.83	.10
	Hombres	.89	.03	1.01	1.00	1	.73	0	3	.78	.44
Ansiedad	Total	.89	.00	1.06	1.00	1	.77	0	3	.61	-.28
	Mujeres	.90	.00	1.06	0.92	1	.78	0	3	.64	-.30
	Hombres	.87	.34	1.09	1.00	1	.73	0	3	.48	-.05
Estrés	Total	.86	.00	1.19	1.14	1	.70	0	3	.51	-.08
	Mujeres	.87	.00	1.20	1.14	1	.71	0	3	.52	-.15
	Hombres	.82	.41	1.15	1.14	1	.66	0	3	.49	.40

Nota. T = muestra total; ω = omega de McDonald; S-W = Shapiro-Wilk; Md = mediana; Mo = moda; DE = desviación estándar; As = asimetría; K = curtosis.

Posteriormente, se analizaron las asociaciones entre las variables mediante el coeficiente rho de Spearman. Como se observa en la Tabla 2, todas las correlaciones fueron positivas y estadísticamente significativas. Las asociaciones más altas se encontraron entre depresión, ansiedad y estrés, con valores superiores a .84. Asimismo, se identificaron correlaciones moderadas entre alteración de la comunicación, obsesión por el celular, FoMO y adicción a redes sociales.

Tabla 2*Correlaciones de Spearman entre las variables de estudio*

Variable	1	2	3	4	5	6	7
1. Alteración de la comunicación	—						
2. Obsesión por el celular	.602**	—					
3. FoMO	.596**	.428**	—				
4. Adicción a redes sociales	.543**	.557**	.596**	—			
5. Depresión	.505**	.397**	.390**	.478**	—		
6. Ansiedad	.432**	.349**	.356**	.409**	.842**	—	
7. Estrés	.424**	.333**	.326**	.359**	.840**	.879**	—

Nota. $p < .01$, bilateral. FoMO = miedo a perderse algo.

El análisis por sexo mostró patrones diferenciados. En mujeres, se observaron correlaciones positivas y significativas entre alteración de la comunicación y FoMO ($\rho = .630$; $p < .01$), así como entre adicción a redes sociales y alteración de la comunicación ($\rho = .599$; $p < .01$), obsesión por el celular ($\rho = .595$; $p < .01$) y FoMO ($\rho = .599$; $p < .01$). También se identificaron asociaciones positivas entre los indicadores de salud mental y las variables vinculadas al uso problemático de tecnologías.

En hombres, las correlaciones deben interpretarse con cautela debido al tamaño reducido del subgrupo ($n = 38$). Aun así, se observaron asociaciones positivas entre adicción a redes sociales y FoMO ($\rho = .523$; $p < .01$), adicción a redes sociales y depresión ($\rho = .493$; $p < .01$), alteración de la comunicación y FoMO ($\rho = .472$; $p < .01$), así como adicción a redes sociales y estrés ($\rho = .413$; $p < .01$).

Tabla 3*Correlaciones de Spearman por sexo*

Variable	1	2	3	4	5	6	7
1. Alteración de la comunicación	—	.664**	.630**	.599**	.552**	.455**	.447**
2. Obsesión por el celular	.345*	—	.490**	.595**	.436**	.363**	.362**
3. FoMO	.472**	.103	—	.599**	.397**	.382**	.339**
4. Adicción a redes sociales	.304	.322*	.523**	—	.473**	.411**	.347**
5. Depresión	.315	.188	.400*	.493**	—	.836**	.834**

6. Ansiedad	.353*	.264	.259	.370*	.866**	—	.875**
7. Estrés	.333*	.193	.345*	.413**	.899**	.899**	—

Nota. Las correlaciones de mujeres (n = 170) se presentan sobre la diagonal; las correlaciones de hombres (n = 38), debajo de la diagonal. $p < .05$; $p < .01$, bilateral. FoMO = miedo a perderse algo.

En conjunto, los resultados muestran asociaciones positivas entre *phubbing*, FoMO, adicción a redes sociales y síntomas de depresión, ansiedad y estrés. No obstante, debido al diseño transversal y correlacional del estudio, estos hallazgos no permiten establecer relaciones causales entre las variables.

Discusión

El objetivo de esta investigación fue analizar las asociaciones entre el *phubbing*, el miedo a perderse algo (FoMO), la adicción a las redes sociales y los síntomas de depresión, ansiedad y estrés en estudiantes universitarios. En términos generales, los resultados evidenciaron puntajes promedio bajos a intermedios en las variables estudiadas, así como asociaciones positivas y estadísticamente significativas entre los fenómenos vinculados al uso problemático de las tecnologías y los indicadores de salud mental.

En relación con los estadísticos descriptivos, las medias observadas en las dimensiones de *phubbing* y FoMO se ubicaron en niveles intermedios, mientras que los puntajes correspondientes a adicción a redes sociales y a los síntomas de depresión, ansiedad y estrés se situaron en valores relativamente bajos. Estos resultados son consistentes con lo reportado por Marín-Díaz et al. (2019), Vega et al. (2021) y Valencia-Ortiz et al. (2023), quienes identificaron niveles moderados o bajos de uso problemático de redes sociales en poblaciones universitarias. En este sentido, el uso intensivo de las plataformas digitales podría interpretarse como una práctica normalizada en las generaciones jóvenes, para quienes estos espacios constituyen un componente habitual de la interacción social y académica (Kuss & Griffiths, 2017). No obstante, aun cuando los puntajes promedio no reflejan niveles elevados, la presencia de estas conductas merece atención debido a sus posibles repercusiones sobre el bienestar psicológico y las relaciones interpersonales.

Por otra parte, las asociaciones encontradas entre *phubbing*, FoMO y adicción a redes sociales respaldan la existencia de una estrecha interrelación entre estos fenómenos. En particular, las correlaciones positivas entre FoMO y *phubbing* coinciden con los resultados de Roberts y David (2019), Van Der Schyff et al. (2022) y Albalá-Genol et al. (2025), quienes

señalan que el temor a perderse experiencias o información relevante puede favorecer una mayor orientación hacia los dispositivos móviles y una disminución de la atención en las interacciones presenciales. Del mismo modo, las asociaciones observadas entre FoMO y adicción a las redes sociales son concordantes con los hallazgos de Tufan et al. (2022) y Parveiz et al. (2023), quienes destacan que la necesidad de mantenerse constantemente conectado puede favorecer un uso excesivo de las plataformas digitales.

Asimismo, la relación positiva entre *phubbing* y adicción a redes sociales coincide con lo reportado por Chi et al. (2022) y Varchetta et al. (2020). Estos autores sostienen que las redes sociales representan una fuente permanente de entretenimiento y gratificación inmediata, lo que puede incrementar la frecuencia de uso y favorecer comportamientos de desconexión de las interacciones cara a cara. Tales resultados ponen de manifiesto que los fenómenos digitales estudiados no deben analizarse de manera aislada, sino como dimensiones interrelacionadas de un mismo patrón de comportamiento.

En cuanto a los indicadores de salud mental, se observaron asociaciones positivas entre depresión, ansiedad y estrés con las variables vinculadas al uso problemático de las tecnologías. Estos hallazgos son consistentes con las investigaciones de Arrivillaga et al. (2022), Landa-Blanco et al. (2024), Elhai et al. (2020) y Weisskirch (2025), las cuales muestran que el malestar psicológico suele coexistir con mayores niveles de uso problemático del teléfono móvil y de las redes sociales. En particular, las asociaciones identificadas entre FoMO y depresión, ansiedad y estrés sugieren que la necesidad constante de mantenerse actualizado y la preocupación por quedar excluido de experiencias sociales podrían estar relacionadas con mayores niveles de malestar emocional.

De igual manera, la dimensión de alteración de la comunicación del *phubbing* mostró asociaciones significativas con depresión, ansiedad y estrés. Este resultado es consistente con los estudios de Gao et al. (2025) y Dibajnia et al. (2025), quienes han documentado vínculos entre el *phubbing* y diversos indicadores de deterioro emocional. Asimismo, Capilla-Garrido y Cubo-Delgado (2017) y González et al. (2018) señalan que este fenómeno puede afectar la calidad de las relaciones interpersonales y la adaptación al contexto académico, mientras que Betancour et al. (2024) advierten sobre sus posibles implicaciones en el rendimiento académico.

Los resultados obtenidos deben interpretarse considerando las limitaciones del estudio. En primer lugar, el diseño transversal y correlacional impide establecer relaciones causales entre las variables analizadas. En segundo lugar, la utilización de instrumentos de autorreporte

puede introducir sesgos asociados a la deseabilidad social. Además, el reducido tamaño de la muestra masculina obliga a interpretar con cautela las correlaciones por sexo. Finalmente, la investigación se desarrolló en una única institución universitaria, por lo que la generalización de los hallazgos debe realizarse con prudencia.

En conjunto, los resultados aportan evidencia acerca de la estrecha asociación entre el uso problemático de las tecnologías digitales y distintos indicadores de salud mental en estudiantes universitarios. Estos hallazgos resaltan la importancia de promover programas de alfabetización digital, estrategias de uso saludable de las redes sociales y acciones preventivas orientadas al fortalecimiento del bienestar psicológico en la población universitaria.

Conclusiones

Finalmente, los hallazgos presentes permiten vislumbrar la manera en que algunas prácticas digitales pueden influir en la salud mental de los estudiantes universitarios, así como exacerbar la presencia de otros comportamientos problemáticos derivados del empleo de las tecnologías. Si bien es cierto que no se encontraron niveles clínicamente elevados de estas variables, también lo es que las correlaciones identificadas muestran tendencias que sugieren la necesidad de atender el uso desadaptativo de las redes sociales, así como promover estrategias en los jóvenes sobre cómo gestionar de forma saludable el uso de las plataformas virtuales y fortalecer recursos personales que favorezcan a su bienestar psicológico. Sobre todo, considerando que los comportamientos que aluden al uso inadecuado del internet y las redes sociales pueden alterar las relaciones interpersonales, las habilidades cognitivas y los estados de ánimo de los jóvenes, además de intensificar su sintomatología asociada con la depresión, ansiedad o estrés.

De igual manera, es preciso reconocer que esta investigación no carece de limitaciones, como el uso de una muestra no probabilística con diseño transversal, factores que restringen la generalización de los resultados y no permiten establecer relaciones de causalidad entre las variables estudiadas. No obstante, el presente estudio cuenta con algunas fortalezas al incluir instrumentos validados para México, un aspecto que facilita su replicabilidad en otros estados del país. Asimismo, proporciona datos que facilitan un mayor acercamiento los fenómenos de *phubbing*, FoMO, adicción a las redes sociales y su vínculo con la salud mental en universitarios lo cual contribuye al fortalecimiento de la evidencia empírica sobre la relación de estas variables. Futuras investigaciones pudieran contemplar muestras más amplias; asimismo se sugiere que se exploren estos fenómenos desde enfoques cualitativos o mixtos, con el fin de revelar matices que no pueden detectarse mediante instrumentos cuantitativos.

Contribución de autoría

Guadalupe Pineda-Serrano (GP-S): Diseño, revisión, selección, análisis, redacción, interpretación de los resultados y revisión del manuscrito.

Dana Paola García-Hernández (DPG-H): Diseño, revisión, selección, análisis, redacción e interpretación de los resultados y revisión del manuscrito.

José Luis Rojas-Solís (JLR-S): Conceptualización, liderazgo y supervisión del proyecto, realización de análisis estadísticos, redacción de resultados y discusión, escritura, revisión y edición del artículo.

Rocío Fragoso-Luzuriaga (RF-L): Conceptualización, liderazgo y supervisión del proyecto, realización de análisis estadísticos, redacción de resultados y discusión, escritura, revisión y edición del artículo.

Conflicto de intereses

Los autores declaran no tener ningún tipo de conflicto de intereses en el desarrollo de su investigación.

Responsabilidad ética

La presente investigación fue aprobada por el Comité de Ética de la Facultad de Psicología de adscripción de los autores (188/2024).

Declaración sobre el uso LLM (*LargeLanguageModel*)

Este artículo no ha utilizado para su redacción textos provenientes de *LLM* (*ChatGPT* u otros).

Financiamiento

Este estudio fue realizado en colaboración entre el Grupo de Investigación: “Anonimizado” (Facultad de Psicología, Anonimizado) y el Centro de Anonimizado (Anonimizado), gracias al Consejo de Ciencia y Tecnología del Estado de Puebla (CONCYTEP, hoy SECIHTI-Puebla): Convenio Anonimizado - “Anonimizado”.

Agradecimientos

Este estudio fue realizado en colaboración entre el Grupo de Investigación: “Anonimizado” (Facultad de Psicología, *Anonimizado*) y el Centro de Anonimizado (*Anonimizado*), gracias al Consejo de Ciencia y Tecnología del Estado de Puebla (CONCYTEP, hoy SECIHTI-Puebla): Convenio Anonimizado - “*Anonimizado*”.

Correspondencia:

José Luis Rojas-Solís: joseluis.rojas@correo.buap.mx

Referencias

- Albalá-Genol, M. Á., Etchezahar, E., Gómez-Yepes, T., & Ungaretti, J. (2025). El phubbing como norma social: Efectos en el miedo a perderse algo (FoMO) y la exclusión percibida. *Revista Latinoamericana de Tecnología Educativa-RELATEC*, 24(1), 65–75. <https://doi.org/10.17398/1695-288X.24.1.65>
- Álvarez, M., & Moral, M. V. (2020). Phubbing, uso problemático de teléfonos móviles y de redes sociales en adolescentes y déficits en autocontrol. *Salud y Drogas*, 20(1), 113–125. <https://doi.org/10.21134/haaj.v20i1.487>
- American Psychological Association. (2017). *Ethical principles of psychologists and code of conduct*. <https://www.apa.org/ethics/code>
- Andreassen, C., Billieux, J., Griffiths, M. D., Kuss, D. J., Demetrovics, Z., Mazzoni, E., & Pallesen, S. (2016). The relationship between addictive use of social media and video games and symptoms of psychiatric disorders: A large-scale cross-sectional study. *Psychology of Addictive Behaviors*, 30(2), 252–262. <https://doi.org/10.1037/adb0000160>
- Ang, C., Teo, K., Ong, Y., & Siak, S. (2019). Investigation of a preliminary mixed method of phubbing and social connectedness in adolescents. *Addiction & Health*, 11(1), 1–10. <https://doi.org/10.22122/ahj.v11i1.539>
- Arntz, J., Trunce, S., Villarroel, G., Werner, K., & Muñoz, S. (2022). Relación de variables sociodemográficas con niveles de depresión, ansiedad y estrés en estudiantes universitarios. *Revista Chilena de Neuro-Psiquiatría*, 60(2), 156–166. <https://doi.org/10.4067/S0717-92272022000200156>
- Arrivillaga, C., Griffiths, M. D., Rey, L., & Extremera, N. (2024). Validation of the Spanish version of the Bergen Social Media Addiction Scale (BSMAS) among Spanish adolescents. *Current Psychology*, 43, 31582–31591. <https://doi.org/10.1007/s12144-024-06728-5>

- Arrivillaga, C., Rey, L., & Extremera, N. (2022). A mediated path from emotional intelligence to problematic social media use in adolescents: The serial mediation of perceived stress and depressive symptoms. *Addictive Behaviors*, 124, Article 107095. <https://doi.org/10.1016/j.addbeh.2021.107095>
- Asociación de Internet MX. (2024). 20.º Estudio sobre los hábitos de los usuarios de internet 2024. https://irp.cdn-website.com/81280eda/files/uploaded/20_Habitos_de_Usuarios_de_Internet_en_Me-xico_2024_VP.pdf
- Asociación Médica Mundial. (2017). *Declaración de Helsinki de la AMM: Principios éticos para las investigaciones médicas en seres humanos*. <https://www.wma.net/es/policies-post/declaracion-de-helsinki-de-la-amm-principios-eticos-para-las-investigaciones-medicas-en-seres-humanos/>
- Asociación Mexicana de Psicología. (2009). *Código ético del psicólogo*. Trillas.
- Ato, M., López, J. J., & Benavente, A. (2013). Un sistema de clasificación de los diseños de investigación en psicología. *Anales de Psicología*, 29(3), 1038–1059. <https://doi.org/10.6018/analesps.29.3.178511>
- Barbed-Castrejón, N., Navaridas-Nalda, F., Mason, O., & Ortuño-Sierra, J. (2024). Prevalence of phubbing behaviour in school and university students in Spain. *Frontiers in Psychology*, 15, Article 1396863. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2024.1396863>
- Becerra, J., López, F., & Jasso, J. (2021). Uso problemático de las redes sociales y teléfono móvil: Impulsividad y horas de uso. *Revista de Psicología de la Universidad Autónoma del Estado de México*, 10(19), 28–46. <https://revistapsicologia.uaemex.mx/article/view/16105>
- Betancourt, S. V., Verdezoto, C. L., Cardenas, A. I., & Genovezzy, P. R. (2024). Influencia del phubbing en las actividades académicas de los estudiantes. *LATAM Revista Latinoamericana de Ciencias Sociales y Humanidades*, 5(4), 1255–1262. <https://doi.org/10.56712/latam.v5i4.2329>
- Cámara de Diputados del H. Congreso de la Unión. (2014). *Reglamento de la Ley General de Salud en materia de investigación para la salud*. https://www.diputados.gob.mx/LeyesBiblio/regley/Reg_LGS_MIS.pdf
- Capilla-Garrido, E., & Cubo-Delgado, S. (2017). Phubbing: Conectados a la red y desconectados de la realidad. Un análisis en relación al bienestar psicológico. *Píxel-Bit*.
- EDUCA UMCH, 28, enero - junio 2026

- Revista de Medios y Educación*, 50, 173–185.
<https://doi.org/10.12795/pixelbit.2017.i50.12>
- Carrasco, A., Sandoval, M., & Benítez-Hernández, A. (2018). Diagnóstico sobre adicción tecnológica en estudiantes de la era digital. *Revista Electrónica sobre Cuerpos Académicos y Grupos de Investigación*, 5(10).
<https://www.cagi.org.mx/index.php/CAGI/article/view/181>
- 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>
- 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*, 38(2), 113–120. <https://doi.org/10.51698/aloma.2020.38.2>
- Daza, P., Novy, D. M., Stanley, M. A., & Averill, P. (2002). The Depression Anxiety Stress Scale-21: Spanish translation and validation with a Hispanic sample. *Journal of Psychopathology and Behavioral Assessment*, 24(3), 195–205.
<https://doi.org/10.1023/A:1016014818163>
- Dibajnia, P., Azizi, M., Fathollahzadeh, F., & Rezaei, M. (2025). Phubbing behavior and its association with depression, anxiety, and stress in rehabilitation students in Iran: A cross-sectional study. *Health Science Reports*, 8, Article e70416.
<https://doi.org/10.1002/hsr2.70416>
- Elhai, J. D., Rozgonjuk, D., Liu, T., & Yang, H. (2020). Fear of missing out predicts repeated measurements of greater negative affect using experience sampling methodology. *Journal of Affective Disorders*, 262, 298–303. <https://doi.org/10.1016/j.jad.2019.11.026>
- Fioravanti, G., Casale, S., Benucci, S. B., 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, Article 106839.
<https://doi.org/10.1016/j.chb.2021.106839>
- Gao, T., Chen, Y., Gai, Q., Su, Y., & Meng, X. (2025). Longitudinal relationships of phubbing, depression, and anxiety in middle and high school students: A cross-lagged panel

- network analysis. *Journal of Adolescence*, 97, 1074–1084. <https://doi.org/10.1002/jad.12481>
- Garrido, E. C., Issa, T., Esteban, P. G., & Delgado, S. C. (2021). A descriptive literature review of phubbing behaviors. *Heliyon*, 7(5), Article e07037. <https://doi.org/10.1016/j.heliyon.2021.e07037>
- González, J., Segura, L., & Urbistondo, V. (2018). Phubbing in romantic relationships: Cell phone use, couple satisfaction, psychological well-being and mental health. *Interacciones*, 4(2), 81–91. <https://doi.org/10.24016/2018.v4n2.117>
- Guzmán-Brand, V., & Gelvez-García, L. (2022). Phubbing en los adolescentes: Un comportamiento que afecta la interacción social. Una revisión sistemática. *Revista Estudios Psicológicos*, 2(4), 7–19. <https://doi.org/10.35622/j.rep.2022.04.001>
- Ibáñez, M., & Martínez, S. (2024). Fear of Missing Out (FoMO) en estudiantes universitarios: Desafíos informativos e implicaciones para la alfabetización digital. *Revista General de Información y Documentación*, 34(1), 85–97. <https://doi.org/10.5209/rgid.93742>
- Karadağ, E., Tosuntaş, Ş. B., Erzen, E., Duru, P., Bostan, N., Mızrak Şahin, B., Çulha, L., & Babadağ, B. (2016). The virtual world's current addiction: Phubbing. *Addicta: The Turkish Journal on Addiction*, 3, 250–269. <https://doi.org/10.15805/addicta.2016.3.0013>
- Kuss, D. J., & Griffiths, M. D. (2017). Social networking sites and addiction: Ten lessons learned. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 14(3), Article 311. <https://doi.org/10.3390/ijerph14030311>
- Landa-Blanco, M., García, Y. R., Landa-Blanco, A. L., Cortés-Ramos, A., & Paz-Maldonado, E. (2024). Social media addiction relationship with academic engagement in university students: The mediator role of self-esteem, depression, and anxiety. *Heliyon*, 10(2), Article e24384. <https://doi.org/10.1016/j.heliyon.2024.e24384>
- Maldonado, G. A., García, J., & Sampedro-Requena, B. E. (2019). El efecto de las TIC y redes sociales en estudiantes universitarios. *Revista Iberoamericana de Educación a Distancia*, 22(2), 153–176. <https://doi.org/10.5944/ried.22.2.23178>
- Marín-Díaz, V., Vega-Gea, E., & Passey, D. (2019). Determinación del uso problemático de las redes sociales por estudiantes universitarios. *Revista Iberoamericana de Educación a Distancia*, 22(2), 135–152. <https://doi.org/10.5944/ried.22.2.23289>

- Martínez, J., González, N., & Pereira, J. I. (2022). Las redes sociales y su influencia en la salud mental de los estudiantes universitarios: Una revisión sistemática. *Revista Digital de Investigación en Docencia Universitaria*, 11(4), 44–57. <https://digibug.ugr.es/handle/10481/72270>
- Martínez-Líbano, J., Torres-Vallejos, J., González-Campusano, N., Pereira-Castillo, J., Simkin, H., Oyanedel, J. C., & Yeomans, M. M. (2023). Propiedades psicométricas e invarianza de medida de la Escala de Miedo a Perderse Algo (FoMOs) en estudiantes universitarios chilenos. *Salud, Ciencia y Tecnología*, 3, Article 328. <https://doi.org/10.56294/saludcyt2023328>
- Parveiz, S., Amjad, A., & Ayub, S. (2023). Fear of missing out (FOMO), social comparison and social media addiction among young adults. *Pakistan Journal of Applied Psychology*, 3(1), 224–235. <https://doi.org/10.52461/pjap.v3i1.1283>
- 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>
- Resett, S., & González, P. C. (2020). Propiedades psicométricas de una escala de phubbing en una muestra argentina. *Revista Evaluar*, 20(2), 69–84. <https://revistas.unc.edu.ar/index.php/revaluar>
- Roberts, J. A., & David, M. E. (2019). The social media party: Fear of missing out (FoMO), social media intensity, connection, and well-being. *International Journal of Human-Computer Interaction*, 36(4), 386–392. <https://doi.org/10.1080/10447318.2019.1646517>
- Roy-García, I., Rivas-Ruiz, R., Pérez-Rodríguez, M., & Palacios-Cruz, L. (2019). Correlación: No toda correlación implica causalidad. *Revista Alergia México*, 66(3), 354–360. <https://doi.org/10.29262/ram.v66i3.651>
- Santos-Figueroa, E. M., Córdoba, N., & Álvarez, N. (2025). Relación entre el síndrome FOMO y autoestima en estudiantes universitarios. *Revista Contacto*, 4(2), 36–46. <https://doi.org/10.48204/contacto.v4n2.6669>
- Tanhan, F., Özok, H. I., & Tayiz, V. (2022). Fear of missing out (FoMO): A current review. *Current Approaches in Psychiatry*, 14(1), 74–85. <https://doi.org/10.18863/pgy.942431>

- Trunce, S. T., Villarroel, G. P., Arntz, J. A., Muñoz, S. I., & Werner, K. M. (2020). Niveles de depresión, ansiedad, estrés y su relación con el rendimiento académico en estudiantes universitarios. *Investigación en Educación Médica*, 9(36), 8–16. <https://doi.org/10.22201/fm.20075057e.2020.36.20229>
- Tufan, C., Köksal, K., & Griffiths, M. D. (2025). The impact of smartphone addiction, phubbing, and fear of missing out on social co-operation and life satisfaction among university students. *International Journal of Mental Health and Addiction*, 11(4), 1–20. <https://doi.org/10.1007/s11469-025-01477-3>
- Valencia-Ortiz, R., Garay-Ruiz, U., & Cabero-Almenara, J. (2023). Uso problemático de las redes sociales: El caso de estudiantes mexicanos. *Alteridad*, 18(1), 23–33. <https://doi.org/10.17163/alt.v18n1.2023.02>
- Valerio, G., & Serna, R. (2018). Redes sociales y bienestar psicológico del estudiante universitario. *Revista Electrónica de Investigación Educativa*, 20(3), 19–28. <https://doi.org/10.24320/redie.2018.20.3.1796>
- Van der Schyff, K., Renaud, K., Puchert-Townes, J., & Tshiqi, N. (2022). Investigating the mediating effects of phubbing on self-presentation and FoMO within the context of excessive Instagram use. *Cogent Psychology*, 9(1), Article 2062879. <https://doi.org/10.1080/23311908.2022.2062879>
- Varchetta, M., Frascchetti, A., Mari, E., & Giannini, A. M. (2020). Adicción a redes sociales, miedo a perderse experiencias (FOMO) y vulnerabilidad en línea en estudiantes universitarios. *Revista Digital de Investigación en Docencia Universitaria*, 14(1), 1–13. <https://doi.org/10.19083/ridu.2020.1187>
- Vega, M. E., Muñoz, J. M., & Acevedo, S. (2021). Uso problemático de internet por estudiantes universitarios de Colombia. *Digital Education Review*, 39, 121–140. <https://doi.org/10.1344/der.2021.39.121-140>
- Weisskirch, R. S. (2025). Fear of missing out and sexting among adolescents: Risk behaviors and mental health outcomes. *Youth & Society*, 0(0), 1–14. <https://doi.org/10.1177/0044118X251324581>
- Yahya, M., Mohamad, F. F., Mustapha, R., Salim, S. S. M., & Sumari, M. (2024). Determinants of phubbing behaviour among youth: A systematic literature review. *Malaysian Journal of Communication*, 40(3), 484–503. <https://doi.org/10.17576/JKMJC-2024-4003-28>

Trayectoria Académica

Guadalupe Pineda Serrano

Licenciada en Psicología por la Benemérita Universidad Autónoma de Puebla (BUAP) y miembro del grupo de investigación *Análisis de Relaciones Interpersonales: Pareja, Familia y Organización*. Ha participado en diversos proyectos de investigación relacionados con la violencia en jóvenes y el uso problemático de las redes sociales. Asimismo, ha presentado ponencias en congresos nacionales e internacionales y realizado estancias de investigación en instituciones académicas, fortaleciendo su trayectoria en el campo de la psicología y las relaciones interpersonales.

Dana Paola García-Hernández

Licenciada en Psicología por la Benemérita Universidad Autónoma de Puebla (BUAP) y miembro del grupo de investigación *Análisis de Relaciones Interpersonales: Pareja, Familia y Organización*. Ha participado como ponente en diversos congresos nacionales e internacionales y ha contribuido como coautora en publicaciones científicas arbitradas e indexadas. Sus principales líneas de investigación se centran en la ciberviolencia en las relaciones de pareja y la resolución de conflictos interpersonales.

José Luis Rojas-Solís

Doctor en Psicología por la Universidad de Salamanca (España). Ha sido ponente en numerosos congresos internacionales y cuenta con una amplia producción científica publicada en revistas indexadas nacionales e internacionales. Sus principales líneas de investigación comprenden los estudios de género, las relaciones de pareja en adolescentes y jóvenes, la violencia entre sexos, el sexismo, la violencia hacia la mujer y hacia el hombre, así como el estrés, el tecnoestrés y el síndrome de burnout. Actualmente se desempeña como profesor-investigador de tiempo completo en la Facultad de Psicología de la Benemérita Universidad Autónoma de Puebla (BUAP) y es integrante del Sistema Nacional de Investigadoras e Investigadores (SNII), nivel I, del SECIHTI (México).

Rocío Frago-Luzuriaga

Licenciada en Psicología y Maestra en Educación Superior por la Benemérita Universidad Autónoma de Puebla (BUAP), y Doctora en Educación por la Universidad Autónoma de Tlaxcala. Actualmente se desempeña como profesora-investigadora de tiempo completo en la

Facultad de Psicología de la BUAP. Fue becaria del Consejo Nacional de Ciencia y Tecnología (CONACYT) y formó parte del Sistema Nacional de Investigadores, Nivel I. Su trayectoria académica se ha orientado al estudio y fortalecimiento de los procesos educativos y psicológicos desde una perspectiva interdisciplinaria.